

# 帮孩子戒除网瘾



[帮孩子戒除网瘾\\_下载链接1](#)

著者:代永珍

出版者:清华大学

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787302181811

《帮孩子戒除网瘾》主要内容：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、家庭毁火的代名词。当务之急，我们应该找到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。此书将会给家长、孩子充当向导，从帮助认识网络到正确识别网瘾，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。

作者介绍:

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。

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

• • • • • [\(收起\)](#)

[帮孩子戒除网瘾\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[帮孩子戒除网瘾\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[帮孩子戒除网瘾\\_下载链接1](#)