

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 走出网络成瘾的迷宫

■ 本报记者 周睿 实习生 李佳文

正值暑假，孩子们有了大量的时间，于是很多孩子的娱乐活动就成了盯着手机屏幕不眨眼，抱起平板电脑不放手，家长担心无节制地上网、玩游戏，让孩子沉迷网络，影响视力、学习和身心健康，迷失在虚拟世界中。

网络是当今青少年学习、社交、娱乐的重要空间，但由于年龄小、自制力差，很多孩子容易沉迷其中。作为家长，应当如何引导孩子科学上网，避免网络成瘾？四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都市家庭教育促进会心理咨询专委会副主任黄煜针对青少年网络成瘾的现象，从家庭环境因素、大脑神经机制、预防与自我调节等方面，给出了应对措施和建议。

## 网络成瘾背后的“真相”

如今，沉迷电子设备的孩子不在少数，随处可见捧着手机、平板电脑玩个不停的孩子。电子设备带来新鲜体验的同时，也在影响着孩子们尚不成熟的心智，一不小心就容易沉迷其中。

网络供应着无限的乐趣，别说孩子，家长也可能控制不住自己，被选择多样的游戏、短视频吸引。一些设置简单、上手容易的通关小游戏，带来的“即时满足”，能让人获得成就感，从而上瘾。而好奇、好动是青少年的特点，网络游戏的新奇刺激正好迎合了他们的需求，与书本上枯燥乏味的知识形成鲜明的反差。

如何判断孩子是否网络成瘾？黄煜介绍，目前，全世界通用一个标准是我国北京军区总医院治疗室主任陶然制定的《网络成瘾临床诊断标准》，评判的前提包括：是否总是想着去上网；当网络被掐断或由于其他原因不能上网时是否会感到烦躁不安、情绪低落或无所适从；是否觉得在网上比在现实生活中更快乐或更能实现自我。

“引发青少年网络成瘾的原因是多方面的，问题的关键可能在于虚拟世界和现实生活的巨大反差。”黄煜说，网络成瘾有外在因素和内在因素两方面的影响，外因涉及社会、学校、家庭环境等，而内因则包括青少年对自身的认知、大脑神经系统的发育以及情绪和人格特点等。

黄煜作了一个比喻，他将人的大脑神经系统比作一棵树，而青少年大脑神经系统发育相比成人更

为脆弱。如同当风雨来袭，对小树苗的影响肯定比对大树的影响更大。在青春期之前，大脑神经系统比较细的神经纤维环路较多，而在青春期，大脑会经历一次神经系统的“修剪”和重新调整，这导致青少年的性格和心理更为敏感。“因此，要弄清网络心理背后的真相，不只是上网的问题，还要看到家庭的原因、社会的原因，甚至跟一些孩子本身就有心理障碍有关。”黄煜说。现在的孩子学习压力大，可能还面临着在学校里跟同学的人际关系问题、与父母的亲子关系问题等，而这些是青少年网络成瘾问题的主要外因。

从社会因素来看，现在的网络教育极为薄弱，青少年上网行为缺乏引导，上网内容容易受到个人偏好的影响；一些家长、教师视网络为洪水猛兽，采取简单粗暴的方式对待孩子的网瘾问题；对于如何救助网瘾少年，缺乏有效的支持和援助，也缺乏专门的机构进行矫正。从学校因素来看，目前学校评价系统还比较单一，激烈的学习竞争使一些孩子承受着很大的心理压力，他们迫切需要交流、倾诉和被理解，当遇到困难或心理发育需求不能满足时，就容易发展成网瘾少年。从家庭因素来看，个体行为问题的出现是家庭内部问题的折射或表现。父母都爱自己的孩子，但在怎样爱的问题上却存在一些问题。《中国青少年网瘾报告(2009)》中显示，网瘾青少年与非网瘾青少年在家庭结构和家庭氛围上有显著差别。



本版图片均为资料图片



## 上瘾行为中藏着未被满足的渴望

黄煜强调，家庭因素是网瘾问题中需要考虑的重要因素。在家庭中，家长和孩子之间的矛盾冲突也是一个普遍存在的问题。家长希望孩子好好学习，而孩子则可能感到压力和疲倦，这种矛盾冲突常常会导致家庭内部的紧张氛围。家长要合理约束和引导孩子正确使用网络，还得从调整家庭结构和氛围上着手。

一个完整的家庭结构，一定是对孩子成长相对好的。黄煜介绍，家庭结构完整是指父母健全并与子女共同生活。很多研究表明，来自缺损家庭的青少年更有可能网络成瘾，因为家庭结构不完整会导致家庭教育功能不健全。《中国青少年网瘾报告(2009)》中显示，在网瘾青少年中，单亲家庭的孩子比较多，尤其是与母亲共同居住的单亲家庭孩子，网瘾青少年往往与家长缺乏交流沟通或者互相不能理解，且父母之间的不和谐也对青少年带来影响。孩子在家里处

于父爱或母爱的缺失状态，他们会因家庭的不完整而带来自卑感，将自己封闭起来，不愿也不敢融入社会，他的心理需要在现实社会中无法得到满足，而无处不在的网络却能为他们提供一个很好的发泄和实现自我需求的平台，因此，他们更愿意沉迷在网络世界中。

有研究显示，孩子网络上瘾，大多是因为现实世界压力太大，“青少年更容易受到心理发育敏感度的影响，这是因为他们处于正在建立自我认同感的阶段，他们常常会面临内心的矛盾和冲突。”黄煜说，在虚拟世界里寻找宁静，也是疏解压力的一种办法。

青少年心理发展问题主要源自于自我认同感，除了家庭原因，当孩子在学校中感到孤立和不被认同时，心理上也会产生痛苦。这种痛苦会驱使他们寻求其他方式来满足心理上的需求，比如上网或者参与一些快乐的活动。“社会拒斥实验”

曾发现，一个孩子很孤独的时候，他产生的内心的痛苦，跟真正的生理的疼痛，在大脑层面是相当的，而玩游戏等快乐的活动，能够减少身心的痛苦。黄煜说，有些孩子其实并不是真正喜欢上网或者玩游戏，他们只是通过这些方式来减少痛苦。

值得注意的是，一些孩子在面对心理困扰时可能会表现出身体不适的症状，他们不会直接表达自己的情绪或感受。比如有些孩子产生抑郁厌学，他不一定直接告诉父母“我心里难受，学校让我很痛苦，同学孤立我让我不想去学校”，而是说“我身体不舒服，头疼、腰疼、眼睛痛……”其实，这是孩子在用身体的疼痛，来间接表达心里的不愉快，以及在学校或家庭中感受到不舒服。黄煜提醒家长，焦虑厌学等带来的身体疼痛背后可能是心里的痛苦，因此，当孩子说自己身体不舒服不愿意上学时，家长还应留意是否是孩子心理上出现了问题。

## 破除网瘾魔咒，家庭是关键

密关系和沟通，增加家庭成员之间的联系，培养孩子的自我控制能力。

孩童时代，父母无条件的爱就是“安全岛”，心中有了“安全岛”，孩子才会有信心探索世界，与人建立社会关系，他们深信，如果受伤、受挫，可以随时回到这个“安全岛”上来。沉迷网络实质是没有安全感、存在感和价值感，孩子才用网络构建新的虚幻“安全岛”。因此，以平等、友好的方式对待孩子，给予孩子足够的关爱、理解和尊重，让孩子对家庭产生归属感，从而将“安全岛”内化进孩子的潜意识，积极引导孩子合理使用网络而非粗暴制止、要求，用言传身教带领示范，以积极的价值为目标，才是避免网络成瘾真正有效的方法。

逆商培养也是预防孩子网络成瘾的一个重要方式。逆商培养可以提升孩子的耐挫力，增强自我效能感和自我约束、自我控制能力。此外，家长对孩子的教育要以鼓励为主，合理安排孩子的课余时间，多进行有意义的活动促进家庭凝聚力。运动，是最简单、最直接的方式，可以帮助孩子减轻抑郁、焦虑，改善心理问题。“当运动在改变你的身体状态时，其实你的情绪也

会自然消失。”黄煜说。

黄煜给家长们推荐了一些有效的运动，帮助孩子调节情绪。慢跑、瑜伽、游泳等可以改善焦虑。焦虑会伴有植物神经功能紊乱的情况，比如心慌、出汗、心跳加速等，在这种状态下适合做一些能让身心舒缓、安静的运动项目。器械、登山、快速跑、网球、羽毛球可以缓解愤怒情绪。消耗性的体育运动可以让负性的能量宣泄。足球、篮球、排球等形式多变、激烈的对抗运动可以治愈紧张情绪。这些运动需要冷静沉着地应对，才能取得优势。当有持续性的抑郁心情时，最好选择简单、易于操作且有一定强度的户外运动，这有利于帮助孩子转移注意力，走出抑郁的困扰。

“积极心理学研究发现，幸福家庭的模型是看到孩子有积极的情绪，对过去是感恩的，现在是活在当下的，未来是有工作生活的意义、有和谐的人际关系。”黄煜说，幸福的家庭自然能培养出身心健康、适应社会发展的孩子。让孩子走出网络成瘾的迷宫，与其严防死守，不如从构建幸福家庭开始，家长要成为孩子的支持者、陪伴者，而非控制者。

# 构建“心灵防火墙”，让孩子健康上网

■ 耿梦苏

“我那孙子，上小学时在班里一直名列前茅，可上了初中，迷上游戏了，半夜还不睡觉，催了一遍又一遍，学习也跟不上了。”邻居大姐说起她家孙子，满脸的无奈。

随着时代的发展，智能手机的普及，手机成了孩子的“玩伴”。很多父母也“机”不离手，很少管孩子，而孩子也乐得自顾自拿着手机玩游戏。网络是把双刃剑，在给人们带来便利的同时，也给孩子带来了许多负面影响，这个时候需要家长给予孩子正确

的引导。父母要以身作则，给孩子树立良好的榜样。日常生活中，父母的一言一行、一举一动带给孩子的都是最直观、最有效的经验指导，孩子擅长捕捉父母的喜好，然后不动声色地学习、模仿、调整自我。在孩子面前，父母尽量不要当着孩子的面刷视频、玩游戏，为孩子提供良好的“环境”，以身作则，为孩子树立良好的榜样。

了解孩子的心理特点，建立顺

畅的沟通渠道也很重要。青春期的孩子心理发育还不成熟，性格也还不稳定，自控能力差，缺乏社会经验，很容易被神秘而富于刺激的网络世界所吸引，沉迷网络不能自拔。作为家长，要多学习关于孩子心理特点的书籍，充分了解孩子的小心思，善于倾听孩子的心声，走进孩子的内心世界，有效地与孩子沟通。

此外，家长还要正确引导，让孩子养成良好的上网习惯。在无人看

管的情况下，孩子容易沉迷网络，耽误学习又影响视力。这就需要家长对孩子的上网时间、习惯等进行合理的安排和规划，上网时间要适度，要严格控制孩子用手机或电脑的时间，一般每次安排不超过一个小时。

孩子自我识别能力有限，在网络上很容易接触到一些不良信息，从而造成伤害。家长应及时提醒孩子加强防范，多与孩子交流沟通，告诉孩子网络中存在的风险，适时把与同龄孩子有关的案例讲给孩子听，引导孩

子安全上网，提高自我保护意识。当然，对孩子的网络生活也要进行适度的监控和合理的安排，帮助孩子养成良好的上网习惯。

多陪伴，多与孩子一起开展有益的休闲娱乐活动，能减少孩子接触网络的时间，促进身心健康。比如爬山、画画、打球等，让孩子学会健康地娱乐、休闲。同时，家长可以充分利用一些能够增进家庭成员间感情的游戏，充实孩子的课余时间，消除孩子对网络的依赖心理。

# 不做“电脑妈妈”

■ 张军霞

早晨，女儿还在被窝里酣睡，她的小脸上带着甜甜的笑，不知梦里遇到了什么好玩的事情。我一般起得很早，通常在自己起床之前，久久端详女儿，再亲亲她的小脸，然后打开电脑开始工作。

几乎每个早晨，我在亲吻女儿时，内心都会产生一种愧疚：因为回想刚刚过去的昨天，自己没有好好陪伴她，而接下来的一天，又如往常一样超级忙碌，可能依然无法抽出时间听她好好唱一首歌、讲一个小故事，或者听她念叨班里同学之间的那些糗事。是的，在她极为认真地想和我交流这些时，我常常听不到一半，注意力就被手机里的消息吸引走了。

我的手机里，微信和QQ消息总是不断，因为我在业余时间做着一份兼职，学员的消息随时都会飞过来。于是，女儿兴致勃勃为我唱歌时，我往往会说：“稍等一下，我回复一下信息。”或者：“好了，你先去看会儿书，我要打开电脑工作了。”算不清有多少次，因为屡次被我打断，女儿的小脸上写满了失望。她转身回到自己的书桌前，默默写作业，写完作业，再画一会儿画，或者玩一会儿黏土，或者自己从书架上拿一本故事书读起来。直到我忙得差不多了，带她洗漱、催她上床，这一天就算结束了。

有一天晚上，当我照常坐在电脑前忙碌，不记得得了什么事，女儿喊了我好几次，我都回答：“再等一会儿，我正忙着呢！”过了一会儿，她拿着平板电脑自己到客厅里去了，我听到她在那里自言自语了好久，不知在捣鼓什么。

等到女儿休息之后，我拿起平板，发现她录了一段视频。她在自己的手指上画出了两张人脸的轮廓，分别代表她和我。然后自己扮演两个角色，先是以女儿的身份问：“妈妈，你什么时候来陪我啊？”然后再假扮我的声音说：“再等一会儿，妈妈正忙着呢。”她又问：“又过去了一会儿，妈妈可以来陪我了吗？”再假扮我的声音回答：“再等5分钟，你自己安静一会儿，先别跟我说话，思路都被你打断了……”接下来，是女儿长长的叹息声：“一个5分钟过去了，又一个5分钟过去了，妈妈没有来陪我，还是没有来。唉，原来我有一个住在电脑里的妈妈。”

我没有彻底看完这段视频，已经快要忍不住掉眼泪了。女儿模仿得太像了，这不正是每天晚上我家上演的情景吗？如果不是她以录视频的形式展示出来，我又怎么会意识到她的内心居然积攒了这么多的失望，甚至给我起了“电脑妈妈”的绰号。

从那以后，我每天又把早晨起床的时间，往前提了半个小时，重新规划和缩短我的加班时间，坦诚地跟学员们说出家有儿女需要陪伴，所以聊天沟通时间不能太晚。经过慢慢调整，我晚上用来陪伴女儿的时间终于也在慢慢增加，我们每天晚上都会共读一本故事书。

有一天，女儿忽然跟我说：“好开心啊，电脑终于不再每天跟我抢妈妈了。”我也在暗下决心：继续努力，争取早点摘下“电脑妈妈”这顶帽子，陪伴孩子的童年，母爱真的不能缺失。