

<<用心戒网瘾>>

图书基本信息

书名：<<用心戒网瘾>>

13位ISBN编号：9787030306173

10位ISBN编号：7030306171

出版时间：2011-4

出版时间：科学出版社

作者：杨永信 编著

页数：189

字数：216000

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>

## &lt;&lt;用心戒网瘾&gt;&gt;

## 前言

序 网络把人带进了色彩斑斓的缤纷世界，让人们尽情地享受着畅游信息海洋的无穷乐趣，网络通信、网上聊天最大限度地拉近了人与人之间的距离，并无限扩大了人际交往的空间，丰富多彩的网上娱乐内容让人们目不暇接、乐而忘返，科技与文明的进步借助网络一日千里，而要实现这一切，只需鼠标轻轻一点。

点击鼠标能把人带进快乐的天堂，也能把人带进万劫不复的地狱。淫秽色情网站、不良网络游戏如同潘多拉魔盒，一旦打开，就会让人性中丑恶的一面幻化为噬血吸髓的妖魔，把自己毁灭，使家庭破碎。

2400万网瘾孩子及其背后的2400万个家庭正在遭受着网络游戏的摧残，古老而伟大的中华民族正经受着空前的威胁。

民族兴衰，匹夫有责，以心理医生杨永信为代表的一大批富有社会责任感的有识之士，义无反顾地投入了这场没有硝烟的网瘾战争。

网瘾是个新问题，没有现成的诊断标准和戒治方法可以参考借鉴，甚至连是不是疾病都还在争议之中，但其造成的危害和后果是有目共睹的。

杨永信医生敢于尝试，敢于探索，经过5年的不懈努力，总结出来一套安全而有效的网瘾戒治模式，成功救治了数千例网瘾孩子和家庭，令受益孩子和家长感激不尽，得到了行内专家的充分肯定，在全社会反响强烈。

特别是他所创建的心理点评大课堂，以及让家长与孩子共同住院改变的特色模式，成为心理精神卫生领域的一大创新，且很有推广价值。

很难想象，网络居然会让成瘾者如此没有人性，没有良知，其性格是如此扭曲，行为是如此幼稚、荒唐、冲动而愚蠢。

杨永信撰写的《用“心”戒网瘾》这本书，50个故事，50个悲剧，桩桩件件，触目惊心。13岁的张潇艺模仿游戏角色跳楼飞向大海；16岁的赵劲手持匕首用游戏中学来的招式刺穿“情敌”的头颅；27岁的小刚为玩游戏逼死亲娘；两名孩子为报复网管，一把火烧死了网吧中的25人，还有迷网弑父，狂恶杀亲，钟情死亡，网络“猿人”，马桶婴儿……简直不敢相信，这一切就发生在我们身边，其主角竟然还都是些孩子，仅仅因为网络，仅仅因为游戏！

如果不采取及时有效的措施，类似这样的悲剧不知道还要上演多少？

从这个意义上讲，成功救治一个孩子都是功德无量的，何况杨永信已经成功救治了数千例。

俗话说“上医治未病”，杨永信清楚地知道仅局限于救治已病者是最为被动的办法，他以高度的社会责任感和对青少年的无比关爱，把自己数年来戒治网瘾，走进校园、走进社区宣传健康文明上网的宝贵经验，以“一个故事，一段解析，一句警示，一项对策，一幅漫画”的形式娓娓道来，通俗易懂，深入浅出，条分缕析，让人过目不忘，铭记于心，极具科学性、实用性、可读性、警示性。

衷心希望能有更多的孩子或为人父母者早日看到这本书，以防自己或自己的孩子有一天成为网络成瘾的悲剧性角色。

原卫生部副部长 全国政协委员 卫生部健康教育首席专家 中国医师协会会长 中国健康教育协会会长 中华健康快车基金会副主席兼秘书长 殷大奎

## <<用心戒网瘾>>

### 内容概要

50个案例，50个角度。

作者杨永信以高度的社会责任感和对青少年的无比关爱，把自己数年来戒治网瘾和走进校园、走进社区宣传健康文明上网的宝贵经验，以“一个故事，一段解析，一句警示，一项对策，一幅漫画”的形式，娓娓道来，让人过目不忘，铭记于心。

《用心戒网瘾》通俗易懂，深入浅出，条分缕析，角度不同，警示不同，对策不同，极具科学性、实用性、可读性、警示性。

文中所选事例主要来自于媒体报道和在临沂网戒中心治疗过的真实案例。

本书的宗旨就是通过心理行为干预使网瘾防治关口前移，真正实现网络的有益无害。

《用心戒网瘾》既是家长们教育引导孩子远离网瘾的必读书，也是青少年健康文明上网的必读书，同时也是网瘾戒治或心理卫生工作者的工具书。

## <<用心戒网瘾>>

### 作者简介

杨永信：男，1962年生，主任医师，临沂市精神卫生中心心理咨询中心主任，临沂市鲁南心理康复研究所副所长，中国杨永信网络成瘾戒治中心主任。

从事精神心理卫生专业工作25年，积累了丰富的临床经验。

曾多次外出深造，师从中华医学会精神科专业委员会副主任委员陈彦方教授，潜心致力于精神心理疾病的临床治疗和研究。

发表论文40余篇，主编或参编了《精神病学》、《症状与体征鉴别诊断原理学》、《疾病的发病基础与临床》等专著。

20多年来致力于心理卫生知识普及工作，勤耕不辍，采用“心理+药物+物理+工娱”等特色治疗模式戒除网瘾，成功治愈了来自全国各地的500余名网络成瘾者。

<<用心戒网瘾>>

书籍目录

如此“第一”  
成就不在虚拟里  
心理点评参悟成功走出虚拟  
荒唐的“爆头”  
心灵不可生痼疾  
心理点评心垢常扫心明如镜  
残忍的“土狼”  
亲情莫被网游毁  
心理点评孝老敬亲和谐美满  
失火的“天堂”  
无知报复惹祸殃  
心理点评心存善良远离灾祸  
真人版的PK  
莫让游戏操纵人  
心理点评理智养性乐享人生  
复仇的“战火”  
生命怎可当儿戏  
心理点评注重修心避惹祸端  
飞向大海的“守望者”  
人应活在现实里  
心理点评投身现实规避网魔  
魔性的疯狂  
游戏怎能成天堂  
心理点评向善避恶成就美好  
流星蝴蝶剑  
人格岂能被异化  
心理点评保持理性战胜魔性  
“熊猫烧香”之祸  
天赋岂能事罪恶  
心理点评驾驭才智恶远功成  
小扬的自白  
莫因贪婪毁自身  
心理点评博爱无私快乐无边  
“财富梦”的破灭  
天上不会掉馅饼  
心理点评打消侥幸逍遥自在  
“考霸”张非  
一俊不能遮百丑  
心理点评用对聪明好钢好刃  
可怕的“地震”谣言  
莫为刺激陷囹圄  
心理点评健康情趣利人益己  
死亡的约会  
莫让网恋成墓穴  
心理点评慎近网恋谨防陷阱

<<用心戒网瘾>>

灵与肉的分离  
人死怎能再复活  
心理点评热爱生命享受奇迹  
“偷菜”偷来了什么  
“开心农场”不开心  
心理点评玩乐有度家和业兴  
网吧厕内的“分娩”  
网吧不应是产房  
心理点评学会自律平安自在  
马桶内的死婴  
莫因网恋悔一生  
心理点评自尊自爱自珍自重  
“摸屁股”引发的命案  
淫秽色情乱人性  
心理点评六根清净一生无忧  
狂恶的杀亲案  
人性、兽性与魔性  
心理点评点亮心灯光耀人生  
家贼难防  
何故让其成“家贼”  
心理点评重教适养骄子必成  
网上娶了“二奶”  
莫因“网婚”毁家庭  
心理点评忠诚婚姻幸福一生  
迷网弑父  
父爱缺失酿悲剧  
心理点评均衡施爱慧善可得  
“聪明”的绑匪  
聪明反被“聪明”误  
心理点评拥聪务诚世事通达  
宅居网络“猿人”  
耍尽心机反成拙  
心理点评坦然面对快意无限  
堕落的“天使”  
天使也能变魔鬼  
心理点评释怨解恨戒恶择善  
从网聊到吸毒  
青春憾葬“网”“毒”惑  
心理点评远离诱惑心安无忧  
少年“黑客”  
黑客到底黑了谁  
心理点评补偿自卑崇尚善行  
索命的两巴掌  
自尊太强易自伤  
心理点评适度自尊谨防自伤  
骇人的“网络暴力”  
以讹传讹害非浅

<<用心戒网瘾>>

心理点评去伪存真文明上网  
“黔驴技穷”的父亲  
都是溺爱惹的祸  
心理点评变溺为巧育子成才  
“骂”出的血案  
谩骂冲动惹祸殃  
心理点评摒弃秽语理性慎行  
“黄”毒的罪恶  
都是纵欲惹的祸  
心理点评立德克欲修心抵惑  
“拐卖少女”的少女  
莫为虚荣葬尊严  
心理点评放下面子踏实做人  
陨落的生命  
命丧虚拟实堪悲  
心理点评明辨真假青春无悔  
“非主流”的90后  
是非颠倒耻为荣  
心理点评明荣知耻重德有为  
圈钱的“黑洞”  
不良网游胜毒品  
心理点评识破骗局谨落陷阱  
棍棒下的逆子  
“棍棒教育”何时休  
心理点评巧赏妙责心想事成  
天堂来信  
“天堂”哪有人间好  
心理点评理性自制殃祸不沾  
困卧铁轨酿惨祸  
莫因留守悔断肠  
心理点评共同关爱人尽其责  
拉电闸惹儿杀身  
祸生网瘾悔已迟  
心理点评综合干预远离网瘾  
“随大流”的明明  
盲目从众终须悔  
心理点评明辨是非谨忌盲从  
锁不住的网瘾  
可怜天下父母心  
心理点评戒治网瘾科学为本  
辽宁骂人女  
自私无德惹众怒  
心理点评克服自私利人利己  
“过劳死”的班长  
命殒网游太不值  
心理点评上网有度生命无价  
网游职业玩家

<<用心戒网瘾>>

莫做网游赚钱梦  
心理点评生财有道勤劳为本  
钟情死亡  
网络岂是伊甸园  
心理点评阳光心态快乐一生  
“犀利哥”的传说  
莫拿弱势作消遣  
心理点评同情弱势尊重他人  
父与子的内心独白  
谎言背后是魔鬼  
心理点评真诚守信坦荡做人  
后记



## &lt;&lt;用心戒网瘾&gt;&gt;

## 章节摘录

残忍的“土狼” 亲情莫被网游毁 小刚从小生活在一个贫困的家庭，父母都是农民，因养家糊口、忙于生计而无暇管教儿子，即使管教也多以拳脚棍棒为主。在一次小刚犯错被责打后，因无处可去，便钻进了网吧，也正是从那一次，小刚与网游结下了不解之缘。

在接下来的日子里，小刚为了能得到更多的钱上网，不乏做一些偷摸抢骗，为人所不齿的事情。整整十年的时间，网络把小刚变成了一个“行尸走肉”，道德、亲情、责任荡然无存，只有网络才能让他感觉到自己还活着。

即使这样，父母还是拼尽全力，为他找了工作成了家。有了工作，有了家庭，有了妻小，本应好好珍惜这份来之不易的幸福，承担起做儿子、做丈夫、做父亲的责任，可小刚并没这么做，他为了上网，不去上班，不管孩子，更不会体贴媳妇，若媳妇阻止上网，定会招来拳脚和辱骂。

伤心欲绝的妻子，在万般无奈的情况下几次带孩子回娘家，而这个刚刚建立起来的家已经名存实亡。

2007年6月末的一天，小刚因为上网已身无分文，但强烈的上网欲望，让他想到了卖粮换钱。当母亲看到他领着粮贩子走进家门的那一刻，心头不由一阵战栗，那可是全家人的一点活命粮呀，便极力阻止，哪知已经被网魔缠身的小刚又怎能听进母亲的劝导，报之以母亲的是一顿破口大骂，同时把爹妈代销的八箱农药摔得满地满院，母亲阻拦不住，便跪下苦苦哀求，但小刚丝毫不为之所动，年迈的母亲再也承受不了多年来儿子对自己的折磨，完全绝望的她猛然抓起了两瓶尚未破碎的敌敌畏毅然喝了下去……被他人发现后迅即送到医院抢救的母亲在咽下最后一口气的时候，也没见到自己的儿子。

更加不可思议的是，当母亲的尸体被抬回家时，竟吃了儿子的闭门羹，死后都无安身之所。

自然界有一种十分凶残的动物——土狼，它和狮子、老虎以及其他食肉动物不同，土狼在其捕获的动物还活着的时候，就开膛剖肚大快朵颐，可谓残忍至极。而小刚的行为和土狼相比又有何异，几年来，几乎每天都在撕扯、啃噬和蹂躏着母亲那颗脆弱的心，最后硬是把母亲活活逼死。

古人云“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”；人为万物之灵，应该更懂得孝敬父母。

而小刚只知一味放纵而丝毫不计后果，为满足欲望竟置血肉亲情于不顾，眼睁睁看着亲娘哀怨自绝而去，是什么让他如此冷漠、如此残忍？

是什么让他成为东郭狼和农夫蛇？

“人之初，性本善”，是什么掠走了小刚善良的本性？

如果小刚从一开始就没接触过网游，他会是今天这个样子吗？

当然，我们也可以认为与生俱来的人性弱点(如自私、贪婪等)害了小刚，但网游能逃避得了作为“直接诱因”的罪责吗？

作为小刚本人，即使没有陷入深深的自责之中，但已经身为人父的自己，又能以怎样的方式来教育自己的孩子呢？

**警示** 虚拟的世界并非人间天堂，人的灵魂怎能被网游掠走，噬血魔性会让人六亲不认，农夫和蛇的故事怎可重演？

劝君：撕下网魔面纱，驱走心中邪念，回归本原善良，找回情爱人性，学做反哺乌鸦，效仿跪乳小羊，传承千年美德，乐享完美人生。

**心理点评 孝老敬亲 和谐美满** 虽然我们不能选择出生，但我们感叹自然之神奇，感激爹妈之生养；能够成为万物之灵的人，是奇迹，是幸运，是骄傲。

俗话说“滴水之恩必当涌泉相报”，爹妈赐予我们生命，养育我们成人，教会我们做事，又岂能是一生一世能够报答得了的？

“百善孝为先”。

孝敬父母是本分，更是中华民族传承数千年的优秀美德，也是中国人家庭稳定、和谐美满的基石，若

## <<用心戒网瘾>>

想妻贤子孝、尽享天伦，孝老敬亲就是至佳诀窍。

- 1.熟读和精通《三字经》《弟子规》等传统中国文化的精髓，深刻理解“孝道”之内涵，从内心深处树立和强化“孝老敬亲”的意识。
- 2.不断回忆记事以来爸妈疼爱自己的点点滴滴，即使犯错后的责罚或打骂，也从爸妈“望子成龙，望女成凤”这一动机来认知，就会消除对父母的隔阂和抱怨，拉近与父母之间的感情距离。强化自己对父母的感恩之心。
- 3.可以观看婴儿分娩时母亲经受强烈阵痛的视频影片，到医院儿科现场感受父母陪护病儿的细心、耐心、忧心、揪心，感性理解父母生养儿女的不易。
- 4.在腹部绑缚一定重量的沙袋，并重现母亲怀孕时各种日常动作的不便，亲自体验母亲十月怀胎的辛苦，进一步理解“生命来之不易，娘恩堪比天高”的深刻含义。
- 5.注意观察鳏寡孤寂、儿孙不孝之老人的晚年悲凉，对比儿孙绕膝、妻贤子孝、数代同堂的其乐融融，想象自己所期待的暮年生活，提前给自己的未来做一个规划，明确自己为实现这一切所应该付出的，尤其不要忘记在子女面前的示范作用。  
&hellip;&hellip;

## <<用心戒网瘾>>

### 编辑推荐

作者杨永信以“一个故事，一段解析，一句警示，一幅漫画，一套心理干预机制”的形式，通过50个网瘾案例，告诉青少年上网成瘾的关键问题，不是网瘾本身，而是认知偏差和性格缺陷。

每个案例之后的“心理点评”，实际上就是一系列安全有效的心理干预机制，以及心理健康、行为健康方式的培养，从而预防和戒治网瘾，真正实现网络的有益无害。

《用心戒网瘾》既是一本预防和治疗网络成瘾的指导书，也是一本青少年心理励志书。

<<用心戒网瘾>>

#### 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>