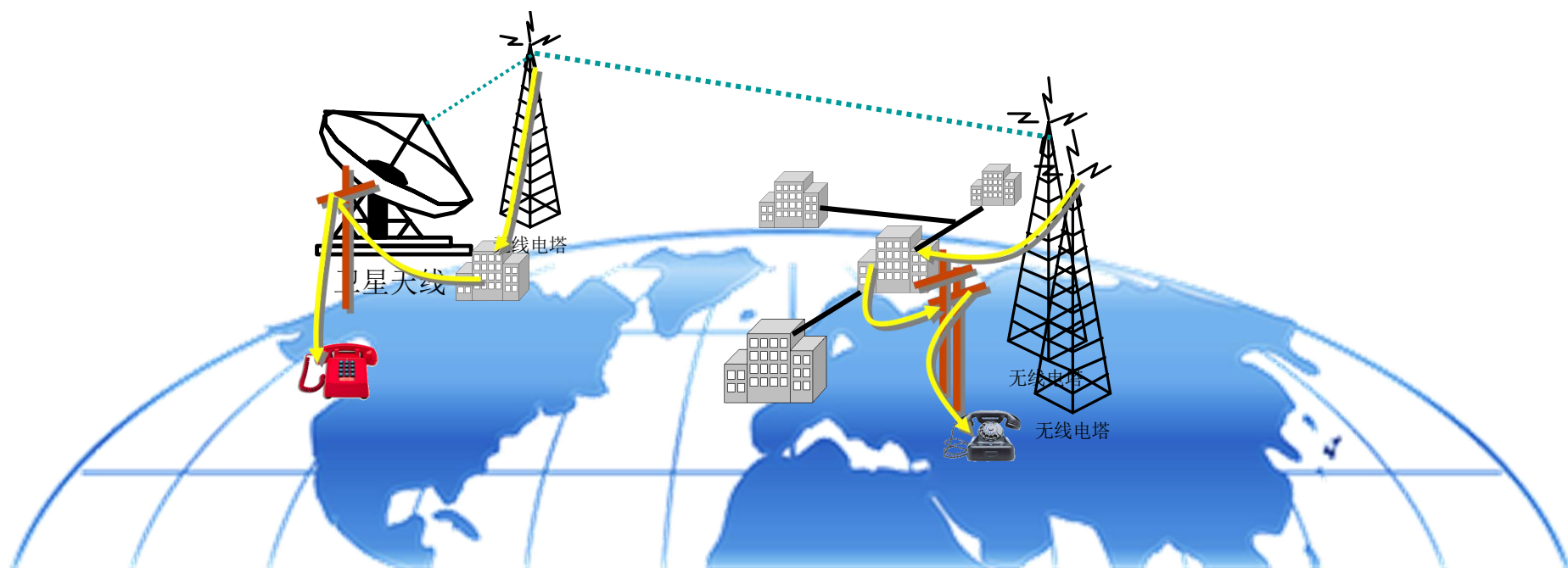


# 网络安全

---



- 调查统计 
- 有哪些网络安全问题 
- 网络系统安全及对策 
- 人性的扭曲 
- 网瘾综合症 
- 网瘾的预防与纠治 
- 网络文明公约 
- 警 言 



截止2007年6月30日，我国内地网民总人数达到1.62亿，青少年学生网民已经接近6000万，占总数的36.7%，每周平均上网时长为11.6小时，其中每周上网超过20小时的学生占总人数的16.6%，超过40小时的占5.9%。

青少年学生网民对互联网娱乐功能的使用超过对任何一种其他功能。

报告建议，对于每周需要上课5天的中小學生，每周上网超过20个小时的学生人群应该引起管理部门的注意，超过40小时的人群应该被重点关注。

除了合理控制青少年学生网民的上网时长，社会各界还应该推动其网络应用结构的优化，合理引导青少年学生网民更多关注互联网的其他功能，特别是对学习的辅助功能。



# 上网能干点什么？

- 沟通方便

文字、语音、视频聊天、E-mail

- 娱乐好去处

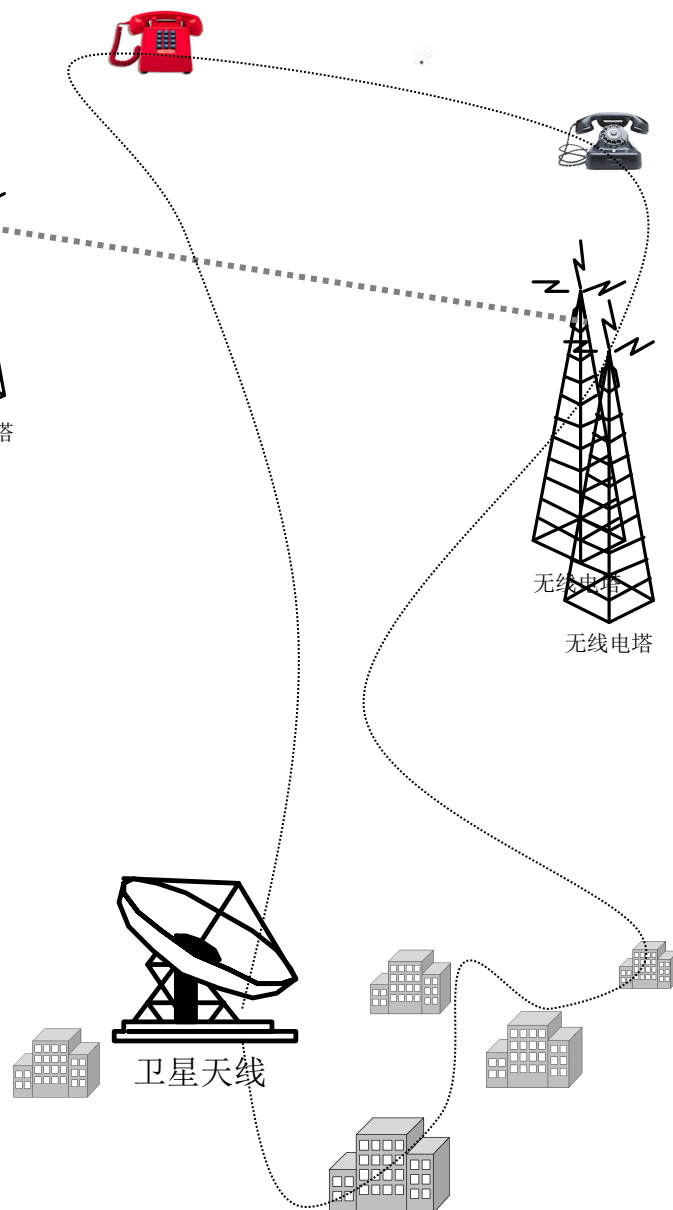
看电影，听音乐，玩游戏

- 电子商务

炒股、开店、淘宝、广告

- 学习场所

新闻、百科知识、搜索



## 有哪些网络安全问题？

- 网络系统的安全
  - 病毒、木马、流氓软件的危害
- 网上隐私
  - 银行帐号、游戏帐号、QQ帐号、手机。
- 网络不良信息
  - 暴力、色情、赌博、诈骗
- 、交友不慎
  - 拐卖、偷抢、骗财骗色
- 沉迷网游
  - 现实交往能力底下，与社会脱节。









网上银行密码被盗、游戏帐号和QQ帐号被盗，手机常收到乱七八糟的信息，也许您该检查一下电脑安全问题了。

### 解决方案

- 不要在电脑上保存QQ、MSN、论坛等的帐号密码
- 聊天或网上注册时不要随意透露自己的手机号码，银行帐号等重要信息。
- 安装杀毒软件和防火墙，定期查杀病毒和木马。



# 人性的扭曲

- 初中生深夜与裸女视聊 
- 迷黄色网站 两次强奸同学母亲未遂 
- 早熟的果子不甜 
- 痴迷网游，三天三夜不回家 
- 不择手段挣钱为上网 
- 生命的代价 



## 上网成瘾导致人性的扭曲

数据丢了可以重建，电脑坏了可以重装，但如果上网成瘾导致了人性的扭曲，那将是终生的灾难。





**QQ和聊天室是同学们交流交友的重要场所，但由于没有正确的引导，往往会做出不少荒唐事来。**

近日，本报接到昆山一位妈妈打来的电话，她和丈夫在一个偶然的机会下，发现15岁的儿子深夜竟和一全裸女子在网上进行聊天。当孩子的行为被发现后，留下一张字条离家出走了。





日前，记者走进位于南宁市园湖路的一家网吧，几个穿校服的10岁左右男女同学引起了记者的注意，他(她)们正在网上聊得热火朝天，而聊的都是些不健康的话题。

另一家网吧里的情形同样触目惊心，一个14岁左右男生左手拿一根烟，右手搂着一个跟他年纪相仿的女孩子一起在网上聊天。



——半岛晨报

**父亲张力：**

自从儿子迷上网络游戏后，常以学校收学杂费等理由向他要钱，经常逃课，成绩直线下降。父母说轻了儿子低头不语，说重了就出口辱骂。前晚儿子回家很晚，进门就要钱，被拒绝后，儿子一拳把他打倒在地，妻子阻拦，又把妻子推到一边，随后从妻子的钱包里搜出100元钱，摔门而去。

**儿子阿强：**

“当时我已经玩了4个小时的格斗游戏了，很兴奋，脑子里都是打啊、杀啊。身上没钱了还想玩。我已分不清游戏和现实了，一走出网吧，就想到赶快回家拿钱。父亲不给，当时我什么没想就动起手来。”



——重庆晚报

肖强，14岁，父母离异，就读于某重点中学，开始时成绩并不差，但是初二后，却沉迷于网络游戏不能自拔，经常旷课到网吧打游戏。母亲为挽救孩子，天天接送肖强。

1月9日，肖强“旧病复发”，对妈妈说：“妈妈，让我再享受最后一回！我也活不到好久，你最多只哭得到一场了……”

说完就挣脱母亲的手，直奔网吧而去。当天晚上，肖强一直在网吧里玩网络游戏“石器时代”，不管家人有多伤心，谁要强拉他，他就以死相威胁。两个晚上过去了，肖强还没有离开。第三天早上，不知道是因为连续三个通宵太累了，还是母亲的真情打动了他，肖强终于肯回家了。



长期泡网吧，使得口袋空空，于是就会去偷、抢、敲诈勒索，甚至是杀人，可怕啊。

12月6日，广西来宾县公安局“110”民警在巡逻时发现三个人正在偷拆路牌。经过调查才知道，他们都是13岁的在校学生，因为沉迷于电脑游戏而成天泡网吧，从父母手中要不来钱了只好偷些废铜烂铁来卖。 ——新华网



■ 2007年06月 宁波鄞州高桥藕缆桥 19岁少年砍死夜霄店老板娘抢钱，杀人后泡在网吧打游戏。——现代金报

■ 2006年3月22日中午11时许，甘肃省武威市青年许福斌因不满父母对其上网的责骂，将父母杀害，而后从父亲身上搜得现金27元，继续回网吧上网。



■ 杭州中策职校02网络3班某同学长期半夜起来玩游戏，致使身体严重透支，导致胃出血，严重时医生曾下过病危通知单。

■ 2004年12月27日，天津市塘沽区13岁的少年张潇艺因上网玩《魔兽世界》成瘾而跳楼自杀。 ——《京华时报》



- 大连瓦房店市松树镇少女丫丫(化名),因妈妈责备她上网成瘾丢了工作,于2004年9月离家出走,至今未归。如今这位孩子的母亲因思女心切,已经病入膏肓,生命危在旦夕。 ——《光明日报》
- 庄河市青年小苏以上学的名义,从父母手中要钱泡在网吧里消费。良心发现后,小苏感觉对不起父母,喝下了农药于2007年春节前自杀……这些因痴迷网络引发的悲剧,让人扼腕叹息。 ——《光明日报》





# 网瘾综合症

- 调查统计 
- 成因分析 
- 自我测试 
- 网瘾对心理的影响 
- 网瘾综合症 
- 电脑狂暴症 
- 网瘾对身体的影响 



根据中国青少年网络协会的统计, 2005年, 青少年网民中患上网瘾的占13.2%,

我国有近100万青少年网民出现中度或深度网络成瘾。沉迷网游、身染网瘾已成当今社会青少年易患重症。

根据对近千名上网成瘾者的病例而形成的研究报告显示, 上网成瘾的主要原因是玩网络游戏, 玩得最多的两款游戏是《魔兽世界》和《梦幻西游》。主要受害者是初、高中生, 高中生最多, 独生子女占了78.4%。陶然说, 上网成瘾的孩子90%都会辍学, 往往吸烟、饮酒、赌博, 身体健康严重受损, 有的还有犯罪行为。

网瘾对青少年的毒害就像鸦片。过去鸦片毒害的对象主要是成年人, 现在网瘾毒害的主要对象是青少年



- 1、青少年对新兴领域的好奇，聊天交友，性文化，网游虚拟世界，这些都是现实世界中无法实现的。
- 2、未成年人自制能力弱，容易被新鲜事物吸引而上瘾。网瘾少年中90%以上沉迷网络游戏。
- 3、 每个网瘾少年的背后是都有一个不幸的家庭。这些孩子的共性是父母与孩子的关系不好，孩子的学习成绩很差，有的孩子则是本来学习成绩很好，染上网游后，成绩急剧下降，恶性循环。



4、 “网络游戏本身具有很强的成瘾性，网游的升级制度让人有成就感，青春期的孩子希望得到别人的认可，在生活中受挫后，他们能在网游中得到满足，找到归属感。另外，网游的情节设置很吸引人，就像看一部情节精彩的电视剧一样，很难自控。而网游中的团体作战、划分帮派把孩子们组织到了一起，一些级别高的玩家在游戏中有身份、有地位，他们充当领导的角色，离开他游戏无法继续，吸引着他们无法不玩游戏。”



## 一、您有网瘾了吗？

**目前状况如果在具备第一条的基础上，同时具备2-4中的任何一条，即考虑有“网络成瘾”的可能。**

- 1、由于上网，你的学习、工作或现实中的人际交往带来明显不良影响；
- 2、每天总是想着去上网；
- 3、每当网线被掐断或由于其他原因不能上网时总会长时间感到烦躁不安、情绪低落或无所适从；
- 4、觉得在网上比在现实生活中更快乐或更能实现自我。

**虽然没有因为上网影响到生活或学习，但经常使用网络并同时具备以下两条时，考虑具有“网瘾倾向”。**

- 1、实际上网时间往往比自己预期的时间长；
- 2、向亲人隐瞒自己的上网时间。



## 二、您是否已成了“网络奴隶”？

1. 上网成瘾，每天上网的次数越来越多。
2. 因上网而颠倒作息时间、吃穿随便，不理父母。
3. 对等候上网或下载的耐性愈来愈低，常发脾气。
4. 离开网上世界的后便出现不安、紧张、心跳加速等症状。
5. 不愿上学，不做或乱做作业。
6. 自觉有问题，但却不能停止。

**对于上述情形，符合者越多，则问题越大。这时应及时找医生诊治。**



- 整天绝大部分时间面对机器，与人缺乏交流，造成缺乏生活热情；
- 接受新事物和适应新环境的能力减弱，没有创造力和事业心；
- 生活简单随便，很难提起兴趣；
- 变得敏感多疑，自我中心，忌妒心重，容易因一些小事与人争执，或因自己看不惯的人和事而耿耿于怀；
- 固执己见，没有改变现状的愿望，没有兴奋感，情绪始终没有高潮期等。



主要表现：

上网时精神兴奋，欲罢不能，时间失控，沉溺于网上聊天或网上互动游戏，并由此而忽视与社会的交往、与家人的沟通，甚至对上网形成越来越强烈的心理依赖，以致不能分离。

**分析：**网瘾综合征患者由于上网时间过长，大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态，会引起肾上腺素水平异常增高，交感神经过度兴奋，血压升高，植物神经功能紊乱。此外，还会诱发心血管疾病、紧张性头痛等病症。





电脑狂暴症，玩着玩着，突然走火入魔，发了疯，一旦电脑出现死机或故障，便会沮丧、焦虑，转而向电脑或向他人发泄无名之火，狂暴不止，严重时将键盘、鼠标采摔得粉碎，或者踩在脚下，使劲地踩一通，进而产生自杀念头和其他刑事犯罪。



专家指出，由于长时间盯着屏幕，眼睛疲劳，引起头部发紧；感到精力不足，自觉“心累”，注意力不容易集中，记忆力和理解能力下降；

生活中出现各种行为异常、心理障碍、人格障碍、交感神经功能部分失调。其典型表现主要为：情绪低落、无愉悦感或兴趣丧失、睡眠障碍、生物钟紊乱、食欲下降和体重减轻、精力不足、精神运动性迟缓和激动、自我评价降低和能力下降、思维迟缓、有自杀意念和行为、社会活动减少、大量吸烟、饮酒和滥用药物等。



# 网瘾的预防与纠治

- 合理利用网络 
- 自我保健 
- 如何预防网瘾 
- 如何纠治网瘾综合症 
- 成功案例 
- 戒瘾热线 



网络是科技发展的产物，网络的好处远大于坏处，关键在于如何把握，青少年利用网络可以做很多有用的事，下面例举一二。

- 1、查询公交线路
- 2、用电子地图熟悉陌生城市
- 3、用Google或百度等搜索引擎查找学习资料
- 4、上网看新闻，比如男同学看体育新闻，国际新闻，女同学看娱乐新闻。
- 5、网上开博客，与朋友交流。



- 6、去专业论坛学习交流。
- 7、去网络学院学习。
- 8、用电脑制作图像，动画，网页，并把作品发到网上，与朋友共享。
- 9、在网上了解世界各地的风土人情。
- 10、申请域名和空间，制作自己的网站和论坛
- 11、用E-Mail或QQ与朋友交流心得，共享资源。



长时间向前弓着身子使用键盘，容易导致肌肉疲劳和腕管综合征，甚至还可能导致脊柱变形以及痔疮。

专家建议：

- ① 使椅子靠背支撑牢腰部脊柱，保持自然的脊柱弯曲度。
- ② 耳朵、肩膀和臀部保持在同一条直线上。
- ③ 不时地改变坐姿。5手指像弹钢琴时那样适度弯曲。
- ④ 用座位前倾的椅子，使盆骨保持更有利于健康的姿势，并使背的下半部得到放松。
- ⑤ 对于背的上半部，可以通过做拉绳和引体向上等运动来进行锻炼。



长时间在电脑前工作将导致颈部肌肉紧张和用眼过度造成视力受损。

专家建议：

每隔1小时应该休息一下，用右手指梳理一下头发，把手搓热，再搓脸，搓耳朵。

感觉身体不适，应该休息10分钟并到办公室外活动一下，扭扭腰，动动手脚，看看蓝天。



**网瘾的最大特点是，患者把所有的心力都集中到了虚拟世界，针对于此，提出如下建议：**

- 1、搞好家庭关系，让孩子得到应有的温暖。
- 2、结交尽量多的同龄善友，一起学习，一起游玩，一起畅想。使生活变得浪漫多彩。
- 3、培养自己的兴趣爱好，积极参加社团活动，丰富业余生活。
- 4、把精力投放到学习中，认真听课，高质量完成作业，多看课外书。





## 1、合理安排上网时间

- 1) 上网前先思考一下还有没有什么事没完成，待事情做完后再上网。
- 2) 每隔1小时能够站起来走走，做做简单的保健操，喝点水。
- 3) 晚上上网时间别太迟，保证有足够的睡眠时间。

## 2、加强体育锻炼

- 1) 多参与家务劳动。
- 2) 多去公园跑步，做各类健身运动。

## 3、及时配合治疗

- 1) 身体不适应及时去看医生
- 2) 去网瘾戒治中心综合治疗



## 父亲辞职，帮儿子戒网瘾

畅占亭，河南洛阳人。原本在一家公司做会计工作。2001年，他发现12岁的儿子畅文经常泡在网吧内玩网络游戏，学习成绩从班级前5名下落到倒数第一。畅占亭说，为挽救儿子，他不止一次地打过儿子，但根本不管用，儿子为了上网，偷家里的钱，甚至将学校刚刚发的新书当废纸卖掉换钱上网。

畅文的网瘾越来越大，经常泡在网吧里彻夜不归。畅占亭为找儿子几乎跑遍洛阳市涧西区的100多家网吧。“为了找儿子，我当时还画了一张洛阳市涧西区所有网吧的分布地图。”畅占亭说。

2002年，畅占亭辞去工作，专门帮儿子戒除网瘾。“我渐渐发现打孩子根本不管用，后来跟儿子交朋友，陪他一起上网吧玩游戏，跟他沟通，并培养他的其他兴趣。”畅占亭发现儿子喜欢学英语后，给儿子请了外教，并买书给外教，再让外教以自己的名义送给儿子。

“通过各种小技巧，儿子渐渐喜欢上学英语。”畅占亭说，经过4年多的努力，终于帮儿子戒掉网瘾。



## 网络文明公约

要善于网上学习，不浏览不良信息；

要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；

要增强自护意识，不随意约会网友；

要维护网络安全，不破坏网络秩序；

要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。



# 警 言

- 幼年、少年、青年、中年、老年。
- 过了这个村就没这个店
- 浪费时间等于慢性自杀
- 每天少玩一小时，成就人才大梦想



幼年



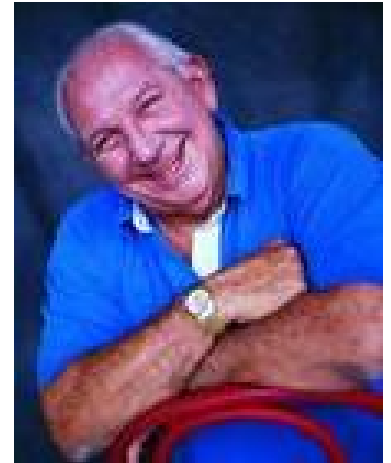
少年



青年



中年



老年

