

面对一个沉迷游戏无法自拔的孩子 是怪游戏，还是怪孩子？

面对一个沉迷游戏无法自拔的孩子，是怪游戏，还是怪孩子？

答案或许都不是。

2019年，中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳曾带着团队做过一项调研，希望能从行为特征上筛选出沉迷游戏的孩子。调研面向1万多名未成年人，问卷选用了八大问题，如“是否闲着就想上网”“只能玩一小时，但是否控制得住自己”“玩游戏是否会影响睡眠”……

孙宏艳的团队通过调研发现，在民主型的家庭环境下，孩子沉迷游戏的比例为1.7%，专制型家庭的孩子沉迷游戏的比例为9.7%，而放任不管型的家庭，这一数据比例则高达了11.7%。

“游戏沉迷的问题实际上是生活问题的网络化。”孙宏艳认为，如果孩子沉迷游戏，那家长更应该反观孩子的生活上出现了什么问题，而不是一味地去责备孩子。

家长只充20元话费，孩子当全班面摔手机

在一家工读学校任教多年的金明(化名)曾亲眼目睹了太多分裂的“游戏家庭”。

就在金明的课堂上，曾爆发过一场因游戏费用而产生的剧烈家庭冲突：为了限制孩子玩游戏，父亲每个月只给孩子的手机充20元话费。两代人言语之间发生摩擦，当着全班的面，父亲和孩子吵了起来。孩子把手机狠狠地摔在了地上，并对着父亲大声嘶吼，当场所有人都被吓着了。

有一次，一名学生的妈妈在电话里向金明哭诉：孩子抱着手机玩游戏，晚上不睡觉，早上睡不醒。在话筒的另一侧，不时传来摔东西的“哐当”声，“吵得很凶”。

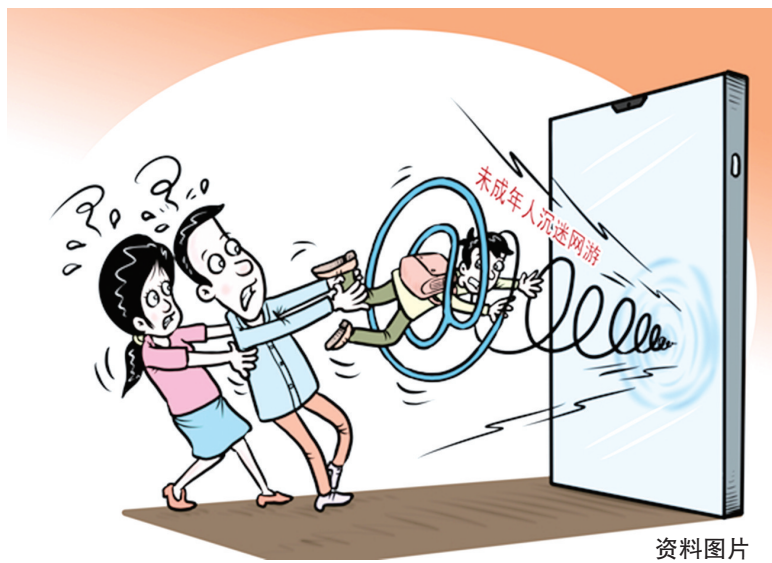
当金明见到玩游戏的这个孩子：脸色惨白，高高的个子，瘦得皮包骨，“突然觉得挺可怜的”。他能感受到家长的痛心：无论说什么，都走不进孩子的大脑，“叫不醒他了”。

金明分析原因，孩子在青春期的需要自我认同——他在网络中享受到了荣耀，而在现实生活中这一块是缺失的。于是，孩子就逃到网络世界里了。

多年来，孩子和大人在游戏上的抗争从未停止过。

金明做过班主任，曾让孩子把手机都交上来。有的孩子把手机藏起来，交上一个仿真模型手机，晚上睡觉时总想着要玩游戏，“不玩就很难受，心里就像是‘吸毒’一样，六神无主，上课完全没办法集中，整个人都很涣散。”

中国社会科学院大学青少年工作系副教授、青少年健康研究中心主任周华珍曾主持过一项研究，并发布了《青少年成瘾行为调研报告——基于2017/2018青少年健康行为网络问卷调查数据分析》。这项研究显示，有18%的青少年玩电子网络游戏超过“4-5小时”。她进一步解



资料图片

释，根据世界卫生组织的判断标准，通常认为，每周玩游戏超过5天、每天超过5小时就很可能成瘾。

在孙宏艳看来，孩子沉迷游戏，“板子”不能只打在游戏和孩子身上，更深层的原因是家长忽略了良好亲子关系的建立。

孙宏艳曾和一个网瘾矫治机构的孩子沟通。她问孩子：游戏玩了多久才被家长送进来的？孩子回答：中考结束后，玩了一个暑假。她接着问孩子，之前玩吗？孩子摇摇头。后来孙宏艳才知道，家长管不住孩子，觉得孩子玩游戏的时间太长了，就直接把孩子送到了网瘾矫治机构。

“防止未成年人沉迷游戏，不应仅仅依靠技术，家庭的力量也需要被关注。”孙宏艳说。

每个沉迷游戏孩子背后都有家的故事

对于武汉的高三学生孙庆(化名)来说，他是被父母放弃的一个。

家里有个听话的弟弟，父母曾为打游戏的事情骂过他、打过他，也曾上班前拔掉路由器。一天凌晨3点左右，他爬起来打游戏，屏幕上的“战场”不停闪动，耳机里枪声穿过耳膜。这一次他的“伪装”被拆穿了：妈妈半夜去洗手间，发现了他卧室里的电脑灯。他挨了一顿打。自从那一次冲突后，他继续打着游戏，但也明显感觉到父母开始把重心放在了弟弟身上，“放弃我了”。

沉迷游戏的孩子背后或多或少都有一个错位的家庭故事。

金明发现，父母常年不在家，或者父母总会爆发争吵的家庭更容易让孩子沉迷游戏，“他们从家里得不到温暖，就转而向游戏世界去寻找心理上的满足。”他记得，曾有一个学生的父母在外做生意，每天晚上他就一个人在家点外卖，吃饭，玩游戏，“心里没有一个依托，孩子总觉得自己的世界是很冷清的。”

在食堂，金明还观察到还有一个男孩子，吃饭就要了一碗大白米饭，打了一碗青菜，说好话求着窗口的阿姨多给一点菜汤，就着一点青菜叶子和菜汤，泡着米饭吃掉。张金远

远地观察了他好几次，发现他把钱存下来，偷偷地买了一件游戏装备。了解孩子的家庭背景后，他才知道，原来孩子一直跟爷爷奶奶生活，妈妈很早就不在人世了，“其实看着也是蛮心酸的。”他慨叹，“孩子沉迷游戏的一个原因是家庭爱的缺失”。

还有一个沉迷游戏的原因可能是孩子在家庭高压下的逃离。金明记得曾有一个孩子，家里父母都是高知分子，对他的要求很高，为了禁止他玩游戏，家长用暴力手段压制他。最后孩子的叛逆心起来了，只要父母一压制，就去爬阳台窗户。“这类孩子发现自己达不到父母的期望，就沉迷游戏了。”

游戏仿佛成为了问题孩子的避难处。但游戏暴露出的问题背后往往有着更深层次的心理问题、家庭问题。

中国社会心理学会理事、中国人民大学心理学系副教授韦庆旺认为，青少年沉迷于网络游戏的原因大致有3个层次：第一层次是压力管理与挫折应对下的反应；第二层次来源于自我概念与心理成长的误区；第三层次则关系到时代发展与文化反哺中存在的问题。“解决游戏带来的成长烦恼关键在于父母。父母在教育孩子的过程中既需要科学谨慎，又要做到平和、包容和开放。”

北京师范大学心理健康与教育研究所所长边玉芳曾通过大数据做过一次调研，发现亲子关系亲密度每增加10%，孩子的校园归属感可以增加约8%，网络成瘾问题可以降低约7%。“亲子关系能够有效降低孩子们的网络成瘾程度。”她建议，网络是未来学习和生活必要的工具，网络素养是未来孩子们最重要的素养之一，希望家庭、学校、企业、媒体能够一起引导孩子们正确认知和使用网络。

家庭里也应建立游戏的“君子公约”

在此之前，处理孩子沉迷网络最简单粗暴的家庭做法是暴力。

孙宏艳在接受咨询时听说，曾有家长为了杜绝孩子玩游戏，上班前把电脑的键盘拔下来，带着去上

班。她还曾听到一位妈妈谈起，孩子马上就要升高三了，她打算把电脑装进纸箱，贴上封条。

“对于沉迷游戏的孩子，要让他从现实中找到内心的价值感、获得感。”孙宏艳说。孙宏艳团队调研中的另一则数据表明，沉迷游戏的孩子跟不沉迷的孩子对比，前者觉得自己被看不起的比例比后者高了20多个百分点。

乔乔(化名)是北京市一所中学的历史老师，他也有类似的想法：“沉迷游戏之中的孩子背后，多多少少都存在家庭交流方式的问题，可以理解为养育的缺失，孩子在家庭中缺乏自信感，容易通过游戏寻找自我。”

他观察到一种现象：在小学在四五年级时，随着学习难度提升，沉迷游戏的孩子学习精力跟不上，学业上的成就感和自信感会迅速降低，但与此同时，这个阶段其他同学已经慢慢培养成了一个好的学习习惯，差距就逐渐显现出来了。“有的孩子可能觉得自己游戏能力会超过他的同学，就从这里获得了一些成就感和自信。”

从教多年，金明曾做过一个试验：他安排一个沉迷游戏孩子去做纪律委员，孩子性格孤僻，刚开始总是不好意思，不会表达，但班委是要到讲台去讲班规的。坚持了一段时间，到了期末，这个孩子已经能上台说很长一段话。小男孩个子高高的，会打篮球，“生活就慢慢变得阳光起来”。

金明也常在思考，在不同时代都会出现相应的电子产品，像“80年代”孩子喜欢看电视，“90年代”喜欢玩电脑，现在“00年代”的孩子喜欢玩手机。如何去提高孩子的自控力，如何去约束？“并不能因为这个东西出现了，只想怎么去控制它。”

而现在家长对孩子玩游戏基本有两种管理方式：一种是采取简单、粗暴的管理方式，比如，看到孩子用手机和iPad就没收；另一种就是放任不管。

全国政协常委兼副秘书长、新教育实验发起人朱永新认为这两者都不可取。他建议，父母要与孩子建立良好的网络使用规则，例如协商订立“公约”，每天约定使用手机的时长，帮助孩子养成自我控制、自我管理的能力，或者父母亲带着孩子一起进行网络学习。

此外他认为父母也要做好表率。不能在阻止孩子使用网络的同时，自己却在手机上耗费大量时间，甚至影响到每天对孩子的陪伴。“做到这一些，都需要以良好的家庭规则为基础。”

8月30日，国家新闻出版署发布《关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》。正如通知中所写：积极引导家庭、学校等社会各方面营造有利于未成年人健康成长的良好环境，依法履行未成年人监护职责。

“家庭的回归才是让孩子脱离游戏旋涡最好的‘良药’。”金明说。

据中国青年报