



我们如何面对

## 现象

### 暑假心理门诊中沉迷“王者荣耀”的孩子猛增

“放暑假这几天,孩子沉迷网络游戏,尤其是‘王者荣耀’的来咨询的,的确有明显增加。”宁波市心理咨询中心治疗中心临床心理科主任张子霖告诉记者,虽然没有确切统计,但最近相关的咨询量增加两三成。

前去咨询的丁丁(化名)从小到大都是优等生,今年刚被提前保送到重点高中。这个暑假,一直要求严苛的父母也兑现承诺,让丁丁放松一下,奖励了他一部智能手机。丁丁一直艳羡同学玩“王者荣耀”,这下终于有机会试试看了。没想到,一下子就上瘾了。每天没日没夜地玩,除了吃饭、睡觉,连上厕所都捧着手机。他把父母平时在学业上提出的高要求也转移到了游戏上,给自己制定目标,一天要赢多少盘,什么时候达到什么级别。父母发现乖儿子沉迷游戏自然如临大敌,以往丁丁总是很听话,这次却强烈反弹,和父母之间有了激烈冲突,甚至一口气买了3部智能手机来躲避父母的侦查。父母很纳闷,向来乖的儿子怎么一沾上游戏就跟变了人一样。

“宁波大多数中小学7月4日放暑假,才一周多点时间,沉迷游戏的咨询就增加了4成,大多是玩‘王者荣耀’。”宁波蓝泓心理咨询中心周敏明主任说,父母不让孩子玩,有几个孩子甚至采取绝食、离家出走等极端手段。

在周敏明看来,每天连续玩电子游戏3个小时以上,超过15天的话,差不多构成俗称的“上瘾”,想要戒断就不容易了。“冰冻三尺非一日之寒。这些孩子,大多早已沉迷在游戏中,这几天密集咨询,是因为最近放假在家,父母才猛然发现孩子陷在游戏里了。”

## 调查篇

# 4成家长禁止孩子玩“王者荣耀”

记者在采访中了解到,宁波一家心理咨询中心在刚放暑假的一周里,孩子沉迷网络游戏的相关咨询增加两三成。

专家们普遍认为,孩子沉溺游戏背后,往往有深层次的家庭原因。

一刀切不让玩?把玩游戏主动权全权交给孩子?怎么引导孩子有节制地玩游戏呢?

## 调查

### 45%家长允许孩子偶尔玩“王者荣耀”

昨天,记者在宁波晚报升学微信公众号做了一项“你家孩子玩‘王者荣耀’吗”的调查,截至昨天16时,共有115名家长参与问卷调查。孩子在小学四年级至初三就读的家长占51%。

53%的家长明确表示平时孩子会玩“王者荣耀”,42%表示“不玩”,5%表示“不清楚”。

孩子平均每天玩多久“王者荣耀”呢?半小时以内的占了48%,半小时至一小时占17%,1~2小时占22%,2小时以上占13%。

你知道孩子为什么爱玩“王者荣耀”吗?这是道多选题,22%家长表示“不清楚”,24%家长认为“可能是因为画面精美且剧情生动”,20%家长认为是“可以释放压力”。

你认为玩“王者荣耀”等电子游戏影响孩子的学习生活吗?84%家

长选了“是”,13%家长选了“否”,3%家长表示“不清楚”。

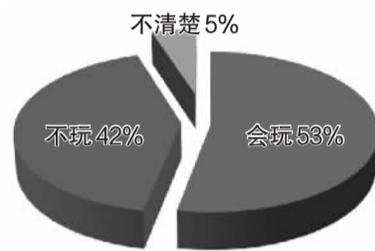
你的孩子是否为游戏充值呢?69%家长表示“没有”,20%家长表示“有”,其他表示“不清楚”。

孩子玩“王者荣耀”,家长的态度怎么样?45%家长“允许偶尔玩”,占比例最高;40%家长选择了“禁玩”,“支持”和“放任”孩子玩的家长都只有1%,也有不少家长没有选择。

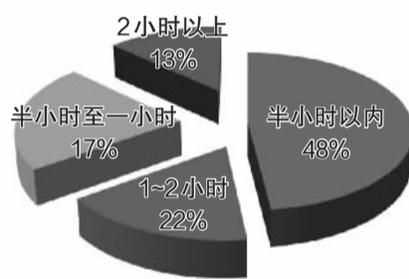
值得一提的是,受访家长中,少年时期没玩过电子游戏或者偶尔玩的比例高达82%。只有1%的家长表示自己一直沉迷其中。

镇海中学的学生最近也做了一份社会调查,95%未成年人玩过网络游戏,76%有游戏充值,7%每月消费达1000元。与之形成鲜明对比的是,近六成家长不知道孩子在玩网络游戏。

你的孩子玩“王者荣耀”吗?



你的孩子平均每天玩多久?



## 说法

### 孩子沉迷游戏背后,往往有家庭内因

宁波教育学院科研处专家徐晓虹认为,学生沉迷于电子游戏,往往只是个表象。分析内因,往往是对学业失去信心或者是逃避现实。沉迷游戏后,成绩更差,陷入恶性循环。

在给初中老师上培训课时,徐晓虹也特地和大家专门做了游戏瘾的讨论。认为在看到孩子爱玩游戏的表象时,更要从内里寻找原因和解决办法,父母为孩子提供有效的支持系

统。

从平时的案例来看,沉迷电子游戏的学生主要来自两类家庭。

一类是父母对孩子要求过高,孩子承受着更大的压力,容易自我否定。

另一类是父母对孩子的陪伴、教育不够,往往伴随着父母忙于工作、感情不好、离异家庭等特殊情况。

她也给出了几点建议。

首先,尊重孩子并对孩子适度期

待。很多父母容易一开始对孩子过高期待,随着孩子的成长,又过度贬低孩子。这样,很容易让孩子转而在游戏中寻找成就感。

其次,要倾听孩子的心声,不要急于下判断。比如,不要一发现孩子玩游戏就横加指责。

另外,多给孩子提供一些活动选择。比如,组织户外活动等孩子感兴趣的事,让孩子除了游戏还有别的选择。

### 沉迷游戏多为寻找“被人需要”的感觉

宁波人和心理门诊中心主任虞蓉蓉从专业角度分析:“很多孩子沉迷于‘王者荣耀’等游戏,是为了得到现实生活中难以得到满足的两种感觉,被人需要和即时满足。”

她说,很多像小波这样的孩子,成长过程中,父母对自己的陪伴不多,孩子觉得自己不被需要。在游戏中,他的角色可能是盖世英雄,他的

团队可能非他不可。一旦有人要切断他和游戏的关联,就会变得暴躁。

另外,是即时奖励。和成年人比,孩子们相对不太理解成功需要经久的付出,希望自己一努力,就能得到奖励。可在学习和生活中,即时奖励很难,不会因为认真复习一天,考试就有好成绩。而“王者荣耀”等电子游戏,一般采用即时奖励机制,赢

了一盘能增加经验值,开了宝箱会有金币,完成任务能得到奖励,充值能得到特殊能力。

“如果在现实中被需要,能得到肯定和支撑,一般只会把游戏当成调剂,不会身陷其中。”虞蓉蓉说,因此,玩“王者荣耀”的孩子很多,但是沉迷其中的毕竟是少数,为此要和父母决裂甚至采取极端行为的更是极个别。

### 家长不要过分压抑孩子玩游戏的兴趣

“不管游戏好还是不好,像‘王者荣耀’这样的游戏,已经是现象级的,渗透生活的方方面面,很难隔离开来。”张子霖建议,家长不要过分压抑孩子玩游戏的兴趣。

他建议,家长平时能多帮孩子培养健康的爱好,加强和孩子的有效沟通。在玩游戏方面,和孩子一起制定时间表,双方共同严格执行。如果视游戏为洪水猛兽,坚决不让孩子碰,不现实,也可能会引起反效果。

“我的孩子老玩游戏,是不是毁

了?”周敏明说,不少前去咨询的家长感觉无助且绝望,通常会采用没收手机等粗暴手段。对小学生的孩子来说,这样可能还有些效果,可对青春期的孩子来说,这样往往只会有反效果,甚至引起孩子的过激反应。

“当孩子沉迷网游的时候,家长看到的应该不是毁毁毁,而是要要要,孩子想要得到陪伴,想要得到心理支持,想与人沟通。”周敏明经常建议家长能够俯下身,尝试和孩子一起玩游戏,甚至请孩子教

教自己,慢慢走近孩子的内心。先恢复亲子关系,再慢慢减少孩子玩游戏的时间。

“家长与其站在孩子的对立面,不如试着在共同战斗中寻找理解,这样沟通效果也更好。”张子霖建议,父母不要把包括“王者荣耀”在内的网络游戏视为洪水猛兽,游戏也能让孩子学会挑战、团队配合、与人沟通,只要引导得好,适度玩游戏可能利大于弊。

记者 王颖