生命在于运动

“生命在于运动”这句名言，对于我们来说并不陌生。生命在运动中得到锻炼，经受考验。同时，生命也在运动中得到延续和发展。

有一位百岁的哲学寿星，他的长寿秘诀就是跑步。他说他年轻时到古希腊游历，发现一块木石头上刻有3000年前一位大师的名言：“如果你想健康，跑步吧！如果你想长寿，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”于是，他一生坚持跑步，风雨无阻……

文字处理软件WORD2007练习文档C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0216724.wmf

翼动的心

目前世界上哪些国家的学生上网最多？

一项名为“互联网面面观”的调查访问了全球16个电子计算机普及率较高的国家及地区共1万名12至24岁的学生，显示结果如下图所示：

这项调查表明网络对学生的影响不言而喻。而在1998年美国心理学年会上，有研究报告指出，迷恋互联网极易“上瘾”，危害最多的群体当属学生—大约四分之三的学生承认出现了成瘾有关的神经衰弱、失眠、头痛等症状。伯兰特医学院一名心理学教授在对277名学生进行的调研后发现，有的学生遇到彷惶、苦闷、沮丧、失落感等负性心理障碍时，往往求助并依赖于互联网络寻求刺激、慰藉，以求摆脱心理困境。

网络文化素养

现代文明人的确需要一种新的文明素养—网络文化素养，才能适应信息社会的需要。

上网要科学安排：

一是要控制上网操作时间，每天操作累积不应超过5小时，且在连续操作一小时后应休息15分钟；

二是上网之前先明确上网的任务和目标，把具体要完成的工作列在纸上；

三是上网之前根据工作量先限定上网时间，准时下网或关机。

在纷繁复杂的信息网络世界里，理智的网民要善于运用信息科学，学会筛选有用信息，提高自身抵制信息污染的能力，使自己不仅成为计算机网络的使用者，更是网络的建设者和真正主人，以良好的姿态去迎接信息社会的挑战。

他们认为：“在互联网上找朋友更易得到亲切与顺应的感觉”。但如此这般对于人们意志品质的提高，烦闷与不良情绪的消除并未获取真正实际的收益。正是由于青少年长期沉溺于上网，往往会导致精神阻碍和异常等心理问题和疾病。而对于有上网瘾的青少年来说，（发达国家将每天上网四小时者称为染上网瘾）找心理医生是必不可少的。

还离我们很遥远的网络心理病已经悄然在我们的周围蔓延开来。那么到底什么是网络心理疾病呢？



网络心理疾病

网络性心理障碍是指患者往往没有一定的理由，无节制地花费大量时间和精力在国际互联网上持续聊天、浏览，以致影响生产质量， 降低工作效率，损害身体健康，并在生活中出现各种行为异常、心境 障碍、人格障碍、交感神经功能部分失调。开始是精神上的依赖，渴望上网，后来发展为躯体依赖，表现为每天起床后情绪低落、思维迟缓、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力和食欲不振，上网以后精神状态才能恢复正常水平。

该病晚期，患者出现与生理因素无关的体重减轻，外表憔悴，每天连续长时间上网；一旦停止上网，就会出现急性戒断综合症，甚至有可能采取自残或自杀手段，危害个人和社会安全。有研究者估计，5%到10%的互联网使用者存在“网络成瘾症”倾向，见下表。

|  |  |
| --- | --- |
| 类型 | 表现 |
| 色情成瘾 | 上网者迷恋网上的所有色情音乐、图片以及影像等，每周花费11小时以上用来漫游色情网站的人，就有色情成瘾的嫌疑。 |
| 网络交际成瘾 | 上网者利用各种聊天软件以及网站的聊天室进行人际交流。 |
| 强迫信息收集成瘾 | 强迫性地从网上收集无用的、无关紧要的或者不迫切需要的信息。 |
| 游戏成瘾 | 在中小学生中尤其明显。 |