青少年网络素养教育

读本

INTERNET
EMPOWERING GROWTH

中国社会科学院国情调查与大数据研究中心　编

社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

青少年网络素养教育

读本

YOUTH
DIGITAL LITERACY
GUIDE

中国社会科学院国情调查与大数据研究中心　编

社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

青少年网络素养教育读本 / 中国社会科学院国情调查与大数据研究中心编. -- 北京 : 社会科学文献出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5201-2106-4

Ⅰ. ①青… Ⅱ. ①中… Ⅲ. ①计算机网络－素质教育－青少年读物 Ⅳ. ①TP393-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第327427号

青少年网络素养教育读本

编　　者 / 中国社会科学院国情调查与大数据研究中心

出 版 人 / 谢寿光
项目统筹 / 郑庆寰
责任编辑 / 陈晴钰　陈　颖

出　　版 / 社会科学文献出版社·皮书出版分社（010）59367127
地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦　邮编：100029
网址：www.ssap.com.cn
发　　行 / 市场营销中心（010）59367081　59367018
印　　装 / 三河市东方印刷有限公司

规　　格 / 开　本：880mm×1230mm　1/32
印　张：9.875　字　数：191千字
版　　次 / 2018年7月第1版　2018年7月第1次印刷
书　　号 / ISBN 978-7-5201-2106-4
定　　价 / 58.00元

本书如有印装质量问题，请与读者服务中心（010-59367028）联系

版权所有 翻印必究

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

青少年网络素养教育读本

编　委　会

编委会主任：赵克斌　赵　治

编委会成员：（按姓氏拼音排列）

蔡雄山　曹建峰　郭开元　雷　霞　刘　燕

刘梦霏　祁雪晶　孙宏艳　田　丰　童清艳

魏世军　张钦坤　赵　燕　钟　华　朱　迪

前　言

放眼过去十年，我们进入了中国互联网发展最快的时期，互联网技术和应用已经全面渗透国人的日常生活。面对未来社会发展的趋势，当下一个让学校、家庭和父母非常关注的问题是：青少年网络素养究竟应该如何培养？本书的推出，在这方面做了一些初步的探索。之所以说是“探索”，原因在于互联网社会变化之快超出了人们的想象，很多既有规范和社会规则难以适用于新生的网络事物；移动网络时代的属性与年轻人紧密连接，研究者只能通过某些视角体验、分析和研究他们的学习和生活。就研究特点而言，相较于系统性的研究，它更符合小心翼翼的探索。

在当前谈青少年的网络素养，网络保护和网络防沉迷是两个绕不过去的主题。一方面，如何在一个新的时代，做好未成年人网络保护的教育工作，让他们能够了解和辨别网络中存在的种种危险，以及应对的方法，从而获得一定自我保护的能力，并能有效运用一些维护合法权益的网络武器。另一方面，关于青少年的网络防沉迷，涉及的具体内容比较多，玩游戏、看视频直播、阅读网络小说等，都可能是网络防沉迷所要关注的。实际上，这些内容在青少年的生活当中几乎是不可避免的。

还有一个根本性的问题，即青少年使用网络的频率和强度应该保持什么样的水平？这是整个社会、学校和家庭很难提供答案的一个问题。因为在青少年生活当中，使用网络成为其群体性文化的一部分，也成为他们日常生活，甚至是写作业、学习知识、和同学交流的最重要工具之一。事实上，对网络使用频率和强度作出一个匆匆的主观限制，往往是失之偏颇的，而应该根据不同孩子的实际情况，因地制宜作出选择。

由于人们难以确定网络使用频率和强度的合理性，那么网络素养教育需要解决的一个核心问题在于，如何实现青少年的网络使用、网络保护、网络防沉迷三者之间的平衡？这个目标的实现很大程度上取决于家长、学校和社会。在这三者的考量里，首先需要解决的是，如何看待未成年人网络保护和网络防沉迷这两个问题。通过调研发现，一些学校的网络安全课程依然停留在十几年前保护电脑不受病毒侵害的层次上，而不是去保护孩子的身心健康、防止不良信息对孩子的影响。再看网络防沉迷，由于互联网社会发展得太快，游戏、视频、直播等娱乐性的内容中鱼龙混杂，国家立法和行业规范并没有及时、系统地跟上。

那么家长究竟应该如何看待这个问题？所谓网络使用、网络保护、网络防沉迷三者之间的平衡，其实是让孩子能够在一个健康、安全的网络环境中，自然地成长，既不要过度沉迷网络，也不要被屏蔽在网络生活之外。这是一个看似简单的要求，在实际生活当中却很难保持平衡的状况。这尤为需要家长花费更多时间和精力关注

自己的孩子，因为孩子们日常生活中家长是最直接的接触人，也是最重要的监护人。尤其是在年龄较小的学龄阶段，家长的作用可能要远胜于学校和同辈群体。这需要家长对网络有一个清晰、清醒的认识，如果能够通过多种各样的手段来培养孩子们形成网络自我保护，以及不过度沉迷娱乐性网络活动的习惯，对孩子一生的成长都会有很大的帮助。然而，如果采取消极保护的方法，仅仅只是把孩子与网络隔绝开来，那么效果恐怕会适得其反。生活中可以看到很多孩子在高中之前都受到家长的严格控制，与网络保持距离，但一进入大学，在没有家长监控的情况下便迅速成为网络沉迷者，严重者甚至面临被退学开除的窘境。

当前的网络时代赋予了年轻人新的空间与表达路径，用习近平总书记的话说，年轻人是“时代新人”。中国社会科学院国情调查与大数据研究中心联合腾讯研究院，邀请到一批知名专家学者合作撰写了本书，旨在通过这一探索性研究，让更多人关注到青少年网络素养的教育问题，希望这本书能够让社会、学校和家长，在塑造网络时代的新青年上有更加准确的认识；同时，也希望这本书能让更多人认识和包容孩子们积极向上的互联网生活。

本书编写组

2018 年 5 月

目　录

CONTENT

第一篇　基础视角

第 1 讲　用教育智慧提升孩子的网络素养

孙宏艳 / 003

第 2 讲　通过家庭培育青少年健康网络素养

刘　燕 / 023

第 3 讲　如何当好数字时代的父母
——一份给家长的数字教养指南

曹建峰　王　丹 / 049

第二篇　新型认知

第 4 讲　从代际差异的视角看游戏的意义

田　丰 / 067

第 5 讲　理解“游戏”之力：时代需要新的游戏素养理念

刘梦霏 / 083

第 6 讲　期待游戏成为助益青少年的“第二世界”

童清艳 / 097

第 7 讲　青少年网络素养与网络谣言破解

雷　霞 / 106

第三篇　法律保障

第 8 讲　未成年人网络空间权益的法律保护

郭开元 / 127

第 9 讲　预防网络犯罪，保护青少年权益

钟　华　张韵然 / 151

第四篇　国际借鉴

第 10 讲　未成年人健康游戏与游戏分级研究

张钦坤　蔡雄山　等 / 175

第 11 讲　未成年人网络保护的国际经验和启示

张钦坤　何　波　等 / 192

第 12 讲　《紧急求助——网络安全指南》

ThinkUKnow（澳大利亚）著，李　莎　译 / 236

附　录　相关报告

构建青少年网络素养教育生态系统

—— 2017 年青少年网络素养调查报告

方增泉　祁雪晶　等 / 263

第一篇

基础视角

导读：我们已经进入了4G时代，手机等移动设备无处不在，Wi-Fi等网络信号全域覆盖，任何人都在网络之中，青少年也不例外。因此，谈网色变，既奈之不得，也大可不必。关键是如何引导青少年理智、科学地使用网络，取其精华、去其糟粕，让网络为我所用，让青少年学会掌控自我，亦即培养青少年良好的网络素养。而这，更加关乎的是家庭的温暖、父母的责任。

第1讲　用教育智慧提升孩子的网络素养

孙宏艳

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、研究员

要点采撷

◎ 孩子沉迷网络的根本原因并不在于网络，而与其成长环境、心理特征等有很密切的关系。

◎ 好的亲子关系更有利于父母训练孩子使用网络的自我控制力；家长越是阻止孩子上网，孩子过度用网的比例往往就越高。

◎ 培养孩子网络素养的第一责任人是父母。父母既要为孩子提供良好的成长环境，构建和谐的亲子关系，也要不断提升教育素质，给孩子更科学、更智慧的家庭教育。

2000年，我在家庭教育咨询热线做义务咨询。一天，我正在值班，热线电话铃声响起，接起来听到一位妈妈在电话那端压抑地哭泣着。她说儿子刚上初二，天天就想上网不想学习，总是跟她要钱去网吧玩游戏，如果她不给钱，孩子就会砸家里的东西，甚至对她又打又骂。无奈，她每天上班时只能把家里的电脑键盘拔下来带到单位，下班再把键盘带回家。这位妈妈正与我聊着，那边她的呼机响起来，她说："他又在催我要钱了，家里不知又有什么东西被他砸了，我真是生无可恋啊。"

我问她："孩子的爸爸呢？"她欲言又止。聊了一会儿我终于明白，原来孩子的爸爸因为经济问题被劳教，只有她一个人带着孩子生活。本来安排孩子在初三时出国读书的，因为爸爸的问题，孩子感觉特别没面子，因此开始玩网络游戏，并且玩的时间越来越长，仿佛只有网络游戏才能让他的一天安静下来。

已经过去了17年，但是这位妈妈哭泣的声音始终在我耳边萦绕。如今，我们已经进入4G时代，手机、iPad等移动设备、Wi-Fi等网络信号几乎在生活中无处不在。家长如果担心孩子上网，想再如十几年前一样拔下键盘随身带走已经毫无可能。因此，有些家长开始把网络当成"死对头""洪水猛兽"，认为孩子

成长得不如意都是网络惹的祸，是网络让孩子“堕落”。

随着网络的进一步普及，一些家长、老师特别担心孩子上网太多影响学习，因此不断寻找各种阻止孩子接触网络的办法。的确，我们在各种媒体上看到了一些孩子过度上网影响学业的案例，有的孩子因为过度使用网络引发了假性近视、颈椎病、神经衰弱、失眠、胃溃疡、口腔溃疡等健康问题，但是我们必须看到，在如今的网络时代，要想阻止孩子上网已经是不可能的事情，即使家里不能上网、父母不许上网，孩子也会找到其他可以上网的途径，比如网吧、同学家、快餐店等有免费 Wi-Fi 的环境，现在已不能阻止孩子对网络的好奇与需求。

因此，让孩子们理智、科学地使用网络，培养孩子良好的网络素养，才是网络时代父母与老师应该做的事情。

一、四类孩子更易用网过度

现如今，无论是城市还是农村的中小学生，上网的比例已经在九成以上。中国青少年研究中心调查发现，有 95.3% 的中小学生上过网，从未上过网的只有 4.7%。其中，10 岁开始上网的比例最高（17.8%），其次为 8 岁（14.2%）、9 岁（11.0%）、7 岁（10.5%）、12 岁（9.4%）。可见，小学阶段是少年儿童接

触网络的主要年龄段，到12岁为止触网比例已经达到八成多（84.5%）。

上网的孩子这么多，为什么有的孩子过度使用网络，有的孩子却能合理使用不沉迷呢？研究发现，有四类孩子容易过度使用网络。

1. 自我认同感较低的孩子

喜欢长期在网上逗留的孩子，他们大多对自己在现实生活中的各方面表现都不太满意。例如，他们或者对家庭环境不满意，或者对自己的学习成绩不满意，或者对自己的相貌、身材等不满意，因此他们对自己缺乏认同，想在网络上获得他人的尊重。例如，一位女生因为自己太胖而感到自卑，生活中她几乎没有朋友，但在网络中她却是一个人见人爱的美少女。她把照片加工以后发给网友，从早到晚与一些男生聊天。有的男生要与她谈朋友，她就说“某某也要与我谈朋友，要不你们决斗吧，谁赢了我就归谁”。然后，她用QQ约几个男生打架，让他们为她决斗。当我们在少年管教所里访谈她时，她说：

> 我在初中时就很胖了，那时我可自卑了，觉得自己特别丑，不好意思见人。所以，还在初二时我就不上学了，整天在家里待着。爸妈都忙，他们也不管我，我就自己上网玩。

> 在网上聊天老好了，没有人笑话我胖，他们都认为我是一个身材优美擅长舞蹈的女孩儿。我才不管呢，只要有人愿意和我聊天就行，什么真话假话的！那时我最喜欢用QQ聊天，我那上面有200多人，几乎24小时都有人和我聊天。在网上我也认识了好多“男朋友”，我和他们“谈恋爱”，还“结婚”和“离婚”……

这位女生正是因为对自己缺乏认同感，认为自己不漂亮没有人喜欢，才长期留恋网络。因为她在网上感到了被喜欢、被追求、被尊重……这使她在心理上获得了满足。因此，缺乏自我认同感、对生活不满意是孩子喜欢待在网上的原因之一。

2. 面对压力难以应对的孩子

孩子在成长过程中总会遇到这样那样的压力。例如，他们可能缺少朋友，在课余时间经常一个人玩耍；也可能他们的家庭环境让他们感到不快乐甚至紧张；也可能他们在学习上遇到困难，在家里被父母嫌弃，在学校里被老师与同学嫌弃……这些压力对孩子来说就像一座座大山，压得他们喘不过气来，因此他们特别想逃到网络中去躲避起来。于是，网络就成了他们逃避压力的庇护伞。

在研究时，我们访谈了一位15岁的男生，他因为盗窃他人钱

包而成为少年犯。他说：

> 我偷钱就是为了去网吧上网。那时候我爸爸在外面有人了，家里天天吵架，我妈又哭又砸碗摔锅的。他们吵得特别厉害，也不分时间和场合，什么时候都吵。有时候正吃着饭，他们俩突然就吵起来了。有时候半夜醒来也听见他们俩吵，有时候我妈妈就不停地哭或者骂人。那时我特别烦，特别不想在家里待着。我就想一个人躲出去生活，我自己一个人住，再也不看见他们。可是我没有钱啊，我就拿着我仅有的一点儿零花钱去网吧了，在网吧里睡了一个晚上。再后来我就天天到网吧上网了，在网上和很多人聊天，经常晚上不回去，住在网吧里。网吧便宜啊，15 块钱一晚上，有方便面吃，有椅子可以躺下睡觉……

这位男生总是喜欢到网吧玩，表面看是网络聊天吸引了他，但深层次的原因是他在生活中遇到了问题，父母的吵闹让他在家庭中得不到温暖，但是他又没有能力解决父母之间的争执与矛盾，因此才会逃到网吧不想回家。

3. 家庭中缺乏温暖的孩子

我们常说“家庭是温暖的港湾”，这话并不是一句“心灵鸡汤”

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com