

健康文化建设书系



张寅◎编著

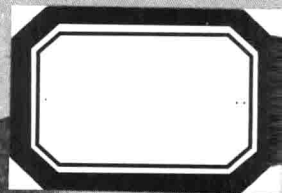
关注网瘾的危害

GUAN ZHU WANG YIN DE WEI HAI



西安电子科技大学出版社

健康文化建设书系



张寅◎编著

关注网瘾的危害

GUAN ZHU WANG YIN DE WEI HAI



西安电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关注网瘾的危害 / 张寅编著. — 西安: 西安电子科技大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5606-3024-3

I. ①关… II. ①张… III. ①互联网络—影响—青少年—中国 IV. ①D669.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 028141 号

关注网瘾的危害

张 寅 编著

责任编辑: 马武装

出版发行: 西安电子科技大学出版社 (西安市太白南路 2 号)

电 话: (029) 88242885 88201467 邮 编: 710071

网 址: //www.xduph.com 电子邮箱: xdupfxb001@163.com

经 销: 新华书店

印刷单位: 北京兴星伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印 张 13

字 数: 198 千字

印 数: 1 ~ 5000 册

定 价: 25.80 元

ISBN 978-7-5606-3024-3

XDUP 3316001-1

***** 如有印装问题可调换 *****

目 录

第一章 上网成瘾的危害

第一节 网瘾的具体表现	1
第二节 “瘾君子”的心理特征	2
第三节 怎样应对青少年上网成瘾	4
第四节 让青少年网络成瘾的罪魁祸首是谁	6

第二章 上网成瘾对社会的影响

第一节 目前青少年上网成瘾的发展态势	8
第二节 青少年网络成瘾的研究	19
第三节 网瘾危害的案例简析	21
第四节 自主预防网瘾的危害	37

第三章 网络依赖的基本特征

第一节 网络依赖者的心理表现	39
第二节 网瘾综合症的表现	40
第三节 为什么青少年更容易对网络形成依赖	41
第四节 网瘾患者的类型	43

第五节 如何解决网瘾患者对网络的依赖	44
--------------------------	----

第四章 网络成瘾的预防

第一节 网络成瘾了怎么治	49
第二节 怎样避免青少年对网络的依赖	54
第三节 预防青少年网络成瘾的方法	60
第四节 青少年应学会自主预防网络成瘾	64
第五节 预防孩子网络成瘾,家庭应做些什么工作	65
第六节 预防孩子网络成瘾,学校应做些什么工作	80
第七节 自身、家长、学校齐抓共管预防青少年网络成瘾	85
第八节 培养青少年正确的上网习惯	87
第九节 预防网络成瘾的关键所在是素质教育	92

第五章 网络背景下青少年如何健康成长

第一节 网络对青少年生长环境造成的影响	100
第二节 引导孩子学会健康上网	103
第三节 科学利用电脑,健康使用网络	107
第四节 净化网络环境,关注学生健康	110
第五节 面对繁杂的网络环境青少年该如何应对	111
第六节 学生上网利弊的衡量	115
第七节 青少年网络伦理的研究	122
第八节 网络素质教育的重要性	127
第九节 新时期青少年网络问题的研究	129

第六章 剖析上网成瘾的原因

第一节 社会方面的原因	134
第二节 学校方面的原因	135
第三节 家庭方面的原因	136
第四节 网络方面的原因	139

第七章 青少年戒除网瘾的办法

第一节 戒除网瘾要先树立信心	142
第二节 远离对网络的依赖,做有意义的事	152
第三节 戒除网瘾,树立远大人生目标	164
第四节 戒除网瘾的成功案例	180



第一章

上网成瘾的危害

第一节 网瘾的具体表现

根据当前网瘾的临床表现，网瘾症状主要表现在：

- (1) 对上网产生精神依赖。
- (2) 上网时间失控，不能自拔。
- (3) 除上网之外，对其他事物失去兴趣。
- (4) 出现厌学、逃学、叛逆现象。
- (5) 意智薄弱，行为反常。
- (6) 精神恍惚，产生幻觉。
- (7) 心理障碍，情绪异常，严重者头昏眼花，疲乏无力，食欲不振。

常见一些家长只要看到孩子不学习又上网，便扣上“网瘾”的帽子，这是不科学的。那么，如何知道孩子是不是上网成瘾了呢？根据有关专家分析认为：“网瘾”分为以下三个级别：

轻度：每天必上网打游戏，一放学就进入网吧或回家上网打半小时至一个小时游戏，做作业之前要先上网打一会儿游戏，不上网就有点心神不宁。

中度：每天上网约两小时，不上网会焦虑、紧张、敏感、坐卧不安、注意力不集中，对许多事情都失去兴趣。

重度：其特征是：

(1) 对上网产生精神依赖，把上网当做最重要和最幸福的事情，每天上网时间越来越长，甚至达8小时以上，且无法自控，特别是晚上，常至深夜，而且不知疲倦。

(2) 行为反常，意志脆弱。如逃学，废寝忘食，不与人交往，对人冷漠、暴躁，关机后急躁不安等。

(3) 心理有障碍，情绪异常，严重者出现颈背肌肉痛、口渴、咽干、喉部梗塞、手脚麻木、头胀等。

(4) 经常在网上与陌生人聊天、通电话、约会等。

(5) 脑海里常出现暴力、色情、赌博等画面。

(6) 有说谎隐瞒上网的情况及程度等行为。

(7) 宁肯借钱上网或甘冒一定危险，如去偷钱或偷用别人账号上网等。

第二节 “瘾君子”的心理特征

随着网络的普及，越来越多的人开始喜欢上网，有些人甚至沉迷其中。尤其是一些青少年变成了“网虫”，他们整天除了吃饭、睡觉，就是坐在计算机前上网，学校不上，朋友不交，工作不找，与家里人也没有任何交流。父母对他们说什么都没有用，给家庭造成了极大的痛苦，也给社会带来了很多问题。挽救“网虫”，防止青少年的网络成瘾已经成为当今社会各界的共识；而要把“网虫”从网络中解脱出来，首先要了解网络对现代人造成的心理冲击。

1. 孤独感增加

由于网络隔绝了人与人之间的直接交流，人的孤独感逐渐强烈，于是，“网虫”更渴望网中人的关注，如果有人送来讯息或发来信件，“网虫”都会十分惊喜和感激，这种孤独感驱使“网虫”每天检查好几次信箱。如果没有信件，那种失落的打击无异于小孩子哭着嚷着却没人理会。

2. 自我迷失感加剧

在网络这个神奇的世界里，到处充满了信息，“网虫”们常常感到手足无措，一不小心闯入游戏，便会“流连忘返”。不仅如此，在网络世界里，他们无法确定自己的角色，更难以确定自己的位置。所以，在网络里，他们的表现可以和现实生活中截然不同：一个现实生活中内向、不善言辞的人也许在网络上非常幽默风趣；一个胆小怕事的人在网上也许是一个叱咤风云的侠客；有些互相认识的人平时见面并不怎么打招呼，而到了网上很可能会大开玩笑。网络充分展现了人们性格中的另一面。但如果在网上沉迷过久，不能自拔，会逐渐迷失自己在现实生活中的真实角色。

3. 自我约束力降低

由于网络中的人彼此不见面，平常不敢说的话可以说了，不能做的事也可在网上实现。因此，网络充分地暴露和宣泄了压抑在人们心里深层的需要和欲望。但这种无谓的宣泄带来的后果却是自我约束力的下降，沉迷于其中，正常的生活、学习、工作就无法继续。

要把“网虫”从网上拽回来，首先，要让“网虫”们清醒地认识到网络世界和现实世界的不同，网络不能代表生活中的一切。网络上虽然可以“随心所欲”，但它没有遵循现实世界人与人交往的规则，在实际生活中不能实现。其次，要认识到人不能逃避现实，网络上存在问题，可以随时关机，一走了之；在现实生活中，如果逃避存在的问题，会使自己的生活无法正常地进行下去。再次，网络会淡化人与人之间的情感，失去人的社会价值（人不光是为自己，也是为别人而活着）。总之，只有合理使用网络才是“网虫”们的正确选择。

第三节 怎样应对青少年上网成瘾

一旦孩子对电脑游戏着了迷，对网络冲浪成了瘾，那一般来讲再靠简单的管理软件和说教就很难彻底帮他们戒掉了。这时我们应该做的事情大概就有以下几步：

了解成瘾行为所代表的心理需求

家长和老师首先要了解孩子玩游戏和上网所代表的心理需求是什么。我们每个人对一个东西感兴趣甚至到着迷的程度，一定是这个东西满足了我们的某些心理需要。因此解决问题的前提就在于了解孩子的心理需求。

有的孩子迷恋游戏是因为游戏给他带来了成功的感觉，让他得到了满足，找到了自信。还有的孩子迷恋游戏是因为缺少其他玩耍方式，毕竟孩子还是需要玩耍的。

有的孩子上网是因为在现实生活中缺少朋友或者不能被周边的人理解；而有的孩子迷恋游戏和上网则是因为逆反心理。

只有真正认识和了解孩子的心理需求以后，我们才可能找到替代玩游戏、泡网络的有效方案，也只有这样孩子迷恋游戏/网络的问题才有可能彻底解决。

寻找满足孩子需要的替代方案

比如说，有的孩子因为学习成绩差，在学习上找不到成功和胜任的感觉，但内心深处仍希望被肯定；而在玩游戏过程中发现自己能够一路过关，在游戏中自己的能力被肯定和发现，于是就迷恋上了游戏。

按照专家的说法，对于这样的孩子，如果能够让他们在学习方面找到

成功的感觉，就可以解决问题。具体做法是：可以对孩子的学习提出最低要求，让他能够达到，然后给予鼓励，在达到以后再逐步提高要求。最重要的一点就是让孩子获得成功。又比如说，有的孩子玩游戏是因为玩的方式单一，对于这样的情况，专家则建议家长鼓励孩子多出去和同伴一起玩耍，或者父母多和孩子待在一起，减少孩子因为孤独、寂寞而上网玩游戏的时间。

如果孩子是因为现实生活中缺少朋友而上网，在虚拟世界中寻找友谊。对于这样的情况，专家给出解决的办法就是鼓励孩子在现实生活中寻找友谊，家长帮助孩子和其他同伴进行交往，提供机会和条件，让孩子从网络中走出来。

如果孩子是因为逆反心理而上网，专家们认为改善父母与孩子之间的关系可能比上网玩游戏更需要优先解决。只有亲子关系得到比较妥善的处理，网络成瘾才会比较容易解决。

帮助孩子制定并实施戒瘾方案的具体步骤

1. 根据实际执行情况逐步减少或全部终止孩子玩游戏或者上网的时间

如果经过家长教育，孩子能够认识到迷恋游戏和上网是不对的，孩子在克服这个坏习惯的时候，家长可以采取一步到位地规定游戏或上网时间不得超过一定时间（如 20 分钟的规定），设置禁止孩子游戏和上网的方案。家长甚至可以采取某些措施如加密、卸掉游戏软件、拔掉网线等措施，以配合监管。

如果孩子不能完全认同家长的做法，则应该采用渐进的措施。家长可以对孩子的上网或游戏时间加以限制，逐步缩短。比如，孩子每天上网或游戏 4 小时，可以首先要求孩子每天只能上网 3.5 小时，待孩子能够完全做到以后，可以缩短到 3 小时，然后是 2.5 小时、2 小时、1.5 小时、1 小时、30 分钟等。

2. 启动替代方案

与此同时，家长要启动其他措施来满足孩子的心理需要，让孩子的注意力和精力转移到新的活动上来，这样孩子玩游戏或者上网的时间自然就减少了。同时随着新活动的展开以及从这些活动中所得到的成功和满足感，都可以进一步增强孩子从游戏或上网脱离出来的力量。

持之以恒，不怕反复，耐心教育

儿童心理学专家警言：家长如果能够做到持之以恒、耐心教育、坚持鼓励和表扬，孩子从迷恋游戏和上网中脱离出来就是很自然的事情。

第四节 让青少年网络成瘾的罪魁祸首是谁

在这个互联网时代，“网游”几乎在这个“网”中起到了核心的作用。举个例子，在我们日常生活中，能有多少台电脑没有网络游戏以及一些供娱乐的单机小游戏呢？可是，我们所要讨论的却是这以外的事情。

在网络生活中，我们最关心的就是未成年人网游这一块。由于网络的种种特殊性和社会的种种原因，未成年人接触网络当然是不可避免的。因此，未成年人沉迷网游也是非常有可能的。在以前去过网吧的人都知道，经常会看见有未成年人在里面打游戏，很是热火。“逃课”，“不写作业”，“欺骗家长”，这一切有一大部分都是由于网游所引起的。对于这些，我们想要改变很难，我们所能说的和做的就是“防患于未然”。

现在，由于个别的不安全事件，国家对网吧、旅店等未成年人不应该进入的场所进行了严格的控制。这一举措，对于戒网瘾也会有一些效果，可是，这却不能够从根本上改变这种现象。

“黑网吧”、让未成年人进入到“游戏世界”的现象还是屡禁不止，未

成年人不去网吧，游戏厅却热火朝天了，这有什么用呢？这一现象，我们应该怪谁？是应该怪网游的开发者，还是应该怪那些没有看好孩子的家长，怪那些让未成年人进入网吧游戏厅的人员，甚至说怪他们本身呢？我们无从知晓，未免会有些茫然。

把话说回来，难道就要全面禁止未成年人上网吗？说实话，网上其实也有许多精华，要让他们完全远离网络明显是不可取的。可是，再反过来讲，这些“未成年人”根本就不知道“取其精华，去其糟粕”；还有，这个连大人都很难控制的东西，要不到16周岁的小孩完全地控制自己，是不是要求也有一些太苛刻了，并且也不可能会做到。

在形形色色的网络诱惑中，孩子们深陷其中无法自拔。渐渐地，网游对于未成年人的危害不止视力下降、成绩退步、减少户外活动等，对于孩子的心理也会有很大的影响。这是谁都不想看到也不能完全改变的。

未成年人上网，本身并没有错误，适当地打游戏也没有错。可是，错误的原因是什么？是网游对未成年人所造成的危害，但要想完全避免这些危害，是很难做到的，并且，我们也不能够说出来这是谁的错，应该怪谁。



第二章

上网成瘾对社会的影响

第一节 目前青少年上网成瘾的发展态势

在我国新修订的《未成年人保护法》第四章《社会保护》中，从第三十一条至三十六条，都要求有关部门为未成年人提供安全、健康的上网服务，国家将采取措施预防未成年人沉迷于网络等。可见，青少年，特别是未成年人的“网瘾”问题，对社会、家庭的深刻影响。

的确，青少年是一个自我防护意识和自我控制能力都相对薄弱的群体，他们容易被色情信息、暴力游戏等不良网络内容所吸引，过分沉迷于网络从而形成网瘾。网瘾不仅影响了青少年自身正常的学习、生活、人际交往，而且与青少年违法犯罪关系日趋密切，给家庭和社会带来了巨大的危害。因此，引导青少年正确使用网络，预防青少年上网成瘾，已经刻不容缓。

研究导致青少年网瘾的自身、社会、家庭、经济因素、文化因素等主观原因以及网瘾对青少年成长的影响，掌握其发展变化规律，对于有效地预防青少年上网成瘾和戒除网瘾，引导青少年正确理解生命的意义，树立正确的价值观和人生观，认清网瘾对自身、家庭和社会的危害，珍惜生

命和珍惜青春，及早从虚拟的网络世界回到现实的和谐社会，真正成为建设国家、振兴中华的有用人才，都具有十分重要的意义。

1. 网瘾的概念

目前关于“网瘾”的定义还不是很统一，而且对于家长和青少年来说不太好理解。所以，我在此用比较通俗的语言来说就是：人们对电脑网络有强烈的依赖感，以至于影响到正常的工作、学习和生活。它主要表现在上网时精力集中，兴奋、紧张、开心、刺激，可以忘记一切，包括不吃、不喝、不睡。而如果不能上网则心情郁闷、烦躁、抽烟、喝酒、脾气暴躁，什么话都听不进去，甚至会走极端。如自杀、自残、离家出走、厌学、不上班、偷摸、扒窃、抢劫、敲诈勒索、打人、骂人、杀人等。

2. 青少年网瘾的现状

在 IT 技术高速发展的今天，计算机及其应用已深深渗透到政治、经济、军事等各个领域。特别是电脑网络作为开放式传播和交流的平台，在人们生活中起着越来越重要的作用。但近十年来，网络这把“双刃剑”，给广大的青少年带来深刻的影响。

随着我国电脑和互联网的迅速普及，使曾经辉煌一时并令许多中小學生沉溺和流连忘返的电子游戏室一落千丈，败下阵来。当时不少的学校和家长都天真地以为，孩子们从此可以回到课堂，安心学习了。不料，在高额利润的驱动下，网吧像雨后春笋般在全国各地兴起，特别是网络娱乐性功能的不断增强，它不仅吸引了更多的中小学生，而且电脑游戏的逼真、刺激和变化莫测以及它虚拟的聊天空间更是传统的电子游戏室难以匹敌的，因而许多学校、教育工作者、家长对网络游戏是深恶痛绝，把它称为“电子毒品”，以至于谈“网”色变，表现出对预防和戒除青少年网瘾问题的担忧和无奈。

据中国青少年网络协会 2005 年的调查显示，我国网瘾青少年约占青少年网民的 13.2%；13~17 岁的青少年网民中网瘾比例高达 17.1%，18~23 岁的青少年网民中网瘾比例为 13.7%；同时，初中学生网瘾现象严重，群

体中的网瘾比例高达 23.2%。在非网瘾群体中约 13% 的网民有网瘾倾向。

(1) 沉迷网络游戏：如暴力、枪战、舞蹈、整蛊游戏等，对其他事情不闻不问；

(2) 网聊：网络交际成瘾，行为者出于社会交往的需要，利用各种聊天软件、网站聊天室或交友网站与网友进行信息交流和情感沟通，甚至发生网恋、发表反动或愚昧言论、网络欺诈等错误行为乃至犯罪。

(3) 黄色网站：不良信息无孔不入、铺天盖地，不管你是否愿意，这些信息自己就跳出来。加上黄色网站比购买淫秽光盘、书籍等更经济方便和隐蔽，而青少年处于青春期，比较求新、求奇、求异，一旦接触就很容易受到毒害，深陷其中不能自拔。

(4) 技术成瘾：沉湎于下载和使用各种软件，追求网页制作的完美或以编制新程序为嗜好。

一、网瘾少年是这样“造就”的

“我们在那玩儿，背后就会有很多人站着看。这种自豪感是无法形容的。”一位网络游戏高手这样描述他在游戏中的沉迷。

这位游戏高手给记者讲了这样一个游戏：游戏里有 6 座城池，但是有无数个血盟。血盟就是一个小的团体，几十个人的；也可以组成一个大的几百人的团盟。当了盟主后，你再想办法攻城略地，这就需要你联系自己的同盟，以打击敌人，并在这个过程中，不断壮大自己。

“在网络游戏的过程中，都是活生生的人来参与，他跟着你去打对方，他会想，这么做是不是值得？因为都是大活人，对方也可能拉拢他，让他和你打，他就又会想，跟着谁，利润更大？”网瘾网总经理孔令中给记者解释网络游戏吸引人的原因，“在游戏里，你要驾驭的是特别复杂的人际关系，你要想办法把对方拉去的人再拉回来，除了口头上的奖励，可能还要给些看得见的利益，这就和在现实生活一样了。这样，当你沉迷其中，你就分不清自己是生活在现实社会里，还是生活在网络世界。”

小梁已经是大学二年级的学生了，可说起他正在操练的游戏《传奇》，快乐得竟像个孩子。他妈妈说，她家小梁平时八竿子打不出一个屁，她很少见过小梁这么眉飞色舞地和客人讲他的事。

问他《传奇》怎么就对他有这么大的吸引力？他说，《传奇》里人 and 人平等，只要你有才智，肯下工夫又不惜力地“修炼”，就可以不断地升级，最终成为法力无边的大法师，受到大家的尊重。

说完这句话，他停了下来，换了副口气又说，“离开了网络，你不能采矿，不能打猎，也不能战斗！”笔者感到他说这句话时，又进入了游戏中的角色。

《传奇》是一款在线角色扮演游戏。《传奇》为了给玩家一个真实世界的感觉，游戏中包括了白天、黑夜、贸易、物品等观念，玩家可以通过采矿、打猎等来获得货币，利用这些货币来进行贸易。然后是征战，你修炼成魔法师或者方士，你本领就大了，到了至高无上的境界，你就可以轻而易举地杀死各种各样的暴民！

小梁说，他玩这个游戏是从一个“边缘山村”开始的。那时他一无所有，但这些地方都储备了很多他需要的食物、武器和其他化学用品。他穿上衣服，拿上一把木剑开始第一次打猎。然后，他打到了鸡，去村庄交易，有了钱，买来能量补充自己的体力。

“那会儿感觉好极了，游戏中的冒险靠的都是自己，一切都要自己打拼，从一个猎手或矿工成长为一个战士或者是魔法师。”小梁说，“而现实生活中，一切都是大人给安排好了的，生活没有悬念。”

小梁的体验是，游戏越往后，越需要玩家是个政治家，能用“团结、友善、正义、和谐、文明”的口号，把更多的玩家团结到你的旗帜下，和你并肩战斗。

“你的属下越多，越说明你有号召力，这就和在现实生活中，你能当个有威信的官儿一样，是不是很有成就感？”小梁说得兴高采烈，“此外，游戏中也有尔虞我诈，亢奋、失落、痛苦、悲伤、怜悯和妒忌这些人类最