

桃李
书系

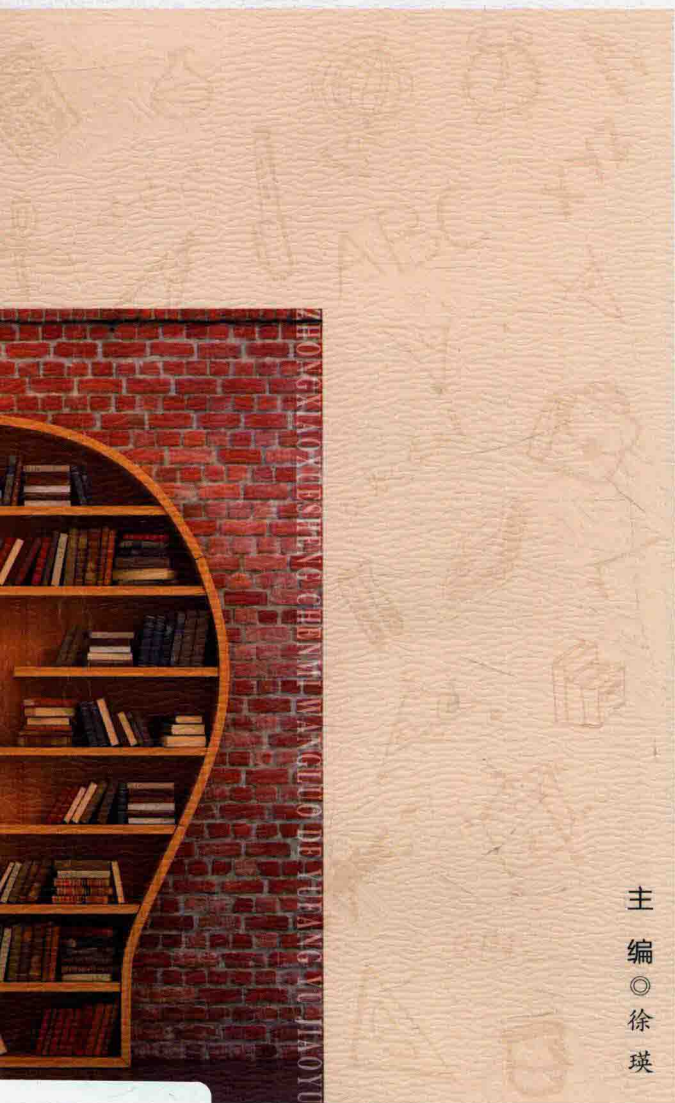
卓越教师的关键能力与素养

总主编◎张仁贤

12

中小学生学习沉迷网络的 预防与教育

主编◎徐瑛



天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

中小學生沉迷網絡 的預防與教育

主編 徐瑛
副主編 高西金

天津出版傳媒集團

 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

《卓越教师的关键能力与素养》丛书 / 张仁贤总主编. -- 天津: 天津教育出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5309-8202-0

I. ①卓… II. ①张… III. ①教学研究 IV.

①G420

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第299456号

中小学生沉迷网络的预防与教育

出版人 黄 沛

主 编 徐 瑛

选题策划 杨再鹏 王俊杰

责任编辑 霍文丽

装帧设计 郝亚娟

天津出版传媒集团
出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码: 300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市人民印务有限公司

版 次 2019年1月第1版第1次印刷

规 格 16开(710毫米×960毫米)

字 数 2400千字

印 张 132

定 价 898.00元(全12册)

前言



随着科学技术的迅猛发展，互联网异军突起，正以惊人的发展速度进入千家万户，给人们的日常学习、生活和工作等方面都带来了深刻的变化。青少年最易接受新生事物，已经成为网络的主要使用者。然而近几年来，伴随着网络普及范围的扩大，青少年沉迷网络的现象层出不穷。他们或沉醉于网络游戏中不停地杀杀杀，或陶醉于网络漫画中忘乎所以，或浏览网络不良小说时时发出傻傻的笑声，或因错信他人而痛哭流涕，或背着家人将大笔资金用于赌博……凡此种种，无不向我们表明，以网络为桥梁，网络游戏，网络邪恶动漫，网络黄、赌、毒正张开血盆大口扑向年青的一代，要将一个个家庭的希望毁灭，要将国家的未来毁灭。

正是鉴于这一严峻的形势，2018年4月，教育部办公厅下发了《关于做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作的紧急通知》（以下简称《通知》）。《通知》针对当前中小学生沉迷网络现象，提出严抓、严管、严查的命令。为此，我们组织编写了这本实用性、操作性极强的《中小学生沉迷网络的预防与教育》一书，以理论加案例的形式，为一线教师切实抓好中小学生沉迷网络问题提供操作指南和建议。

本书以六章的内容，将《通知》中强调的危害中小学生身心健康、危及家庭希望和民族未来的现象加以分析，提出预防和教育的方法。具体章节内容安排如下。

第一章：中小学生沉迷网络概述。在这一章中，我们以两个小节的内容，将中小学生沉迷网络的表现、危害、原因，以及预防和根治的相关措施和方法加以

具体而详细的介绍，其内容涵盖了国际上一些国家的预防和根治的措施，在全书中起到了提纲挈领、窥一斑而知全豹的作用。

第二章：成瘾性网络游戏的预防与教育。针对网络游戏在丰富青少年娱乐方式的同时，给青少年带来不小的负面影响，以至于众多青少年学生因沉迷于网络游戏而学业俱废、身心受损甚至付出生命代价的事实，分析了中小學生之所以沉迷于网络游戏的特点、原因，以及沉迷网络游戏对中小學生造成的危害。在此基础上，就学校和家庭层面，提出了预防和教育方法与措施。

第三章：网络邪恶动漫的预防与教育。网络邪恶动漫腐蚀青少年的精神，以其作为诲淫诲盗诲黑、诱人沉迷、蛊惑犯罪的网络“精神毒品”的事实，具体分析了网络邪恶动漫区别于动漫艺术之处，指出其特点和危害，说明了判断网络邪恶动漫的标准，并对于预防青少年学生沉迷于网络邪恶动漫给出方法与建议；对沉迷于网络邪恶动漫的学生，给出有针对性的教育指导。

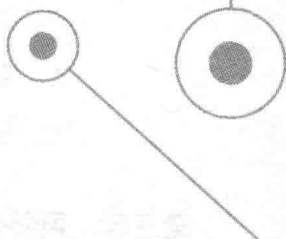
第四章：网络不良小说的预防与教育。针对当前许多中小學生喜欢阅读网络文学，尤其是网络小说的现象，对于当前不良网络小说中那些腐蚀学生身心、形同精神鸦片的特点，分析了作为网络文学的一种，网络小说的优点以及其中的不良小说的危害，并为学校和家庭提出了预防学生沉迷于网络不良小说的方法，并就那些沉迷于网络不良小说的学生的教育问题提出心理学和教育学的建议。

第五章：网络诈骗的预防与教育。针对当前网络诈骗问题日渐困扰着人们的生活，甚至导致一些学生因为网络诈骗而自杀，一些学生因网络诈骗而走上从事网络诈骗的犯罪之路，本章具体分析了网络诈骗的特点、犯罪方式和手段，以具体的案例说明了如何预防网络诈骗的发生、如何教育学生远离网络诈骗之路，并给出切实可行的方法与措施。

第六章：网络暴力、色情和赌博的预防与教育。针对互联网上的暴力、色情和赌博，本章具体分析了此三者的特点、犯罪方式和手段、表现和影响，以及对青少年学生的危害，分别指出预防和教育的方法。由于网络赌博现象发生在中小學生的身上相对前两者并不常见，因此在预防和教育方法的介绍上，三者之间有详有略，重点突出，层次分明，可操作性强。

可以说，本书内容涵盖全面，指导性强，理论讲解深入浅出，案例贴近学生生活和教育实际，极具针对性和代表性；案例的展示或引出具体的理论，或辅助说明具体的理论，在阅读中可以帮助读者理解理论、明确方法，从而让一线教师在操作中获得借鉴和学习的素材。

目 录



第一章 中小学生沉迷网络概述

第一节 中小学生沉迷网络的危害与原因 / 3

一、中小学生沉迷网络的表现及危害 / 3

二、中小学生沉迷网络的原因 / 8

第二节 中小学生沉迷网络的预防与根治 / 12

一、国际预防与根治中小学生沉迷网络的措施 / 12

二、学校在预防中小学生沉迷网络中的重任 / 13

三、家庭在预防中小学生沉迷网络中的作用 / 16

第二章 成瘾性网络游戏的预防与教育

第一节 认识网络游戏及网络游戏成瘾的界定 / 21

一、网络游戏的特点 / 21

二、网络游戏的具体危害 / 22

三、网络游戏成瘾的特点及界定 / 24

第二节 学生网络游戏成瘾现象的分析 / 28

一、学生网络游戏成瘾的表现 / 28

二、学生网络游戏成瘾的原因 / 30

- 第三节 网络游戏成瘾的预防与教育 / 35
 - 一、学校积极采取相应的预防措施 / 35
 - 二、家庭积极参与预防活动 / 41
 - 三、沉迷网络游戏学生的教育引导 / 42

第三章 网络邪恶动漫的预防与教育

- 第一节 认识网络动漫及网络邪恶动漫 / 49
 - 一、了解动漫艺术 / 49
 - 二、认识网络动漫 / 50
 - 三、网络邪恶动漫的危害 / 54
- 第二节 网络邪恶动漫的特点及界定 / 60
 - 一、网络邪恶动漫的特点 / 60
 - 二、网络邪恶动漫的界定 / 61
- 第三节 网络邪恶动漫的预防与教育 / 63
 - 一、学生沉迷网络邪恶动漫的主要原因 / 63
 - 二、预防学生沉迷网络邪恶动漫 / 65
 - 三、沉迷网络邪恶动漫学生的教育引导 / 68

第四章 网络不良小说的预防与教育

- 第一节 认识网络文学及网络小说 / 79
 - 一、网络文学 / 79
 - 二、低俗网络文学 / 80
 - 三、网络小说及其种类与特点 / 81
- 第二节 网络不良小说的危害 / 83
 - 一、对青少年学生的危害 / 83

二、对学生家庭的危害 / 85

三、对社会的影响 / 86

第三节 网络不良小说的预防与教育 / 88

一、学生沉迷网络不良小说的原因 / 88

二、预防学生沉迷网络不良小说 / 90

三、沉迷网络不良小说学生的教育引导 / 94

第五章 网络诈骗的预防与教育

第一节 认识网络诈骗及其特点 / 103

一、网络诈骗的特点 / 103

二、网络诈骗的方式及手段 / 104

第二节 中小學生遭受网络诈骗的原因及危害 / 111

一、中小學生遭受网络诈骗的原因 / 112

二、中小學生遭受网络诈骗的危害 / 115

第三节 网络诈骗的预防与教育 / 117

一、如何预防网络诈骗 / 117

二、预防网络诈骗犯罪的教育引导 / 122

第六章 网络暴力、色情、赌博的预防与教育

第一节 认识网络暴力、色情和赌博 / 133

一、网络暴力的表现形式及危害 / 133

二、网络色情的表现形式及危害 / 138

三、网络赌博的表现形式及危害 / 144

第二节 网络暴力的预防与教育 / 148

一、网络暴力的预防 / 148

二、实施网络暴力的学生的教育引导 / 154

第三节 网络色情的预防与教育 / 155

一、网络色情的预防 / 155

二、沉迷网络色情学生的教育引导 / 160

第四节 网络赌博的预防与教育 / 161

一、网络赌博的预防 / 161

二、沉迷网络赌博学生的教育引导 / 162

附 录

教育部办公厅关于做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作的紧急
通知 / 164

青少年网络成瘾定义及诊断标准 / 167

后 记 / 168

第一章

中小學生沉迷網絡概述

隨着互聯網和手機終端的发展，成癮性網絡遊戲、邪惡動漫、不良小說、互聯網賭博等不斷出現，造成一些中小學生沉迷遊戲、行為失范、價值觀混亂等問題，嚴重影響了中小學生的學習進步和身心健康，甚至出現人身傷亡、違法犯罪等惡性事件。

第一节 中小学生沉迷网络的危害与原因

下面是一个真实的故事，这也是当前不少有网瘾少年的家庭的遭遇。这样的家庭在中国，尤其是经济发达的城市，数量绝对只多不少。

小A是杭州的一名高三学生，再过3个月就要参加高考了。然而，让父母揪心的是，他竟然沉迷于一款手游中不可自拔，甚至连上课也忍不住摸出手机来抢装备、做任务，还经常熬夜练级。无奈之下，父母没收了他的手机，结果小A大发脾气，威胁父母不再上学。束手无策的父母无奈之下做出一个决定：帮小A一起打游戏，让他快速冲到60级满级，如此一来孩子就可以安心备考了。高考前夕，小A的游戏角色终于冲到了60级，然而游戏版本升级，最高等级更新到了120级，小A被再次拖入其中。硝烟再次在家里弥漫，父子之间爆发了“战争”，小A甚至用刀将爸爸的一根手指头剁掉。

这个故事将一个可怕的事实告诉我们：中小学生沉迷网络的程度已经严重到了危及学生的身心健康的程度。

一、中小学生沉迷网络的表现及危害

根据中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2017年12月，我国网民规模达7.72亿，其中学生群体规模最大，占比为25.4%，约为1.96亿；10~19岁占比为19.6%，约为1.51亿。报告说明，伴随着学生网民数量的增加，网络让越来越多的中小学生沉迷其中。那么，中小学生沉迷网络的表现有哪些？又会给学生本人和家庭、社会造成怎样的危害呢？

1. 身心受损，健康警报频响

生物学研究表明，人的大脑组织与肌肉组织一样，遵循着用进废退的原则。当一个人因玩游戏无须太多思考，大脑只要兴奋一个区就够用，时间久了，其社会功能就“废用性萎缩”，出现情感麻痹等症状，注意力、情感能力、情绪表达能力严重退化。大量核磁、脑功能检查结果显示，孩子若每天玩网游6小时以上，半年后，其大脑前额叶的葡萄糖代谢下降15%，大脑氧代谢下降8%。长期下去，身体健康就会遭到破坏。

案例

小W自10岁开始玩游戏，至今已8年。据其父亲描述，开始的时候小W对游戏是有控制的，每天也就玩1小时左右，学习成绩也始终保持在前三名。可是上了初中后，小W完全变了，每天沉浸在游戏中，家里不让用电脑，他就逃课跑到网吧，不分昼夜地玩。由于长期不运动、不正常饮食和休息，小W最终患上了“肌无力”，母亲不得不带着他到各地求医。最终虽然得以康复，但他依然沉迷于游戏，而其父母则每天提心吊胆，担心他会旧病复发……

事实上，小W的经历并非个案。无数事实表明，沉迷网络已经对中小学生的身体健康造成极大伤害。这种伤害具体表现在如下几方面：

首先，长期面对电脑显示器接受X线的长时间辐射，不但令人早衰，而且由于X线对人体血液成分中的白细胞有一定的杀伤力，从而令人体血液中的白细胞数量减少，导致机体免疫功能下降，为病菌侵入机体打开通道，进而引发各种疾病。除此之外，长期沉迷网络，人的头部就会长时间保持一种姿势不变化，会引发颈椎肌肉疲劳，导致颈椎增生，严重者会出现手指麻木感、放射痛、椎动脉压迫症所出现的眩晕，也就是临床上所谓的颈椎疼痛综合征或颈椎病。

其次，长期沉迷于网络的人，由于身体处于静止状态而不运动，或者会出现肌肉萎缩现象；或者会胃口变差，慢慢消瘦；或者会造成“虚胖”，进而身体素质变差，免疫力低下，易患疾病。

最后，长期沉迷于网络，脑细胞会因为休息不足或过量使用而受到损害，甚至引发高血压。在正常情况下，倘若要令机体体能恢复，青少年儿童每天要保证

9~10小时睡眠时间。如果不能满足这一正常的睡眠时间需要,人就会感到疲劳,疲劳的积累可造成各器官对氧的需求量增加,而大脑是对氧需求较敏感的器官。人体缺氧,大脑首先做出反应,表现为眩晕。长期大脑缺氧,加上过度用脑及过度精神紧张,可造成脑细胞死亡而发生大脑损害,表现为记忆力下降、反应迟钝、思维不敏捷、眩晕、失眠、心烦易怒等症状,俗称为“神经衰弱症”。另外,长时间的精神高度紧张也会引起交感神经持续兴奋状态,血管紧缩,血压升高。

2. 人格扭曲,出现暴力倾向或行为

2013年,中国青少年网络协会第三次网瘾调查研究报告显示,我国城市青少年网民中,网瘾青少年超过2400万人,还有1800多万青少年有网瘾倾向。而有关专家研究发现,那些沉迷于网络游戏而不上学的学生,除了大脑功能发生了变化之外,其心理状态亦发生了可怕的变化。

案例

2017年4月27日,在陕西某县第三中学校门外巷道发生一起严重的恶性伤害案件。一群13岁左右的初中生被一陌生男性持匕首行凶。据警方披露,凶手赵某因游戏成性,沉迷网络而无法自拔,因此发展到模仿游戏场景进行有预谋的犯罪行为。据当地政府部门工作人员说:“赵某在游戏的场景中,最喜欢选择在学校和医院杀人。”

这一案例说明,长期沉迷于网络,学生的人格就会发生巨大的变化,变得自私、怯懦、自卑、焦虑、抑郁。尤其是那些经常玩网络游戏的中小學生,长期沉迷其中,就会慢慢地影响其心理发展,甚至产生幻觉,将虚拟世界的暴力情节挪移到现实生活里面,还会如同上述案例中的赵某一样,发展出变态的人格,进而渐渐地产生暴力倾向,做出伤害他人或自己的暴力行为。

美国斯坦福大学医学系阿布贾乌德教授指出,那些沉迷网络程度过深的人,已被医学界划为一种病态的“E型人格”,这些人容易动怒和失去耐性,极端情况下甚至有暴力倾向。在其著作《虚拟的你》中,阿布贾乌德教授指出,网络营造的虚拟空间让人沉迷其中,进而弄虚作假、自欺欺人。关于这一点,2007

年4月16日發生於美國弗吉尼亞理工大學的校園槍擊事件可以證明。據悉，在槍殺32名師生後自殺的23歲的韓裔學生趙承熙，從高中時代就痴迷於暴力遊戲，在虛擬遊戲中使用各類槍械互相射擊，隨意“殺人”，因而發展為一名暴力文化崇拜者。

3. 性格虛假，人際關係差

青少年時期，正是人生觀和價值觀的形成期，青少年學生好奇心強、自制力差，極易受到異化思想的衝擊。網絡虛擬世界裡人際關係的隨心所欲，無須承擔責任和免遭懲罰的特點，會導致青少年養成自我中心的習慣，特別是網絡暴力、色情、欺詐等，使得迷戀網絡的青少年道德素質下降、道德觀念淡化。同時，現在的中小學生多數是獨生子女，他們一旦長期沉迷於網絡中，就會在原本缺少與人溝通的情況下加深其獨處的程度，形成虛假性格，進而使之更加缺乏人際交流的能力，從而可能埋下悲劇的種子。

案例

某重點中學學生小B，無意間迷上網絡，從此不可自拔，一天短則兩小時，長則四五個小時泡在網吧，花費巨大不說，而且從此竟像換了一個人一樣。他自述一離開電腦，回到現實生活就感到孤獨，感到周圍的人都很陌生，不願意再與其他人員交往。父母看到這種情況，帶他去看心理醫生，心理醫生診斷他患了一種“自閉症”。

這一案例說明，中小學生沉迷於網絡，對其性格影響極大。有些學生一旦迷上網絡，不僅成績下降，而且變得目光呆滯、沉默寡言、孤僻怪異、易怒易躁，讓人不可捉摸，過去活潑開朗的學生變得不再與同學玩耍，經常一個人呆呆地發愣，有時自言自語，有時莫名其妙地發笑。

由此可見，網絡虛假性格最大的特徵表現為孤獨、緊張、恐懼、冷漠和非社會化。學生一旦長期沉迷於網絡，就會對互聯網虛擬世界產生極度的依戀，進而性格會脫離現實社會而產生異化。同時，在網絡這個虛擬世界裡，人人都以虛假的身份出現，儘管很多時候可以大膽地表达自己的真實想法或無所顧忌地說自己想說的話，但在虛假的身份之下，網絡人際關係很少有真實可言，時時充斥著不

信任，人际关系紧张。特别是对于性格内向的青少年，网络为其提供了展示自我的平台，但也使他们在现实中变得更加内向和自我闭锁。长此以往，学生的虚拟性格更加严重，甚至发展成自闭，使性格发展走向极端。其中，极度自私、爱钻牛角尖的性格就是表现之一。

正如上文所说，在进入虚拟世界后，青少年的性格会变得孤僻，所有心思都放在网络游戏中，不愿理会身边的人和事，浪费了光阴，疏远了身边的人。久而久之，他们疏离了真实的世界，对其身心健康是极为不利的。

4. 性格脆弱，诱发自杀行为

中小学生学习沉迷于网络，不但表现为性格的虚拟，而且表现为性格的极端冲动或极端脆弱。关于前者，我们在前文提到的暴力冲突倾向，就是这种性格的表现；后者的表现则为学生频频出现的自杀现象。

案例

W 是某高中的学生，平时学习成绩尚可，由于沉迷网络游戏，一连数日不上课，最后甚至发展到不来学校参加考试。最终，学校在对其进行教育和挽救无效后，通知家长，将其开除。W 最初在接到学校的通知时，因为沉迷于网络，根本没太在意。结果等某一天突然觉醒后，不由得长叹着说：“啊，我都没犯什么大错误，学校居然开除了我。”随后，他越想越多，越想越难过，最后因感情脆弱而极端化地选择了自杀。

沉迷网游可使人心理素质低下，情感脆弱，遇到重大挫折便不堪一击。网络是一个虚拟的世界，在完全进入这个虚拟世界以后，学生的行为会变得一反常态。由于日常生活和虚拟世界完全不搭配，此时学生的心思完全在虚拟世界里，时刻关注着虚拟世界里所发生的事，也完全不想理会真实世界里要做的事，比如那些经常逃课上网的学生，就处于这种状态。这类学生由于长期沉迷于网络虚拟世界，因此在处理真实世界里的事情时就会抱以应付的态度，甚至以极端化的处理方案去解决，从而让自己得以快速回到虚拟世界继续做自己想要做的事情，而根本不考虑或者不屑于考虑采用其他较折中的方法。突出的表现是某些沉迷网络的学生本来对学习就抱有消极的态度，一旦沉迷网络，再因学习遇到挫折时就会

將這種情緒放大，以極端化的退學方式讓自己得償所願；或平時就有自卑心理而沉迷於網路的學生，一旦遇到挫折，就會將這種悲觀情緒放大、極端化，進而毫不猶豫地選擇自殺的方式解決問題。

二、中小學生沉迷網路的原因

既然沉迷於網路會造成如此嚴重的後果，為什麼學生會對網路入迷呢？這是因為在某種程度上，網路不僅僅是一條網線、一個 Wi-Fi，而是等同於社交、娛樂、休閒、競技、讀書……這個虛擬世界五光十色、應有盡有。在這一虛擬的世界中，學生找到了現實中無法得到的快感、成就感，獲得了滿足感。那麼，造成青少年學生沉迷網路的原因是什麼呢？

中國青少年研究中心少年兒童研究所曾做過一項針對全國 10 個省份 6000 多個學生及其所在家庭的調查，調查分析得出的 11 項網癮學生特點顯示，四種類型的青少年容易沉迷網路：缺乏溫情教育方式、缺乏社交能力、面對壓力缺乏應對能力、自我認同度比較低——而這些類型對應的就是家庭教育、親子關係、學校教育等多方面的複雜因素。

1. 家庭教育的缺失

家庭教育的缺失是造成青少年沉迷網路的主要原因之一。這是因為，一些家長或根本不懂得如何與孩子溝通；或溺愛孩子，將孩子的學習成績和物質獎勵掛鉤；或對孩子缺少陪伴，讓孩子在祖父母或外祖父母處管養；又或者根本不懂得如何陪伴孩子……這種原因造成了學生選擇網路寄托自己的情感，進而導致沉迷網路。

案例

高三學生小苗，父親是一位建築承包商，家境極其優渥。因父母遠在廣州工作，極少回家，於是小苗長期生活在爺爺、奶奶的身邊，受到他們的溺愛。而父母一年有限地見幾次面，也只知道一味地給小苗錢，對小苗的成长關心不夠。於是小苗小學時就成了網蟲。沉迷網路後，小苗在校內校外的表現都極差，成為學校的雙差生。而因為缺少關愛，她也相當厭學厭世，在學校我行我素，無視法