

“像治水一样，不能堵，而是要疏”

听儿童青少年心理专家张文武科普青少年网瘾知识

本来乖巧上进的孩子，有了智能手机后可能会沉迷网络游戏不能自拔？没收孩子的手可以“釜底抽薪”般戒掉网瘾吗？……昨天上午，宁波市康宁医院儿童青少年心理科主任、主任医师张文武做客“甬上健康大讲堂”，向大家科普网瘾方面的知识。



宁波市康宁医院儿童青少年心理科主任、主任医师张文武(左)做客“甬上健康大讲堂”。

近年来网瘾有低龄化趋势 以下问题有5条以上答案为“是”，可初步怀疑网瘾

很多人都有个感受，身边沉迷网络的孩子越来越多。张文武说，网络成瘾在儿童青少年门诊的确比较常见的。

在宁波市康宁医院，2021年有400多例青少年被诊断为网络成瘾，其中住院治疗的有100例左右。一般家长会让孩子日夜颠倒、不愿上学、沉迷网络这样的状态时，让孩子住院治疗。

张文武提到，在网络成瘾方面，关于手机使用的家庭冲突非常普遍——家长想要控制住孩子不给用手机，孩子总想拿到手机。很多家长认为孩子变坏了，而没有认识到网络成瘾是一个心理问题。从门诊情况看，网瘾一般在青春期的孩子中比较常见，但近年来有低龄化趋势。小学五六年级的孩子网络成瘾的比例在升高，男孩子网瘾的表现主要是网络游戏障碍，女孩子则更多地表现为喜欢网络上的二次元文化或对社交平台过于热衷。

在生活中和康宁医院

的门诊中，家长往往会放大对孩子使用网络的焦虑，认为孩子已经深陷网瘾不能自拔。张文武以网络游戏为例，介绍了临床初步诊断是否网络成瘾的一个方法。具体可回答以下9个问题：

- 1.你是否花大量时间想着游戏？即使你没在玩的时候？
- 2.当尝试去减少或停止游戏，或当你不能玩时，你是否感到不安、暴躁、易怒、生气、焦虑或悲伤？
- 3.为了得到和过去同样的兴奋度，你是否感到需要增加玩游戏的时间、玩更刺激的游戏或使用更强的装备？
- 4.你是否觉得应该少玩，但是未能减少你花在玩游戏上的时间？
- 5.因为游戏，你是否失去了兴趣或减少了其他娱乐活动(爱好、会见朋友)的参与？
- 6.即使知道负面后果(比如没有得到足够的睡眠、上课/上班迟到、花太多钱、同他人争吵或忽视了重

要的职责)，你是否会继续玩游戏？

7.你是否向家人、朋友或他人撒谎玩游戏的多少，或尽力不让你的家人或朋友知道你玩游戏的多少？

8.你是否玩游戏来逃避或忘记个人问题，或缓解不舒服的感觉如内疚、焦虑、无助或沮丧？

9.你是否因为游戏威胁到或失去重要关系或工作、教育或就业机会？

这9个问题中，如果有5条以上的答案为“是”，就可以初步怀疑网瘾，需要再由专业医生做进一步的访谈、诊断。

张文武补充解释，网络成瘾属于行为成瘾的范畴，有这几方面的特征：一是心理渴求，一直想着这个事情，即使有没有机会；二是该行为成了获取快乐的主要来源以及变成生活的中心；三是依赖性，不玩的时候会出现戒断反应，变得烦躁，坐立不安；四是耐受性，对网络游戏成瘾来说，玩的时间可能会越来越长，需要更新装备获取刺激感。

孩子有手机就荒废学习？ 站在孩子的角度制定规则很重要

直播中，也有家长留言表示，孩子很想要个手机，可是自己听了太多“孩子有手机就荒废学习”的案例，因此很犹豫。

张文武说，制定家庭规则来规范网络使用情况很有必要。他特别强调，家庭规则要在维持良好亲子关系的前提下建立。

家长首先要信任孩子，不是出于自己的担心和控制欲订立规则，而是站在孩子的角度思考怎么使用网络不影响健康和学业。一般情况下，家里亲子关系良好的，建立规则就不会困难，也很可能在家庭运行过程中自然而然地形成了家庭成员都认可的规则。

“当家长考虑孩子感受了，孩子也会替父母思考。”张文武建议，如果孩子喜欢玩网络游戏，家长不要粗暴地限制，不妨体验、参与，了解孩子为什么喜欢玩，和孩子在情感上保持联结。这样，能让孩子觉得自己被父母理解，也不会把所有的情感投注到游戏中去。

张文武碰到过这样一个家庭，父母对孩子的学习要求很高，一旦没达到标准，就会批评孩子。孩子开始沉迷网络，父母粗暴地断网、摔电脑，爸爸放话“你再玩，就别回家了！”孩子干脆住到朋友家，天天打游戏。妈妈只好恳求孩子回家打游戏，总好过在外面学坏。

“家长越是想控制孩子，孩子越会用更不好的行为来控制家长，让家长不得不退让。”张文武提醒。

孩子有网瘾苗头该怎么办？ 一起积极讨论、解决现实中的困难

有网友关心，孩子总是手机不离手，已经有网络成瘾的苗头该怎么办？

“不要粗暴地去没收手机、断网络。像治水一样，不能堵，而是要疏。”张文武说，碰到类似情况，家长要反思孩子为什么沉迷网络？是不是碰到了一些困难？和孩子一起积极地去讨论、解决现实中的困难。

其次，家长管理孩子使用网络的方式是不是让孩子产生了对抗情绪。在对抗的关系里，规则会破坏。如果家长粗暴地对待过孩子，要向孩子承认错误。

另外，要好好协商。比如，告诉孩子，如果想发泄情绪，除了玩手机，可以寻找替代的方式，像运动、集体活动等。比如，可以玩手机，但只在自己感觉不错的时候玩游戏，玩手机不能解决现实困难。

张文武也提醒，如果沉迷网络已经明显影响了孩子的日常生活、健康状态、学习状态且家长管理无效的话，应该考虑寻求心理科医生的专业帮助。

记者 王颖 任诗好 通讯员 孙梦璐

混合料拍卖公告

受委托，本公司于2022年6月14日9:00至11:00止(延时除外)在镇海区产权交易平台(<http://zhcjqy.bidding.gov.cn:11000/bidding/projectList>)举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

一、**拍卖标的**：机械开采混合料一批。起拍价47.6元/吨，保证金300万元。

二、**拍卖标的的位置**：镇海区九龙湖镇永兴石料厂废弃矿山。拍卖成交后5日内付第一期500万元预付货款及履约保证金300万元(竞买成功后300万元保证金自动转为履约保证金)，约8万吨(约8万吨)个工作日内补足预付货款至500万元。标的交货以实际过磅数量为准，先付后运，以上均需现金支付(人民币)。

三、**竞买人资格要求**：注册地在宁波市范围内的独立法人资格企业，营业执照登记日期要求为拍卖公告发布日之前。

四、**拍卖方式**：网络增价拍卖。

五、**展示看样**：即日起至2022年6月13日与本公司联系看样事宜。

六、**报名办法**：竞买人须在2022年6月13日16时前登陆镇海区产权交易平台完成实名注册报名及交付拍卖保证金。拍卖保证金至指定账户(户名：宁波雄镇矿业有限公司，账号：52010122001051104，开户行：宁波银行股份有限公司镇海支行，以实际到账为准)。

七、**联系方式**：电话：13780091774、0574-87715615。地址：浙江省宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。未尽事宜请详见专场拍卖文件

浙江金诚拍卖有限公司

拍卖公告栏

刊登热线：
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

废旧设备拍卖公告

受委托，定于2022年6月6日10时至2022年6月7日10时止(延时除外)在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn>)公开拍卖以下标的：

一、**拍卖标的**：挖土机3台。起拍价：20万元；保证金：4万元

二、**拍卖方式**：有保留价的网络增价拍卖。

三、**展示看样及报名**：即日起接受咨询、查勘标的并报名，竞买人在中拍平台上注册、完成实名认证后进行网上报名。拍卖保证金应由竞买人银行账户直接转账或汇款(户名：宁波尹天拍卖有限公司，开户行：中国银行宁波市分行，账号：350669196550)。未尽事宜详见拍卖会专场资料。

四、**联系地址**：宁波市海曙区汇贤路388号商会大厦A座11楼
咨询电话：0574-87626996 宁波尹天拍卖有限公司

浙江金诚拍卖有限公司 住宅拍卖公告

受委托，本公司将于2022年6月14日9:00至11:00止(延时除外)在诚拍网网络拍卖平台上(www.chengpw.com)进行公开拍卖活动，现将有关事项公告如下：

一、**拍卖标的**：位于宁波市鄞州区中河街道凤凰新村14幢308室，证载建筑面积54.82㎡，起拍价202.29万元。

二、**竞买资格**：竞买人须符合宁波市关于住房限购、限售、限贷相关政策规定，否则将自行承担所产生的经济损失和法律责任。

三、**标的展示**：即日起至2022年6月13日止，与本公司联系看样事宜。

四、**拍卖方式**：有保留价的网络增价拍卖方式。

五、**竞拍办法**：竞买人须在2022年6月13日24时前登陆诚拍网网络拍卖平台完成实名注册，并按诚拍网系统提示报名缴纳保证金(住宅10万元/套)。

六、**其他事项**：过户税费按国家规定的政策由买卖双方各自承担。
七、**联系电话**：13780091774、0574-87715615、87810772。(技术咨询)
联系地址：宁波市鄞州区百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室
详情请登陆诚拍网(www.chengpw.com)拍卖平台查看。