



帮孩子 戒掉网瘾

网络在迅猛地发展 网络垃圾也随之而生

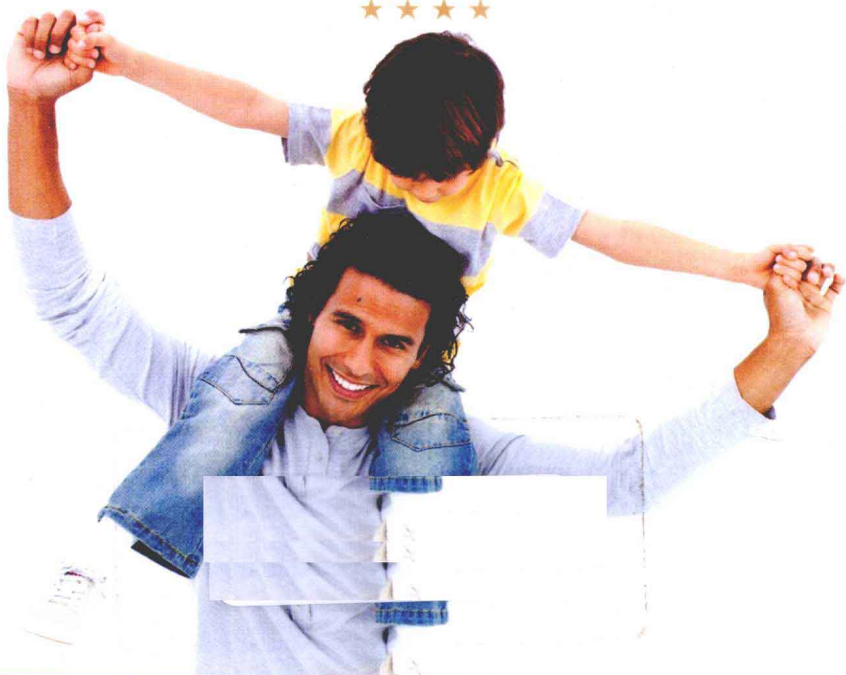
它们悄然侵蚀着青少年那一颗颗单纯而充满诱惑的心

随着网络的不断发展，网络成瘾的青少年也在不断增加，

他们在伤害自己的同时，也伤害了自己的父母，

甚至，还毁掉了幸福的家庭。

所以，拯救网瘾少年刻不容缓。



孙虹钢◎编著

BANGHAIZI
JIEDIAOWANGYIN



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

帮孩子 戒掉网瘾

孙虹钢◎编著

★★★★



图书在版编目 (CIP) 数据

帮孩子戒掉网瘾/孙虹钢编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1755 - 9

I. ①帮… II. ①孙… III. ①互联网络 - 影响 - 青少年教育
IV. ①C913. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 051882 号

帮孩子戒掉网瘾

作 者: 孙虹钢

责任编辑: 闫 红 祝丽丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华晨印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 280 千字 印张: 19

版次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1755 - 9

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前 言

“网瘾”这一新名词的出现引起了社会的轩然大波，原因是它像毒瘾一样侵害着人们，而大多数被侵害者都是没有抵抗能力的青少年。根据《中国青少年网瘾数据报告》显示，我国青少年网民约有1650万，其中“网瘾少年”比例高达13.2%，超过200万人。此外，在非网瘾群体中，还有约13%的青少年存在网瘾倾向。

数字是最能说明问题的有力证据，触目惊心的数字背后还有着触目惊心的事实，那就是网瘾少年制造的悲剧。

网瘾是青少年对网络产生的一种不可自拔的心理依赖，在这个过程中，如果一味地阻止或反对，就会引起他们反感或者愤怒，甚至是心灵的扭曲，进而使青少年做出出格的事情。例如：网络游戏的成瘾者，在游戏中打打杀杀，进而演变成现实社会中的武力报复，对父母同样是无亲情可言，由此可见，网络的毒蚀更甚于毒品。同样还有，网络色情成瘾造成了许多未成年人犯罪；狂热的网络购物狂，在不知不觉中花费掉父母的全部积蓄……事例举不胜举。然而，这些青少年在伤害他人的同时，自己也会越来越自闭、孤独，呈现出病态的模样。

面对于此，我们怎样来挽救我们的“网瘾孩子”？

挽救网瘾孩子就要追究其产生的根源，这样才能连根拔起、消灭网瘾。在追究原因的过程中，让人触目惊心的是，父母的爱竟然是导致孩子上网的原因之一；学校的教育也是导致孩子上网的原因之一。同时，社会由于监管力度的不完善也要承担一部分责任。

父母是最爱孩子的，然而他们的爱是建立在物质上的，疲于奔波的家长根本无暇对孩子心灵进行照顾，进而造成了孩子心灵的孤独。为了排解孤独，孩子走进了网吧，来寻找心灵的慰藉，结果导致慢慢成瘾。

学校的教育，注重的是用成绩说话。尽管教育制度在不断地改革，然

而在学校里面，总难免对学生进行三六九等的划分，不知不觉中伤害了他们的自尊心，使他们心里充满挫败感，而在网络游戏里，他们是英雄，是战神。在游戏里的成功代替了在现实中的失败，最终使他们迷恋网络，从而产生了厌学的情绪。

社会的监管力度不完善，对非法网吧的疏于管理也是导致孩子产生网瘾的重要原因。因此，必须加大对非法网吧的管理力度。同时，在戒网瘾运动中，不少机构打着挽救孩子的名义而牟取暴利，造成许多孩子身心受到了创伤，在此方面，社会也要加强管理的力度。

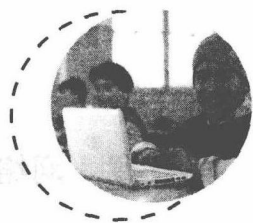
寻找到了根源，那么就要从根源入手挽救孩子。父母要多与孩子进行沟通，从而慰藉孩子孤独的心灵；老师也要多关心孩子。同时，家庭、社会还有学校三方也要联合起来，策划出有意义的活动，为青少年多方面发展创造有利的成长环境，充实他们的心灵，使他们远离网络的毒害，将网络有利的一面展现在孩子的前面。

只有全社会共同努力，才能将网瘾消灭在萌芽之中，帮助孩子建立起快乐健康的心灵！



目 录

contents



第一章	“网瘾黑手”为何伸向孩子	001
第一节	网瘾扰乱的生活.....	003
第二节	网瘾孩子内心的缺失.....	008
第三节	孩子网瘾究竟为哪般.....	012
第四节	网瘾是厌学的起因还是结果.....	016
第五节	网瘾引出的利益链.....	020
第二章	网瘾黑幕都伤害了谁	025
第一节	震惊人心的网瘾危害.....	027
第二节	那些可怜的父母.....	030
第三节	网络游戏是杀人不见血的“钢刀”.....	034
第四节	网瘾少年的迷茫青春.....	037
第五节	那些被网络夺走的生命.....	041

第三章 网络诱惑下的“瘾君子”	047
第一节 网络游戏下的“瘾君子”	049
第二节 网络色情下的“瘾君子”	055
第三节 网络关系下的“瘾君子”	061
第四节 网络信息下的“瘾君子”	068
第五节 网络交易下的“瘾君子”	072
第四章 社会责任的呼唤	075
第一节 拯救网瘾少年需家庭、社会合力	077
第二节 分散青少年的网络注意力	081
第三节 拯救网瘾少年需要理清的问题	084
第四节 帮助青少年的戒网瘾行动	089
第五节 戒网瘾夏令营良莠不齐、缺监管	093
第六节 根治网瘾期待社会“大预防”	097
第七节 独生子女缺乏关爱	103
第八节 筑起孩子心中的网络防火墙	106

第五章 学校责任的展现.....111

- 第一节 学校与家庭的戒网联盟113
- 第二节 “以毒攻毒” 老师帮学生戒网瘾116
- 第三节 建立青少年健康上网的路标121
- 第四节 换位教育法帮助孩子戒除网瘾124
- 第五节 “爱心” 帮助学生戒除网瘾127
- 第六节 剖析原因从根源戒掉网瘾131
- 第七节 从“治水” 谈如何帮助学生戒除网瘾139

第六章 亲情换回迷失的孩子.....143

- 第一节 陪孩子一起上网145
- 第二节 网瘾从“心” 治疗148
- 第三节 合理教育挽救网瘾少年150
- 第四节 家长帮孩子戒网瘾不妨“潮” 一点153
- 第五节 对症下药帮孩子走出网瘾156
- 第六节 集思广益帮助孩子戒网瘾165
- 第七节 帮助孩子戒网瘾要读懂网络语言169

第七章 戒掉网瘾的错误做法173

- 第一节 网瘾少年成了谁的摇钱树175
- 第二节 网瘾少年的悲剧没有谢幕178
- 第三节 网瘾少女坠落的生命180
- 第四节 不管电击的摧残，只要戒网的效果183
- 第五节 粗暴戒网瘾不如多陪陪孩子186
- 第六节 “电子家长”是否伤害子女隐私190
- 第七节 反思戒网瘾机构的教育方法194

第八章 上网也不全是坏处197

- 第一节 青少年缺乏网络知识将落败于国际竞争199
- 第二节 细数当代中学生上网的好处207
- 第三节 家长与孩子PK玩电脑游戏有好处210
- 第四节 儿童上网不应被忽视218
- 第五节 “网络神童”转变家长的戒网观念226

第九章 引导孩子正确上网 231

- 第一节 文明上网以预防为主 233
- 第二节 引导孩子正确上网 237
- 第三节 游戏变负担自然不热衷 241
- 第四节 培养正确上网习惯从幼儿园开始 244
- 第五节 淡化黄色网站对学生的吸引 248

第十章 戒网瘾的成功案例 253

- 第一节 善良老师救回的网瘾少年 255
- 第二节 戒网瘾源于一纸“协议书” 257
- 第三节 摆脱网瘾的噩梦 260
- 第四节 和孩子一起用心成长 263
- 第五节 一束鲜花的感动 272
- 第六节 弃商提笔对决网瘾 281

第一章

“网瘾黑手”为何伸向孩子



七 戏 回 朝 国 成 手 器 奏 国





第一节 网瘾扰乱的生活

青少年沉迷网络的现象越来越严重，“网瘾”成为了新时代祸害的一个代名词。在“毒瘾”还没有得到完全控制的情况下，“网瘾”这种精神的毒药再次危害着人们的生活。而且它危害的多是人生才刚刚开始青少年。无数的悲剧让人心痛，网瘾残害的不仅仅是无数的孩子，还有身心交瘁的父母。网瘾彻底扰乱了我们的生活。

在2007年发布的《中国青少年网瘾数据报告》中显示，我国青少年网民约有1650万，其中“网瘾少年”比例高达13.2%，超过200万人。之外，在非网瘾群体中，还有约13%的青少年存在网瘾倾向。可想而知，随着网络的不断发展，网瘾少年的数量飙升自然不会停止。

为了上网，网瘾者所酿造的不幸事件不断地发生，逃学、离家出走是家常便饭，抢劫、盗窃也时有发生，甚至有的孩子因长期上网而猝死在网吧。网络成瘾不但给个人、家庭和学校带来了烦恼，同时也成为了一个严重的社会问题。因此，专家们满怀希望地呼吁：引导青少年正确地使用网络是刻不容缓的事情；预防青少年上网成瘾，社会的责任更为重大。

“网瘾”让孩子沉迷于网络游戏、QQ聊天、网络技术，慢慢地对网络产生了迷恋、依赖心理，从而会产生网络迷恋的心理障碍。

网络迷恋心理障碍包括以下五个类型：

网络色情迷恋：迷恋网上的色情图片、影像等；

网络交际迷恋：运用各种聊天软件和网站开设聊天室并且长时间聊天；



网络游戏迷恋：沉迷于网络设计的各种游戏中，他们或与计算机对打，或通过互联网与网友联机进行游戏对抗；

网络信息收集成瘾：强迫性从网上下载无关紧要的或者不迫切需要的信息，并以收集和传播这些信息为乐趣；

网络制作迷恋：下载使用各种软件，追求网页制作的完美性以及以编制多种程序为癖好。

在这五种类型中，网络交际迷恋者、网络游戏迷恋者及网络信息收集成瘾者占学生网络迷恋群体中的多半。网瘾者由于经常通宵达旦地上网，时间一长他们就会出现如下表现：手指不停地动着，好像是想象中的鼠标移动一样；他们的脑海里也是时时刻刻想着一件事情：上网；他们睡觉和吃东西只是为了补充能量和体力，原因只为简单地活下去才能继续玩游戏；他们从不离开自己的电脑屏幕，逃学、厌学、成绩一落千丈；不想回家，彻夜不归；活在虚拟的世界里，不想面对现实，最严重的网瘾患者会以自杀而告终。

曾经，就有一个高中的学生立下誓言，要与网游中虚拟的神决一死战，他终日神思恍惚，最终的结局是服毒自杀了。这些悲剧的酿造者都患有网络成瘾症，是网络的受害者。

研究人员称，网络成瘾其症状竟与病理成瘾症，也就是我们常称的毒品成瘾很相似。过度游戏、沉迷游戏所形成的“网瘾”，最终伤害了青少年的心智，影响了青少年的健康成长，严重的甚至会危害到社会的安定。

让孩子如此痴迷于网络的原因除了网络游戏以外，还有一个重要的原因就是网恋。网恋是什么？顾名思义，即网上恋爱，指网民通过网络结识社会中的异性，并与之谈情说爱的行为。网络不仅为网友提供了大量的空间，还有许多的途径，使他们进行感情交流，甚至有专门的“网恋”网站。在这里，只要网民注册一个或真实或虚假的用户名，就可以追求他人或被他人所追。

甚至还有人提供专门的网上小屋给网恋者入住，进行网上性行为，甚



至网上结婚。参与此种活动的，有相当数量的都是中学生。部分中学生因为沉迷于网恋不能自拔，荒废学业，最可悲的是个别学生因为网恋而上当受骗，甚至对自己的身体都造成了伤害。

在目前上网的青少年中，约有1/3已经沉迷于网络游戏和网上交友，有很多孩子因上网成瘾而产生厌学情绪。在游戏中，他们满足了想当英雄的虚荣心，通过上网聊天玩文字游戏得到了在不如意的现实人际交往中得不到的一切东西，这就是他们沉迷的原因。长此以往，造成了青少年性格和人格上的变形扭曲。

面对网络，他们可以与其中的陌生伙伴畅所欲言，但当真正见到其人时，却又不知所措。有的学生喜欢间接交往，恐惧直接接触，这便导致心灵封闭，性格扭曲、孤僻。一些学生由于喜欢网上交往这种匿名、隐匿性别和身份的方式，常上网向网友发泄自己的恶性情绪，排解忧虑，讲自己的“内心故事”，这使他们觉得心情得到了一定的放松。

可是，下网后他们发现自己面对的依然是无可奈何的孤独。还有一些学生原来社会交往活动比较丰富，现在由于把大部分时间投入到网上交友聊天中，从而造成现实生活中认识新朋友的机会减少，也减少了与现有朋友的联系。

现实中的交往渠道缩小，这无形中缩小了个人生活的圈子。当他们从热烈火爆的网上交往气氛中退下来，回到平静、单调的现实生活时，强烈的心理落差使他们容易产生心理孤独。

沉迷于网络中的青少年学生，往往会把网络游戏中的冷酷与无情带到现实生活中来，暴力倾向严重，对周围的人和事无动于衷、漠不关心，恣意表现自我，放纵自我情感，让现实中无法实现的事情，在网络世界中逐一变成现实。

他们在表现自我时，往往会把社会抛得很远，甚至企图借助网络在现实社会表现自己的勇敢，到处惹是生非、打架斗殴，将自我凌驾于社会之上。

青少年的生活已经被“妖魔”网络不断地吞噬着，没有希望，只能堕



落。社会各界忧心忡忡，网络构建的虚拟世界会影响人们对现实世界的感知。遇到网络心理问题，不应简单害怕逃避，要想找回健康心灵，应积极疏导应对。笔者针对常见的网络成瘾的成因，做了一下简单的分析。

问题一 网上我是“白马王子”

年仅19岁的大学新生小黄，讲述了自己的网瘾过程：

我最近在计划一个重大的事情，那就是放弃学业，到云南去见一个“网恋”了半年多的MM。更准确地说，是我的女朋友。为了她，我可以从此离开上海，留在美丽的云南。

在现实生活中，我在女同学眼中，仅仅是一只超级“青蛙”，而在网上，我却可以“脱胎换骨”，找到自我。我能够口若悬河、夸夸其谈，能够成为女网友们的“大众情人”、“白马王子”。

和她的爱，让我感受到从未有过的欣慰与满足。这份爱，让我越陷越深，无法自拔，因此，我情愿用一生去追随。

专家点评：“网恋”的形式让网瘾者感到特别满足，彼此隐蔽，在不见面的条件下，他们能更自由地释放自我、满足自我。这些人中大多数在现实生活中交际能力比较差，只能在虚拟世界中寻求心理补偿，这样做的后果只能让他们在现实社会中的交往能力更加萎缩。

由于网恋多采用文字交流，而文字的掩盖性较强，所以当事人可以信赖的信息和线索就比较少，被欺骗的可能性也就更大。

拯救方法：俗语说“用进废退”，在现实生活中，有些相当内向的人在网络世界中获得了主观的安全感，因此有勇气变得外向起来。

然而，这种虚幻的状况，会令他们更畏惧和逃避现实的人际交往。所以，不断地提高他们现实中的自信心和交流能力，接受人际关系心理训练



才是他们更需要的、真正对他们有帮助的方法。

问题二 网上没有痛苦

15岁的初中三年级学生詹超，讲述了自己的网瘾过程：

我是在12岁迷上网络游戏的，那年我爸爸、妈妈分手了，他们分了所有的财产，但是却没有人管我。从那时起我就只能住在姥姥家，只有在拿到抚养费时，才知道自己不是孤儿。同学们看我的目光是奇怪的，我开始疯狂地打“石器时代”、“传奇”……反正我有的是钱，网上“我”是所向披靡、受人尊敬的，但是回到现实我就痛苦难耐。

专家点评：实际上，用上网来逃避痛苦是形成网瘾的一个重要的因素，父母离异、学习成绩差、失恋、工作业绩下降、亲人伤亡等等，都可以成为造成网络成瘾的理由。但沉迷网络只是回避现实，是不能解决问题的。因此，这些人就会在网络中越陷越深，终至不能自拔。

拯救方法：对于这些回避现实痛苦的网络成瘾者来说，解决现实问题是解决问题的根本。所以，首要问题是提高网瘾者的现实能力，或者让其家人、朋友与他一起解决问题，必要的时候，参加网络成瘾者自助沙龙，这些不失为拯救患网瘾孩子的有效途径。