

<<家有小网迷父母怎么办？>>

图书基本信息

书名：<<家有小网迷父母怎么办？>>

13位ISBN编号：9787509614884

10位ISBN编号：7509614880

出版时间：2011-7

出版时间：经济管理出版社

作者：徐亚灵

页数：240

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>

## <<家有小网迷父母怎么办？>>

### 前言

只有自己才能最终拯救自己 孩子网瘾的预防和戒除，关键在父母，根本在孩子。

谁是孩子网瘾产生的最大推手？

每个网瘾孩子的背后都有一对问题父母和一个问题家庭。

近些年来，网瘾一直都是社会民众、青少年教育专家、心理学专家、青少年教育机构和组织关注的热点话题。

如何让孩子不沉迷于网络？

如何预防孩子产生网瘾？

孩子产生网瘾后应如何戒除？

都是令父母头疼的家庭教育问题。

网瘾对孩子的身心健康、学业和健康成长的危害实在太大了，而且还会妨碍父母的工作，导致家庭生活不得安宁，甚至危及家庭稳定。

为戒除孩子网瘾，不知有多少父母心力交瘁、欲哭无泪。

对于网瘾，社会、父母和教育、心理学专家们一直以来都步入了一个误区，就是把对网瘾的关注只集中在孩子身上。

孩子产生了网瘾，父母也只是责怪孩子出了问题，专家们也只是针对孩子进行矫治，而很少有人想到每个网瘾的孩子背后，都有一对问题父母和一个问题家庭。

每个沉迷上网的孩子，都存在这样或那样的心理问题。

沉迷上网染上网瘾，都是由这些心理问题引起的。

而许多父母不明白，孩子心理问题的产生大多与父母错误的教育方式和不良的家庭环境密切相关，不改变导致孩子网瘾产生的错误的教育方式和不良的家庭环境，就不可能消除孩子的心理问题，孩子沉迷上网就不可避免，已经产生网瘾的孩子的网瘾也不可能根本戒除，这是至今很少被父母们认识到的。

一些网瘾戒除专家，也大都只针对孩子进行网瘾戒除辅导工作，而没有认识到虽然网瘾发生在孩子身上，其根源却在于父母和家庭。

不抓住问题父母和问题家庭这个孩子网瘾产生的根源，不改变孩子成长的不良家庭环境和父母的教育方式，就不可能从根本上戒除孩子的网瘾。

我为一个从小学四年级就开始沉迷网络游戏的孩子做戒除网瘾的辅导时问孩子：“你是不是经常上网时间都很长？”

”他说：“不是。”

”我问：“那么你什么时候上网时间要长些呢？”

”他说：“在心情不爽的时候。”

”我问：“你什么时候心情不爽呢？”

”他说：“在家里的的时候。”

”我问：“为什么在家里就不爽呢？”

”他说：“回到家里见到父母就不爽。”

”我问：“为什么会见到父母就不爽呢？”

”他说：“反正不愿意见到他们，见到他们就特烦。”

”我问：“我猜想，是不是你父亲老打骂、贬低你，你母亲很唠叨。”

”他说：“父亲倒是很久没打我了，不过反正我见到他就烦，他经常骂我没有用，并且叫我滚出去；母亲也是一样，整天唠叨不止，听到她唠叨我心里就烦！”

”我说：“所以你心情不爽的时候就想通过上网来逃避父母？”

”他说：“对，眼不见心不烦。”

-我心情不好的时候，就想使劲地上网，忘掉这些烦恼。

但是我心情好的时候也可以不上网。

”这个孩子在我刚与他见面时，把身子背对着我，根本拒绝我，但是当我想办法让他接纳我后，他

## &lt;&lt;家有小网迷父母怎么办？&gt;&gt;

首先提出的是令我很吃惊的一个要求，他说：“徐老师，如果你能做工作让我父母离婚，那么我什么都听你的，包括好好学习在内！”

后来我在与他父母沟通的过程中告诉他们，孩子对我提出了一个可能令他们震惊的要求，我请他们猜猜是什么。

沉默了十多分钟之后，父亲突然一语中的：“孩子让我们离婚！”

可见，父亲也感觉到了孩子对父母的怨恨深到了什么程度。

在存在亲子关系矛盾的家庭中，一般都是孩子与父母一方冲突，而与另一方亲和，而这个孩子与父母双方的矛盾冲突都很严重。

严重的亲子冲突、父母对孩子不良的态度和错误的教育方式，使孩子产生了对父母的厌恶、敌对心理，很自然会让让孩子产生逃避家庭的愿望，这是把孩子推向网络沉迷的根源。

这只是我接触到的众多网瘾孩子案例中比较典型的一个。

每一个网瘾孩子的背后都有一对问题父母和一个问题家庭。

孩子沉迷网瘾的最大推手是孩子的父母，是父母对孩子不良的态度、错误的家庭教育方式和不良的家庭氛围导致孩子产生了心理问题，让孩子在家里没有安全感、缺乏温暖而逃离家庭去沉迷上网。

这是所有网瘾孩子的父母都应该警醒的，是所有孩子的父母都应该吸取的教训。

“上医治未病”——孩子的网瘾，预防才是根本。本书对网瘾预防和网瘾戒除孰轻孰重的立场非常鲜明：对待网瘾，预防才是根本。

网瘾预防比网瘾戒除重要成百上千倍！

本书认为，对待网瘾，我们要向我国的传统医学对待疾病的态度一样，“施治于后，不如摄养于先”，遵循“上医治未病”、“预防重于治疗”的原则。

生病后医生可以为你诊断治疗，但是再高明的医生也不能代替你强健身体和抗病防病。

心理疾病比躯体疾病还要难治，更应遵循“预防重于治疗”的原则。

对待网瘾，父母要遵循“摄养于先”、“上医治未病”的原则，把教育和管理工作做在前面，“蚁穴不补而溃千里之堤”，不要等孩子染上网瘾后再四处求医。

孩子一旦产生了网瘾，不仅会对身心健康造成伤害、对学业造成严重阻碍、对家庭带来灾难，而且要想戒除也非常困难。

单就父母来说，要花的时间、耗费的精力比对孩子进行网瘾预防要大得多。

如果求助于专业人员，还要花费大量的金钱，这对于经济收入一般的家庭来说是一个沉重的负担。

所以，对于网瘾，预防应重于治疗，预防才是根本，治疗只是一种亡羊补牢的办法。

父母应该建立这样的意识——孩子的任何不良心理和行为，都要以预防为主，防患于未然，对待网瘾这样的心理依赖问题，更应以预防为根本。

要在孩子刚刚开始接触网络的时候，就对孩子进行健康上网的教育引导，让孩子认识到网瘾的危害及其带来的严重后果，形成健康上网的观念，自觉控制自己的上网时间和上网内容，形成一种对于“网瘾病毒”的免疫力；同时对孩子进行必要的管理和监控，把孩子的上网活动控制在正常范围内，有效地预防孩子网瘾的产生。

正面教育引导和科学管理，是预防孩子网瘾的根本。多年来，我一直负责心理健康教育和课题研究工作。

在学校决定让我负责开展课题研究时，我首先想到的就是要对学生健康上网和网瘾的预防开展研究，这是因为在我关注的诸多学生心理健康问题中，沉迷上网对学生的学业和身心健康带来的危害尤为严重。

在与乐山市教科所专家共同探讨和研究后，最终把课题项目定为“初中学生正向网络行为的学校培养策略研究”，并顺利申报立项，成为乐山市普教科项目，于2007年下半年正式开展研究。

这个课题的主旨为：采用大禹治水的方法，对学生上网进行主动教育疏导和管理，教育学生正确认识网络，了解上网利弊；支持和鼓励学生健康上网；让学生学会上网和应用网络的技能；利用网络的正向功能，促进学生学习的提高；通过上网拓宽学生的视野和知识面，促进学生全面素质的提高；通过健康上网，愉悦学生的身心，促进学生的健康成长；培养学生正确认识网络和正确上网的观念，教给学生有控制、有选择的健康上网方法，最大限度地预防网瘾。

## &lt;&lt;家有小网迷父母怎么办？&gt;&gt;

课题研究三年来，通过对学生开展多种正向网络行为培养教育活动，同时对个别沉迷上网的学生进行跟踪辅导和网瘾矫治，效果是令人满意的。

为了真实了解课题研究对学生正向网络行为培养、预防网瘾的效果，我以“学校开展正向网络行为教育培养活动后——我上网的得与失”为主题开展征文评奖活动，让全校每个学生谈学校开展正向网络教育培养、预防网瘾发生活动后对网络利弊的认识、上网态度和沉迷上网行为的转变，回馈的结果是令人欣慰的。

不少学生在培养正向网络行为、预防网瘾发生活动中受到了很好的教育，知道了网络是一柄“双刃剑”，树立了健康上网、预防网瘾发生的意识，并开始主动地约束上网时间、控制上网行为，有不少沉迷上网的学生还主动在老师或父母的帮助下走出了沉迷网络的泥沼。

在课题研究的过程中，我明白了这样一个道理：孩子网瘾产生的主要根源在于问题父母和问题家庭，要有效地预防或戒除孩子的网瘾，不改变父母和家庭的问题是无济于事的，在此基础上很快就确定了本书选题。

我想通过本书让父母正确地认识网络，正确地对待孩子上网，通过对孩子上网的正面教育引导和科学管理，有效地预防孩子网瘾的形成。

戒除孩子网瘾。

父母才是最好的医生 一些人利用父母为孩子戒除网瘾的迫切心理，把戒除网瘾当做一个巨大的、便捷的发财商机，不管具备不具备戒除网瘾的资质和专业条件，也不管戒除方法是否有效，就开办网瘾戒除机构实现了迅速发财致富目标，因此聚敛了不少财富。

不少父母因孩子沉迷网络而对学业、身心健康造成了严重伤害而焦虑烦恼，但又束手无策，只好病急乱投医，听说哪里有网瘾特训营，哪里有网瘾戒除学校，不管它是否具备戒除网瘾的资质条件，都不惜付出大量的时间、精力和巨大的经济代价，带孩子前去投医。

有许多父母甚至配合治疗机构采用欺骗的手段，把孩子骗去接受非人的体罚治疗和电击治疗，不仅没有让孩子的网瘾得到戒除，还使孩子受到非人道的摧残，出现了新的心理问题，有的孩子甚至在残酷的体罚中死亡。

有这样一个父亲，带着14岁的女儿经过3年的时间，找了多家戒除网瘾的机构，接受了多种训练和咨询治疗，花费高达150万元，却收效甚微。

在治疗中还采用了药物治疗，药物的副作用给女儿的身体带来了严重的伤害，让女儿身体迅速发胖，留下了后遗症。

虽然，有许多家庭可能没有像此案例中的家庭那样，为戒除孩子网瘾付出那么大的代价，治疗过程也没有那样复杂，但是这些父母为孩子戒除网瘾的过程也是一本本心酸账。

父母们可以留心了解一下，静下心来好好想想，到目前为止，成千上万的网瘾孩子接受了这些所谓网瘾戒除机构的训练或治疗，真正治愈了的有多少呢？

这些网瘾机构有没有对这些孩子回家后的情况进行跟踪调查？

有没有收集并公布过这些网瘾孩子中真正恢复了正常的学习和生活的有多少人，占多大比例？

我在网上查阅过成百上千篇有关网瘾戒除的论文和新闻报道，还没有看到多少有关网瘾戒除效果的信息。

从对网瘾学生的辅导和矫治的实践、对网瘾戒除论文和论著的研究中，我得出了这样的结论：孩子网瘾戒除的根本是消除引发孩子沉迷上网的因素，戒除孩子网瘾的关键，在于改变问题父母和问题家庭。

只要父母对孩子的态度改变了，孩子生活的家庭氛围温馨了，父母对孩子有亲和力了，家庭对孩子有吸引力了，孩子的心理和行为问题就能得到缓解或解决，孩子网瘾的戒除就有了好的条件。

从这个角度来说，世界没有救世主，只有自己才能最终救自己，戒除孩子网瘾的最好医生是父母和孩子自己。

## <<家有小网迷父母怎么办? >>

### 内容概要

从父母预防和戒除孩子网瘾必须具备的网络知识、网瘾知识、家庭教育观念、科学教育和管理孩子上网的方法等方面入手,全面、客观、系统地提出了对孩子进行健康上网教育和管理的途径、方法和措施,通过父母自身的努力,科学、有效地预防和矫治孩子的网瘾。

父母从《家有小网迷,父母怎么办?》的阅读中,可以明白许多科学、理性的家庭教育道理,提高自己做一个好父母的素养,有效地预防孩子网瘾的发生,同时帮助已经染上网瘾的孩子戒除网瘾。

《家有小网迷,父母怎么办?》是目前国内科学有效预防和戒除孩子网瘾的最新、最前沿、最有针对性、最具启发和指导作用的好书。

## <<家有小网迷父母怎么办？>>

### 作者简介

徐亚灵，1956年生，四川人。

从事教育工作32年，从事心理健康教育和学生心理辅导工作19年。

心理学心理健康高级教师，高级心理咨询师，中国心理学会高级会员，中国教育学会会员，四川心理学会会员，四川省乐山市市中区心理健康教育专委会理事长，国培计划心理健康教师特邀培训专家。

已出版图书《利维特管理学原理》、《让孩子成为最好的自己——成功家庭教育的五大要素》。

## <<家有小网迷父母怎么办？>>

### 书籍目录

#### 第1章 网络常识

- 01.父母，你为什么要懂网络知识，要学会上网
- 02.网络基本知识，父母知道多少
- 什么是网络
- 网络有怎样的功能
- 网络有哪些对人类有用的特点
- 父母，你应该学会操作使用的常用网络工具有哪些
- 父母，你知道网络对孩子的学习和成长有哪些正面作用吗
- 父母，你知道沉迷网络对孩子主要有哪些负面影响吗

#### 第2章 网瘾知识

- 01.父母。
  - 你知道网瘾是什么，有哪些表现吗
  - 什么是网瘾
  - 孩子网络沉迷程度分几个层次
  - 孩子网瘾有哪些表现
  - 怎样通过专业测试判断孩子是否已经染上网瘾
- 02.网瘾会对孩子带来怎样的危害
  - 网瘾给孩子身心健康带来严重危害，导致悲剧发生
  - 网瘾导致孩子浪费宝贵的青春年华，荒废学业，毁掉前途
  - 网瘾会让孩子道德沦丧，导致违法犯罪发生，危及社会稳定
  - 孩子网瘾父母受累，破坏家庭安定，导致家庭悲剧
- 03.孩子染上网瘾谁之过
  - 孩子染上网瘾，偏态的教育难辞其咎
  - 学习成绩差、生活受挫的孩子容易染上网瘾
  - 孩子单调枯燥的生活在网络中得到丰富
  - 情感缺失和精神空虚的孩子容易染上网瘾
  - 网瘾孩子都存在心理或行为问题
  - 不良环境影响是孩子染上网瘾的巨大推力
  - 网络本身的特点对孩子具有巨大吸引力
  - 孩子的心理特点使其难以控制对网络的着迷
  - 沉迷上网是孩子为了寻求补偿心理需求缺失
- 04.哪些家庭教育类型容易导致孩子沉迷上网
- 05.哪些孩子容易沉迷网络染上网瘾
- 06.哪些网络活动容易导致孩子上网成瘾

#### 第3章 网瘾预防

- 01.预防孩子网瘾产生才是最重要的
- 02.是什么心理驱使孩子对上网着迷，如何正确应对
  - 从众顺流心理
  - 炫耀显摆心理
  - 玩耍娱乐心理
  - 解压释抑心理
  - 交流沟通心理
  - PK对决心理
  - 安逸享乐心理
  - 时尚交友心理

## <<家有小网迷父母怎么办？>>

03.把握孩子预防上网成瘾的关键年龄

04.什么样的孩子不会染上网瘾

会做人的孩子不会染上网瘾

有责任心的孩子不会染上网瘾

善良、宽容的孩子不会染上网瘾

自省自律、有自我控制能力的孩子不会染上网瘾

有耐受挫折和自我解压能力的孩子不会染上网瘾

具备人际交往和沟通能力的孩子不会染上网瘾

能正确交友的孩子不会染上网瘾

有正常兴趣爱好、课余时间丰富的孩子不会染上网瘾

生活方式健康的孩子不会染上网瘾

有节俭品质、会理财的孩子不会染上网瘾

05.预防孩子网瘾，父母你首先要改变什么

对网络的无知导致对孩子上网武断的禁止或对孩子上网的忽视和放任

把“网瘾”的产生归咎于网络的存在

06.父母对孩子的培养目标要客观，态度要理性，方法要科学

07.营造和谐温馨的家庭氛围，让家成为孩子心灵的港湾

做开明民主的父母

给予孩子能够让他感受到的爱

尽量满足孩子的正常心理需要

建立和谐的亲子关系

08.父母如何切实担负起对孩子校外时间的管理责任

父母至少留一个人在家监护孩子

把校外时间还给孩子

对孩子的校外时间做出科学安排和管理

孩子学会自我管理，父母才能变得轻松

09.怎样对孩子的上网时间和上网活动进行科学有效的管理

让孩子知道网络是工具而不是玩具

支持和鼓励孩子健康上网

为孩子制定必要的上网规则

教育孩子学会上网的自我保护

对孩子上网的重点教育管理内容

留意孩子沉迷上网的一些征兆

培养孩子的正向网络行为

与孩子签订书面上网协议

家庭有计算机网络的父母该做什么，怎么做

父母陪伴孩子上网很有必要

让孩子懂得一些自我减压和心理问题的自我调节方法

重视对孩子手机上网的教育引导和监管

### 第4章 网瘾戒除

01.戒除孩子网瘾要从改变对网瘾的认知和对孩子的态度开始

网瘾不是精神病——不要过分夸大网瘾的危害

网瘾不是不治之症——网瘾的戒除只是时间长短的问题

如果没有网络，孩子也可能产生其他问题

不要相信网瘾特训营等非心理医学专业的戒除网瘾机构

网瘾治疗仪治不了孩子网瘾

不要试图禁止网瘾孩子上网

## <<家有小网迷父母怎么办？>>

02.父母，你要知道孩子戒除网瘾的关键是什么  
最关键的是改变父母自己  
让孩子建立戒除网瘾的动机是前提  
找到孩子沉迷上网的症结所在  
戒除网瘾的方法要科学

03.孩子网瘾戒除的科学方法。  
父母你知道和掌握了多少  
用积极的眼光看网瘾孩子  
问题父母，你如何改变你自己  
不要给网瘾孩子贴标签  
蹲下来与孩子平等沟通交流  
如何让孩子产生戒除网瘾的动机  
终止“食指教育”，实施“拇指教育”  
用爱和行动，陪伴孩子戒除网瘾  
转移孩子对网络的注意力  
遵循“疏堵结合，教管同步”的原则  
与孩子签订书面戒除网瘾协议  
让孩子多接触现实和人际关系  
帮助孩子懂得生命价值、承担责任，确定正确的人生目标  
取得社区邻里人的支持  
购置家庭电脑让孩子在家中上网也不失为一个办法  
孩子网瘾的自我戒除有哪些方法2D  
取得学校老师的支持  
因势利导，变网瘾孩子为网络创新人才  
父母，你要知道怎么寻求最好的指导和帮助

04.为孩子戒除网瘾，父母你能长期坚持吗  
父母对孩子的网瘾戒除要有坚定的信念和信心  
戒除孩子网瘾，时间是最好的医生

附：一个网瘾少年自述网瘾的产生  
和戒除的心路历程评析  
主要参考文献  
后记

## <<家有小网迷父母怎么办？>>

### 章节摘录

版权页：下面，我归纳出网络具有对孩子的学习、身心健康、综合素质提高的几个主要的正面作用：

1.网络是孩子丰富的学习资源库，是辅助孩子学习的最有效、最便捷的工具如果说世界上真有百科全书的话，那么真正能称为百科全书的只有网络了。可以说，网络是世界上最大的图书馆和信息储存库。世界上没有哪个图书馆储存的知识信息量有网络多。网络不仅储存有丰富的文字信息资料，还储存有大量的图片和视频信息资料，这是世界上任何图书馆都不能做到的。因此，网络是世界上最大的、最丰富的、最全面的信息资源库，为孩子学习知识，增长见识提供了取之不尽、用之不竭的学习资源。孩子可以通过上网广泛吸收知识信息，利于孩子开阔眼界、拓宽视野、转变思维、提高综合知识水平。

孩子可以通过网络很方便地查找资料，为学习中遇到的问题寻找答案，对促进孩子学习成绩的提高有很好的辅助作用。孩子也可以通过上网浏览新闻、阅读文学、科技作品，利于孩子拓宽知识渠道、开阔眼界、增加课外知识量。我在中学还承担数学教学工作。有时候学生与我的答案不一致，发生了分歧，他们就会马上想到通过网络查阅答案来印证谁对谁错。现在，学生要学习语文、政治、历史、社会综合等多种课程，老师都要布置查阅资料的学习任务，利用网络来完成这些任务，比查阅词典书籍资料方便、快捷多了。

2.网络是孩子的人际交流和沟通平台。上网与人交流可以克服孩子在现实生活中与人交流的障碍。弥补孩子在现实中与人交流的不足。提高孩子的人际交往能力网络给人们开辟了一个虚拟空间，人们可以非常方便、没有拘束地与网友自由平等交流。在网上人际交往的空间很大，通过网上聊天，孩子可以无所顾忌地找人交流，且不用担心会受到指责。

孩子有了烦恼，可以通过网络聊天大胆地向聊友倾诉，利于孩子发泄不良情绪、消除烦恼。孩子也能够能够在聊天中体会到沟通的快乐。孩子有了比较严重的心理问题，还可以通过心理咨询网站或聊天室直接找心理咨询师辅导和咨询，得到专业帮助，让自己的心理问题得到及时有效的调节，利于维护孩子的心理健康。在网络上找到沟通与倾诉的途径，让这些孩子通过网络聊天学会与人交往的技能，在一定程度上改善人际沟通能力。

3.网络为孩子提供了一条丰富的娱乐渠道。丰富了孩子的课余生活。利于孩子的心理健康有人说，现在的孩子是幸运的，他们从出生起，就基本不会面临物质生活贫乏的窘况。但是我却说，现代孩子也是不幸的，他们从出生起，除了要承受沉重的读书、升学压力外，游戏娱乐的方式也非常贫乏，游戏娱乐的渠道和场所也是很少的。娱乐和快乐，是孩子健康成长不可缺少的元素。喜欢游戏和娱乐，是孩子的天性。孩子的健康成长也离不开游戏和娱乐。然而，沉重的学业负担和升学压力使孩子在学校学习生活中基本不会有娱乐生活，在课余时间也很难找到适合自己年龄的娱乐活动，父母们也常常由于忙于生计而很少陪孩子休闲玩耍。现在的孩子是娱乐和快乐缺失的一代。网络的诞生，为孩子开辟了一个娱乐和游戏的方便渠道，让孩子枯燥的课余生活得到了很好的补充。

## <<家有小网迷父母怎么办？>>

网络上琳琅满目、不断更新换代的游戏、影视、音乐为孩子提供了多种多样的娱乐活动。孩子可以在网络上阅读感兴趣的文学科幻作品，看电影、电视，听音乐，玩游戏，丰富了课余生活，放松了紧张的心情，舒缓了疲惫的身心，获得了轻松和快乐。通过聊天交流活动让不良情绪得到疏泄，让寂寞、孤独的心灵得到抚慰，利于孩子的心理健康。从这个角度来看，网络还充当了调节孩子心理问题、维护孩子心理健康的心理医生的角色。

4.网络是培养孩子创新能力的重要场所网络的诞生为培养青少年的创新精神、创新实践能力开创了一个极好的平台。

网络巨大的知识量、最新的信息刺激，能够让孩子产生创新灵感，激发孩子的创新火花。孩子还可以在网阅读不同地域、不同阶层的人写的日志文章，吸收到最新的思想、最新的观念、最新的思维方式和最新的表达方式，同时还可以在网论坛上撰写评论和日志，建立自己的博客园地撰写博客，随时将自己的所思所想写成文章发布到网上。

孩子还可以创建自己的网站，训练自己的计算机技能和构思布局创新能力。也可以在网上创建贴吧，成为吧主。

通过这些网上创造性活动，不仅可以让孩子的写作能力得到很快的提高，而且还可以不断训练孩子的思维和创新能力。

## &lt;&lt;家有小网迷父母怎么办？&gt;&gt;

## 后记

网络成瘾已经成为我国乃至世界多个国家共同关注的社会问题。

在我国，网瘾发生率相对较高的人群是大学生和中学生，对他们的危害尤为严重。

之所以出现这种情况，是因为我国从政府到社会、从学校到家庭、从教师到专家学者，多年来只把视线集中在如何戒除网瘾上，而没有想办法去做预防网瘾的工作。

我相信，对于网瘾，只要全社会都树立预防重于治疗的意识，着力净化网络环境，创造一个利于青少年身心健康的成长环境，在全社会营造出预防青少年网瘾的氛围，青少年网瘾的发生率一定会大大降低。

只要父母重视提高自身素质，客观理性地对待孩子的成长，正确认识网络，树立孩子网瘾的预防重于治疗的观念，从孩子刚刚学上网开始就重视孩子网瘾的预防工作，在孩子刚接触网络的时候就对孩子进行健康上网的教育引导，对孩子的上网活动进行科学的管理，那么，孩子染上网瘾的可能性就会降到最低。

我也相信，只要父母着力改变不良的家庭氛围和错误的教育方式，理性地对待网瘾孩子，为孩子营造一个温馨的家庭环境，不急不躁付出耐心，那么孩子的网瘾一定会比较快地从根本上得到戒除。

通过近三年的学习、观察、思考、研究和写作，经过几次反复修改，本书的写作终于告一段落。

何以说告一段落呢？

因为虽然国内外专家学者对网瘾的研究已有多年，但单是在网瘾的定义上，都还没有一个比较统一的科学界定。

不少从事多年网瘾戒除临床工作的心理学专家和网瘾治疗专业人员，至今对如何戒除网瘾还是见仁见智，各执一辞，也还没有出现一个公认的网瘾治疗模式，对于网瘾预防这个降低网瘾发生和危害的最重要、最根本和最关键的问题，青少年教育机构、专家学者乃至整个社会至今仍然非常忽视。

本书也只是在现有网瘾研究成果的基础上，对网瘾的有关知识、网瘾产生的原因、网瘾的预防和戒除等方面的问题，从家庭和父母层面上进行了系统的、科学的、全面的探讨。

对孩子网瘾预防的系统研究，本书在国内尚属首创。

作为一本探索性、开创性的科普著作，肯定会有其不足之处，还望有关专家学者和读者提出宝贵意见，以便让本书更趋完善。

关于网瘾的预防和戒除的研究，我还将长期坚持下去，争取为解决网瘾预防和戒除这一关乎青少年健康成长的重大热点问题做出自己的贡献。

本书在写作过程中，查阅并引用了网上、报刊、书籍上大量有关网瘾的案例、文献资料和数据，在此谨向这些网站、报刊、书籍、文献的作者表示感谢。

我向为本书的完善和润色而辛勤付出的编辑同志表示感谢，也为经济管理出版社不因我是一个基层作者而小视我的作品而感动，是他们的努力工作让我的作品能够付梓。

<<家有小网迷父母怎么办? >>

编辑推荐

《家有小网迷,父母怎么办?》：教育第一线本土家庭教育、心理咨询专家徐亚灵最新研究成果，家庭预防和戒除孩子网瘾最贴近实际、最实用、最具指导意义的经典力作，孩子上网不用愁网瘾预防做前头，教育管理方法优科学戒瘾解烦忧。

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>