

“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动”指定用书



回来吧,孩子

预防与戒除网瘾指南

陶宏开 著

 中国人民大学出版社



回来吧,孩子

预防与减除风险指南

2019年 ①

ISBN 978-7-111-61111-1

“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动”指定用书

回来吧,孩子

预防与戒除网瘾指南

陶宏开 著

图书在版编目 (CIP) 数据

回来吧, 孩子: 预防与戒除网瘾指南 / 陶宏开著.

北京: 中国人民大学出版社, 2006

“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动” 指定用书

ISBN 7-300-06102-8

I. 回…

II. 陶…

III. 因特网 - 影响 - 青少年 - 研究

IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025358 号

“健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动” 指定用书

回来吧, 孩子

——预防与戒除网瘾指南

陶宏开 著

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010 - 62511242 (总编室)

010 - 62511239 (出版部)

010 - 82501766 (邮购部)

010 - 62514148 (门市部)

010 - 62515195 (发行公司)

010 - 62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北涿州星河印刷有限公司

开 本 890 × 1240 毫米 1/32

版 次 2006 年 4 月第 1 版

印 张 6.5 插页 4

印 次 2006 年 4 月第 1 次印刷

字 数 150 000

定 价 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

健康上网拒绝沉迷——帮助未成年人戒除网瘾大行动

该行动由中央文明办、共青团中央、新闻出版总署、信息产业部、文化部、中国社会科学院、关心下一代工作委员会、光明日报社、民盟中央委员会联合主办，教育部指导。2005年3月1日启动以来，陶宏开教授等专家在全国70余个城市进行了主题巡讲，直接听众达10万余人，志愿者队伍达1万余人，在呼吁全社会关注网瘾危害、防治青少年网瘾、普及科学的网络知识和引导青少年正确使用互联网等方面取得了显著成效。2005年7月，中宣部将本活动列为“为青少年办实事的典型”。

陶宏开 教授

美籍华人，1946年生于武汉，著名社会学家、教育学家，华中师范大学特聘教授。作为素质教育的积极倡导者和践行者，他率先关注研究并努力解决青少年上网成瘾问题，在社会上引发了声势浩大的“挽救上网成瘾者行动”。目前已经在全国70多个城市开展活动，做了近千场报告，亲自挽救了500多名上网成瘾的青少年，培训了上万名志愿者，影响了数十万家长。他被誉为“中国戒网瘾第一人”，共青团中央授予其全国首位“青少年网络文明爱心大使”称号，国务院颁发给其外国专家“友谊奖”。

策划编辑：黄颖 周满库
责任编辑：黄颖 潘蔚琳
版式设计：赵星华 嘉泰利德
插图：许欢 徐阳意
封面设计：周周设计Dawn

健康上网大行动指定用书编委会

主任：曹东新

副主任：陶宏开 贺耀敏 郝向宏

委员：（以姓氏笔画为序）

牛 亮	李永强	沈小农	陈正儒
邵德海	金 锐	周满库	贺耀敏
郝向宏	陶宏开	曹东新	

执行机构：中国青少年网络协会



健康上网大行动启动



国务委员华建敏颁发给陶教授“友谊奖”



团中央书记常务书记杨岳与青少年在一起



健康上网大行动报告会



陶教授深情歌唱



网瘾孩子家长当场赠送锦旗



陶教授接受中央电视台采访



陶教授被评为“山东电视台天下父母十大感动人物之一”



处理大量来信



专家研讨会



培训志愿者



健康上网大行动总结表彰大会

● 一、网瘾成因与预防上网成瘾之道	1
网瘾成因之一：家庭教育误区	5
网瘾成因之二：社会不良影响	15
网瘾成因之三：学校引导缺失	26
青少年的特征与网瘾高发群体	30
整体素质教育是预防网瘾之道	36
● 二、孩子有了网瘾，家长怎么办	49
自我反省：努力改进自己是最佳途径	52
放松心态：理性的态度是正确的开始	54
大事小事：任何事情都要把握好度	62

不贴标签：不要一味指责或盲目表扬	66
学会抱怨：使孩子全面感受真实人生	68
自然沟通：要进行朋友式的心灵对话	75
不加压力：追堵打骂只能使问题更糟	80
懂得自爱：用自重去赢得孩子的尊重	88
家庭交流：组织起来进行群体性自助	95

● 三、怎样帮助青少年戒除网瘾

判断标准：网络依赖的表现分级	109
望闻问切：逐步深入地走近孩子	112
三心四步：基本要求与具体做法	126
十大诀窍：打开孩子心锁的秘方	150
三大要素：金钥匙的最关键部分	161

● 四、人人健康上网，构建和谐社会

疏堵结合，疏导为主	187
戒除网瘾，健康上网	190
净化网络，构建和谐	192



回来吧，孩子——预防与戒除网瘾指南

一、网瘾成因 与预防上网成瘾之道

► 2004年2月26日，中国政府颁布了一个极其重要的八号文件：《中共中央、国务院关于进一步加强对改进未成年人思想道德建设的若干意见》，明确指出：对未成年人的教育“直接关系到中华民族的整体素质”和“实现中华民族的伟大复兴”。这份长达12 000字的红头文件，不仅是有史以来中国最高领导层第一次专门针对未成年人教育所制定的重大文件，从世界范围来看，也没有哪个国家曾如此作为过。此后不久，在千头万绪国务大政的繁忙日程中，中共中央于5月10—11日，在北京召开了全国加强和改进未成年人思想道德建设工作会议。胡锦涛总书记出席并发表重要讲话，在京的其他党和国家主要领导人也都出席了会议。这种规格充分显示了中国政府对此项工作的重视，同时也表明当前未成年人思想道德方面的问题是严重并亟待解决的。

巧合的是，就在该次会议召开的前数天，即2004年5月5日，《武汉晚报》头版头条用通栏标题刊登了一位母亲的求助信：《谁能帮我救救女儿》。信中写道，两年前她的女儿以优异成绩考入武汉最好的高中后，因为心理落差等原因，一步步沉迷于网络游戏和网上聊天而难以自拔。她父母用尽了能想到的一切办法来挽救她，非但无济于事，反因情况日益恶化，使她不得不辍学。她母亲焦虑万分但从未放弃，苦于自己无计可施，便通过媒体向社会求助。

我则因于2002年5月从美国退休回到故乡武汉以后，曾帮助过一些孩子解决网瘾、早恋等成长中的一些问题，见此求助信，就与报社联系，表示愿意帮助她们。第二天，这对母女来到我家，经过数小时的心理交流及后续沟通，这女孩终于走出网瘾，重返校园。至今一年多来，她不仅戒除了网瘾，而且心

态阳光，成绩优秀，其家庭重展笑颜，十分和谐温馨。

没想到的是，此消息一经媒体曝光，迅即在全国引起极大反响，数不清的电话、电报和信件雪片似地飞来，从中央到地方的各种媒体作了大量的采访报道，天天都有父母带着孩子坐火车、乘飞机、开自驾车，甚至有沿路乞讨、步行十六天的，赶到武汉来求助。各省市都有媒体、团委或文明办等机构纷纷向我发出邀请，急切地希望我尽快去当地帮助孩子戒除网瘾。

在中央文明办、共青团中央、新闻出版总署、中国社会科学院及光明日报社以及各地相关机构和媒体的支持组织下，我们开展了“健康上网全国行”。从2004年9月份到现在，已先后走过了70多座城市。有些地方，如北京、山东、河北、广东、浙江等地，我已先后应邀去过六七次之多，仍有新的邀请接踵而至。每到一地，都有闻讯赶来的家长、学生举行数百至数千人的大型活动。面对一双双焦虑求助的眼睛和一张张萎靡病态的面孔，我们多少回扶起下跪的父母，多少次开导迷茫的孩童。

各地大量网吧违法经营以及网瘾青少年不良行径的媒体报道每天可见。据报道，近些年来，因上网成瘾而走上犯罪道路的青少年人数，每年以两位数的比率攀升；山东济南市在押的1500余名青少年犯中，70%是因为网瘾造成的；北京市的“法官妈妈”尚秀云副庭长忧虑地表示，首都的这一比率更高达90%！更为可怕的是，其中有部分青少年，是因为上网成瘾引发家庭矛盾，竟然伤害甚至残杀自己的亲人而身陷囹圄。真可谓骇人听闻！

我们的新时代之所以新，主要新在高科技的信息产业；没有电脑、网络，就没有新时代。电脑是现代先进生产力的代表，

网络乃信息时代高科技的象征。它们早已融合为人们生活中不可或缺的重要组成部分，正以无比巨大的能量推动着整个社会向前飞跃。然而，如同其他任何科学技术都具有两面性一样，电脑、网络既具有能帮助青少年健康成长、有益于社会进步的一面，但若发展方向把握不当，也不可避免地有其相反的一面。前面叙述的情况与数据，令人震悚地证实了这相反的一面：如此众多的未成年人被网瘾毒害如此之深，已然成为一个不可忽视的严峻的社会问题，更是构建和谐社会必须排除的一大障碍。

要破解这一难题，必须首先剖析其形成的原因，才能真正从根本上加以解决。更为重要的是，从长远观点看，应是预防重于治疗，只要找出上网成瘾的原因，就可以提前预防这一问题的产生。从“健康上网全国行”一年多所接触的大量案例来看，未成年人上网成瘾与其早期教育的质量息息相关。

下面，拟从家庭教育问题、社会文化影响和学校应试教育等几个方面试加阐述。

● 网瘾成因之一：家庭教育误区 >>>

与其他国家特别是西方发达国家相比，我国的儿童早期家庭教育有其明显的不同特色。千百年的传统中，以农业和手工业为经济主体的中国社会有着“人多好种田”的传统观念。因此，中华民族历来崇尚多子女的大家庭，“多子多福”的观念广为人们接受。但是，由于人口基数太大，妨碍社会可持续发展，从上个世纪70年代后期开始，我国政府不得不采取“一对夫妻只生一个孩子”的计划生育国策。这一国策实为势在必行的明智之举，然而，由于“如何做独生子女父母”的社会教育不到