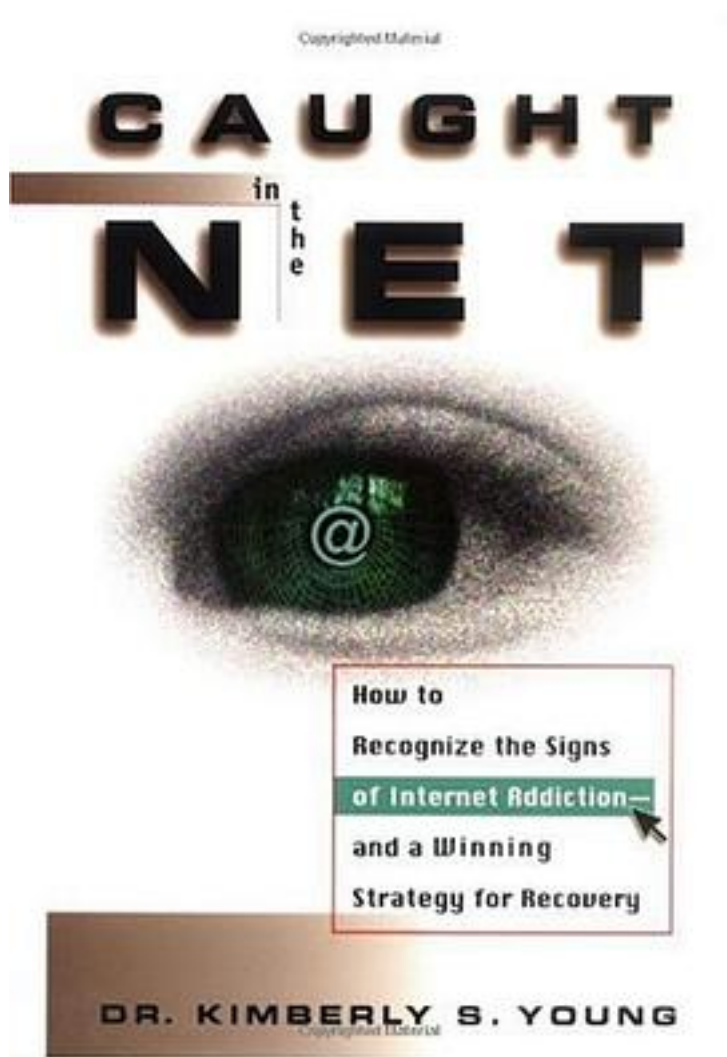


Caught in the Net



[Caught in the Net_ 下载链接1](#)

著者:Kimberly S. Young

出版者:Wiley

出版时间:1998-02-27

装帧:Hardcover

isbn:9782744119590

作者介绍:

目录:

[Caught in the Net_ 下载链接1](#)

标签

网瘾， 自我治疗

成瘾

评论

[Caught in the Net_ 下载链接1](#)

书评

Hi mate, if you are still caught in the net, I might be able to provide some help to you. My email address is lshuaimao@yahoo.com.cn I have been through a lot of similar things as you did, used to waste all the workday time surfing aim...

对我自己的建议 下面把本书中提到的20条建议写下来，希望对我自己有所帮助： 1. 记起你失去了什么。多少美好的生活葬送在一台15寸的阴极射线管前。 2. 做统计。我上网都在干什么，都花了多少时间？ 3. 管理你的时间。有计划的上网，干点别的，学学提琴也好。 4. 不要宅。和自然...

由于我本人是一名网络成瘾者，下面的评论有我个人的经历和感受掺杂其中，敬请各位读者包涵。
本书出版于1997年——“.com”浪潮开始、信息高速公路建设。作者Kimberly S. Young——匹兹堡大学的心理学副教授在网络最时髦的时候，写了这本小书。研究对象是网络成瘾。 ...

[Caught in the Net_下载链接1](#)