**《增强自控力，做网络主人》拓展资源**

**拓展一：面对网络大千世界，如何增强自控力？**

自控力是一个人心理成熟度的体现，没有自控力，就没有好的习惯，就没有好的人生。青少年时期是培养自控力的一个重要阶段，是各方面性格和习惯形成的重要时期，自控能力又决定着以后人生的发展方向，良好的自控能力是21世纪所需要的创新型人才的必备素质。加强对自控力的培养，对人的一生发展有着重要的影响和意义。

**增强自控力的方法：**

1. **加强思想修养。**

人的自制力在一定程度上取决于他们的思想素质。一般来说，具有崇高理想抱负的人决不会为区区小事而感情冲动产生不良行为。因此，要提高自制力最根本的方法是树立正确的人生观、世界观，保持乐观向上的健康情绪。
 **2、提高文化素养。**

一般来说，一个人的文化素养同其承受能力和自控能力成正比。文化素质比较高的人往往能够比较全面正确认识事物，认识自我和他人的关系，自觉地进行自我控制、自我完善。
 **3、稳定情绪。**  用合理发泄、注意力转移、迁移环境等方法，把将要引发冲动的情绪宣泄和释放出来，保持情绪稳定，避免冲动。
  **4、要强化自我意识。**

遇事要沉着冷静，自己开动脑筋，排除外界干扰或暗示，学会自主决断。要彻底摆脱那种依赖别人的心理，克服自卑，培养自信心和独立性。
  **5、要强化实践锻炼。**

一方面要加强学习，积累知识，开阔视野，用知识来武装和充实自己，提高自己分析问题和解决问题的水平，并通过学习别人经验来扩展自己决断事情的能力；另一方面，要积极投身到生活实践中去，刻苦锻炼，不断丰富经验，提高自己的适应能力。
  **6、要强化意志力量。**

要培养自己性格中意志独立性的良好品质。对自己奋斗的目标要有高度的自觉。只要你经过自己的实践认准的事，就应义无反顾地走下去，想方设法达到预期目的。不必追求任何事情都做得十全十美，不必苛求自己没有一点失败，不必过多地注意别人怎样议论你。
  **7、调整好需要结构。**

当需要不能同时兼顾时，抑制一些不可能实现的需要。如古人所云：“鱼我所欲也，熊掌亦我所欲也，两者不能兼得，舍鱼而取熊掌也。”
 **8、要强化积极思维。**  俗话说：“凡事预则立，不预则废”。平时注意经常思考问题，增强预见性，关键时刻才能及时、果断、准确地做出选择。

**阅读实践：通过以上学习，请你选择其中一种或多种方法进行实践，提升自己的自控能力。**

**拓展二：在线计划**

因为疫情，全国的中小学生都被憋在了家里，大家靠网课完成学习。这个超长的假期让大家有了更多跟手机、电脑接触的机会，不少家长抱怨：正常上学的日子还能控制孩子使用手机的时间，而在非常时期，孩子上网课、大块的时间需要打发、青春期的能量需要释放，这些因素叠加后，控制孩子使用手机变得更难了。前不久，媒体的一则报道更是让不少中学生家长心神不安——春节假期多款热门游戏都出现了因大量玩家涌入而导致服务器卡顿甚至崩溃的现象。某款热门游戏的日活跃用户数量在1.2亿-1.5亿之间，再创历史新高。众所周知，这些用户中，有很大一部分是中学生。

**拓展实践作业：为了更好的完成“听课不停学”计划，做到合理使用网络，请你制作一份网课学习期间的时间计划表。**