

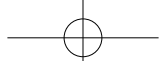
摩尔相伴，共同进步



儿童绿色上网 家庭手册



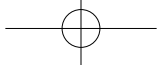
复旦大学媒介素质研究中心
儿童与网络实验室出品
张洁、张志安 编著
2009年9月



儿童绿色上网 家庭手册

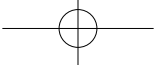


复旦大学媒介素质研究中心
儿童与网络实验室出品
张洁、张志安 编著
2009年9月



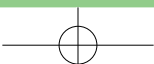
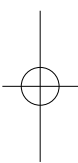
摩尔庄园





版权声明

此手册的知识产权归复旦大学媒介素质中心“儿童与网络实验室”及作者共同拥有，任何个人及机构未经同意不得将其公开出版或用于商业用途。为促进儿童网络素养提升，我们鼓励公众（家长及儿童）下载、传播和使用此手册，但仅用于家庭范围、个人教育用途。任何机构（学校、新闻媒体、企业或政府组织）如需使用本手册内容，需经作者同意。研究者如需援引本手册内容，请注明出处。





目录

CONTENTS

网络利弊辩论会

网络优点知多少?	1
网络没有缺点吗?	1
优点、缺点全都有:	
我们应该怎么办?	3

趋利避害全攻略

对爸爸妈妈	
的摩尔提示.....	6
健康威胁.....	7
游戏沉溺.....	8
暴力色情.....	9
欺诈陷阱.....	11
人身安全.....	13
语言暴力.....	15

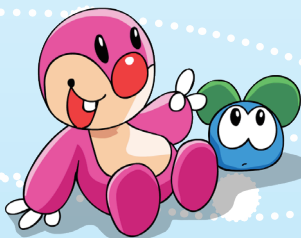
摩尔教我好办法

每天成长练绝招

健康上网要注意.....	17
时间管理有妙招.....	21
科技手段保护我.....	27
网上交友要谨慎.....	31
我是文明好网民.....	33
网络礼仪小贴士.....	34

真的能够做到吗?

健康上网家庭契约.....	36
一周上网时间计划表.....	37
一周网络行为自检表.....	38
游戏沉溺程度体检表.....	39
体检结果.....	41
国际网络礼仪一览表.....	43





序言

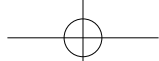
亲爱的家长，当你的孩子在电脑前尽情玩耍的时候，你是否时刻担心他们会沉溺其中、无法自拔？

亲爱的小朋友，当你的爸爸妈妈限制你上网的时候，你是否理解他们心中的担心、忧虑和无奈？

网络不是洪水猛兽，但却是一把双刃剑。用好这把高科技的武器，我们就能在无限丰富的信息海洋中尽情遨游，掌握资讯、连通世界、结交朋友、享受乐趣。反之，过度沉迷、无法自拔，过分依赖、魂不守舍，这把锋利的武器又会真实伤害我们的身心健康，甚至象无形的魔咒极大地影响我们的成长和生活。

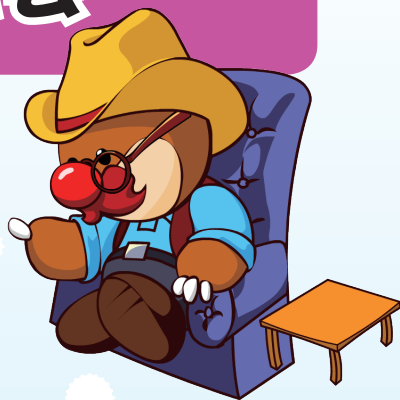
为了趋利避害，取网络之益、去网络之弊，我们复旦大学媒介素质研究中心“儿童与网络实验室”编撰了这本《儿童绿色上网家庭手册》。我们的目的只有一个：请家长 and 小朋友共同阅读和使用它，以帮助大家安全上网、健康上网、快乐上网！





网络利弊辩论会

亲爱的家长和小朋友们，相信大家对网络都不陌生。像我们每个人都有优点和缺点一样，网络也有自己的优点和缺点哦！要让网络成为我们的好朋友，对我们的学习、生活产生积极影响，就要从全面了解它的特点开始。下面请爸爸、妈妈和小朋友自由组队，开始一场网络“利”与“弊”的辩论会吧！请遵守辩论规则哦！



辩论规则：



1. 论点没有对错，只要言之有据，都是有效的论点；
2. 辩论双方地位平等，请轮流发言，要耐心倾听与自己不同的意见；

利

网上资源丰富，有利于拓展知识面；

检索方便，能够快速找到自己需要的信息；

可以通过邮件、聊天工具跟远方的家人、朋友保持联系；

功能强大，能够进行网上购物、缴费、预定等服务，节省办事等候的时间；

比电视、报纸、广播等媒介的表现形式更加丰富多样，可同时使用文字、图片、音频、视频等；

网上游戏种类繁多，适当使用有助于调节学习与生活。

网络还有很多优点，欢迎继续补充……

弊

长时间上网损害视力，对儿童健康成长不利；

网页上的超链接就像无底洞，很容易迷失其间；

网上信息好坏不一、真伪难辨；

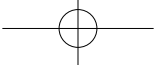
网络病毒层出不穷，电脑经常受到攻击和损害；

网络诈骗与犯罪花样繁多，一不留神就上当受骗，造成人身、财产损失；

网络比其他任何媒介更吸引人，离开网络生活变得无聊，令人难以忍受；

网络游戏引人入胜，不知不觉耗费大量时间，影响学习和身体健康；

网络还有很多缺点，你发现了……



知识

优点、缺点全都有。 我们应该怎么办？

哈哈！通过一番辩论，家长和小朋友们是不是都发现了，网络这个朋友还真不简单：

它的优点实在不少，所以越来越多的人喜欢它；可是另一方面，它的缺点也不少，所以爸爸、妈妈看见小朋友上网就感到担心、害怕。那我们到底应该怎么办呢？



过分限制

如果我们因为担心网络的缺点对我们造成损害，就远远的逃开，不去接触它，那我们不仅会错过很多有用的信息，而且会落后于时代发展。毕竟，不管我们愿不愿意，网络只会越来越深入我们的生活。

过分放纵

如果我们只顾着享受网络的优点，而对它的缺点视而不见，不采取任何防范措施，那我们很可能会迷失在网络里，不仅耽误学习、工作，甚至连身体都变得越来越糟。



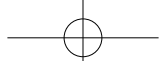
※数据支持

- 1) 家里没有电脑的学生上网成瘾的比例 (13.7%) 比家里有电脑的学生上网成瘾的比例 (6.5%) 高一倍多；
 - 2) 父母明确表示“不同意”孩子上网的家庭里，上网成瘾的学生比例为10.5%，高于父母“同意”孩子上网的家庭比例 (6.0%) 近一倍；
 - 3) 父母允许孩子进入网吧的学生中，有 12.7% 的人有网瘾，高于父母不允许孩子进入网吧的学生 (6.4%)。
- 数据来源：《小学生互联网使用行为调研报告》中国青少年网络协会，2009年8月

**有没有什么办法，
能让我们既享受到网络的
优点，又不受它缺点
的损害呢？**



俗话说：知己知彼，百战不殆！只要我们充分了解网络可能对我们造成的损害，对症下药，一一防治，那我们就能趋利避害，在网络中畅游无忧啦！爸爸、妈妈、小朋友们，担心、害怕是没有用的，还是让我们一起出发，共同学习吧！



趋利避害全攻略

爸爸、妈妈别害怕，你们的担心我知道。

自从网络出现以来，世界各国的专家们，一直在努力研究网络究竟会对人们造成哪些损害，根据他们多年研究的成果，我们把网络可能对人们产生的危害总结如下：



请注意！不仅小朋友们可能受到这些危害的影响，爸爸、妈妈也有可能成为受害者哦！所以，让我们一起来认真了解一下，这些危害是怎样形成的，都有哪些具体内容，之后我们就可以对症下药，一一防治啦！

对爸爸、妈妈的摩尔提示



亲爱的爸爸、妈妈，在你们对孩子进行上网的管理和指导前，请先学会上网！

因为，小朋友可能都比你们熟悉网络的各种功能，只有你们了解网络，才可能与小朋友以“分享和尊重彼此的心情”讨论有关网络的各种问题。如果你们对网络毫不了解，可能会因此对网络产生误解，从而影响你们和小朋友的沟通哦！

※数据支持

“不上网”家长更倾向于认同网络的负面影响，“上网”的家长则更倾向于否定“网络弊大于利”的说法。

数据来源：《小学生互联网使用行为调研报告》
中国青少年网络协会，2009年8月

健康威胁

亲爱的爸爸、妈妈、小朋友们，如果你们经常连续上网2、3个小时，那你们下网后是不是会感到眼睛酸胀，腰酸背痛？

电脑、网络虽然对我们有很大的帮助，但它们的确会对人体产生多方面的不良影响。下面让我们对照《健康上网体检表》仔细检查一下自己是否有类似的不良症状吧！

健康上网体检表

检查项目		你的情况	
1、身体方面		如果你有类似情况，请选红灯；如果没有，恭喜你，请选绿灯。	
①眼睛	电脑显示器件有辐射与电磁波，长期使用会伤害人们的眼睛，如视力下降、眼睛干涩、眼球充血等；	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
②肌肉骨骼	由于上网时，坐姿和体形难得有变化，手指和上肢长时间进行高速、单一、重复的操作，容易导致肌肉骨骼系统的疾患，如腰、颈、肩、肘、腕部疼痛等；	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③呼吸道	电脑等电子设备会产生有害气体，对人的呼吸系统产生危害，如果你有哮喘病和过敏症，那可能会加重病情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2、心理、精神方面			
①中枢神经	电脑荧幕释放的低能量X射线和低频电磁辐射，容易引起人们中枢神经失调，导致记忆力下降、脾气暴躁等；	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
②心理压力	操作电脑时，由于人们的注意力高度集中，眼睛、手指快速频繁运动，这会使人心理过度紧张，从而导致失眠多梦、神经衰弱、头部酸胀、机体免疫力下降，时间长了甚至会诱发一些精神方面的疾病，如丧失自信，时常紧张、烦躁、焦虑不安等；	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
③其他问题	长时间无节制地上网还会导致各种行为异常，如情绪低落、生物钟紊乱、食欲下降、思维迟缓、不愿意参加社会活动、很少关心他人等。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
体检结果：你的红灯有__盏 任何一盏红灯亮起，都值得我们提高警惕哦！			

游戏沉迷

好像离不开游戏了！！

网上的游戏实在太好玩啦！我也不想玩太久，可是就是忍不住，我该怎么办呢？

亲爱的爸爸、妈妈、小朋友们，看了左边这位网友的“心里话”，你们是不是也颇有同感呢？

没错！网络游戏真得很有“魔力”，让人一旦开始，就有不断玩下去的冲动，这究竟是怎么回事呢？

游戏“魔力”大揭秘

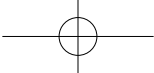
如果说，电影是电影导演们精心制造的“梦”，那么游戏就是游戏设计师们制造的“梦”啦！在这个梦里面，有绚丽的画面、动听的音乐、激烈的比赛，比现实生活精彩多啦！

导演拍电影一定会选择人们喜爱的演员做主角，游戏里的角色也一样，要么卡通可爱，要么神奇绚丽，总之都让人爱不释手！

电影要吸引人，情节就要曲折离奇，游戏要吸引人，也有规则要遵守哦！你发现了吗，受人欢迎的游戏，一定是很容易就能学会，而且能不断积分、升级，让人体会源源不断的成就感。

世界上最长的电影据说是一部叫做《治疗失眠》的美国片，长达87小时，虽然它已经很长很长了，可是游戏通常比它还要长，事实上，一款好的游戏是没有尽头的，只要你自己不停下来，可以一直玩下去。

知道了游戏背后的秘密，你们对它的看法有变化吗？



暴力色情

亲爱的爸爸、妈妈、小朋友们，你们一定都去过百货商场吧！商场里的商品琳琅满目，秩序井然，每隔不远还会有供大家丢弃垃圾的垃圾桶。

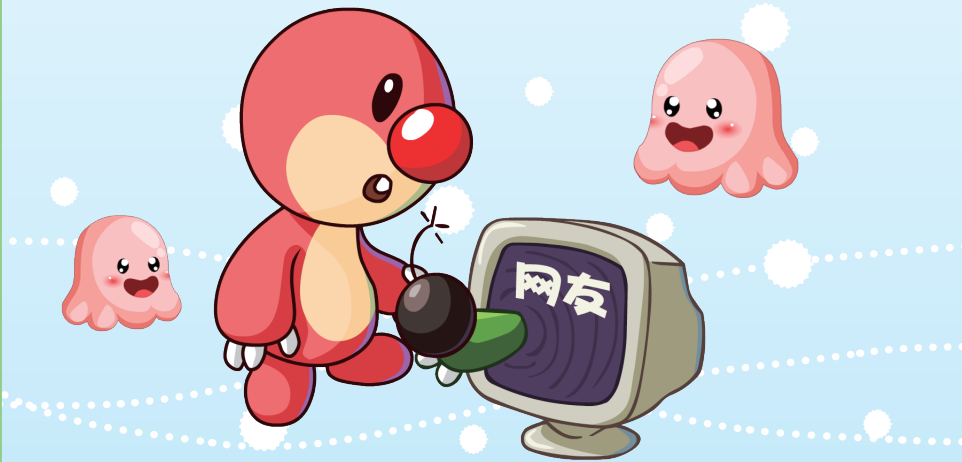
如果我们要为妈妈买衣服，那得去“女装部”；

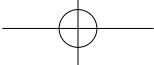
如果我们要为爸爸买衣服，那得去“男装部”；

如果我们要为小朋友买衣服，那一定要去“童装部”啦！

想一想：谁会去垃圾桶里买自己想要的东西呢？

网络是一个“信息百货商场”，它里面的信息五花八门，质量有好有坏。我们只有根据自己的需要，到正确的地方，仔细挑选，才能找到对自己有用的信息。如果你不加分辨，四处乱走，很可能走到充满“暴力”、“色情”等不良信息的“垃圾区”哦！

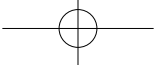




※数据支持

- 1) 48.28%的青少年接触过黄色网站；43.39%的青少年收到过含有暴力、色情、恐吓、教唆、引诱等内容的电子邮件或电子贺卡；
- 2) 暴力、色情等有害信息对青少年的影响很大，尤其对于未成年人而言，长期的砍杀，爆破，飙车，互相的打斗，枪战等游戏会使未成年人的道德认知发生错位，逐渐的认为网络中的砍杀在现实生活中也是合理的；
- 3) 对于进入青春期的孩子，他们对异性比较感兴趣。网络里的色情信息对青春期的孩子的影响甚至大过暴力信息。一些青少年违法犯罪的动机就是受到网络中淫秽信息的诱惑，实施一些强奸类的犯罪。

数据来源：《青少年网络伤害调查报告》
中国青少年研究中心，2009年5月



欺诈陷阱

亲爱的爸爸、妈妈和小朋友们，当你们去百货商场购物时，你们是不是会仔细检查商品的质量、生产厂家、保修服务等各项指标呢？

我们在网络这个“信息百货商场”浏览的时候，同样也要睁大眼睛，小心提防！因为网络这个“信息百货商场”建立的时间还不长，相关的管理制度还很不完善，不少不法之徒正希望利用我们的麻痹大意，大捞一笔呢！

这可不是耸人听闻哦！

※数据支持

- 1) 62.32%的青少年遇到过QQ号码被盗、虚拟财产被盗、个人信息被侵犯的情况；
- 2) 14.49%的青少年因为相信了网上的虚假信息造成了财物或身心伤害。

数据来源：《青少年网络伤害调查报告》

中国青少年研究中心，2009年5月

……哎呀！我们还真不能对网上诈骗掉以轻心啊！各种诈骗花招不仅让中国网民备受困扰，其他国家的网民损失也不小。比如，2006年英国约有350万网民遭遇网络欺诈，平均每人损失875英镑，美国网民在2006、2007两年中，因为网络欺诈造成的经济损失超过80亿美元。



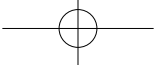
小娟前些天在某论坛发了一则求购书的帖子。第二天，一名网友回复称他有此书出售，买家可以通过某网站的“代收货款”服务进行购买。小娟买书心切，就按对方提供的网址打开网站，并按网页提示输入了自己的银行卡号和密码。可是书过了很久也没有收到，小娟再与卖家联系，已找不到卖家踪影，赶紧去银行查看，发现自己的账户已空空如也，小娟这才发现，自己上当啦！

网络欺诈花样多

“恭喜您中特等奖，新款宝马轿车一辆。”小华的妈妈收到这条短信时，根本就不相信它是真的，可是按照短信上的网址上网一查，呵！网页制作精美、图文并茂，活动奖项、活动公证、荣誉证书、产品展示一应俱全，小华的妈妈不禁开始怀疑，自己是不是真得交好运啦！接着点下去，发现需要先交3万元税费，就能获得价值65万元的新款宝马轿车一辆。你说这事可信吗？

小刚经常在网上下载自己感兴趣的东西，爸爸也经常用同一台电脑登陆网上银行，查看账户信息。一天，爸爸突然发现银行账户的存款不翼而飞，惊出一身冷汗，赶紧向警方报案。警方接报后，迅速展开侦查。经过警方检验，原来小刚家的电脑没有安装防火墙和杀毒软件，在小刚下载文件时，专门盗取用户银行账号、密码的“木马”程序趁虚而入，造成了小刚爸爸的重大损失。

（案例来源：中国互联网违法和不良信息举报中心）



人身安全

与那些惦记着我们钱包的“网友”相比，还有一些“网友”更恐怖呢！

特别是对未成年的小朋友来说，一定要警惕陌生网友的花言巧语，他们可能正举着“尖刀”，等待与你见面呢！

让我们来看一些真实的案例吧

2003年1月10日，合肥市公安局包河分局责任区刑警二队接到男青年许某报案，称其在网吧上网时，结识了一个网名叫“诱惑”的17岁女网友，并相约到安徽省广电学校附近一网吧见面。当两人见面后，“诱惑”谎称自己回家取衣服，将许某骗至常青镇十五里河附近一桥边，由埋伏在此的一男青年实施抢劫，抢走其一部手机和现金400余元。



2004年，湖南岳阳市4名初中女生（年纪最大的14岁，年纪最小的才13岁）因轻信网友鼓动，离家出走，前往上海。后被网友胁迫在一娱乐城坐台卖淫。

据湖南岳阳警方透露，因痴迷上网，轻信网友而离家出走，最后身陷魔窟的现象在当地并不少见。

（案例来源：新华网）

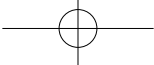




2006年，四川省公安机关破获了一起专门针对网上未成年少女的人身侵害特大案件。许某团伙采取上网聊天的方式骗得受害少女的信任后，再以见面交朋友、会网友、过生日为由，先后从重庆、遂宁、资阳、成都、眉山等地10多个区县诱骗25名少女至崇州、彭山等地的卡拉OK厅，然后通过打骂、欺骗、用刀威胁等手段强迫受害人卖淫。

2006年，重庆市未成年犯管教所一位管教告诉记者，有个女未成年犯入狱前长期泡在网吧里，15岁就跟男友同居，后来因为缺钱瞄上了网友：她上网“钓”网友到指定地点，男友实施抢劫。两人分工明确，作案手段残忍，在短短半年时间里，共成功抢劫了10次，抢到后来，他们不但不觉得害怕，反而还觉得挺刺激，就像打游戏一样。

亲爱的爸爸、妈妈和小朋友们，网络这个“信息百货商场”是一个什么人都可以自由进出的“公共场所”，在你们看了这么多网友的惨痛经历后，应该知道在网上浏览时，注意人身安全的重要性了吧？



语言暴力

亲爱的爸爸、妈妈和小朋友们，请你们仔细回想一下，百货商场里的营业员们是不是通常面带微笑，服务热情；而顾客们大多也彬彬有礼，温文尔雅。随着我们社会文明程度的提高，越来越难在百货商场这样的公共场合看到人们出言不逊、满口脏话了。

可是，在网络这个“百货商场里”，因为人们并不是真的进行面对面的交流，很多人在电脑屏幕的掩护下，突然变得野蛮起来，动不动就在论坛、博客里，对与自己有不同意见的人，有时甚至是毫不相干的人，破口大骂，肆意侮辱和诽谤。还有一些网民利用网络强大的检索功能，对某些自己不喜欢的人进行所谓“人肉搜索”，然后以在网上散布、恶搞别人的隐私为乐。

案例一：很黄很暴力

2007年12月27日晚，《新闻联播》播出的一则新闻中，一个13岁的小女孩用“很黄、很暴力”描述自己对网络上某些信息的印象。谁知这句话引发一场关于张某的“人肉搜索”，一夜之间，她的出生年月、所在学校、家庭电话、住址等个人信息在极短时间内被全部曝光，网上还出现了大量恶搞她的视频、图片、漫画、帖子……尚未成年的孩子因此身心严重受伤。



案例二：史上最毒后妈

2007年7月中旬，网上出现“史上最恶毒后妈打断女童六块脊椎”的网帖，网帖中还配发了小慧“被打得口吐鲜血”、“全身是伤痕”等极具“震撼力”的照片。这一网帖被各大网站和论坛转载，立即引发网友们对这个后妈的恶毒攻击和肆意谩骂，甚至有网友找到她的住所，对其进行指责和辱骂。但是，很快医院和警方证实小慧的伤并非后妈虐待所致，而是因患有血友病导致的正常病理反应。但这位遭网友们咒骂的后妈，却因无法承受社会舆论压力而跪求媒体记者为其洗冤，甚至多次提到自杀。

（案例来源：人民网）



如果我们不希望网络变成污言秽语、暴力泛滥的恐怖之地，那我们应该怎样做呢？

如果我们不希望自己或家人有一天突然成为语言暴力的受害者，那我们应该怎样做呢？

摩尔教我好办法 每天成长练绝招



深入了解了网络可能对我们造成的损害之后，就应该积极行动起来，对症下药，解决问题啦！



健康上网要注意

为了避免上网对我们身心健康造成损害，要注意的地方可不少呢！爸爸、妈妈、小朋友们，要仔细听好，认真执行哦！

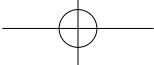
首先，保护我们明亮的眼睛。

切勿长时间连续上网，尤其不要熬夜上网。操作过程中常闭上眼睛休息片刻，或经常眨眼，增加泪液分泌，以缓解眼睛疲劳；

每隔一小时，要将视线彻底离开电脑休息 10 分钟；

室内光照要适中，不可过亮或过暗，一般来说，室内光线应为屏幕明亮度的 3 倍；

避免灯光、日光等光源直射屏幕，以免产生干



扰光线；

注意调节电脑屏幕的亮度和对比度，屏幕不要太亮，对比度不要太强；

屏幕刷新频率不小于 60 赫兹；

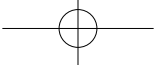
电脑屏幕的中心位置应与操作者胸部在同一水平线上，使屏幕中心在眼睛下方 7° – 10° 之间；

双眼直视屏幕，不要斜视或扭转，眼睛距离 35 厘米大的屏幕应不少于 60 厘米，距离 38 厘米大的屏幕应不少于 70 厘米；

要经常擦拭屏幕，避免屏幕过脏使图像模糊，造成眼睛疲劳。



摩尔提示：如果你已经严格执行以上建议，却还是觉得眼睛不舒服，那就要及时去医院，请医生帮忙啦！千万不要掉以轻心哦！



第二，要确保我们的肌肉和骨骼健壮

正面面对电脑，不要歪坐或扭转；

坐姿正确，背部要有完全的支撑，膝盖约弯曲90度，应有足够的空间伸放双脚，不要交叉双脚，以免影响血液循环；

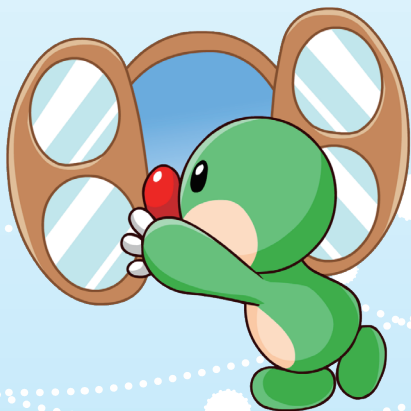
身体不要与桌子靠得太近，肘部保持自然弯曲；

敲击键盘不要过分用力，肌肉尽量放松；

不要连续操作，每隔一小时，起来活动全身；

上网过程中也要时不时伸伸懒腰，舒展筋骨或仰靠在椅子上，双手用力向后伸展；

还可做抖手指运动，这是完全放松手指最简单的方法。



第三，保护呼吸系统，防止病从“鼻”入

上网时要注意屋内空气流通，不要在密闭环境中使用电脑；

有空调的房间应定期进行室内空气消毒；

在冬季等气候寒冷不利于开窗通风的季节，更要注意更换室内空气。



摩尔提示：由于爸爸、妈妈、小朋友的身高不同，因此建议选用可调节高度的座椅，每个人上网前，要根据自己的实际情况进行调整，以确保姿势正确！

最后，保持心理健康，快乐上网

生活要规律，不要因为上网耽误吃饭、睡觉；
不要在睡前玩过于刺激、紧张的游戏，以免影响入睡速度和睡眠质量；

要牢记网络世界与现实世界的区别，不要把网络世界当成逃避现实困难的避风港；

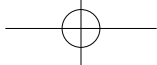
注意培养多种兴趣爱好，丰富业余生活；

积极参加社交活动，培养良好的人际关系；

经常进行户外活动，确保脑力消耗与体力消耗的平衡；

生活中遇到不开心的事或者有不愉快的经历，要及时疏导，不要在网上发泄不良情绪。

摩尔提示：亲爱的小朋友们，网上的内容五花八门、有好有坏，对我们的心情产生各种影响是非常正常的，如果你发现上网对自己的身心有很大影响，不用紧张，请及时告诉爸爸、妈妈，如果还得不到解决，没关系，请爸爸、妈妈带小朋友及时向专业的心理医生求助。



时间管理有妙招

偶尔跟爸爸、妈妈上趟百货商场，少说也要花两三个钟头，去网络这个“信息百货商场”逛逛，同样很费时间。



亲爱的爸爸、妈妈和小朋友们，你们是不是也有一样的烦恼啊？

没错，网上的信息实在太丰富了！网络游戏实在太好玩了！一上网，时间就过的像“飞”一样。可是，一天只有24小时，如果我们花太多时间在网上，那我们就没有时间上班、做作业、读书、吃饭、睡觉……啦！



生活这么丰富多彩，我才不会把时间都花在网上呢！

就是，有空睡睡觉，也很重要啊！

哎！你们两个，有什么管理时间的好办法吗？



办法当然有啦！

一. 上网前要做好计划

这就像我们出门旅行要有明确的目的地一样，去“北京”还是去“拉萨”，可是完全不同的方向哦！如果没有目的在网上乱走一通，那最终什么地方也到不了，当然就只是浪费时间啦！

请问问自己，我这次上网的目的是：

给朋友回邮件？

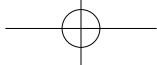
查完成作业所需要的资料？

看看明天的天气情况？

作业已经完成了，玩游戏放松一下？

其他？





二. 运用各种方法，确保计划顺利进行

亲爱的爸爸、妈妈和小朋友们，看了第一条建议，你们是不是有点挠头啊？

我每次都做计划，可是一上网就有人找我聊天.....

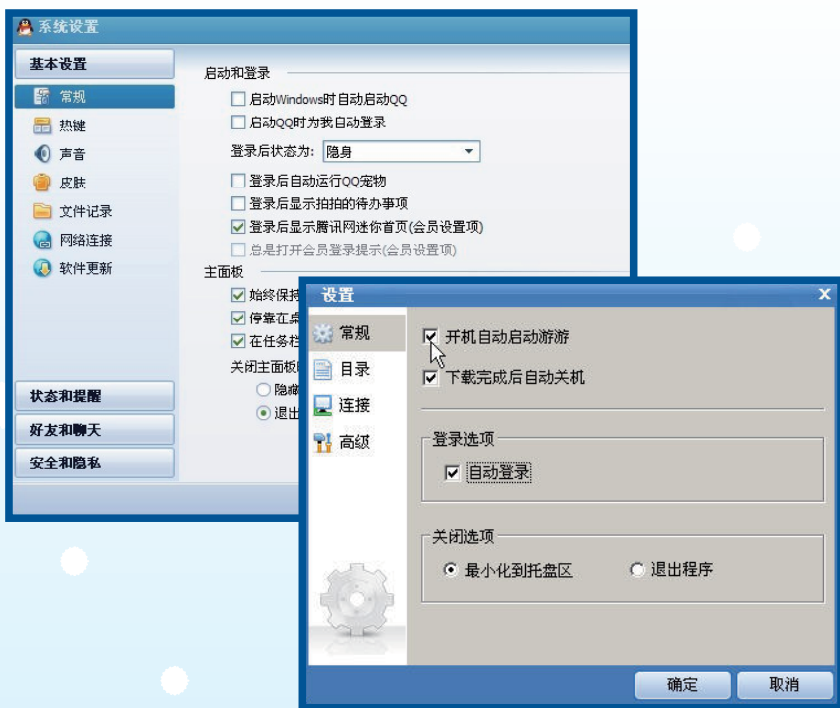
我一上网手就不听使唤，还没等我反应过来，就已经点开游戏了.....

我老是管不住自己，说好上网30分钟，可是一下又过了3个小时.....



哈哈！网上的内容的确太丰富多彩、太引人入胜了，别说是自制力比较弱的小朋友，有时候就连爸爸、妈妈也禁不住诱惑，一上网就把先前的计划抛在脑后啦！看来，不想点特殊的办法，我们的计划确实很难实现哦！

别着急，有很多办法能够帮助我们呢！

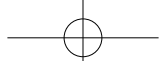


取消聊天、游戏等软件的开机自动运行

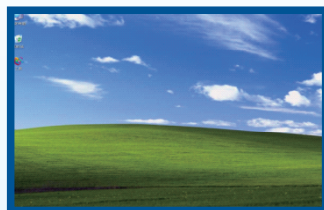
不知你发现了吗？很多软件在安装的时候，有很多选项供我们选择，可是我们通常顾不上看这些选项的内容，只是一个劲的点击“下一步”、“下一步”……直到软件安装“完成”。从此，只要我们一开机，聊天、游戏等软件不等我们同意就“冒了”出来，常常打乱我们的计划。

要想避免这种情况，只要打开这些软件的“系统设置”，取消“自动启动”、“自动登录”等选项就可以啦！

摩尔提示：不管是什么软件，一定有这个“神奇的”开关的！不信你找找看吧。



删除电脑桌面上的快捷方式，保持桌面清洁



看了上面两个电脑桌面，你有什么不同的感受吗？哈哈！没错，有时不是因为聊天或游戏软件自己“冒”出来，打乱我们的计划，而是我们自己的“手”不听使唤，一看见桌面上花花绿绿的图标，手里的鼠标就像中了邪似的，在大脑做出反应之前，已经“啪啪”两声点开了游戏，再好的计划也执行不下去啦！

为了避免这种情况的发生，请大家把桌面上不必要的图标统统删掉，这样我们专心执行计划，就容易的多啦！

借助闹钟、软件等限定上网时间

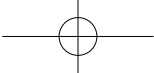
只要一上网，不管是大人还是孩子，都很容易忘记时间，有时原定计划很快就完成了，可还是恋恋不舍，一晃过去好几个钟头！这既对我们的身体健康不利，也很容易影响我们做别的事情。



为了避免这种情况，我们应该尽量缩短在电脑前的时间，比如设定每次连续上网最长1小时，为此我们可以使用闹钟，或使用某些软件的“闹钟提醒”、“定时关机”等功能，强行限制我们的上网时间。

采用过这种方法的小朋友说，刚开始被“强行关机”后，心理很不舒服，可是时间久了，他们反而懂得珍惜上网时间，大大提高了工作效率，能在更短的时间内，完成更多的计划呢！

摩尔提示：为了以上方法更好的发挥作用，爸爸、妈妈和小朋友可以互相监督、共同进步哦！



科技手段保护我

正像百货商场的干净整洁，离不开辛勤工作的保洁人员那样，网络这个“信息百货商场”，也需要专业的保洁人员来清扫垃圾，处理污垢。



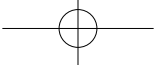
尤其是当人们了解了暴力、色情等垃圾信息对小朋友身心健康的巨大危害后，越来越多的网络专家们开始研制专门对付这些“垃圾”的绿色上网软件。爸爸、妈妈可以根据需要，选购或免费下载、安装这些软件，为全家人营造清新整洁的网络环境哦！

常见的网络诈骗手法和防范对策

网络购物诈骗

诈骗手法：商品价格远远低于市场价格，为增加可信度，常声称其商品来自走私、罚没、赃物等非正常渠道。若信以为真，轻易汇出钱款，则极有可能是有去无回。

防范对策：对与市场价格相差较大的网络商品，不要轻易相信。如仍想购买，尽量使用第三方支付平台付款，以确保交易安全。另外切记，私自购买走私、罚没甚至赃物，本身就是违法行为，千万不要因贪图便宜而违法犯罪哦！



“中奖”诈骗

诈骗手法：通过电子邮件、QQ短信、手机短消息等方式告知某人“中奖”，若收信人信以为真与其联系，便告知要先付保证金、邮费、税款等，要求“先汇钱、后兑奖”。当你汇去第一笔款后，骗子还会以各种名目和托词诱骗你继续不断汇款，直到“吃干榨尽”为止。

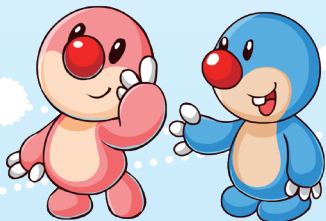
防范对策：任何正规机构、正规网站组织的抽奖活动，决不会让中奖者“先交钱，后兑奖”。另外，若对方提出兑奖必须先支持手续费、税款，可询问对方是否能从应得奖金中扣除后直接兑奖，若对方不肯，那一定是“中奖诈骗”啦！



“假冒好友”诈骗

诈骗手法：骗子通过各种方法盗窃QQ账号、邮箱账号后，向用户的好友、联系人发布信息，声称遇到紧急情况，请对方汇款到其指定账户。

防范对策：加强电脑安全防护，特别是对QQ账号、MSN账号、邮箱密码等个人资料的保护，防止账号、邮箱密码被盗。如果收到此类信息，应立即联系被盗用户，证实是否真有其事，既可以防止被骗，又可以在第一时间通知当事人，让他联系所有好友说明情况，防止其他人被骗，并尽快拿回账号。





“钓鱼网站”诈骗

“钓鱼网站”诈骗是当前最为常见也较为隐蔽的网络诈骗形式哦！

诈骗手法：钓鱼网站通常伪装成银行网站或电子商务网站，窃取访问者提交的账号和密码信息。它一般通过电子邮件或网上聊天工具传播，一个经过伪装的链接将收件人链接到



钓鱼网站。钓鱼网站的页面与真实网站页面几乎一致，要求访问者提交账号和密码。一般来说，钓鱼网站结构很简单，只有一个或几个页面，其网址和真实网站有细微差别。比如，典型的钓鱼网站假冒的“工商银行网站”网址为www.1cbc.com.cn，而真实网站的网址是www.icbc.com.cn，诈骗分子把“i”改成了“1”。还有警方曾发现诈骗分子利用www.5173.com（注：“1”为小写的“l”）的相似性来冒充www.5173.com。诈骗分子利用这种相似的域名和网民一时疏忽，引诱网民登录这些钓鱼网站，然后窃取网民的用户名和密码，然后以转账盗款、网上购物或制作假卡等方式获取利益。



防范对策：对带有这类网址的可疑邮件要提高警惕，不要轻易打开，以防中木马病毒；在网上交易时，一定要提高警惕，仔细核对网址，保管好账号、密码，做好交易记录，管好数字证书，使用正确的程序登录支付关；对上网电脑采取一定的网络安全防范措施，比如安装防火墙和杀毒软件、禁用JavaScript和ActiveX代码等。



虚拟游戏装备诈骗

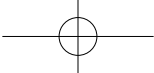
诈骗手法：在众多热门网络游戏网站，向游戏玩家兜售各种游戏装备、点卡或声称提供游戏代练服务，且实行明码标价，价格从几十元到几千元不等。但当游戏玩家将钱如数汇入对方银行账户后，对方从此消失。

防范对策：在游戏过程中，按照网站规定的正常程序或方法购买所需物品，最好不要与网友私下交易，我们访问的小朋友当中，十有八九是在网上向网友购买游戏装备时被骗的哦！

（以上内容摘编自：中国互联网违法和不良信息举报中心）

上述几种陷阱是目前最常见的网络诈骗方式，爸爸、妈妈和小朋友们除了记住防范这几种诈骗外，还要随时更新自己防范网络诈骗的知识哦！因为骗子们为了骗到我们的钱财，每天都在推陈出新，不过万变不离其宗，骗子无非是利用人们贪图便宜、行为不谨慎、防范意识薄弱等思想漏洞才能成功。只要我们不相信天上掉馅饼的神话，遇事仔细分辨，骗子们就一定露出马脚的！

摩尔提示：小朋友如果分辨不清网上信息的真伪，一定要及时向爸爸、妈妈请教哦！

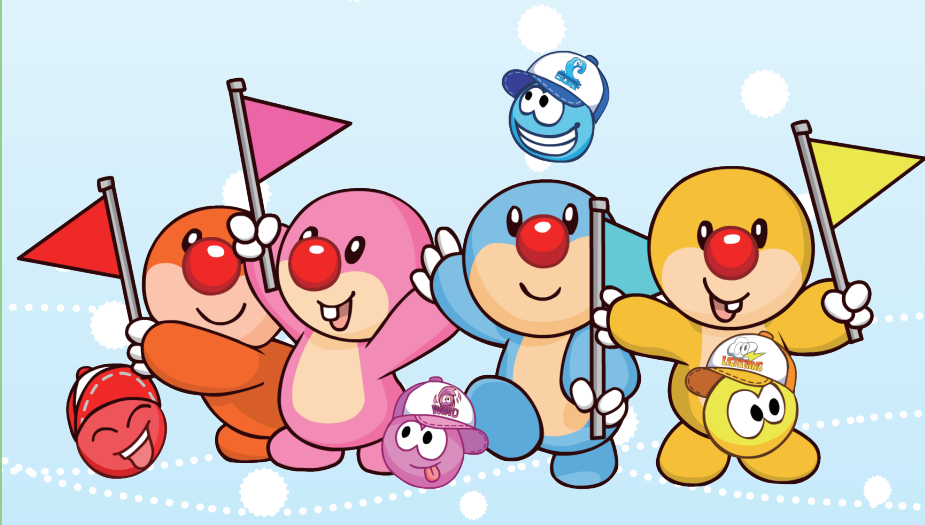


网上交友要谨慎

网络提供我们许多学习、玩乐的机会，其中最让小朋友好奇的，应该是“网络交友”吧！想想看，我们可以通过网络，到聊天室跟天南海北的人随便聊聊，说说今天的心情，问各种奇怪的问题，这是多棒的事啊！

可是，前面我们讨论过，网络这个“信息百货商场”里，除了有骗子惦记着我们的钱包，还有更可怕的坏人惦记着对我们进行人身侵害。尤其对小朋友们来说，在网上聊天、交友时，要格外小心，否则一旦落入坏人的手中，后果可是不堪设想啊！

那么，我们在网上聊天、交友时，到底应该注意哪些问题，才不会发生危险呢？





网上交友守则



任何情况下，不单独与陌生网友见面；

如果确实需要见面，一定要事先告诉爸爸、妈妈或其他长辈，并在他们的陪同下去见面；

见面地点应该选在人多的公共场所，遇到危险立刻大声求救；

在网上聊天时，除非爸爸妈妈答应，否则不要告诉别人自己的真实姓名、电话、住址、年龄、就读学校等信息；

爸爸、妈妈的姓名、电话、工作单位、信用卡号等信息，也要严格保密，除非爸爸妈妈同意，不要透露给任何网友；

要小心保护自己和家人的照片，不要轻易发布在网上或发送给网友；

尽量使用复杂的密码，及时删除不需要的聊天记录和邮件，以免聊天账户或邮箱被破解、资料外泄。

摩尔提示：网络交友乐趣多多，但我们确实无法判断网线另一端联通的是谁？因此，我们要好好保护自己的安全，别让坏人有可乘之机哦！

我是文明好网民

亲爱的爸爸、妈妈和小朋友们，你们是否希望网络这个“信息百货商场”早日成为干净、整洁，优雅、舒适的场所呢？每个人都不用担心自己或家人成为语言暴力的受害者，或者一夜之间成为网友调侃、恶搞的对象。

怎样才能实现这么美好的愿望呢？

哈哈，只要你们按照下面的建议管理自己在网上的行为，那么实现这个愿望并不难哦！





网络礼仪小贴士

在论坛发言，参与讨论时，要心平气和，以理服人，不要恶意侮辱、批评他人；

尊重其他人的隐私权，不要试图窥探、追查别人的隐私，更不能在网上披露别人的隐私；

尊重他人的劳动，不剽窃别人的作品，确实需要下载或引用时，要事先征得作者同意或注明信息来源；

不要参与收发连锁信的活动，以免造成网路堵塞；

不要制造、传播淫秽色情信息、垃圾邮件或病毒；

不要开不恰当的玩笑或故意捉弄别人；

网上网下行为要一致，不要以为在网上是与电脑打交道就降低自己的道德标准。

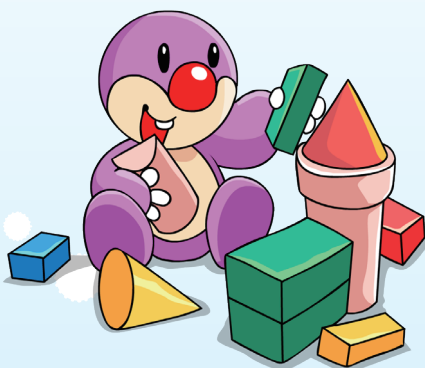


摩尔提示：爸爸、妈妈、小朋友们，你们一定发现了，网络虽然是虚拟的，可是人们在网上的一举一动都是真实的，如果每个上网的人，都能像在现实生活中那样讲文明、懂礼貌，那么网络世界才会越来越美好！



真的能够做到吗？

亲爱的摩尔，听你讲了这么多关于网络的知识，我们真的大开眼界，很有收获！可是我们很担心，这么多需要注意的问题，怎么才能都记住呢？

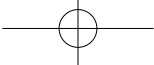


特别是我啊！很多时候，我知道该怎么做，可是一玩起游戏，就什么都忘了。游戏实在太好玩了，我真的管不住自己啊：（！

哈哈！“知道该怎么做”和“能做到多少”确实是两回事，好习惯的养成不是一朝一夕的事，不论是爸爸、妈妈还是小朋友都要多一点耐心，除了不断鼓励自己坚持科学、健康的使用网络外，我们还可以发明各种各样的“工具”，帮助我们更好的实现这一目标。

下面我就跟大家分享一下摩尔家族发明的“健康上网，好习惯训练工具箱”吧！





工具一：健康上网家庭契约

我经过家庭会议，同意遵守以下健康上网的各项规定：

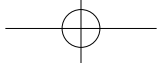
1. 每次上网前，明确上网目的，并严格遵守；
2. 每次连续上网最长不超过 1 小时，上网时认真执行保护身体健康的各项措施；
3. 平时每天上网不超过 1 小时，节假日不超过 2 小时（每周共 9 小时）；
4. 同意安装绿色过滤软件，如果还是有暴力、色情等不良信息漏网，我会自觉远离；
5. 上网时提高警惕，遇到分辨不清真伪的信息，及时向家人请教；
6. 遵守网上交友守则，注意保护自己和家人的隐私；
7. 上网时举止文明，遵守网络礼仪。
8. 本约定，每周日进行实施情况的总结，如有违反约定的情况，每违一项/次，扣除下周上网时间 1 小时。

立约人：

见证人：

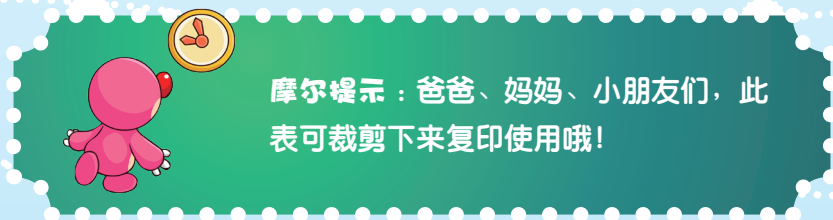
年 月 日

摩尔提示：1) 爸爸、妈妈、小朋友们既可以直接采用此契约，也可以举行家庭会议，制定更适合每个人具体情况的契约哦！2) 契约并不只是为小朋友们准备的，爸爸、妈妈也应该签署，以规范自己的上网行为哦！



工具二：一周上网时间计划表

星期	上网目的	预计需要时间	实际花费时间	计划完成情况
一	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ 分钟	_____ 分钟	 
二	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ 分钟	_____ 分钟	 
三	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ 分钟	_____ 分钟	 
四	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ 分钟	_____ 分钟	 
五	1. _____ 2. _____ 3. _____	_____ 分钟	_____ 分钟	 
六	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	_____ 分钟	_____ 分钟	 
日	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	_____ 分钟	_____ 分钟	 
一周上网实际时间：_____ 小时（ < = > ） 9小时				笑脸总数_____个



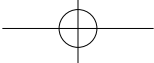


儿童绿色上网家庭手册

工具三：一周网络行为自检表

检查项目	完成情况		奖惩措施	
1. 是否认真制定并执行了上网时间计划表?	是	否	 继续努力	与家人讨论原因并制定改进方案
2. 一周上网时间是否超过9小时?	是	否	 继续努力	超过多少小时罚没下周上网多少小时
3. 上网时是否认真执行了保护身体健康的各项措施?	是	否	 继续努力	请家人监督, 注意改善
4. 是否自觉远离了暴力、色情等不良信息?	是	否	 继续努力	请家人监督, 注意改善
5. 是否遭遇了网络诈骗?	是	否	及时总结经验教训	 继续努力
6. 是否遵守网上交友守则, 注意保护自己和家人的隐私?	是	否	 继续努力	及时总结经验教训, 以免再犯
7. 上网时言谈举止是否文明?	是	否	 继续努力	请家人监督, 注意改善
8. 本周有无违反《健康上网家庭契约》的各项规定?	是	否	违反____条, 扣除下周上网时间____小时	 继续努力

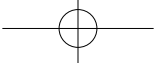
摩尔提示：爸爸、妈妈、小朋友们，此表可与《健康上网家庭契约》及《一周上网时间计划表》配合使用哦！这样我们就可以在每个周末的家庭会议上，方便地检查每个家庭成员一周以来的上网情况啦！



工具四：游戏沉溺程度体检表

请根据你的实际情况“涂黑”每句话后面的☺；涂黑的☺越多，表明这句话越符合你的情况。

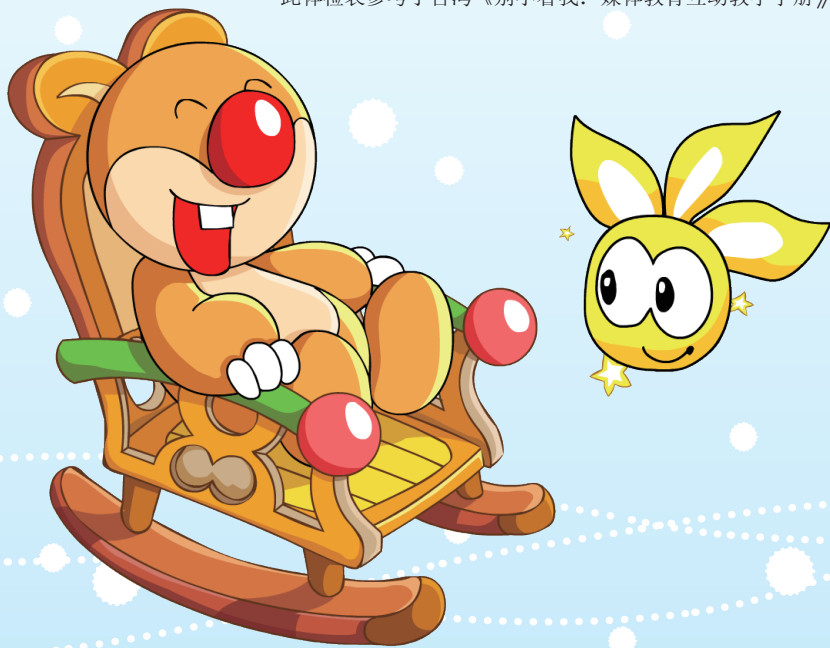
- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 1. 我打开电脑后第一想做的事就是登陆游戏账号，玩游戏。 | ☺☺☺☺☺ |
| 2. 一旦玩上游戏我就像被黏住一样，无法走开。 | ☺☺☺☺☺ |
| 3. 我每次上网玩游戏，不管怎样提醒自己都无法控制时间。 | ☺☺☺☺☺ |
| 4. 如果要我牺牲睡觉的时间上网玩游戏，我都愿意。 | ☺☺☺☺☺ |
| 5. 因为花了较多时间在游戏上，而忘了做功课或者看书。 | ☺☺☺☺☺ |
| 6. 爸爸妈妈让我关掉游戏的时候，我都会要求再给我几分钟就好了。 | ☺☺☺☺☺ |
| 7. 每次关掉游戏，我会非常期待下次玩游戏。 | ☺☺☺☺☺ |
| 8. 我曾因为玩游戏而减少睡眠。 | ☺☺☺☺☺ |
| 9. 周末我最想干的事情就是上网玩游戏。 | ☺☺☺☺☺ |
| 10. 我玩游戏时注意不到别的任何事情，特别专心。 | ☺☺☺☺☺ |
| 11. 比较喜欢从游戏上得到的快乐和刺激，胜过与家人、同学一起玩。 | ☺☺☺☺☺ |
| 12. 我会结交游戏上认识的陌生朋友，建立新友谊。 | ☺☺☺☺☺ |
| 13. 不能玩游戏时，我的心情会不好。 | ☺☺☺☺☺ |

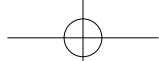


儿童绿色上网家庭手册

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| 14. 被禁止玩游戏时，我会感到很生气。 | ☹☹☹☹☹ |
| 15. 不管什么游戏，我都想尝试买来或向别人要来玩玩看。 | ☹☹☹☹☹ |
| 16. 除了玩游戏之外，我不知道还可以做什么来打发时间。 | ☹☹☹☹☹ |
| 17. 当我玩完游戏时，我会对自己爱玩游戏这种行为感到不安。 | ☹☹☹☹☹ |
| 18. 因为玩太多游戏，我牺牲掉与家人相处的时间。 | ☹☹☹☹☹ |
| 19. 玩太多游戏，会使我没时间干别的事，比如运动和阅读课外书籍。 | ☹☹☹☹☹ |
| 20. 因为玩游戏过多，而影响了我的功课与学习成绩。 | ☹☹☹☹☹ |

此体检表参考了台湾《别小看我：媒体教育互动教学手册》





体检结果:

如果你得到了5个以下【☺】，表示：

你每次玩游戏的时间不长，也不迷恋游戏，懂得怎样玩游戏而又不影响你的作息和生活。

摩尔提示：不错哦！希望随着年龄增加，你仍能平衡好游戏与你生活的关系。

如果你得到了5-25个【☺】，表示：

你每次玩游戏的时间还算恰当，但是有游戏上瘾的趋势。

摩尔提示：要小心哦！再这样下去的话，有可能会游戏上瘾噢！建议每个月都给自己做一次小测试，看看自己与游戏的关系是不是太亲密啦！

如果你得到了26-50个【☺】，表示：

你每次玩游戏的时间有点多啦，属于轻度上瘾！应该注意啦！

摩尔提示：建议你减少玩游戏的时间，好好规划自己的作息時間，别让你的游戏朋友成为生活和学习的绊脚石。

如果你得到了51-75个【☺】，表示：

你每次玩游戏的时间过长，已经影响到了你生活和学习的各个方面。应该马上调整你与游戏朋友的关系，否则你可能会从没有近视变成近视，近视度数也会一直加深，还会常常感到疲惫，学习成绩也有可能下降！

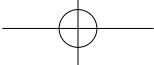
摩尔提示：希望你，快快努力让游戏成为你的良师益友，而不是变成害了你的坏朋友！

如果你得到了75个以上【☺】，表示：

你花在游戏上面的时间实在太多，整个人就像被吸进了游戏里，流连在游戏的虚拟世界。

摩尔提示：要小心哦！再这样下去的话，不仅你的眼视力和身体健康会持续变差，你的学习成绩以及与家人朋友的关系也会出很多问题。趁年龄还小，赶紧调整你时间分配表，给游戏安排一个合理的时间吧！





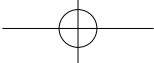
工具五：国际网络礼仪一览表

随着网络的发展，世界各国的网民们都越来越意识到，在网上举止文明、谈吐优雅的重要了，许多著名的计算机组织专门召开会议，制定网上行为准则。下面就给大家介绍一些，希望我们每个人都能成为“网络地球村”中合格的网民哦！

美国计算机伦理协会为所有使用计算机的人制定的十条戒律

- 1.你不应用计算机去伤害别人；
- 2.你不应干扰别人的计算机工作；
- 3.你不应窥探别人的文件；
- 4.你不应用计算机进行偷窃；
- 5.你不应用计算机作伪证；
- 6.你不应用或拷贝你没有付钱的软件；
- 7.你不应用未经许可而使用别人的计算机资源；
- 8.你不应用盗用别人的智力成果；
- 9.你应该考虑你所编的程序的社会后果；
- 10.你应该以深思熟虑和慎重的方式来使用计算机。



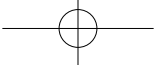


美国南加利福尼亚大学网络伦理声明

- 1.不故意造成网络交通混乱或擅自闯入网络及其相联的系统；
- 2.不商业性地或欺骗性地利用大学计算机资源；
- 3.不偷窃资料、设备或智力成果；
- 4.未经许可不接近他人的文件；
- 5.不在公共用户场合做出引起混乱或造成破坏的行动；
- 6.不伪造电子函件电子邮件信息。

资料来源：百度知道<http://zhidao.baidu.com/question/23707702.html>



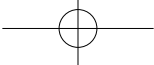


结语

亲爱的爸爸、妈妈、小朋友们，网络是我们生活中刚刚出现不久的一位新伙伴，我们要花点时间去了解他的脾气和特点，学会和他相处的正确方法，才能让他成为对我们工作、学习、生活有帮助的好伙伴。

一切误解、恐惧，来源于陌生和不了解，因此，我们要多一点耐心，多一点毅力，遇到困难不要害怕，只要我们找到解决问题的正确方法，养成健康上网的习惯，那么，所有难题都会迎刃而解。祝愿所有小朋友和爸爸、妈妈们，都能掌握与网络交友的方法，幸福、健康、快乐的生活在美好的网络世界中！



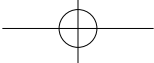


特别鸣谢

本手册的编撰得益于网络丰富的信息资源和强大的检索功能，更得益于前人的研究成果，在此我们谨对以下信息来源，表示衷心的感谢！

（按文中引用的先后顺序排列）

1. 中国青少年网络协会 (www.zqwx.youth.cn) ;
2. 中国青少年研究中心 (www.cycs.org) ;
3. 中国互联网违法和不良信息举报中心 (net.china.com.cn) ;
4. 新华网 (www.xinhuanet.com) ;
5. 人民网 (www.people.com.cn) ;
6. 绿坝-花季护航官方网站 (www.lssw365.net) ;
7. 展翅鸟官方网站 (www.tueagles.com) ;
8. 台湾政治大学传播学院媒体素养研究室召集人吴翠珍、郑如雯编著：《别小看我：媒体教育互动教学手册》，台湾财团法人公共电视文化事业基金会，2001年发行；
9. 家长无忧官方网站 (www.chinansl.com) ;
10. 家庭小卫士官方网站 (www.xiaoweishi.net) ;
11. 飞涛软件工作室网站 (www.18ie.com) ;
12. 小学生作文网 (www.61300.com) ;
13. 小学生优秀作文网 (www.xiaoxuel23.com) ;
14. 泡泡少儿英语网 (beijing.popkids.com.cn) ;
15. 英语作文网 (www.engessay.com/xiaoxue) ;
16. 小学生数学学习网 (shuxue.xiaoxuel23.com) ;
17. 中小学数学网 (www.mathcn.com) ;
18. 小学生在线音乐网 (music.xiaoxuel23.com) ;
19. 中国美术教育网 (www.cnartedu.cn) ;
20. 中国体育教育网 (www.sporter.org.cn) ;
21. 百度知道 (zhidao.baidu.com) 。



作者简介

张洁 博士

2006年7月年毕业于北京大学新闻与传播学院；

2006年8月至今，任职于中国传媒大学发展战略研究中心媒介素养教育研究室；

主要从事媒介素养教育、大众媒介对青少年的影响等方面的研究。



2007年7月，与陈昌凤教授共同主编出版针对11~14岁青少年的媒介素养教育普及读物《魔镜丛书》（一套四册），福建人民出版社出版。

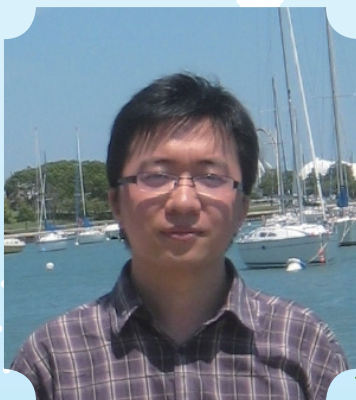
2008年9月起，主持“北京市东城区黑芝麻胡同小学媒介素养教育课程实验研究”项目，开发针对小学中高年级学生的媒介素养教育课程。

张志安 博士

复旦大学新闻学院传播学博士、新闻系教师、院长助理
复旦大学媒介素质研究中心秘书长，“儿童与网络实验室”主任

复旦大学信息与传播研究中心研究员

上海外国语大学中国国际舆情





研究中心研究员

国际传播学会（IC/A）会员、老小孩网站创始人

主要研究领域：新闻生产社会学、深度报道、国际传播、媒介素养等，曾多次赴美国、香港、台湾等国家及地区进行学术交流

主编或主撰出版《中国怎么样：驻华外国记者如何讲述中国故事》（2009）、《记者如何专业：深度报道精英的职业意识与报道策略》（2007）、《报道如何深入：关于深度报道的精英访谈及经典案例》（2006）、《媒介败局》（2005）、《媒介营销案例分析》（2004）、《媒介资本市场案例分析》（2004）等。

创建国内最早的“媒介素养研究”网站；撰写发表《未成年人媒介素质教育行动策略》报告；发起举办青少年媒介素质推广活动“离网离视、阳光寒假”，引起社会各界广泛关注；与上海闻广艺术进修学校联合建设上海第一个“青少年儿童媒介素养实践基地”。近期将主编出版《媒介素质公众读本》。

