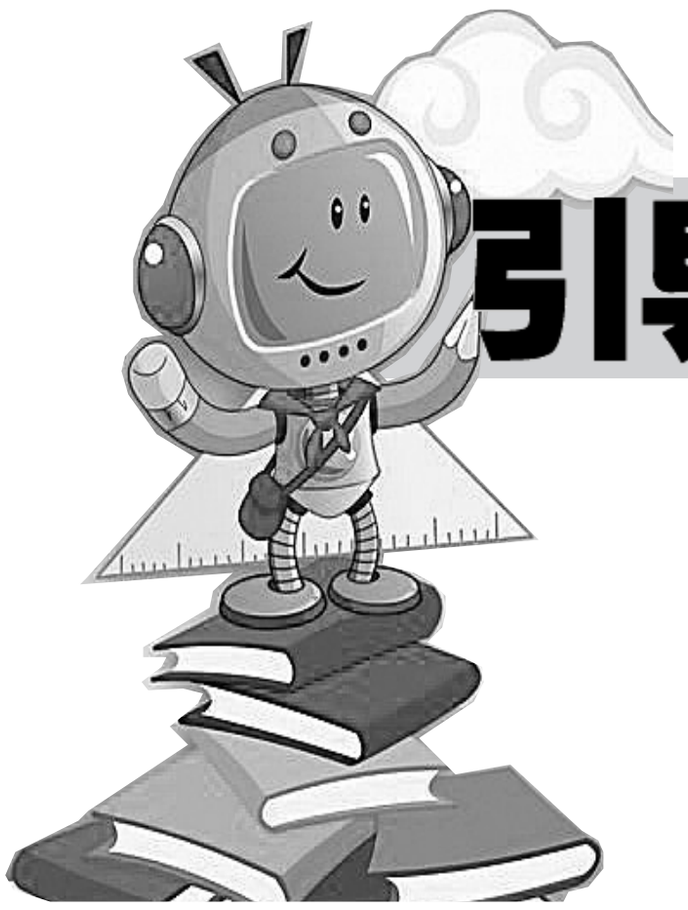

网络时代 引导青少年健康成长

本报记者 尹春灵 边艳 高凯 刘栓阳 李伟彬 通讯员 李晋 杨丽 刘红丽 史宏民 文/图

随着网络的飞速发展，我们越来越多地感受到网络对生活和学习带来的影响。当我们静下心来回想时，会猛然发现自己其实早就生活在一个实实在在的与网络密不可分的世界中。网络深刻地改变了我们的生活和工作状态，改变了人类社会的信息传递与对外交流的方式，使人类社会的发展进程向前迈进了伟大的一步。

它蕴含着无穷无尽的信息，具有传播速度快、交流互动性强和影响范围广的显著特点。它有方便、快捷、灵活等多种优点，极大地拓展了我们的知识面，给予了我们想象和探索的空间。它的出现改变了人们传统的思想方法，在我们的生活中给予了极大的帮助；你可以坐在家中轻松地浏览众多网上图书馆丰富的图书收藏；几秒钟内，你就可以收到相隔万里的来信，还可以在最短的时间内获得各种各样详细的信息……网络的这些优点，赢得了越来越多青少年的青睐。

青少年利用网络，取得了很多效果。很多学生反映，网络开阔了自己的视野，拓展了知识层面，对自己的学习起到促进的作用；还有一些青少年通过网络结识了很多朋友，通过与网友交流减轻了学习或其他方面的压力；另外，他们还认为通过网络可以获取丰富的教育资源，有助于学习成绩的提高。这些都表明网络在某些方面对青少年起到促进作用，已成为青少年获取信息、学习娱乐、交流沟通不可或缺的媒介与平台。

然而，我们必须看到，网络在带来它巨大社会价值的同时，也带来了危险因素。在网络世界里，海量信息的良莠不齐、渲染暴力和色情的网络游戏、低级庸俗的网上聊天等，使社会阅历浅、自控能力较弱、充满好奇的青少年往往误入歧途。于是，我们在拘留所里看到了网上犯罪的少年犯；我们看到了“出家门进网吧上网，出网吧进家门要钱”的景象；我们看到了漆黑的夜晚，家长挨着一个一个网吧找孩子的情景；我们看到学习成绩一落千丈，但是玩网络游戏得心应手的少年；我们看到教育上网成瘾的孩子的家长反而出力不讨好……一个个“走火入魔”的孩子坐在电脑前“奋力拼搏”，而他们的父母却心急如焚。

“我认为他是去上学了，咋知道他偷偷去网吧了。学习成绩下降，整天没事就想着去网吧。整天想着打游戏，咋会有心思学习？在网吧里，他一坐就是一天，饭也不吃，觉也不睡，晚上还不回家。放学时间到了，他还没回来，我和他爸就得挨着网吧一家一家地找。我们说他两句，他就开始给我们赌气。教育这孩，真是一件头疼事。”新郑市一位40多岁的家长道出了自己的苦衷，“并不是不让他上网，可影响学习了，他还整天坐在电脑前，变瘦了，脸色变黄了，嘴也变硬了。”

像这位家长遇到的难题，也是一部分家长的难题。一些孩子整天和电脑如胶似漆，生活和学习搞得一塌糊涂。这是网络的错吗？其实，网络并没有错，而是一种很好的学习工具，我们不能拒绝孩子使用网络，关键是正确引导他们上网，这就需要家庭、学校和社会共同为下一代的健康成长打造一个健康文明的网络家园。家庭、学校、社会和相关部门要承担起自己的责任，让孩子端正对网络的认识，让网络成为青少年学习知识、获取信息、开发潜能、休闲娱乐的重要平台。

拉起一张覆盖全市的“安全网”……

为引导青少年正确使用网络、预防上网成瘾，新郑市采取了一系列措施，拉起了一张覆盖全市各个角落的“安全网”。

加强网吧监管，净化青少年成长环境。由该市组成的联合执法小组于11月21日，对该市重点区域、重点部位的网吧经营场所进行集中检查，逐一核对上网人员有效身份证件，及时查看有关上网登录信息，了解网吧管理情况及各项经营手续是否齐全、消防安全设施是否完善、是否有未成年人入内上网，为营造绿色网络空间和良好文化市场秩序提供保障。

培训网吧从业人员，净化网络文化环境。为巩固专项整治成果，进一步规范网吧经营行为，11月25日，该市首届互联网上网服务营业场所经营业主暨管理人员培训班开班。为期三天的培训，通过讲座、交流、研讨等形式，提高全市98家网吧经营业主及管理人员从业素质。

专项检查网吧等娱乐场所。该市领导带领公安、工商、网通等单位负责人及执法监管人员，对网吧等娱乐场所进行专项检查，并对无证经营网吧依法进行取缔。

充分发挥社会监督作用。设立网吧管理专门举报电话0371—62679959。对于不法经营、违规操作的经营者，对于那些无视条例、与执法人员“打游击战”的业主，严格执行经济处罚和行政处罚。

举办戒除网瘾主题讲座。该市于11月21日召开青少年戒除网瘾专题讲座暨网吧规范管理培训会议，特邀“中国戒除网瘾第一人”陶宏开为网瘾青少年及其家长传授戒除网瘾经验。

网络功过 你说我说大家说

网络时代，在带来便捷信息的同时，也带来了一定的社会问题。青少年网瘾就是其中之一，青少年到底该不该使用网络，社会各界各有各的看法。

玩太多游戏会影响学习

安家昊 新郑市新华路小学学生

“原来我只是在网上查阅学习资料，和同学聊聊天。有一次，我和一个同学到网吧，看到很多人都在网上玩游戏，觉得挺好玩，挺有意思的，就不自觉地跟着玩了起来。爸爸妈妈给我规定了时间，我只在周六周日上网玩，最多玩两个小时。有时课堂上我还想着咋在网上玩游戏。后来学习成绩下降了，家长和老师批评我，我才明白玩太多游戏会影响学习。”

看着有网瘾的孩子，很痛心

安勇 新郑市学生家长

“好多家长抱怨网络害了孩子，说实话，我倒不反对孩子接触网络。我的孩子也爱玩网络游戏，我从来没有反对过。因为在他接触网络时我就一直陪在他的身边，给他讲网上那些对学习有帮助的知识，同时给他规定了上网时间最多不得超过两小时，告诉他玩游戏只是让他调节、放松一下心情。最重要的是我从来不让孩子自己去网吧上网。有些青少年真的是不得了呀，在网吧一呆就能呆上几天几夜，荒废了学业，损伤了身体。看看那些在网吧里泡了几天才出来的孩子，没一个有精神的，满脸的疲惫，头发乱糟糟的，身上散的也不知道是啥味，难闻死了。我们看着真的很痛心，多好的孩子这样下去咋行呀？学生应该以学习为重，咋能这么糟蹋时间？学生、家长、学校、相关部门都有责任让他们走上正道。”

网络是我们的工具

高绘娟 新郑市外国语小学老师

“我看到有些学生玩网络游戏不能自拔，有的还整天不回家，给家长和老师玩捉迷藏的游戏，我们很担心，也很头疼。因此，对于这些‘网络中毒少年’，老师要耐心地给他们讲清上网的利弊。家长，应该坚决制止沉溺于网络游戏的孩子靠近网络，并控制孩子的零用钱，教育孩子不去网吧。孩子在家里上网时，家长要注意观察、监控其上网的内容和时间，教育孩子不能因为上网影响了学习和休息。另外，网上的不良信息太多，家长应该安装防护软件，防护软件可以屏蔽不良网站、监视记录访问过的网站、过滤网址等。无论啥时候，我们都要告诉孩子，网络是我们的工具，我们才是网络的主人。”

做生意，得讲点道德

赵喜平 新郑市某一网吧老板

“做生意，得讲点道德。有些学生过来上网，我们就不让他们进来。因为一看他们，我就知道是未成年人。不能让他们把大好的学习时间浪费在网吧里。我把自制的大标语牌子‘未成年人禁止入内’挂在店门口，还要求店里的网管、工作人员必须把好上网身份证登记这道关，在他们出示身份证时要一再核对，千万不能大意。现在市领导对这方面抓得可紧，要是违规操作，就要罚款。”看着上网登记簿，她笑着说：“我现在警惕性提高了不少，都可以当警察了。”

家长怎样帮助孩子避免产生网瘾

一旦孩子上网成瘾，最心痛的是他们的父母。那么，父母怎样才能“防患于未然”，并采取积极措施帮助上瘾的青少年戒除网瘾？

家长要正确引导，积极与孩子沟通和交流，真诚倾听他们的感受，帮助他们培养一些有益身心健康的爱好，间接转移孩子的注意力；要适时监督，把握孩子在家上网或去网吧的质、量、度，及时督促孩子上网有度，并郑重告诉孩子不要光顾色情网站，家长的监督将会帮助他们实现自己的目标。

另外，家长要提高对网络的认识，不能因网吧出了几起事故就“因噎废食”，不让孩子上网。要懂网络，才能正确引导孩子上网。引导孩子健康地使用网络、如何交友，利用网络聊天中有利的因素来充实自己的生活，也可以适当地与孩子使用网络共同学习，这样不但可以感受网络，还可以找到与孩子的共同话题，拉近彼此间的距离。

家长必须具有一定的心理学知识。对孩子施行正确的家庭教育，是改变网络成瘾问题的关键。要设身处地为孩子着想，了解孩子的需要，切忌危言耸听，并用适当方法去改变孩子，转移孩子的兴趣，帮助他们走出网络成瘾这个迷阵。

新闻链接

什么是网瘾

网瘾是一种“网络成瘾综合征”，是一种心理障碍，它是对网络的一种过度依赖、过分痴迷，其问题的本质是内部和外部的原因导致青少年对网络过分沉溺。

从外部原因来看，网络信息量大，设计网络游戏的人针对玩者的心理，设置了许多带有刺激性、挑战性的游戏，并设计升级形式，容易使人上瘾。

从内部原因看，先天原因和后天原因所形成的不良性格或不良认知观念使人在上网时“欲罢不能”。所谓先天原因，是从生物遗传的角度来说的，孩子遗传的父母的某些性格特点为今后的认知或行为埋下了伏笔。所谓后天原因，指的是父母过分简单粗暴或过分骄纵溺爱等教育方式、学校教育体制中应试教育与素质教育之间的不平衡现象、家庭不睦、父母离异、家庭问题突出等家庭成长环境、社会环境中生存压力、各色诱惑、网游泛滥、享乐拜金等不利于成长的环境，所处的人际圈子(损友诱带、哥们义气、羡慕黑恶势力)等因素。

网瘾主要表现为对现实生活失去兴趣，网上操作时间超过限度，对人已产生负面影响。症状有：一是把网络当成生活的中心，认为沉迷之物的重要性高于其他事情，比如工作、学习和家庭；二是把网络作为排解调节自己情绪的主要方式，内在心理冲突失控；三是产生了依恋性，一旦停止上网，马上就出现不良的反应，会烦躁不安；四是戒瘾之后很快就再次就范。

专家献策

如何摆脱网瘾

——访“中国戒除网瘾第一人”陶宏开

当今快速发展的网络，给青少年的生活和学习带来了极大的便利。但是，少数带着暴力、色情等不良成分的网络内容也悄悄进入他们的生活，各种不良信息正在吞噬着青少年纯洁的心灵。很多孩子因无节制地上网玩游戏、聊天，而沦为“网瘾”少年。

如何在网络时代正确引导青少年使用网络，已经成为当前学校、家庭、社会共同关注的重要问题。近日，记者特意采访了“中国戒除网瘾第一人”、著名素质教育家、华中师范大学特聘教授陶宏开。

记者：青少年上网成瘾造成了很多不良影响，那么他们上网成瘾的原因都有哪些？

陶宏开：我认为最主要的有三方面的原因。首先，家庭教育难辞其咎。中国的家庭教育存在很多误区，主要表现在三个方面：过度关爱、过度保护、过度期望。如此的“三过度”，使得孩童们从小便在众多成人的包围中，失去自我，又十分自我。家长们以高分、高要求为“大棒”，对孩子进行溺爱加误导的早期教育，使得亲子之间渐行渐远，导致孩子对父母冷漠反感，甚至仇视敌对。

其次是社会不良影响。网络上散播着一些不正常的现象和流行的负面意识形态，有可能会在孩子幼嫩的心灵上烙上深深的伤痕，导致他们缺少正确的心态和生活态度；尤其是网络游戏，对儿童的影响也是巨大的。

再次，学校引导缺失。应试教育重教书而不重育人，服务极少数、放弃大多数，中小学生信息技术教育不尽如人意。因学习成绩欠佳、表现不好、师生关系不好等，学生不但得不到正确的引导，反而遭到老师训斥、家长批评……一部分孩子身心受到摧残，却无法发泄，就容易被网络所俘虏，成为网吧的常客。

记者：您认为应该怎样做，才能让他们脱离网瘾？

陶宏开：首先，家庭要培养孩子正确的感知识别能力和基本的理性思辨能力，即通过各种适当的方式，使孩子体会父母的意向和引导，这样有助于孩子行为举止的理性化；从小注意观察和培养孩子的自理能力和自制能力；教育孩子学会自我平衡，适时而有步骤地教导孩子尽量多做自己力所能及的事情；有了“言教”，还得重视“身教”。

其次，社会要都来关注未成年人的成长环境问题，进一步切实贯彻执行国家颁布的文件；各文学艺术界、众家媒体和网络游戏厂商们，在注重经济效益的同时，进一步加强社会良知和历史责任感。相关职能部门应更有效地开展有针对性的指导、检查、监督、打击工作，完善有关网络的法律和管理规则。

最后，实行素质教育，让孩子树立正确的学习观，各方面的潜能都得到发挥，拥有丰富多彩的活动，进而疏远网络上不良信息的影响。

人物小档案

陶宏开

被称为“中国戒除网瘾第一人”，著名素质教育家、华中师范大学特聘教授，长期从事素质教育研究与实践，积极倡导开展整体素质教育和道德重建，被共青团中央聘为首位“青少年网络文明爱心大使”。2004年，陶教授开始帮助青少年戒除网瘾，并被评为年度央视“十大新闻人物”；2005年，获国务院颁发的“友谊奖”；2006年，获共青团中央、中央文明办等五部委颁发的“杰出贡献奖”；2007年，被中宣部评为中国思想政治工作年度贡献人物之一；2008年，被《红旗画刊》杂志社评为“改革开放30年最具影响力的教育家”之一；2010年，获得由中国宋庆龄基金会颁发的“生命彩虹优秀个人奖章”。目前，他已经巡回了全国近百座城市，举办了100多场讲座，直接感化了近千名网瘾少年。