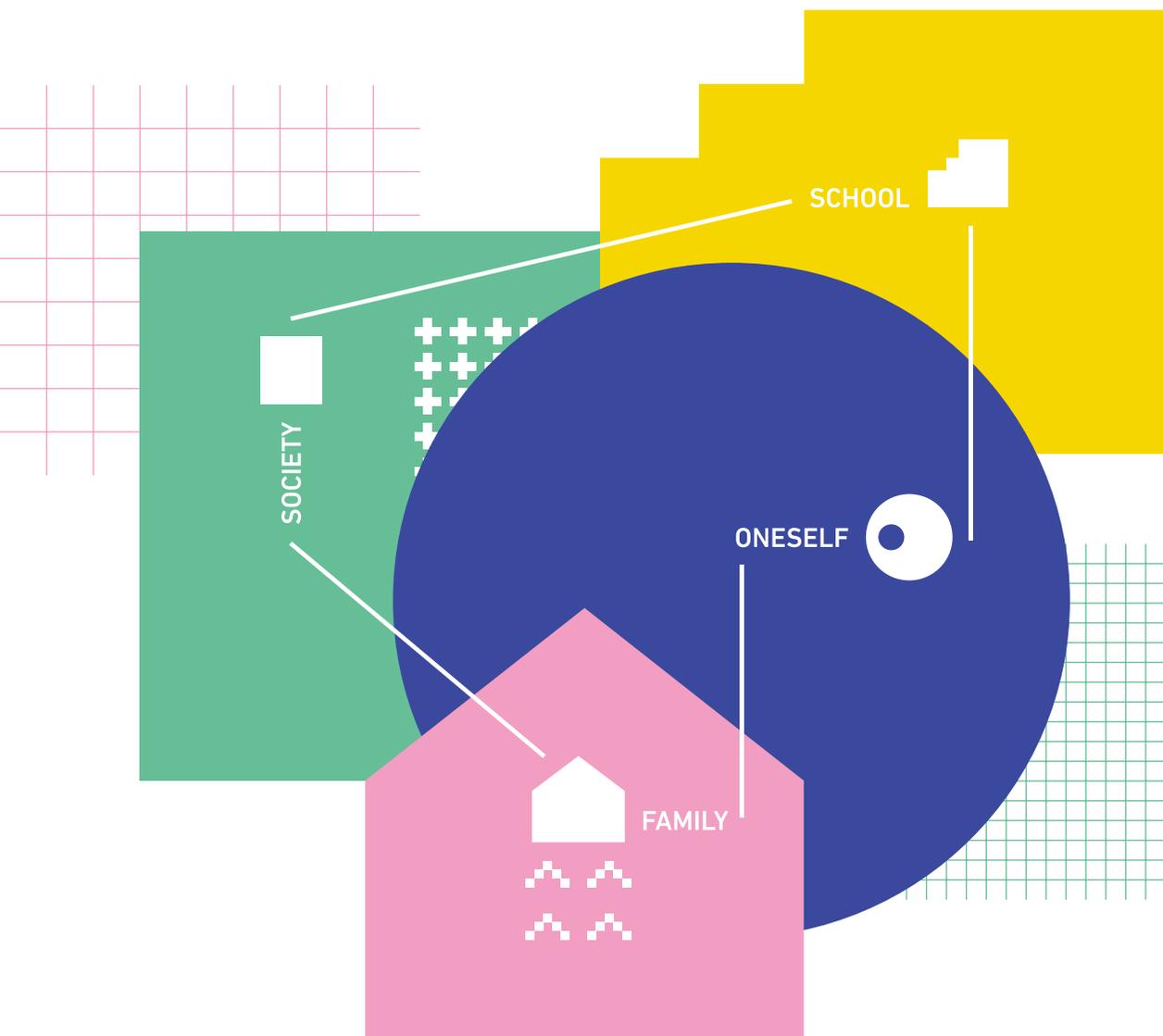


S-Tech

# 儿童青少年网络健康 使用指导手册 节选

联合发布团队

北京师范大学  
脑与认知科学研究院  
×  
腾讯研究院 S-Tech





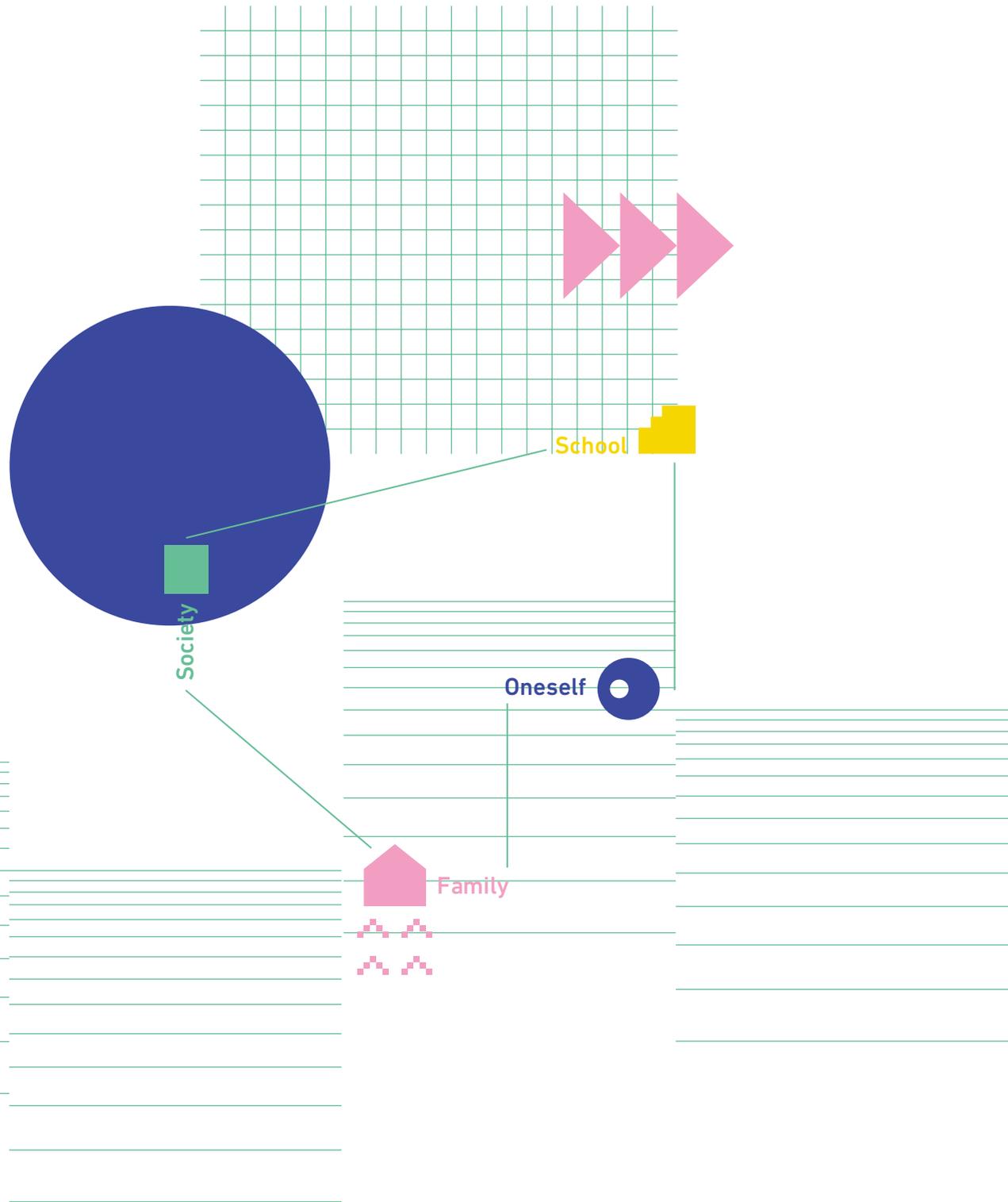
儿童青少年网络健康  
使用指导手册（节选）

## Contents

- 01 写在前面
- 03 健康使用网络标准  
节选章节为手册第六章
- 11 做出改变决定  
节选章节为手册第八章



## 写在前面



近二十年来，随着互联网技术的飞速发展和广泛应用，互联网极大地影响、改变着人们的学习、工作、社交和生活的方方面面。

近两年来，我国 15 岁以下的低龄化网民数量快速增长，且网络使用娱乐化趋势愈发明显。所以如何帮助儿童青少年更好地健康、有效地使用网络；如何引导青少年积极地适应网络时代，是重要而紧迫的课题。

腾讯研究院联合北京师范大学方晓义教授、张锦涛博士共同开展了儿童青少年网络健康使用项目，基于他们十余年的研究成果，开发出《儿童青少年网络健康使用指导手册》（以下简称《手册》）。

(1)《手册》提出有限使用、选择使用、公开使用和工具性使用等四项标准；  
(2)《手册》结合儿童青少年心理发展特点，从时间管理、情绪调节技巧、冥想、放松训练缓解压力，应对同伴不良影响，获益好友支持以及有效抵制网络诱惑等角度提出了切实有效、可操作的具体方法。

已有研究表明，儿童青少年使用网络时不仅受到网络自身特点的吸收，更受到父母、家庭、同伴及学校因素的综合影响。所以针对性地构建包含家庭、学校、未成年人自身在内的立体化、多角度、全方位的综合指导方案很有必要。

我们将《手册》中核心部分整理成这份小刊物，与广大小朋友、家长、教育工作者，以及所有关心网络时代里儿童、青少年成长的人士一起分享。

# 健康使用网络标准

(节选章节为手册第六章)

## 放大镜

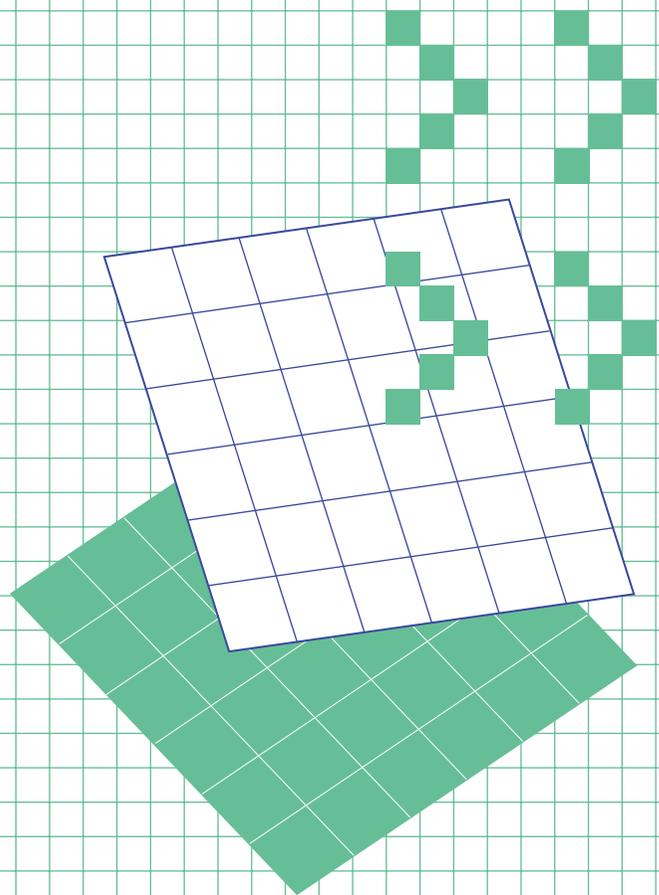
美国儿科学会在 2016 年的一次会议指出，儿童的数字媒体使用时间需要得到限制。其中，使用时间指将数字媒体用于娱乐的时间，不包括诸如网上作业等其他时间。新闻依次指出了针对不同年龄阶段的孩子的建议网络使用时间的标准：

18 个月大及不足 18 个月龄的婴儿易受电子屏幕辐射的伤害，不能接触数字媒体。而且父母使用数字媒体也会影响抚养行为，并对婴儿也会造成不良影响，例如婴儿对光和声的过度反应，缺少父母的关心可能会诱发婴儿长期的行为问题。

2 到 5 岁的儿童在这一时期开始接触的数字媒体的质量十分重要。父母应该避免让儿童观看电视剧和动画片，建议儿童使用可以与祖父母通话的通讯软件。

6 岁及以上的儿童的数字媒体使用时间往往因儿童的教育背景和家庭环境等因素而异，儿童应该学会合理安排时间，优先作业时间、锻炼活动等，而不是娱乐时间。父母不能只做指导儿童使用媒体的人，还要指导儿童正确使用媒体达到创造、交流和学习的目的，拒绝广告和不良信息，保护自己。

读了上面的文字，你有什么样的感受？想一想，为什么要对儿童青少年使用电子媒体做出这么多的限制？从前面的章节中我们知道，网络是一把双刃剑，而它最终给我们带来或积极或消极的影响则往往取决于我们如何看待和使用网络。为了使大家有效健康地使用网络，我们针对网络使用过程中可能存在的风险，提出了一些使用准则，这些准则可以帮助我们更好更有效更健康地使用网络为我们服务。



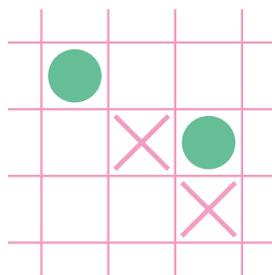
## 小课堂

由于网络高度的虚拟性和开放性，网上会充满了海量的良莠不齐的信息，有时会使我们无从分辨其真伪；我们也会时不时被推送一些我们并不感兴趣、并不需要、甚至是有害的不良信息；而且我们的私人信息也有可能被一些不法分子、或别有用心的人采用不正当的手段获取。因而不恰当、不健康使用网络会产生许多风险，甚至危害到我们的生命和财产安全。请再次回顾一下本篇第一章节中所提到的网络欺凌、网络诈骗、不良信息和网络依赖的形式及其所带来的危害。当然，了解网络使用的这些危害的目的不是为了避免或拒绝上网，而是为了更好地预防和应对。

借鉴美国儿科学会的建议，基于大量心理学领域的研究成果，针对网络使用过程中可能存在的风险，我们儿童青少年从一开始使用网络之初就应该做到，并持续做到以下几个准则：

### 第一准则： 有限使用

1. 与父母一起商议出一个网络使用的时间。如 6 至 10 岁的小朋友，每天可使用网络 20~30 分钟；11-15 岁的青少年每天可以使用网络 30~45 分钟等；
2. 在父母指导下制定严格的网络使用计划时间表，包括几点开始，几点结束，上网做什么等信息；
3. 养成先完成学习任务，再上网娱乐的良好习惯；需要使用网络完成作业时，在上网时更要遵守先学习，后娱乐的习惯；
4. 合理安排时间，在看视频、玩游戏过程中每隔 15 分钟时间适当休息 5 分钟，保护视力健康；
5. 随着年龄的增加，可基于良好的上网行为习惯适当地逐步增加网络使用时间，并与父母达成一致。



### 第二准则： 选择使用

选择使用强调对不良信息的回避和防范。主要从个体主动性发挥的角度，从最初接受父母帮助，被动选择上网活动内容到学会主动地提高防范意识，过滤不良信息。

#### 2.1 提高防范意识

1. 定期更换 QQ、微信、邮箱帐户以及各类论坛帐户的密码；对网络上涉及的钱财及物品信息要留心，主动告诉父母和老师，不留任何被骗机会。
2. 不乱发朋友圈，不乱扫二维码，不轻信中奖信息等，以免泄露信息，被不法人员利用，威胁自身安全。
3. 如果要进行网上交易，最好通过第三方认证方式或通过可信的网上交易平台保证交易安全。
4. 如果感觉财产和人身安全受到威胁，第一时间与家长和老师进行沟通。

#### 2.2 对不良信息 说“不”

1. 培养正确的世界观、价值观和道德观，能够分辨并抵制网络上的各种不良信息；
2. 不轻易点击自动弹出的窗口、不明的网络链接、邮件附件等，以免这些网站有暴力、色情、伪科学等不良信息；
3. 如果遇到让自己感到不舒服的信息，请马上关掉网络，并及时向家长和老师请求帮助。

#### 2.3 对陌生网友 说“拜拜”

1. 尽量避免在网络上通过 QQ、MSN、微信和其他聊天工具与陌生人打交道，不随意答应陌生人的请求；
2. 绝不轻易透露自己的真实信息给任何网友；不要说出自己的真实姓名和地址、电话号码、学校名称、好朋友信息等；
3. 如果遇到谈话低俗的网友，不要应答或反驳，选择将其拉入黑名单或者直接删掉；
4. 绝不与陌生网友进行会面。如果实属必要，要请求家长和老师的陪同。

### 第三准则： 公开上网

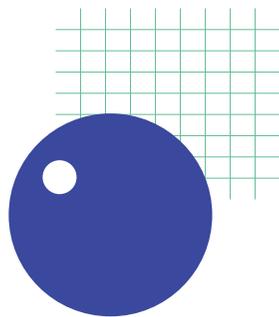
由于儿童青少年的自控能力还未发展完善。面对形形色色的网络信息，更容易被利用和迷惑，因此如果需要使用网络，一定要寻求父母或成年亲属的陪伴，并让陪伴自己上网的成年人了解自己的上网状况和上网内容，决定上网时间。

1. 在父母的陪伴下上网，同父母探讨网络使用的技巧，使我们的网络使用更加高效；
2. 父母的陪同可以帮助我们分辨网络上信息的真伪，有助于避免不良信息的攻击，减少不良信息的危害；
3. 一旦在使用网络过程中感觉到任何不适，或者自己感到受到了威胁，家长也可以第一时间帮我们处理，给我们带来足够的安全感。
4. 及时将我们的上网情况和状况报告给父母，让我们知晓。

### 第四准则： 工具性使用

网络的工具性使用准则是指我们在上网过程中应更多地使用网络搜索、邮件沟通等工具性功能。以下几点小建议要遵守：

1. 正确分辨网络的工具性属性和娱乐功能，更多使用其搜索、与家人沟通等工具性功能；
2. 学会辨别网络信息来源的真伪，不信谣，不传谣；
3. 学习正确的网络使用方法，合理利用网络上的资源和信息，培养学习的兴趣，提高自身的综合能力；
4. 养成良好的上网习惯，提前制定好科学的上网计划，明确目标，避免无谓上网而浪费时间；



### 导航灯



良好的上网行为习惯的养成需要遵守网络健康使用准则，更需要持久的坚持。特别是对刚开始接触、使用网络的儿童青少年来说，父母的参与和指导必不可少。一定要在父母知情的情况下，在父母的陪伴下开始上网，并进而养成良好的上网行为习惯。除了刚才提到的有限使用、选择使用、公开使用以及工具性使用原则外。文明上网也非常重要。

由于网络世界的虚拟性，一些人认为可以在网络上随心所欲、为所欲为，而不需要承担相关的法律责任：如在聊天时肆意地毁坏他人的名誉，泄露他人的隐私，在各种论坛、讨论区发表损害国家利益的话语等。实际上，道德和法律不仅对现实生活中的我们有约束力，对身处虚拟网络中的我们同样有效。因此一定要从我做起，从小养成文明使用网络，注重网络礼仪，遵守网络使用规范的良好行为习惯；坚持抵制盗版软件和音像品以及一切有害信息。

### 展示墙

1. 继续想一想，除了文中提到的网络使用可能带来的危害外，你还知道哪些不良网络使用行为及可能的网络使用风险呢？需要我们怎么去注意呢？下表中的第一行给出一个示例，请你结合自身的网络使用实际情况完成下表。

不良网络使用	可能的危害	应对方法
如一些不规范的网络用语“亚历山大”等	导致有时不能掌握词语正确规范的使用法	学会查字典搞清正确的用法；在生活中坚持正确地使用正确规范的使用法

2. 根据自己平时的不良网络使用习惯和我们所涉及到的健康使用网络的要求，为自己量身定制一份属于自己的自主健康使用网络的承诺书吧，在承诺书中要做出详细的保证条款，并且请你自觉遵守自己制定的承诺书，记录下你的成果和感受吧！

时间	健康使用标准承诺执行情况				感受及可以改进的地方
	有限使用	选择使用	公开使用	公开使用	
周一					
周二					
周三					
周四					
周五					
周六					
周日					

相信自己，你一定能继续坚持下去！

## 知识窗

### 大麻与网络依赖

说起当下哪个群体在网上最为知名、最值得叫人拍手称赞，那就不得不提“北京朝阳群众”了。近年来，这个神秘组织多次提供重要线索，帮助警方破获多起明星吸毒大案：房祖名、柯震东、尹相杰、李代沫、毛宁等一大批明星。而这些明星被抓的理由都是因为吸食了一种名为“大麻”的毒品。

究竟大麻是什么东西？这些知名艺人为什么会喜欢吸食大麻？大麻有什么用？大麻有什么危害？接下来，小编就为大家百科一下大麻是什么东西，又有哪些危害。

在 360 百科里是这么介绍大麻的：“大麻，桑科、大麻属植物，一年生直立草本，高 1~3 米。枝具纵沟槽，密生灰白色贴伏毛。叶掌状全裂，裂片披针形或线状披针形，特指雌性植物经干燥的花和毛状体。大麻种植可剥麻收子。有雌、有雄。雄株叫臬，雌株叫苴。

茎皮纤维长而坚韧，可用以织麻布或纺线，制绳索，编织渔网和造纸；种子榨油，含油量 30%，可供做油漆，涂料等，油渣可作饲料。果实中医称“火麻仁”或“大麻仁”入药，性平，味甘，功能：润肠，主治大便燥结。花称“麻勃”，主治恶风，经闭，健忘。果壳和苞片称“麻蕒”，有毒，治劳伤，破积、散脓，多服令人发狂；叶含麻醉性树脂可以配制麻醉剂。”

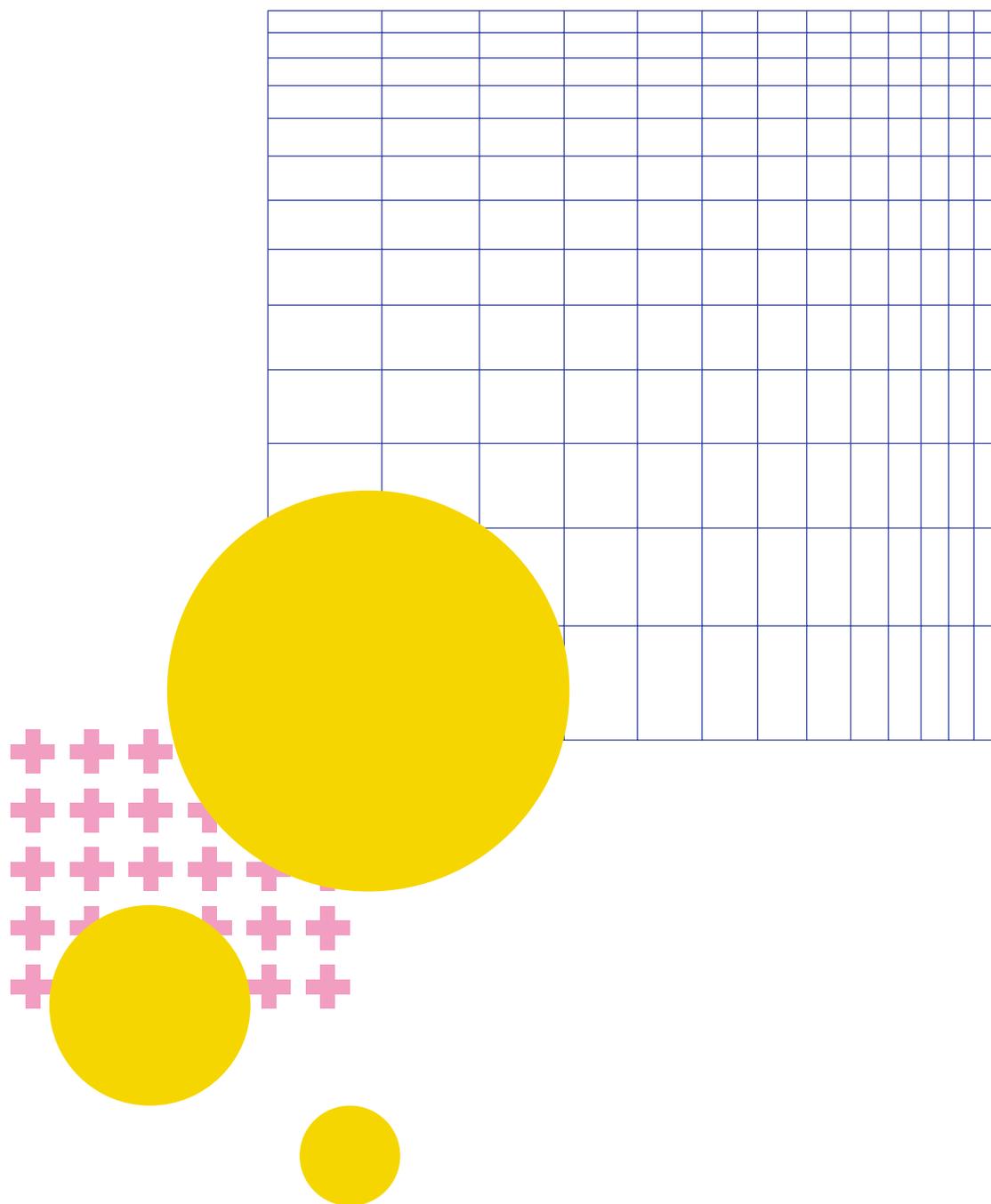
我们可以看到，大麻本身的使用价值还是很高的，不管是从医药使用价值还是应用价值，都可以为人类的生产生活提供有效的帮助。但是，如果不能合理的使用大麻，就会适得其反，贻害无穷。如前文提到的柯震东、房祖名等明星，在没有被举报吸食大麻之前，拥有一片大好的星途，但由于吸食大麻成瘾，落了个退出演艺圈的下场，前途一片渺茫。如果要是普通人吸食大麻成瘾，轻则会伤害身体，重则会落个家破人亡，甚至由于精神错乱，造成对自己生命或着别人生命的伤害，从而造成不可挽回的严重后果。

网络使用也面临的同样的问题，如果我们自己能够正确合理的使用网络，它就会帮助我们开拓眼界，增长知识，使我们更加健康地成长。反之，如果我们自己不能够正确的使用网络，不能够有效地辨别不良信息，或者过度地沉溺于网络视频、社交或游戏之中，它就会对我们的身体健康、财产安全产生消极影响，让我们的成长之路变得充满挫折。

所以，小朋友们，让我们掌握如何健康地使用网络，让自己能够借助网络的帮助，使自己在学习和生活上健康、快乐地成长。

## 参考材料

《小学生成长导航 第八册 小学三年级下》（小学生心理健康教育系列教材）  
《小学生网络安全教育》（彩色漫画版）  
<http://baike.so.com/doc/5015842-5241295.html>



## 做出改变决定

(节选章节为手册第八章)

### 放大镜

#### 情景一

小刚平时喜欢在家里玩电脑游戏，经常玩到夜里很晚，有时候会影响到第二天的学习状态，近视的度数也逐步在加深。父母也经常劝他少玩点游戏，有时候还会产生争执。他隐隐约约感觉到好像这样玩游戏不太好，但是也不清楚游戏对自己的影响到了什么程度。且在游戏中他也认识了很多好朋友，在玩游戏的过程中也感到很有成就感，所以相比之下，他觉得还是维持现状好。

#### 情景二

小君在一次期末考试中，成绩下滑非常明显。她自己认识到跟自己学习投入不够有关，因为这学期来，她经常在课间或午休的时候看手机，甚至有时候上课的时候也偷偷瞄一眼没有新的信息，导致上课时注意力不是很集中。平时在复习、写作业的时候，也经常想着手机上的事情。因为这次成绩下降，老师找她谈了心，希望她可以控制好对手机的使用，不要在上课和学习期间使用。考上市重点高中一直是小君的理想，以她原来的学习能力和班级排名是很有可能考上的，但是如果继续当前这种沉迷手机的行为，很可能与市重点校失之交臂。她经过认真权衡，下定决心要戒掉对手机的依赖，把更多的时间和精力用来学习和其他活动上。然后给自己制定了如何改变的目标，比如手机上网只在中午午休的时候用，而且只能用二十分钟，其余时间均不用。她还邀请自己的好伙伴一起监督她。经过几次的尝试，她发现虽然一开始会很不适应，但是经过坚持后，慢慢地，她能够越来越专注地集中于课堂的学习和作业的完成中，而且效率更高了，学习成绩也稳步提升了。

一个人的行为改变是如何产生的？会经历哪些过程？为什么有的人会想改变，有的人不想改变？如何让自己有改变的动机呢？如何合理制定改变的目标？以及当面对偶尔的失败时，如何应对？让我们一起来看看关于改变决定的话题。

## 小课堂

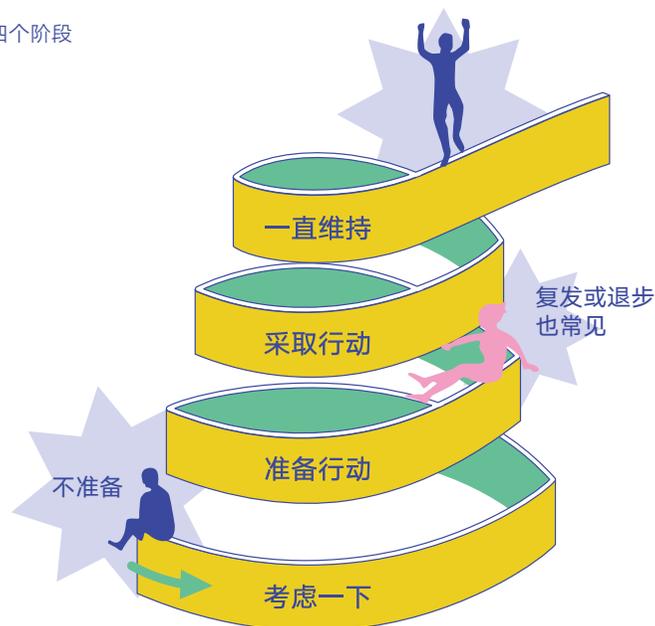
### 行为改变是如何发生的？

心理学理论认为，一个人要改变自己的不良行为，不是一夜之间发生的，而是需要经过一系列多个阶段的，甚至需要多次的往返反复。

如果我们一开始对自身的不良行为的问题没有清楚的认识，就不会认为自己的行为是有问题的，自然就不会准备将来要做出任何的改变，即使别人强迫也效果不佳。情景一中的小刚即是如此。他对于玩游戏带来的好处认识很清楚，但是对于过度玩游戏所带来的问题没有多少认识，因此没有强烈的意愿要去改变。而后，随着对行为问题的认识，自己的想法开始有些动摇，开始有考虑在以后某个时间采取点措施。再往后，我们已经准备好即将采取行动了。随后是最重要的采取行动阶段，个体开始积极采取行动以解决问题。如果这种行为的改变能够较长时间地持续，则是进入维持阶段。

需要注意的是，在准备行动阶段和采取行动阶段，也非常容易发生行为退步或者不良行为复发的现象，这个时候就重新开始。总体而言，对过度依赖网络的行为改变也是一个螺旋式上升发展的过程。

行为改变的四个阶段



## 如何获得改变动机

要做出改变，首先要有改变的决心和动机。改变的动机又依赖于个体对行为所产生问题的清醒认识，愿意尝试并希望获得成功，以及认识到做出改变后的潜在好处。

因此可以找个时间认真地思考，现有的上网行为模式给我们自己带来了哪些影响，包括好处，以及坏处。这些影响，也许是时间上的，学业上的，人际关系上的，身体健康上的，自我评价上的，发展机会方面的，等等。当我们发现，目前的行为模式所带来的损失比自己预期的要多时，影响面比自己之前想象的还要广时，也许会为自己做一个更加明智的选择。

## 设定改变的目标并采取行动

激起内心的渴望就可以指导我们去探索自己最想要什么——是得到令人满意的学习成绩，和谐友爱的同学关系，有时间来发展自己的业余爱好？或者是和父母、家人建立更加好的关系？也许减少网络使用的时间，降低对于网络的依赖，可以让我们有更多的可能来获得这些原本自己拥有的东西。改变对网络依赖会是一个比较困难而长时间的过程，然而这个决定可能会影响个体的一生发展，因为你为更加美好的东西在你身上发生腾出了空间。

当一个人做出改变的决定时，首先需要明确改变目标是什么。改变目标应具体、明确，且具有可行性和可操作性。在改变的早期阶段，要从小目标做起，这样更容易成功，也容易培养我们对于改变的信心。改变的一开始有可能会让人不适应不舒服，但这个自然的康复现象；对沉迷网络的改变可能需要花较长的时间，以及中间可能会反复，甚至失败，要做好长期为之努力的心理准备。

除了有具体的改变目标外，也需要有一套合理的方法来帮助你达成。比如，如何减少电脑或手机对我们的诱惑？如何减少来自同伴的压力？当无聊或心情不好的时候，如何调节自己的心情？寻找哪些别的消遣方式而不是手机？

## 如何面对失败

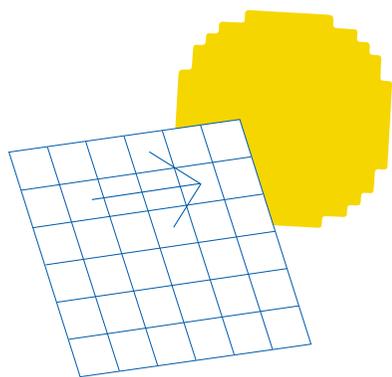
当使用电脑或手机上网必不可少的时候，如何确保不会失控？如何监控自己的行为目标是否达成？当目标达成的时候，采用什么方式来鼓励自己、奖励自己？如何寻找他人来支持你、帮助你完成这个过程？等等。

改变不会是一夜之间就完成的，也不会是一劳永逸的。它可能需要一个长期的过程，可能坚持一段时间后没有明显的改变，或者是成功一段时间后又因为某些特殊原因返回到原来的上网模式。所以要做好长期改变的准备，并且坚持到底。

不要因为一两次的失败就轻易放弃。改变不是件容易的事情，偶尔的失败也是很正常的，要允许自己有时候做得不够好。不要因为有时候的做得不好就“破罐子破摔”，放弃整个改变计划。其实我们可以从失败的例子有所学习，并且考虑下次如何可以避免类似的情况再次发生。这样，即使是失败也变成了你通往成功的助力。

当经历失败后，可以从中总结经验，并且重新开始；如果尝试了自己能想到的所有的方法都不起作用时，可以跟身边的朋友、父母、老师交流，也许他们会给我们很好的启发。如果确实感到改变起来很困难，不妨考虑一下适度地降低目标，先从小的改变做起。

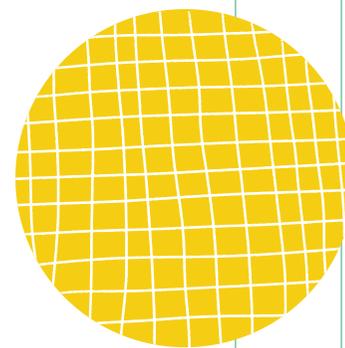
总之，当对困难性有了充分的估计和准备的话，离成功更近了！



## 导航灯

你所处阶段	你可以定的目标	方法
动机弱 不准备改变	有客观、清晰地认识对自身行为状况	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 算一算。每天有多少时间用在上网中？然后计算出每周、每月，甚至每年的上网时间，然后折算成工作日天数。当开始计算后，可能会发现，每天的上网时间累积将会是一个非常让人震惊的数字。</li><li>2. 问一问。找一个你信任的同学、朋友，或者家人，要求他们诚实地回答，“你认为我的上网行为有问题吗？”如果关心我们的人表达了他的担心，那么这个问题很可能是确实存在的，并且应该趁着情况还没变得更糟之前去面对和处理它。</li><li>3. 找一找。回想一下，因为上网的问题，是否自己跟以前相比，有些自己很在意的、很美好的东西远去了，比如早睡早起的习惯，自己的兴趣爱好，或者是跟家人一起的美好时光。也有可能是错过的机会，比如如果稍微用功复习下功课，也许就能考上更好的学校，或者获得更好的发展机会等。如果因为上网而让自己错过了很多美好东西的话。是时候要考虑下做出点改变了。</li><li>4. 比一比。认真思考下上网给自己带来了哪些好处，以及哪些不好的影响。将这两个方面分别在纸上列出来，然后评估每个方面的重要性程度。过度依赖网络的人通常会高估上网给自己带来的好处，而忽视不健康上网所带来的不良后果。通过这个练习，可以帮助我们客观地看待自己上网行为所带来的各种结果。</li><li>5. 想一想。你的上网行为是否涉及隐私、欺骗和谎言？比如上网时候，不想让别人看到，或者自己经常一个人偷偷地上网？当父母或老师问起的时候，会隐瞒自己的真实情况。或者为了获得上网的机会，会向父母撒谎。如果存在这些情况，这也说明目前的上网行为可能是有问题的。</li></ol>

准备阶段	制定合理目标	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 合理的目标不应该是完全不接触网络。合理利用网络中能够服务于学习、生活的部分，并控制好使用的时间和内容。</li> <li>2. 这个目标应该是你心甘情愿设置的，而非被逼的。</li> <li>3. 刚开始时，不建议设置一个非常大的改变。最好是自己近期内比较容易实现的。</li> <li>4. 目标要具体明确，比如在什么时候可以上网，上多久，上什么内容等。目标应具体到很容易判断是否完成。</li> <li>5. 最好有奖励措施。</li> <li>6. 将自己的改变决心和目标向别人公开，一方面增加你的信心，另外一方面可以作为他人的监督，起到督促作用。</li> </ol>
行动阶段	选择适合你的改变策略并寻求他人帮助	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上网时尽量在父母能看到的方 方，比如把电脑放在客厅里；睡觉前手机关机或放在房间外等。</li> <li>2. 邀请家人或同学朋友，帮着一起出谋划策，并提供帮助。</li> <li>3. 刚开始改变时，会有一些不舒服和不适应，这些都是很正常的反应。经过一段时间，这些不舒服会慢慢减少。</li> <li>4. 从改掉坏习惯的那一刻起，就为美好事物腾出了空间。即使是一天的改变，也是有意义的。</li> <li>5. 改变成效评估：每天要监测自己的目标实现情况。</li> <li>6. 制定奖励措施，当坚持 1 天、1 周，甚至 1 个月时，可以奖励自己点什么。</li> <li>7. 减少网络使用的同时，要增加有意义的现实生活的活动来代替。</li> <li>8. 时刻关注因为更加健康合理的上网模式，给自己生活带来的好处。</li> </ol>



维持阶段	坚持，并从失败中继续站起来	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、改变一个行为并不是件容易的事情，所以偶尔的失败很正常，一定要原谅自己。需要做的就是原谅自己，然后重新开始。每一天都可以是崭新的，每一次都会更加接近自己想要的目标。</li> <li>2、思考下失败或退步的原因是什么，并避免类似的情况再次出现。</li> <li>3、对于改变失败，也没必要向他人隐瞒。可以向你信任的人坦诚失败，并获得帮助。</li> <li>4、留意当自己改变并维持一段时间后，自己和周围发生了哪些变化？有没有一些美好的事情逐渐发生？（比如自己变得更加专心，更加有效率，跟家人关系更加亲密，对自己也更加满意）</li> </ol>
------	---------------	--

## 展示墙

上网会给我们带来不少好处，但是也会带来一些不好的影响。请认真思考，并在下面的图中分别填写上网给自己带来的积极影响（最重要的五个方面），以及消极影响（最重要的五个方面），并通过给☆涂色来代表你对该方面的在意程度。总共有五个☆，有颜色的☆越多，代表你越在意。

### 步骤一：简单自我评估 [ 评一评 ] 上网对我的利弊影响

上网对你的积极影响		上网对你的消极影响	
1.	☆☆☆☆☆	1.	☆☆☆☆☆
2.	☆☆☆☆☆	2.	☆☆☆☆☆
3.	☆☆☆☆☆	3.	☆☆☆☆☆
4.	☆☆☆☆☆	4.	☆☆☆☆☆
5.	☆☆☆☆☆	5.	☆☆☆☆☆



请思考下，对于天平右侧的负面影响部分，尤其是有涂较多个☆的内容，是否可以有什么办法可以减缓或避免呢？

我希望减少的消极影响是：\_\_\_\_\_

### 步骤二： 我的改变宣言

当准备好要做出改变时，最好把自己的目标明确并写下来，然后跟支持自己的朋友或家人一起讨论可行性。确定后，写一份改变宣言，向大家公开并寻求大家的监督和帮助。比如可以把你的改变宣言贴在家里或学校宿舍里显眼的位置上，或者将内容在自己的社交媒介上公开（如微博、QQ空间或微信等）。公开，一方面代表你是认真的不是随意的，另外一方面可以让你在大家的监督下更容易实现你的目标。

### 我的宣言

本人 \_\_\_\_\_，决定从 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日开始对自己的上网行为做出改变，让自己变得更好。我的改变目标是：

1、\_\_\_\_\_

2、\_\_\_\_\_

3、\_\_\_\_\_

我承诺认真完成该目标，并欢迎大家监督。

宣言人：\_\_\_\_\_



## 知识窗

### 布芬改掉睡懒觉习惯的故事

美国人布芬年轻的时候，生性懒惰，成天只知道吃喝玩乐。人们认为这个人因为生活在富裕之家，养成了浪荡公子的习性，一辈子只能碌碌无为了。面对人们的指责，布芬决心痛改前非，立志在科学研究领域做出一番事业。人们对他的志向只是付之一笑。

为了实现自己的人生目标，布芬决心首先改掉爱睡懒觉的毛病。为了使自己早起，他要求佣人在每天早上六点以前叫醒他，并必须保证让他准时起床。只要任务完成的好，佣人就可以额外地获得一笔小费。

但是，当佣人叫醒他的时候，他却装病不起来，还生气地骂佣人打搅了他的睡觉。当他起床后发现上午十一点了，他又大发雷霆，训斥佣人没有及时把他弄起来。这样一来，佣人决意拉下脸来，强迫他起床。

一次，布芬赖在床上，无论如何也不肯起来。佣人立即端来一盆凉水泼进了他的被窝，这一办法立刻见效，并且屡试不爽。在佣人的督促下，布芬终于养成了早起的好习惯。从此，他每天从早上九点工作到午后两点，又从下午五点工作到晚上九点，日复一日，年复一年，四十年来从未间断过。后来，他完成了巨著《自然史的变迁》，成为一名享誉国内外的作家。

这个故事说明，坏习惯使人碌碌无为，好习惯的养成则使人终生受益无穷。在好习惯的滋养下，一个人可以由脆弱变得坚强，由颓废变得振奋，由失落无望变得充满希望，最后一步步走向成功。而好习惯的养成和坏习惯的改变，首先需要下定决心，然后制定明确的改变目标和实现方法，并且适当地寻求他人的监督和帮助，在坚持不懈之下最终总能实现。

## 一个心理学实验

心理学家曾经做过这样一个实验：组织三组人，让他们分别向着 10 公里以外的三个村子进发。

第一组的人既不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦；走到一半的时候，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了；越往后，他们的情绪就越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程碑，只能凭经验来估计行程的时间和距离。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，大家又簇拥着继续往前走。当走到全程的四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。当有人说：“快到了！”“快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且公路旁每一公里都有一块里程碑，人们便边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

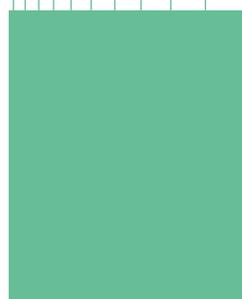
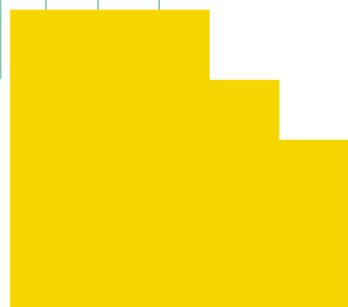
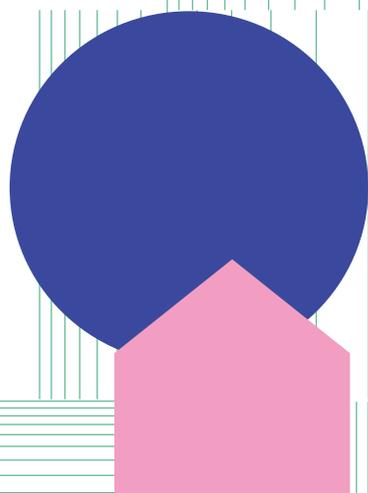
心理学家得出了这样的结论：当人们的行动有了明确目标的时候，并能把行动与目标不断地加以对照，进而清楚的知道自己的行进速度与目标之间的距离，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力到达目标。因此，在制定改变目标的时候不要太笼统和模糊，需要比较明确、具体，能够很容易观察到目标达成了多少。

## 参考文献

<http://www.healthyonline.cn> 青少年健康上网自助中心

<http://www.xuexila.com/success/story/396482.html> 关于目标的励志故事 8 个

更多儿童与青少年  
关怀研究项目  
请关注腾讯研究院 S-Tech



## 联合发布团队

北京师范大学脑与认知科学研究院

x

腾讯研究院 S-Tech



认知神经科学与学习  
国家重点实验室



腾讯研究院  
Tencent  
Research Institute