



大讲堂

新学期刚刚开始,我发现班里的几个男孩子情绪不太高涨,不过精神状态倒是好了些,都不在早自习睡觉了,我表面上表达了关切,内心却在暗喜,我当然知道问题出在哪里,广大家长应该也都在为这个好消息奔走相告,纷纷转发朋友圈。

这个好消息,就是近日国家新闻出版署印发了《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》。这次新出台的举措作出了更严格细致的规定,从多方面入手,织密制度防护网,为青少年上网又一次补上了制度“漏洞”。

这已不是国家第一次出手发布关于防止青少年沉迷网络游戏的通知,其实这场“抗沉迷战争”已持续了14年。但我们也不难发现,未成年人沉迷网络游戏现象仍不同程度存在。可以说,网络游戏沉迷是一个社会问题,防沉迷工作是一项系统工程,仅靠国家宏观政策还是不够的,需要多方合力,久久为功,才能让青少年远离网络游戏沉迷的陷阱。

主讲人

宁波市四明中学
马雯



宁波一家书店,一位初中生正在玩手机游戏。记者 张培坚 摄

织密防护之网 保护少年的你

A 为何要防止未成年人沉迷网络游戏?

2018年底的一项调查数据显示,受调查人群中,未成年人互联网总体普及率高达98.1%,与之相伴的是,网络游戏成瘾现象十分严峻,中国互联网络信息中心调查显示,目前中国青少年网络游戏用户规模已经超过2亿,占青少年网民的66.5%。青少年首次接触网络游戏的年龄呈日趋低龄化,其中6-14岁,也就是中小学阶段是青少年接触网络游戏的主要时期。

爱玩,是青少年的天性,每一代孩子都有着属于自己时代的游戏,如果说70后的游戏是滚珠弹,80后的游戏是跳房子,90后的游戏是小霸王游戏机的话,那么00后、10后们因为出生于这个网络蓬勃发展的时代,他们的游戏就是这些网络游戏。

任何事物都有两面性,网络游戏也不例外。

我们不否认,一些运动类、益智类的游戏能够锻炼孩子的思维能力,一些自控能力较好的青少年在适当接触游戏的过程中受益匪浅。然而我们更要看到的是,即使是成年人都会忍不住沉迷于打王者荣耀,更何况自控力与辨别能力都相对较弱的青少年。

沉迷游戏过度导致他们眼睛度数加深,不愿运动,不愿睡觉,进而导致精神萎靡,身体羸弱;沉迷于网络游戏的青少年在现实生活中沉默寡言,在网络世界里却口不择言,进而影响心理健康;泥沙俱下的网络信息还会造成价值观偏移、行为失范,甚至诱发违法犯罪行为。凡此种种,不仅损害青少年身心健康,更会对家庭、社会乃至国家长远发展带来巨大危害。

B 网络游戏是怎样让青少年成瘾的?

青少年沉迷网络游戏有着复杂的原因。

从内因来看,青少年沉迷网络游戏往往是为了人际交往需要、自我实现的需要或逃避现实的需要。

班级里的卡卡同学,曾经说过一开始的时候他并不玩游戏,也不想玩游戏,但是一到下课的时候班里同学就聚在一起聊游戏,他听不懂也插不上话。他觉得有点丢人有点郁闷,于是回家就下载了游戏玩了几局,慢慢地他在学校里又可以跟同学们玩在一起了。类似卡卡的这种心理,就会导致青少年慢慢开始接触游戏,并且渐渐成瘾。在游戏的聊天频道我们经常可以看见类似于“我来carry全场”“我来带飞”等神气十足的话语,而在现实生活中,由于学业上的压力、自身能力的不足和家庭氛围的影响,很多青少年遭受到的更多是挫折和批评,他们在老师面前没什么存在感,在父母面前也总感觉做什么都是错的,这样的他们就容易沉迷于网络游戏,从中获得现实中所没有的成就感。

从外因来看,游戏本身会带有成瘾性因素。游戏设计师的梦想就是能够制作出一款好玩的让所有人都欲罢不能的游戏,游戏企业的程序员们日日夜夜地加班只有一个目标就是能够取悦玩家,使他们的游戏能够脱颖而出,因此他们在设计游戏时会加入成瘾性元素,这些元素包括完成任务、与他人竞争、获得更高评级等,甚至毫无底线地在游戏中添加淫秽、赌博元素。

除了游戏企业,家长放纵也是青少年游戏成瘾的一个重要原因。以前孩子课余时间看电视或者找其他朋友玩,而现在的孩子写完作业就立马拿出手机玩游戏,有些家长会认为这也是一种放松方式而不加以约束,甚至有些父母会想着孩子去玩网络游戏了就不会烦着他们了,正是这种放纵的态度最后使得孩子慢慢成瘾。

因此,青少年沉迷于网络游戏的成因不仅包括学生心理上的需要,而且包括游戏本身特点,最后跟家长的教育方式也有极大关系。

C 多方配合凝聚合力方能织密防护之网

目前,面对游戏现状,如何让孩子摆脱沉迷游戏的伤害,成为了社会所关注的焦点。

日前,国家新闻出版总署下发有关防止未成年人沉迷网络游戏的通知,就是为防止未成年人沉迷网络游戏注射了一针强力“疫苗”。

但是,防沉迷新规要想落到实处还是需要多方配合,凝聚合力。

根据防沉迷新规要求,未成年人每周只能玩3小时游戏——周五、周六、周日晚8点至9点。以前只要有电、有网、爸妈管不住,想玩多久玩多久;现在,到了时间就强制下线,不少孩子接受不了。俗话说“你有张良策,我有过桥梯”,有的孩子偷偷在网购平台上租成年人账号,有的干脆请“心软”的祖父母代为认证。可见,要想真正帮助孩子戒断游戏成瘾,还是需要国家、企业和家庭的共管共治。

不管是游戏企业还是其他与游戏相关的生产经营者,都应当把社会效益放在首位,要承担起相应的社会责任,在设计游戏之初就摒除不合理的元素,游戏平台应严格执行实名认证系统,加大验证频率,加大技术支持,如启用人脸识别验证。相关部门也应当尽快针对现有的网络游戏开展专项整治活动,如禁止未成年人使用的游戏中出现的色情、暴力等不适宜他们接触的内容;控制网络游戏对未成年人的成瘾性;加大对网络游戏企业的整顿力度。

家庭教育也应当跟上。家长对于网络游戏要有正确的态度,游戏的问题不在游戏本身。家长需要加强与孩子们的沟通,沟通不等于一味站在长辈的角度开导或批评,而是需要反思孩子为什么想要逃避。此外,家长也应当尽到监护人的责任,多加思考如何用网络游戏以外的活动吸引孩子的注意力,加强引导和监管,培养孩子科学上网的理念,让孩子不是因为“不能”而少玩游戏,而是因为“不需要”而少玩游戏。

防止未成年人沉迷网络游戏,保护青少年的身心健康是一个系统工程,需要社会各方面的综合治理,织密防护之网,方是良策。