

青少年科普读物

远离网瘾 健康上网

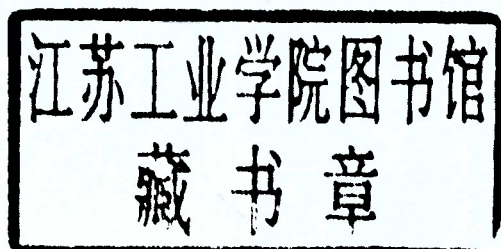
主 编 周世文 关延平



红旗出版社

远离网瘾 健康上网

主 编 周世文 关延平



红 旗 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离网瘾 健康上网/周世文, 关延平 主编.

—北京: 红旗出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5051-1820-1

I. 远… II. ①周… ②关…

III. 因特网—影响—青少年—中国

IV. D669.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第177074号

书 名: 远离网瘾 健康上网

主 编 周世文 关延平

责任编辑 王农媛

责任校对 李 娟

装帧设计 刘 丽

出版发行 红旗出版社

地 址 北京市沙滩北街2号

邮 编 100727

E - mail hqcbs@publica.bj.cninfo.net

编 辑 部 64037149

发 行 部 64037154

印 刷 济南景升印业有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/16

字 数 84千字 印 张 7

版 次 2009年11月北京第1版 2009年11月山东第1次印刷

ISBN 978-7-5051-1820 -1

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

编委会

主任: 燕翔

副主任: 许素海

主编: 周世文 关延平

副主编: 孟祥恩 刘静 王怀伟

编委: (按姓氏笔画排序)

马文迪 王振华 孙业升 刘胜军 张磊

杨盛林 郑晓建 姜超 郭宗亮 韩伟

韩德顺 翟树刚

顾问: 陶宏开

执行编辑: 韩伟

编辑: 翟树刚 杨媛媛 胡春阳 赵金英 展耀武

设计: 高锐 刘丽 蔡璐阳 范莹莹 张青

绘画: 世博动漫

资料: 谭燕萍 蔡鹏



远离网瘾 健康上网



前言

随着科学技术的迅猛发展，网络正在越来越广泛而深入地影响和改变着人们生活的各个层面。截止到2009年6月份，中国网民已达3.41亿，并继续保持着极快的增长速度。今天，计算机网络作为开放式信息传播和交流的工具，已成为我们学习知识、交流思想、休闲娱乐的重要平台。但是，网络在给我们生活带来方便的同时，也带来诸多消极有害的东西，侵蚀了人们的身心健康。譬如，由于无节制地上网，一些人患上了网瘾综合征^①（简称IAD），而该病的发病人群主要集中在青少年学生。青少年网络成瘾带来的一系列问题已经成为社会各界关注的焦点，网瘾一词也成为近年来备受社会关注的热点话题。

网瘾也称网络成瘾症（internet addiction disorder，简称 IAD）；学名叫做病理性网络使用或病态网络使用（pathological internet use，简称 PIU），一般称为网络成瘾综合征。网瘾这一概念，最初由美国心理学家格登·博格(Ivan Goldberg, M.D)在1997年提出；随后，匹兹堡大学的金伯利·扬博士（Dr. Kimberly Young）发展完善了他的观点和思想。目前，一般认为网瘾是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控，表现为由于过度使用互联网而导致个体明显的社会、心理功能损害。临床上表现为患者对互联网络过度依赖而导致的一种心理异常症状，以及与其相伴的一种生理性不适。

青少年身心发育尚不成熟是导致他们容易上网成瘾的主要原因。由于大脑皮层发育尚不完善，防范意识还比较弱，理解、判断和自控能力都比较差，他们大多都对新鲜事物充满好奇，喜欢寻求刺激、惊险和浪漫，以满足这个阶段的人生需求；而网络出现之后，恰好对应了青少年这一时期的心理需求，

^① 综合征：syndrome，医学名词。在种种病理过程中，当出现一个症候时，同时会伴有另外几个症候。这一群症候是很定型的，将其统一起来进行观察则称为综合征。一个综合征的各种症状可看做是由一个基本原因所引起的。如肾病综合征、巴特综合征、更年期综合征等。

自然就容易上网成瘾。网瘾像一条贪婪的毒蛇，正在无情地吞噬着青少年的身心健康。为上网而逃学，离家出走，甚至猝死网吧的事件都屡有发生。网瘾的危害不但使青少年自身的视力、听力下降，食欲不振，焦虑不安，脾气暴躁，内心空虚，厌学逃课等；有的更是带有危害社会的暴力倾向，招摇撞骗、偷盗抢劫，谋财害命，打骂、驱逐甚至伤害家长，给家庭带来严重危害，给社会造成恶劣影响。这些问题引起了社会各界的广泛关注，也受到党中央、国务院的高度重视，2004年2月，《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》就加强未成年人网络安全，从思想道德建设方面提出了十分明确具体的要求，强调要遵循网络特点和网上传播规律，充分考虑未成年人的兴趣爱好，为广大未成年人创造良好的网络文化氛围。2005年1月，共青团中央等四部门在京联合启动“为了明天——青春自护远离网瘾行动”。2006年9月，中央文明办、共青团中央等八部门决定深入推进健康上网活动，倡导广大青少年树立健康上网理念，正确使用互联网，有效预防和戒除网瘾。

2007年1月23日，胡锦涛总书记在主持中共中央政治局第三十八次集体学习时明确指出：要“净化网络环境，努力营造文明健康、积极向上的网络文化氛围，营造共建共享的精神家园”。2009年1月，国务院新闻办等七部门联手发起在全国开展整治互联网低俗之风的专项行动。山东省委、省政府历来重视网络文化建设，要求各级党委、政府采取积极有效措施，建设绿色网络，引导和帮助青少年健康上网，强调鼓励和扶持有中国特色的积极健康的民族网络游戏的研发和出版，以满足广大青少年对网络游戏的喜爱。山东省科技馆在省科协的支持下，高度重视网络科普和戒除“网瘾”的宣传工作，积极举办各类大型报告会和专题科普展览，引导广大青少年和家长充分认识家庭教育在孩子成长过程中的重要性，掌握科学的教育方法，帮助青少

年预防和戒除网瘾，健康上网，促进他们的全面发展。

本读本正是在总结以往科普活动经验的基础上，以图片展示和文字说明相结合的方式，用大量触目惊心的事例说明网瘾的危害，指出上网成瘾者的主要特征、网瘾形成的原因，提出多种预防和戒除网瘾的科学方法。本书从网瘾的危害、网瘾的形成、戒除网瘾、健康上网四个方面，以图文并茂的展示形式、具体翔实的典型案例剖析了网瘾的形成与危害，进而阐明了戒除网瘾，健康上网的重要意义。我们意在通过科普读物的形式，为引导广大青少年树立自尊、自律、自强意识，提高明辨是非、自我保护能力，拒绝“网络毒品”，“健康地上网，上健康的网”来尽一份自己的绵薄之力。我们希望能在全社会大力弘扬先进网络文化，增强网络安全意识，创建绿色网络环境，促进网络健康发展的公益事业中尽到自己的一份社会责任。

序

电脑和网络的出现,把人类带进了高科技的崭新时代——信息时代,给我们的生活、学习、工作和研究等带来神话般的便捷,以前所未有的巨大能量推动着整个社会向前飞跃,接连不断地创造着气象万千的人间奇迹,给每一个人都带来了新的挑战 and 新的机遇。对新鲜事物最为敏感,吸收能力最强的青少年们,生龙活虎地在无限广袤的网络天地里自由驰骋,很快就成为了网民的生力军。对于积极向上的青少年来说,电脑和网络使他们如虎添翼,让他们的潜力得到更大的发挥,帮助他们在人生道路上前进得更快。众多优秀青少年网民对电脑和网络的投入,又极大地推动着相关高新科学技术的进一步发展。

然而,正如任何事物都有其两面性一样,由于对新生事物的作用认识不够深透,应有的规范相对滞后和管理不到位,社会上的不良文化逐步渗透进网络世界,导致电脑被过度的游戏化、娱乐化,网络文化日渐低俗,充斥着暴力、血腥、色情和欺诈等有害内容,使得相当一部分青少年沉迷其中而难以自拔,产生了不少社会问题。近十年来,青少年犯罪率逐年上升,仅未成年人犯罪率就上升了83%,而且犯罪低龄化日趋严重。2008年,全国犯罪总人数中的80%是青少年!大量事实表明,网瘾已经成为中国青少年犯罪的首要诱因。

不仅如此,2006年以来,网瘾现象从中学青少年一步步地向两头延伸:一方面,网瘾大学生越来越多,据统计,2006年以来,各高等院校因上网成瘾而休学或退学的大学生中80%是由于网瘾;另一方面,网瘾也渐渐低龄化,根据最新调查,10岁以下的儿童陷入网络游戏和具有网瘾倾向的有40万人左右,而且随着网络的发展,这一数字正在迅速增长。据了解,年龄最小的游戏迷竟然

只有一岁零七个月大。有鉴于此,不少有识之士和相关机构大声疾呼,要用科学发展观指导网络和网络文化的正确走向,必须正视中华民族下一代的网瘾问题。

自2004年5月青少年网瘾问题引起全社会的普遍关注以来,各地相关机构做了大量的实际工作,山东省科技馆不愧为其中的佼佼者之一。几年来,该馆先后连续开展各种形式的活动,举办多场戒除网瘾的公益讲座和健康上网的报告会,以科普活动引导广大青少年深刻认识电脑和网络的科技功能,与时俱进地帮助青少年合理利用电脑和网络,取得了不少可喜的成果。

2009年“六一”儿童节前夕,山东省科技馆克服困难,以开拓创新的精神,举办了全国首次“戒除网瘾 健康上网”的公益科普展览。该展览从分析什么是网瘾,及孩子们上网成瘾的原因入手,让广大观众加强防范意识,掌握预防网瘾的科学方法。展览用了大量的统计数据、实际案例和图解照片,清楚地展示了青少年网瘾的普遍性与危害性;此外,为了给已经沉迷网络虚拟世界的青少年指明走出困境的方法,该展览还详细列举了戒除网瘾的科学途径;更为重要的是,山东省科技馆一直提倡采用疏堵结合,疏导为主的方法,发现并培养电脑网络人才,创作了不少寓教于乐的电脑和网络游戏,建设了山东省数字科技馆网站,帮助孩子们快乐上网,健康成长。整个展览图文并茂,内容全面,特别是深入浅出的布展设计,使整个展览老少咸宜,极富科普性质,具有普遍的教育意义,值得赞扬和推广。

面对现有的1600多万网瘾青少年的实际状况,我们每一个人都应该主动地承担起解决这一社会难题的责任。我希望,有更多的机构和部门能以

山东省科技馆为榜样,主动出击,共同努力,净化网络,切实推动积极向上的网络文化的创新与发展,让我们民族的接班人成为信息时代的高科技尖兵,把中国建成一个网络大国和科技强国。

华中师范大学素质教育研究中心 陶宏开
2009年10月24日于北京



目录

CONTENT

01 导 言

02 第一部分 网瘾的危害

28 第二部分 网瘾的形成

41 第三部分 戒除网瘾 任重道远

60 第四部分 戒除网瘾 健康上网

100 结束语

101 后 记



远离网瘾 健康上网

导 言

科学技术在给人们带来方便快捷的同时，也带来了各种新的社会问题，高科技发展下的网络就具有这一明显特性。随着电脑的广泛应用与互联网的不断普及，网络与人们的关系越来越密切。上网在给人们的工作、学习和生活带来方便和快乐的同时，也让一些人患上了网瘾综合征（简称IAD）；而该病的发病人群主要集中于青少年学生当中，戒网瘾一词已成为近年来人们关注的热门话题之一。

本读本以图片及文字说明为主，针对社会关注的青少年戒除网瘾问题，用大量触目惊心的案例，说明网瘾的危害，警示和引导广大青少年健康上网，并提出多种预防和戒除网瘾的科学方法，希望能对广大青少年和学生家长有所裨益。

远离网瘾 健康上网

第一部分

网瘾的危害

网络作为一种全新的媒体和信息获得途径，已在人们的日常生活、学习和工作中占据越来越重要的位置；但是，网络所带来的负面影响也是非常明显的。一些青少年沉溺于网络游戏等，甚至上网成瘾，患上网络成瘾综合征，已成为日益突出的社会问题。如何引导青少年正确使用互联网，预防和纠正青少年网络成瘾症，已成为当前家庭和社会教育的一项艰巨而紧迫的任务。

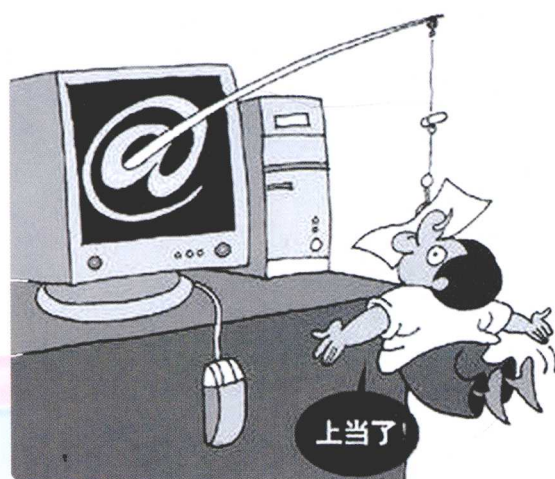
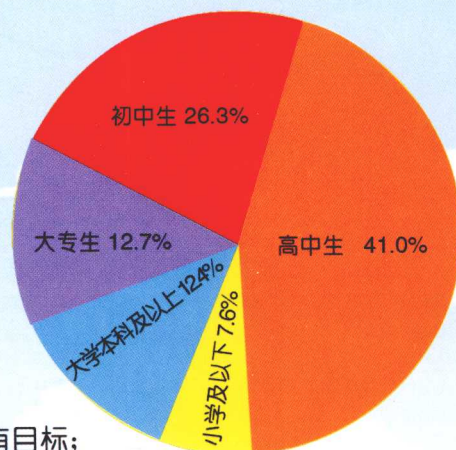
远离网瘾 健康上网

据统计，我国患网络成瘾综合症的青少年网民高达10%~15%。网瘾正在无情地吞噬着青少年的身心健康。为上网而逃学、离家出走、抢劫甚至猝死网吧的事件屡有发生。

据专家介绍，网瘾带给青少年的危害有以下几种：

1. 视力下降，目光呆滞，听力下降，食欲不振；
2. 脾气暴躁，具有暴力倾向，焦虑不安，内心空虚，生活没有目标；
3. 为上网而厌学、逃学，成绩下降，离家出走；
4. 为上网而去偷、去抢，没有亲情，伤害家长，给社会和家庭造成极大的危害。

如何引导青少年正确使用互联网，预防和纠正青少年网络成瘾症，已成为家庭和社会教育的一项艰巨而紧迫的任务。



网瘾的危害

远离网瘾 健康上网

网瘾对个人的危害



花季少年因网瘾自杀

2005年11月14日, 安徽省庐江县年仅16岁的少年胡某在服用了农药之后, 被紧急送往医院进行抢救。两天后, 胡某离开了这个世界。自杀前, 胡某曾经在当地一家网吧里疯狂地玩了11天的网络游戏。



网瘾的危害

远离网瘾 健康上网

网瘾的危害



除了唐某，还有一位网络游戏高手古某某。其实，唐某最初开始玩网络游戏，还是跟着古某某学的；但在网络游戏的世界里，二人却谁也不服谁，相互之间随时等待着一场殊死较量的到来。

网瘾对个人的危害

虚拟追杀在现实世界

唐某是一名中学生，自从迷上网络游戏以后，就想尽办法逃学，后来干脆退学，全天候地待在网吧里玩游戏。由于日复一日地拼命玩游戏，唐某最终成了当地网络游戏高手。



唐某的朋友田某说：“因为唐某在游戏中杀了古某某的朋友，古某某就帮他的朋友在游戏中把唐某给杀了，从此，二人开始了在游戏中的互相追杀。”