

<<帮孩子戒除网瘾>>

图书基本信息

书名：<<帮孩子戒除网瘾>>

13位ISBN编号：9787302181811

10位ISBN编号：7302181810

出版时间：2008-8

出版时间：清华大学

作者：代永珍

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<帮孩子戒除网瘾>>

### 内容概要

网瘾日益成为现在家庭与社会和谐的巨大障碍，也是个人堕落、家庭毁灭的代名词。当务之急，我们应该找到一个既能让孩子积极地漫游在网络世界汲取知识，又能杀“病毒”于身外的法宝；找到一条既能拯救深陷网瘾的“发病者”，又能预防网瘾病毒传播的路径。

《帮孩子戒除网瘾》将会给家长、孩子充当向导，从帮助认识网络到正确认识网瘾，从戒除网瘾18模式到如何预防网瘾，从如何正确利用网络到如何进行心理测试，都提供了系统的实用指导。

《帮孩子戒除网瘾》能够让您和孩子正确认识网络、果断戒除网瘾、科学利用网络，让孩子赢在网络时代。

## <<帮孩子戒除网瘾>>

### 作者简介

代永珍，高级人民教师，专注儿童素质教育，多次被评为先进人民教师、先进工作者；具有丰富的理论与实践经验，赢得了广大家长和少年儿童的认同，被尊称为“代大姐”；退休后专注儿童素质教育研究，为社会提供快乐家教方法及培训服务。

## &lt;&lt;帮孩子戒除网瘾&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 帮孩子认识网络第一节 网络的无限魅力第二节 网络是孩子的双刃剑第三节 让孩子跟上e时代的脚步第二章 帮孩子认识网瘾第一节 网瘾是孩子身心健康的杀手一、从一个豆蔻年华的少年自杀说起二、网瘾对孩子的危害表现三、现在有多少孩子染上网瘾第二节 网瘾的概念与分类一、网瘾的概念是什么二、网瘾评判标准是什么三、网瘾的分类四、网瘾是疾病吗第三节 孩子为什么会染上网瘾一、网瘾的家庭因素二、网瘾的学校因素三、网瘾的社会因素四、孩子的自身因素第四节 孩子染上网瘾的过程第五节 哪些孩子容易染上网瘾第六节 哪些家长的孩子容易染上网瘾第七节 国内外对网瘾的最新研究成果一、国外对网络成瘾的研究二、国内对网络成瘾的研究第三章 怎样帮孩子戒除网瘾第一节 孩子有了网瘾家长怎么办一、彻底认清“网瘾”的危害二、面对染上网瘾的孩子要放松心态三、弄清孩子网络成瘾的原因四、正确评估孩子的网瘾程度五、父母要了解孩子的性格特征六、对染上网瘾的孩子不要追堵打骂七、不要一味指责或盲目表扬八、不要一味禁止孩子上网九、努力改进自己是最佳途径十、用自爱去赢得孩子的尊重十一、要尽快解决家教系统问题第二节 戒除网瘾的针对性方案第三节 自我戒除网瘾的要点第四节 戒除网瘾后如何巩固第五节 戒除网瘾18模式一、谈心沟通模式二、潜移默化模式三、夸奖鼓励模式四、亲情感化模式五、演讲比赛模式六、苦难教育模式七、厌恶戒除模式八、激将戒除模式九、欲擒故纵模式十、自我控制模式十一、视觉强化信念模式十二、移花接木模式十三、两个我较量模式十四、撰写戒瘾日记模式十五、求助支持者模式十六、上网前宣读誓言模式十七、转换角色法十八、树立目标模式第四章 帮孩子预防网瘾第一节 家庭预防一、家长常犯的五种错误二、不要把家庭弄成战场三、大事小事要把握好度四、要进行朋友式的心灵对话五、家长预防孩子染上网瘾的要点第二节 学校预防第三节 社会预防第四节 孩子自身预防第五章 帮孩子利用网络第一节 网络并非洪水猛兽第二节 充分做好买电脑前的准备第三节 不同年龄的孩子对电脑的不同要求第四节 上网的孩子都容易学坏吗第五节 家长怎样对待孩子玩电脑第六节 如何引导孩子正确上网第七节 如何把握孩子玩电脑的“度”第六章 帮孩子心理测试第一节 网络成瘾自测参考第二节 抑郁自我评定第三节 焦虑自我评定第四节 亲子关系自我评定第五节 情绪紧张度自我评定第六节 人际倾听能力自我评定第七节 情绪稳定性自我评定参考文献

## &lt;&lt;帮孩子戒除网瘾&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 帮孩子认识网络 我们都应该牢记，电脑与网络就像火一样，是个好帮手也是个坏主子。

——（美）伊万·戈登伯格 要想帮助孩子戒除网瘾，父母应该先了解网络，了解网络都能干什么，了解网络吸引孩子的是什么。

父母不懂网络，很难有效地帮助孩子戒除网瘾。

第一节 网络的无限魅力 我们给予青少年使用网络的权力过大，已经远远超越了我们保护他们的能力。

——（新加坡）傅仰承 自从1969年计算机网络在美国诞生，网络便以惊人的速度在全世界范围内扩张，这种扩张不仅仅是指网络规模的扩大，更重要的是网络已经完全占领了当代人们社会生活的各个领域。

网络不仅引起了深刻的社会变革，而且还广泛而深刻地影响到人们的生活方式，人们在网上交谈会友、看书读报、看电影、炒股票、订购商品……网络既是一个现代化的科技产物，也是一个大众化娱乐学习、放眼看世界的窗口。

网络带给了我们一个全新的世界，它的迅速普及，改变了我们的生活。

网络具有无穷的魅力，比如网络能提供最快捷的传播；能提供最便利的信息搜索；能快捷地传递亲情、爱情、友情的篇章；能提供真正民主化和人性化的畅所欲言的平台；能提供人们娱乐的空间；能提供全新的教育模式；能提供全新的消费理念；能提供全新的出行理念；能提供全新的就业理念等。

网络世界和现实生活相比，有着它独特的魅力，它不仅可以为人们的生活带来诸多的便利，而且可以满足人们在现实生活中很难满足的欲望和心理。

对于猎奇心、玩乐性很强而责任感和自制力比较弱的孩子来讲，网络的诱惑就更加难以抵挡。

具体来说，网络的“诱惑”主要表现在如下方面。

1.大千世界好精彩 网络的异彩纷呈、日新月异充分地体现了人类的创造力。

精美的画面、美妙的音乐、不断升级的游戏、花样百出的论坛和聊天室、无穷无尽的信息、各种立场的观点等难以详述。

人们的生活节奏有多快、人们奇怪的想法有多少、大千世界有多丰富，网络世界就有多少变化和体现。

2.我的世界我做主 网络可以给人一种现实世界无法企及的权限。

你可以有自己的主页，你可以发表任何极端的观点，你可以选择你想接触的人，你甚至可以尝试用各种武器去攻击别人（在游戏里），你还可以建立自己的帮派等。

总之，在网上，你可以成为你自己真正的主人，你可以无所顾忌地选择你的活动、展现你的个性。

3.隔壁阿妹她是谁 网上交流和交际有着突出的优势。

这里没有势利的不平等，就连村姑也可以与公主平等地交流；这里没有道德的谴责，你可以公开表达自己的欲望；这里没有习惯和背景的约束，你可以轻易地重塑自己的人格；这里没有你害怕承担的责任，你可以言所欲言、为所欲为。

网上交流的平等和自由是现实生活所不能比拟的。

网上交友的选择范围之广、自由度之高更是现实生活所望尘莫及的。

许多人的朋友甚至是爱人都是从网上认识的，网上交际已经成为弥补当代人生活节奏快、人际交往范围窄的一种重要方式。

4.尽情倾诉与发泄 网络具有隐藏性、随意性，聊天时无拘无束。

在五花八门的聊天室中，随时可以找位陌生的网友随意地聊几句，如果两人一拍即合则来个不尽兴不归，如果话不投机就一走了之，不必拘泥于什么礼节或礼仪。

在匿名这一强大后盾的保护下，所聊的主题可以毫无顾忌，无需什么开场白或客套话，可以直接了当地切入主题，说出自己想说的话。

为了发泄情感，你可以把自己高兴的、不高兴的、该说的、不该说的都统统道来，与网友一起“分享

## &lt;&lt;帮孩子戒除网瘾&gt;&gt;

”。

你可以任意选择你的立场、年龄和性别；你可以最痛快地表达你的内心欲望和情绪，不用担心社会的规范和个人内心的准则；你可以扮演与现实生活迥异甚至相反的角色；你可以倾述你内心最难以启齿的隐秘，可以展现你个性中最压抑的一面。

没有人知道你是谁，你不需要在乎任何人的看法。

每个人都对现实中的自己有所不满，每个人都渴望成为别人。

新的身份和形象，可以让人暂时摆脱现实中的种种困境和烦恼，在虚拟世界中以新的身份来享受新的生活，正是这种感觉让很多人乐此不疲。

5.逃避现实的烦恼 大多数孩子上网是为了逃避现实的不愉快以寻求安慰。

很多孩子在情绪上的波动、学业和情感方面的烦恼、与他人特别是家长间的冲突，促使他们上网寻求网友的安慰，或以网站娱乐节目打消烦恼。

在一定程度上说，网络为交往提供了打破现实利益和身份关系的一种新的可能性，无论你在现实生活中的身份何等显赫，但在网上同其他任何人一样，只不过是符号而已，没有任何特权。

在现实生活中，一些有涵养只是外表形象稍差的人往往处于劣势，难以受到他人的重视。

我们经常可以听到一个相貌平平不被人注意的学生，在面对面的课堂讨论时总是躲在无人关注的角落，也不主动提出或回答问题，但他发现互联网是个不以貌取人的地方：第一次参加网上讨论，他的表现不乏幽默，思想富有新意且极为深刻：在很短的时间内，就有很多网友回信表示同意他的观点，在辩论中站在他那边。

互联网为他提供了一个充分发挥才能的大舞台，让他找到了自信，改变了对待生活的态度。

类似的事情在生活中还有很多，由于孩子在成长过程中不同程度地存在自卑心理，当他们看到网络交往不再强调那些外在因素而注重内涵及个人才能时，就对网络交往产生了浓厚的兴趣。

总之，人的需求有很多种，有高级的精神需求和低级的生物需求。

然而许多需求在现实中并不能轻易得到满足。

网络就是如此神奇，它能满足人们的比人们想象的还要多得多。

第二节 网络是孩子的双刃剑 有生命之万物皆厌恶痛苦，皆自认其生命有一定之价值，汝亦在其中——故请尊重生命。

——（古印度）释迦牟尼 网络以巨大的信息量、广阔的知识面，最大限度地满足了孩子对信息和知识的需要，但它并不是一片净土，它是一把双刃剑，它在给孩子的学习、生活带来便利的同时，也对孩子产生了一些负面影响，如黄色网站、黑客犯罪、恶意攻击等。

由于青少年自身特殊的生理、心理特点，涉世未深、辨别丑恶、是非的能力较差，自制力不强，很容易受到网络的负面影响。

因此，有成千上万的孩子深陷于眼花缭乱的网络世界之中而不能自拔，有的荒废了学业，有的丧失了健康，有的舍弃了亲人，有的则已经走上不归路……网络成瘾孩子的惨痛教训，已经成为全社会普遍关注的问题。

网络对孩子的负面影响主要体现在以下几个方面。

1.影响孩子的身心健康 长时间上网，容易导致孩子生理机能失调、内分泌紊乱、神经系统正常节律被破坏等，出现情绪低落、眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振、焦躁不安、血压升高、植物神经功能紊乱、失眠等。

据有关专家介绍，长时间坐在计算机前的孩子中，有30%患有缺铁性贫血、近视，脊椎及身体其他部位的疾患也明显偏高。

连续长时间上网严重影响了孩子的身体健康。

长期上网的孩子容易产生网络孤独症，他们人际情感淡漠，对现实社会产生不认可甚至逃避的心理；“网恋”和网络聊天会引发孩子产生感情纠葛，导致各种情感问题。

网络为孩子提供了展示自我的平台，但也容易引发他们自我同一感混乱和多重人格。

孩子在上网时，脑海中会出现三个自我，即“自己评价中的我”、“上网时的我”、“不上网时的我”。

这三个“我”相互冲突。



## &lt;&lt;帮孩子戒除网瘾&gt;&gt;

“上网时的我”可能是英俊潇洒，“不上网时的我”却受人奚落，我到底是什么样的？在网上，我是受人敬仰的英雄，在网下，我是每天被老师批评的差学生，我是成功者还是失败者？但另一方面，网络也使孩子在“网下”变得更加内向和自我闭锁。

孩子在网络中常会产生这样的追问和困惑：我是谁？

我不是原来的我吗？

“网上”的我与“网下”的我错位，结果可能会导致自我认同的失败，出现多重人格的心理障碍，引发一系列的心理问题。

**2.影响孩子的智力发展** 网络聊天是许多孩子上网的主要内容，多数进入聊天室聊天的孩子大都没有固定的话题，这种散漫的聊天方式，容易影响孩子的逻辑思维能力和注意力。

大量的网上信息常常使得孩子应接不暇，他们注意力往往随着信息的不断变化而转移，注意力集中的时间太短。

加之网络诱导他们用“看”的思维方式来认知世界，而排斥“想”，因而对培养孩子良好的思维方式会有一定的影响。

使之思维有广度而缺乏深度，想象过于虚幻并与生活背离。

上网一方面挤占了青少年读书和思考的时间，另一方面，在网上有人靠帮别人写作文，写论文赚钱，于是有很多缺少自律的青少年从网上下载文章作为作业交给老师，这就大大降低了青少年学习的认真态度，也有部分人过度迷恋于网络，依赖电脑。

现实生活中有不少孩子过度地迷恋、依赖电脑网络，他们沉湎于网络之中，使得正常的学习、生活秩序遭受破坏。

由于长时间上网，孩子的睡眠极度缺乏，因此一些孩子上课时无精打采，学习成绩下降，有的甚至厌学、逃学和辍学。

**3.容易使孩子道德弱化** 网络拓宽了孩子的求知途径，但不健康的信息也易于对孩子造成“信息污染”。

在网络上获取知识的方便、快捷、全面的特点，给孩子求知带来极大的方便。

从某种程度上来说，网络不只为孩子们打开了一扇认识世界的窗户，而且为他们创造了另一个求知的广阔空间。

但是，网上的信息也是良莠不齐，因为缺乏有效的监管，色情网站、暴力游戏、反动言论……在网络上大行其道。

再加上我们的孩子正处于心理和生理发育期，他们的是非辨别能力、自我控制能力和选择能力还不足以抵御这些不良信息的负面影响，很容易在不知不觉中成为不良信息的“污染”对象。

孩子在网上聊天的时候所使用的语言，很多是以虚拟的、数字化的、符号形式出现的，人与人的交往也表现为符号与符号的互动。

上网的孩子都缺少“他人在场”的压力，“快乐原则”支配着个人欲望，日常生活中被压抑的人性中恶的一面，会在这种无约束或低约束的状况下得到宣泄。

网上信息泛滥可能造成孩子信仰的缺失或价值观的多元化，影响孩子正确的人生观、价值观的形成。

网络在传播信息的时候具有隐蔽性，这很容易引起孩子道德意识弱化和责任感下降。

网络交流的隐藏性和无约束性，也很容易使孩子做出一些违反常规的事情，甚至走上犯罪的道路。

网络世界充斥着色情、欺骗、暴力和攻击等现象，这必然会使孩子的心理受到这些不良信息“潜移默化”的侵蚀，造成道德弱化。

特别是一些沉溺于网络的孩子，受到的影响更甚，在网上说谎、说脏话、恶意攻击他人、窥探他人隐私……更让人忧虑的是，他们往往不自觉地将虚拟世界中的“恶习”带到现实社会中来，伤害他人，甚至做出犯罪行为，他们的种种行为着实令人痛惜。

**4.弱化孩子的民族意识** 网络的普及跨越了时空的界限，增强了孩子地球村村民的意识，有利于他们在日益“一体化”的世界中生存。

但是，与这种“一体化”意识相伴的却是种族意识的弱化、民族认同感减弱、民族身份逐步模糊，特别是网上国外的信息占据了绝大部分，它们的观点和世界观会对孩子世界观的形成产生潜移默化的影

## &lt;&lt;帮孩子戒除网瘾&gt;&gt;

响。

5.影响孩子的适应能力 在网络环境下，孩子交往的对象、身份都不确定，这就减弱了孩子的社会角色的获得能力。

网络交往的虚拟性、自由性，很容易导致孩子行为的普遍失范，不利于孩子的社会化，甚至导致孩子社会化的失败。

在网上，孩子可以通过网络与许多互不相识的人交谈、来往，互相帮助，互相倾诉。

他们可以根据个人的兴趣、工作的需要、学习的需要交到自己想交的朋友。

网上交友相对安全、轻松，令许多孩子乐此不疲。

但是网络并不能取代真实社会。

长时间沉迷于网络，一旦回到真实社会，巨大的反差往往会让孩子无所适从。

由于具有可视性，而亲和感的人际交往机会减少，使不少孩子甚至会产生人格障碍和人际交往障碍，无法面对真实社会。

6.使孩子沉溺网络成瘾 网络能够满足孩子的娱乐心理，使其沉溺其中而不能自拔。

网络上有最新的流行歌曲，最新的影视大片，新颖刺激、变化无穷的网络互动游戏……这些对于孩子来说有着难以抗拒的诱惑力。

孩子们自制力较差，一旦被这些娱乐所吸引，为获得更多乐趣，他们就会不惜花费大量时间，沉溺于此，甚至网络成瘾，这就会对孩子的身心造成巨大的伤害。

7.使孩子崇拜单一技术 在现实生活中，孩子们是受教育者，而网络世界是孩子自己开辟的无中生有的世界，孩子们在这里拥有自己平等的权利和展现自我的机会。

但是在网络世界里，技术是衡量一个人价值的标准。

一旦拥有高超的计算机技术，你就是众人崇拜的对象。

孩子对技术的过度崇拜，容易造成对思想修养的偏废，认为个人素养无足轻重，只要学好技术就可以包打天下。

从近年来青少年“黑客”的出现就可略见一斑。

我们并不希望孩子出现单一的技术崇拜，而忽视思想道德素质的现象。

第三节 让孩子跟上e时代的脚步 你认为教育是什么？

教育是一种情境，教育是一种关系，教育是心对心的聆听…… ——（英）夏洛特。

梅森 网络自诞生之日起就和我们的孩子们结下了不解之缘，神奇精彩的网络世界对这群具有好奇心和反叛心理的人群来说，就好像是一个具有巨大魔力的磁场，吸引着他们长时间地坐在电脑前。

对孩子来说，网络既可以促进孩子的成长与发展，也可诱使孩子走向深渊。

在一些家长眼中，网络只会给孩子们带来不良影响，因此采取一些自认为“合理安全的措施”，甚至有爱子心切的家长们组成了“抗网家委会”，以有组织的力量来对抗网络文化的冲击。

对此，《人民政协报》与《中国妇女报》、中国家庭教育学会曾联合举行论坛。

出乎意料的是，被邀嘉宾不约而同地达成共识：不能用成人的无知反对孩子的进步！

父母们看到的往往只是孩子沉溺于网络游戏和聊天交友，学习成绩直线下降等现象。

却忽视了网络可以帮助孩子更快地获得知识，特别是课堂上缺少的知识。

互联网是当今获得信息最重要的途径之一，它是人类社会到目前为止所拥有的最全面、传递速度最快的信息中心。

大多数中等水平的工作都要求会使用计算机和互联网，孩子们在将来找工作时必须掌握这种技能。

如果说网络是新时代的产物，孩子是新时代的生力军，那么网络就是孩子们飞向蓝天的翅膀，攀登高峰的阶梯，阻碍孩子上网就等于折断了孩子们飞向蓝天的翅膀，撤掉了孩子们向上攀登的梯子，若隔断二者的联系，必将影响孩子的未来。



<<帮孩子戒除网瘾>>

编辑推荐

仅以此书献给所有的孩子、家长与教师，以及关心下一代健康成长的人们！

网瘾已经成为现代的电子鸦片，对于网瘾的攻坚战，也已成为21世纪电子鸦片战争。这是一场事关中华民族生死存亡的战争，需要全家总动员，全校总动员，全民总动员！

语言浅显、简洁、生动。

紧跟时代发展脉搏，根据社会发展的新需要和孩子教育的新问题，进行家教理论及方法的升级。每个章节都附有“代大姐温馨提示”，将代老师多年的家教精髓直接传授，毫无保留。

<<帮孩子戒除网瘾>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>