

将“小网虫”从网瘾里拉出来，让网络成为孩子学习的好帮手，是网络时代家长必须学会的教子方法。

成功家教
直通车

网络时代如何做父母

魏学思
编著

将“小网虫”从网瘾里拉出来，让网络成为孩子学习的好帮手，是网络时代家长必须学会的教子方法。

成功家教
直通车

网络时代如何做父母

编著 魏学思



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

网络时代如何做父母 / 魏学思编著. -- 北京: 煤炭
工业出版社, 2014

(成功家教直通车)

ISBN 978-7-5020-4521-0

I. ①网… II. ①魏… III. ①互联网络—影响—青少
年 ②青少年教育—家庭教育 IV. ①C913.5 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 088860 号

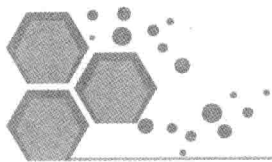
煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
网址: www.cciph.com.cn
三河市天润建兴印务有限公司 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 720mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 13
字数 167 千字 印数 1—5 000
2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷
社内编号 7364 定价 25.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换



前言

因为太多的孩子沉迷于网络，许多家长谈网“色”变，希望自己的孩子远离网络，加之网络上、报纸上、电视上时有关于网瘾少年的报道，更加深了家长对网络的恐惧。所以大多数家长都认为青少年上网是坏处多多，不允许自己的孩子上网，这样下去的后果就是，对于孩子来说网络将成为一个陌生的世界。

家长“谈网色变”的心情可以理解，但家长不让自己的孩子接触网络是一件大错特错的事情。网络信息时代的到来，让我们的日常生活发生翻天覆地的变化，信息化变成了不可逆转的趋势，作为新时代的青少年，不懂网络知识，成为“网络盲人”，不就等于跟不上时代的步伐吗？这是一个知识经济的时代，信息正在以前所未有的速度膨胀和爆炸，未来的世界是网络的世界，要让我国在这个信息世界中跟上时代的步伐，作为 21 世纪主力军的青少年，必然要能更快地适应这个高科技的社会，必须具有从外界迅速、及时获取有效科学信息的能力，具有传播科学信息的能力，这就是科学素质。

网瘾对于广大青少年来说固然有害处，但总不能因噎废食，因为网络与孩子的切身利益、日常以及未来的生活都密切相关：生活离不开网络，工作离不开网络，学习离不开网络，加之网上购物、网上交易、网上求职、网上学习、网上娱乐、学术论坛、BBS 等等，我们无



时无刻都在享受着网络带来的便利。网络不但已成为人们生活中不可缺少的信息工具，也给我们平淡的生活增添了无限色彩。

作为家长，怎能让自己的孩子错过这样的精彩呢？虽然网络是一把“双刃剑”，有利也有弊，但家长只要对“网瘾”有一个正确的认识，对网络有一个正确的认识，多了解一些帮助孩子戒除网瘾的方法，多关注一些成功戒除网瘾的案例，就足以引导孩子合理开发网络资源，而无须谈网色变。

本书重点在于让家长了解网络，了解网瘾，消除家长对网络的恐惧心理，正确引导孩子上网。在消除恐惧的同时，不能忽视网络带给青少年的消极影响。本书条理清楚，讲述了网络的弊端和益处，告诉你网络不是“大灰狼”，网瘾不是无药可救，家长可以做很多事情。戒除网瘾，家长的功夫应该放在网外，此书告诉每一个正在迷茫中的家长应该怎么办。仔细品读那些成功戒除网瘾的案例，定会有所收获。

让孩子健康成长，不是家长一个人的事，网络时代青少年的成长是社会、家庭和学校共同关注的问题，三者都有不可推卸的责任。所以学校、社会、家庭三方要合力加强对青少年的人生观、价值观的培养，提高学生的是非、美丑、善恶的判断能力，塑造学生良好的道德和行为规范。

站在巨人的肩膀上我们才能看得更远，希望视孩子为生命的您，在阅读过此书以后有所收获。

目 录

第一章 “网”事知多少 / 001

- 一、网瘾知多少 / 002
- 二、孩子身心健康的新“杀手”——“网瘾” / 010
- 三、为什么你的孩子如此沉迷于网络 / 012
- 四、网络成瘾和吸毒成瘾不能划等号 / 015
- 五、上网的孩子不都是坏孩子 / 018
- 六、网瘾少年，不是不能自拔 / 020
- 七、我的网络我做主，零距离感受网络的精彩 / 024
- 八、孩子上网，父母要引导 / 034
- 九、面对网瘾，家长要知道的药方 / 038
- 十、心理治疗是解决网瘾问题的主要手段 / 041
- 十一、孩子上网是一个家长必须重视的问题 / 043
- 十二、互联网时代兴起的网校教育 / 045

第二章 “网络黑手” / 051

- 一、网络交友的背后 / 052
- 二、疯狂网恋为哪般 / 054
- 三、网上购物险象重生 / 060
- 四、网上求职，钱财被骗 / 062
- 五、网聊里隐藏的诱惑 / 065



- 六、网络世界里的行尸走肉 / 067
- 七、品学兼优的好学生从 24 层高楼纵身一跃 / 071
- 八、迷恋网游，酿成生活中的血案 / 074
- 九、网络成瘾，六亲不认 / 078
- 十、居住在网络世界里的“原始人” / 080

第三章 网络自有魅力在 / 083

- 一、网络是孩子进入信息时代的通行证 / 084
- 二、电脑可以帮助孩子提高学习成绩 / 087
- 三、网络游戏也有好处 / 094
- 四、“网络神童”，网络也可以带给孩子一个美好的未来 / 097
- 五、细数当代中学生上网的好处 / 102
- 六、推荐一些儿童上网的精品网站 / 104
- 七、精品益智游戏类网站推荐 / 105
- 八、学习类网站 / 108

第四章 戒除“网瘾”，家长的功夫应该放在“网”外 / 111

- 一、尽量满足孩子的正常心理 / 112
- 二、让孩子知道网络的危害 / 114
- 三、不做网瘾面前的“暴力”父母 / 118
- 四、让“自制力”陪孩子一起上网 / 122
- 五、鼓励孩子多与人交往 / 125
- 六、父母远程监控，孩子绿色上网 / 128
- 七、家长与老师合作，及时了解孩子的近况 / 131
- 八、生活中的细节，巩固戒除网瘾成果 / 133
- 九、教会孩子如何在网络上做出正确的选择 / 136



第五章 成功戒除网瘾的榜样 / 141

- 一、“网中人” 成功戒掉网瘾的经历 / 142
- 二、“一张协议” 成了戒除网瘾的 “特效药” / 145
- 三、“高考状元” 艰难戒网瘾 / 148
- 四、与孩子一起走过的戒网旅程 / 151
- 五、赏识教育， 发现孩子的优点 / 154
- 六、换位教育法， 进行无障碍的沟通 / 162
- 七、用 “爱” 赶走困扰孩子的 “网魔” / 165

第六章 互联网时代， 思考青少年的成长 / 171

- 一、网络世界， 风口浪尖上的群体——青少年 / 172
- 二、一网情深， 青少年健康教育面临挑战 / 175
- 三、远离网魔， 青少年的教育有待加强 / 179
- 四、网住诱惑， 注重培养青少年的心理素质 / 183
- 五、编织心网， 培养网络时代的好孩子 / 188
- 六、绿色上网， 加强网络文化建设 / 193
- 七、安全上网， 针对青少年而提出的十条规则 / 197

第一章

“网”事知多少

- 一、网瘾知多少
- 二、孩子身心健康的新“杀手”——“网瘾”
- 三、为什么你的孩子如此沉迷于网络
- 四、网络成瘾和吸毒成瘾不能划等号
- 五、上网的孩子不都是坏孩子
- 六、网瘾少年，不是不能自拔
- 七、我的网络我做主，零距离感受网络的精彩
- 八、孩子上网，父母要引导
- 九、面对网瘾，家长要知道的药方
- 十、心理治疗是解决网瘾问题的主要手段
- 十一、孩子上网是一个家长必须重视的问题
- 十二、互联网时代兴起的网校教育





许多家长谈网色变，其实面对网络，家长无须恐慌。与其面对网络对孩子的诱惑手足无措，不如做一个明智的家长，首先从了解“网瘾”的概念开始。

关于网瘾的概念，网络上有这样一段论述：网瘾是指上网者由于长时间地和习惯性地沉浸在网络时空当中，对互联网产生强烈的依赖，以至于达到了痴迷的程度而难以自我解脱的行为状态和心理状态。由于花费过多时间上网，以至于损害了现实的人际关系和学业事业。

一、网瘾知多少

世界卫生组织对“网络成瘾”的定义为：由过度使用网络所导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用的欲望。同时，会产生想要增加使用时间、耐受性提高、出现戒断反应等现象，对于上网所带来的快感会一直存在心理与生理上的依赖。

我国的大多学者也沿用了“网络成瘾”这一概念，并根据相应的临床研究与实践提出了本土化的概念。陶然于2005年提出，“网络成瘾”是指由于反复使用网络，不断刺激中枢神经系统，引起神经内分泌紊乱，以精神症状、躯体症状、心理障碍为主要临床表现，从而导致社会功能活动受损的一组症候群，并产生耐受性和戒断反应。

当然，网络本身并不会使人上瘾，网络只是起到了一种媒介作用，人们对网络环境中的媒介内容成瘾，比如游戏、购物、聊天等。另外，网络成瘾的概念过



于笼统，没有将网络的媒介作用与媒介内容区分开来。所以学者 R. A. Davis 认为，用“病理性网络使用”这一术语来代替网络成瘾更合适，并进一步将其分为两类：特殊性 PIU 和一般性 PIU。特殊性 PIU 是指对网络特定功能的依赖，包括对在线色情信息、服务、网上拍卖、网上股票交易和在线赌博等功能的过度使用。个体所依赖的特定的内容在现实生活中也存在，即便没有网络，这些行为仍然有可能发生，网络只是起到媒介作用。一般性 PIU 则是指对互联网多种功能过多的使用，使用者没有特定目的在网上浪费大量时间，沉迷于聊天室或 E-mail 依赖等功能。

判断你的孩子是不是已经染上网瘾是有标准的

由于不同国家、不同学者对网络成瘾的理解不同，所提出的诊断标准各有偏重，在此列举较为常用的三项标准。

1. 美国心理学会的标准

在 1996 年和 1997 年的美国心理学年会上，形成了比较一致的网络成瘾障碍的诊断标准，具体如下：

网络使用者在一年内表现出以下三条或更多的症状，就可被诊断患有网络成瘾障碍：

(1) 耐受性，符合以下任一症状：

- A. 需要明显增加上网时间以达到满足。
- B. 继续保持同样的上网时间，满足感显著下降。

(2) 戒断，表现出以下任一症状：

A. 显著的戒断综合症

①停止或减少过度及延长使用时间使用网络。

②在①之后的数天到一个月內，出现以下 2 条或 2 条以上症状。

精神运动性激越；焦虑；强迫性思考上网发生的事情；幻想或梦见网络；随意或不随意地做手指敲击键盘的动作。

③标准②的症状导致痛苦或社会、工作及其他重要领域的功能损害。



B. 为了缓解或避免戒断症状而使用网络。

(3) 使用网络的次数和时间都超过原先的计划。

(4) 一直希望能努力减少或控制网络使用，但不成功。

(5) 把大量的时间用在与使用网络有关的事情上（如：购买网络书籍、尝试新的浏览器、整理下载的材料等）。

(6) 因为使用网络而放弃或减少重要的社交、工作或娱乐活动。

(7) 尽管知道网络的使用可能已经导致或加重了一种持续或反复出现的躯体、社会、工作或心理问题（睡眠剥夺、婚姻危机、怠工失业、减少社交活动等），但仍继续使用网络。

2. “5+1”标准，以下5项是成瘾的必备条件：

美国学者在前人的网络成瘾诊断标准基础上，提出了简便、易于操作的标准：

(1) 一心想着上网，包括回想以前的网上活动，或期待下次上网。

(2) 需增加更多的上网时间以获得满足感。

(3) 多次努力控制、减少或停止上网，但未能成功。

(4) 在努力减少或停止上网时，感到烦躁不安、闷闷不乐、忧郁或易发脾气。

(5) 上网的时间比计划的要长。

同时至少有以下表现中的1条：

(1) 因为上网，妨碍或丧失了重要的人际关系或工作，或失去教育与就业的机会。

(2) 对家人、好友、治疗者或其他人说谎，隐瞒上网的程度。

(3) 把上网作为逃避问题或缓解无助、嫉妒、内疚、焦虑、抑郁等不良情绪的方法。

符合前面5项中的全部和后面3项中的1项，即可被诊断为“网络成瘾”。

3. 我国的诊断标准

我国于2008年11月公布了《网络成瘾临床诊断标准》，将网络成瘾定义为：个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，表现为对网络的再度使用产生



强烈欲望，停止或减少网络使用时出现戒断反应，同时可伴有精神及躯体症状。具体诊断标准如下。

〔症状标准〕

长期反复使用网络，使用网络的目的是为了学习和工作或不利于自己的学习和工作，符合如下症状：

- (1) 对网络的使用有强烈的渴望或冲动感。
- (2) 减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激惹、注意力不集中、睡眠障碍等戒断反应，上述戒断反应可通过使用其他类似的电子媒介（如电视、掌上游戏机等）来缓解。
- (3) 下述 5 条内至少符合 1 条：
 - ① 为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度。
 - ② 使用网络的开始、结束及持续时间难以控制，经多次努力后均未成功。
 - ③ 固执地使用网络而不顾其明显的危害性后果，即使知道网络使用的危害仍难以停止。
 - ④ 因使用网络而减少或放弃了其他兴趣、娱乐或社交活动。
 - ⑤ 将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。

〔严重程度标准〕

日常生活和社会功能受损（如社交、学习或工作能力方面）。

〔病程标准〕

平均每日连续使用网络时间达到或超过 6 小时，且符合症状标准已达到或超过 3 个月。

无论是对网络成瘾的概念，还是诊断标准，由于学者们对“网络成瘾”这一现象的理解不同，相应的概念与标准也存在较大差异。我国是世界上第一个出台网络成瘾诊断标准的国家，并将网络成瘾列为一种精神行为障碍，这对于心理知识还不普及，对精神障碍普遍存在偏见的许多社会大众来说，要接受此概念确实存在一定的难度，不少社会学家、教育学家也对从精神病学、生物医学角度干预网络成瘾提出了质疑。正如网络一样，“网络成瘾”也是个新生事物，对其概念的理解还在不断发展与完善之中，但统一标准的提出，为进一步研究和干预网



络成瘾提供了基础。

网络成瘾的分类

(1) 网络游戏成瘾：沉溺于网络游戏而无法自拔。我国网络使用问题主要集中在网络游戏上，其所占比例不同报道虽有所差异，但均超过了其他各种问题的总和。

(2) 网络色情成瘾：对成人聊天室和网上色情信息成瘾，如过度使用成人网站以获取网上色情作品等。

(3) 网络关系成瘾：过度卷入网络人际关系中，如与网络上多人“结婚”，而不在现实生活中寻找配偶。这种成瘾女性更多见。

(4) 网络信息成瘾：强迫性地网上冲浪或资料搜索等，获取的信息，对自身的学习、生活意义不大。

(5) 其他网络成瘾行为：过度的网上赌博、网上购物或网上交易活动等。

一些关于“网瘾”的研究

一些关于网瘾的研究，父母应该做一些了解，这样就可以对“网瘾”的来龙去脉有一个深入的了解，对一些关于“网瘾”的诱发因素有一个详细的了解，注意生活细节，培养孩子良好的生活方式，让你的孩子远离“网瘾”。

1. 网络成瘾的发生率

研究者们对在校大学生的网络成瘾情况进行了离线调查和研究。Scherer (1997) 发现，在每周都上网的本科生中有 13% 的人是网络依赖者；Anderson (1998) 对 1 078 名大学生上网者进行了研究，发现 9.8% 的人是网络依赖者；而 Welsh (2000) 的研究结果则是，1 000 名大学生中的 8% 是网络成瘾者。因此，有学者结合自己的研究结果（283 名本科生中 8.1% 的网络使用者达到了上瘾的标准）和以往的研究总结出：大约有 8%—13% 的大学生使用网络达到了影响其



学业和社会生活的程度。

2. 网络成瘾与上网时间

Yotlmg (1996) 发现, 83% 的成瘾者使用网络都不超过一年, 29% 的非成瘾者使用网络少于一年, 因此推论网络新手较容易网络成瘾。美国芝加哥大学的一位博士 (1997) 的研究发现, 当上网时间相等, 使用网络的历史越短的个体所发生的网络使用问题越多。由于研究方法不同, 在线调查和离线调查对成瘾者上网时间的结果也不同。Yotmg (1999) 认为, 一般来说, 网络成瘾者每周上网的时间大约是 40—80 小时, 一次上网的时间能持续 20 个小时; Shapira (2000) 对 20 名网络成瘾者的离线调查发现, 成瘾者因为学习、工作等必要的事情而上网的时间为平均每周 2.2 ± 4.8 小时, 而因娱乐等其他原因上网的时间则是平均每周 27.9 ± 20.5 小时。AnderSOll (1998) 的研究结果表明, 依赖者平均每天上网的时间是 229 分钟, 而非依赖者是 73 分钟; 有学者的研究结果则是: 成瘾者每周上网的时间是 8.48 个小时。这些离线调查得出的数字都比 Brenner (1997) 和 Yotlmg (1996) 的在线调查结果小得多, 因此他们认为, 上网时间与网络成瘾倾向无关。

加拿大纽宾士域大学的最新研究发现, 在被调查的 207 名大学生中, 每周上网 1—5 个小时的学生占 72%, 6—10 个小时的学生占 15%, 11—15 个小时的学生占 4%, 只有 7% 的学生每周上网超过 16 个小时。网络成瘾和上网时间的相关接近显著水平。

3. 网络成瘾与性别差异

多数的网络研究被调查者中, 男性通常要比女性多, 表明男性网络使用人数高于女性。大部分的网络成瘾研究都表明男性比女性更容易成瘾, 不过也有些研究显示男性与女性的网络成瘾倾向其实并没有差异。有学者研究发现, 女性与男性网络成瘾的人数并没有差异, 而事实上女性成瘾者在网络成瘾量表的得分比男性还要高 (平均值为 28.91 vs. 26.45), 差异达到统计上的显著水平。关于男女性网络成瘾倾向差异的研究, 一个较受人争议的研究结果是 Yotmg 于 1996 年做出的。她发现中年女性较男性及其他年龄层的网络使用者更容易网络成瘾。值得注



意的是，参与此研究的女性不仅占了总样本数的 55.4%，并且占了成瘾总数比例中的 60%。由于 Yotmg 的被调查者属于自愿性的参与这个研究，会产生这样的研究结果，有可能是因为女性比男性较愿意讨论自己的情绪困难与生活上的其他困难；也可能是因为女性比男性更愿意参与心理学实验；或许这也反映了女性上网人数微增的事实。

早在 20 世纪 90 年代初期，网络成瘾者多被误认为一定是男性电脑迷，但近年来的研究证实，任何人都有可能成瘾，因为人格特征和网络使用这两方面的结合导致了过度使用进而发展为成瘾者。

4. 网络成瘾与网络服务

调查发现，非成瘾者所使用的网络功能以资料搜集为主。发现，网络成瘾者比非成瘾者更经常通过网络认识新朋友、寻求情感支持、与兴趣相投的人聊天、玩在线互动游戏如，也更经常参与网络赌博或网络性爱，并且成瘾者比非成瘾者使用较多种类的网络功能。

最新研究发现，被调查的 207 名大学生中，78% 的人上网是为了学业，91% 收发 E-mail，30% 上网玩游戏，33.8% 去聊天室，40.6% 听音乐，22.2% 去黄色网站。网络成瘾和这些网络行为之间没有显著性相关。

捷克两位博士对 357 名经常上网聊天的用户和 341 名捷克大学学生对比研究发现，大多数喜欢聊天的用户比一般大学生更容易网络成瘾。聊天和网络成瘾之间的关系假设很清楚地被证实了，但还不得知这种联系的原因。聊天用户大部分是学生或孩子，他们花费很多时间在线和网友聊天，这也必然严重影响到他们对现实世界的态度。

Brian D. NG 等人（2005）认为，尽管大型在线互动游戏用户倾向于花费大量时间在游戏上，并且能在游戏世界里找到比现实中更愉快、更令人满意的社会关系，但是这些人并不通过在线游戏来寻找自信。如果他们不上线，会去别处寻找乐趣，即使一天不上线也不会感到烦躁，因此他们并没有网络成瘾。Brian 等人还假设，这些游戏用户可能有着某种不同的社会生活观，而这种观念可能被世人认为是反社会的或内向的，因此他们通过在线游戏来消磨时间和精力而不是在



现实生活中完成社会化。最后得到结论，吸引网络用户的是大型在线互动游戏中存在的社会因素方面，即使这些人经常在线游戏也不能认为是网络成瘾者，因为他们并没有表现出成瘾症状。

5. 网瘾成瘾对个体的影响

Young (1996) 通过电话访谈和在线调查两种形式研究了 496 名被调查者的网络使用情况以及对个人生活的影响，按照“IAD”鉴别标准筛选出 396 人为 IAD 组，其余 100 人为非 IAD 组。IAD 普遍报告使用网络对他们的学业、人际关系、经济状况、职业造成了中等或严重影响，非 IAD 组则没有影响。IAD 组被调查者倾向于忽略过度使用网络对其身体造成的危害。Brenner 所做的 30 天网上调查对 185 名被调查者进行分析，结果显示 17% 的被调查者每周上网超过 40 小时，58% 的被调查者报告周围人抱怨他们过多使用网络，46% 被调查者声称由于深夜下载网上信息导致每日睡眠少于 4 小时。Egger 网上调查收到 450 个被调查者的回答，声称成瘾的被调查者反映：刚下网时觉得焦虑，他们经常期盼着下次上网，对自己的上网情况向他人撒谎，容易失去时间观念，感到上网给他们的的工作、经济状况及社交方面造成问题。Thompson 在线调查收到 104 份有效问卷，其中 72% 的被试报告感觉成瘾，33% 的被试认为上网对他们的生活产生了消极影响。