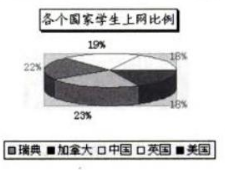
翼动的心

### 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。

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。

### 上网要科学安排

1. 合理安排上网时间。
2. 去健康的电影网站看电影。
3. 去正规的音乐网站听音乐。
4. 可以跟好友在网络上叙叙旧。
5. 文明上网，在网站上留言注意文明用语。
6. 可以开启护眼模式。
7. 查阅学习资料，不断地提升自己。