《王者荣耀》这么火，孩子沉迷怎么破？

心理专家建议家长“要疏不要堵”，同时关注孩子心理状况

暑假到了，如何控制孩子沉迷网络游戏成了许多家长的心头大患，近期《王者荣耀》频频爆出的负面新闻更让家长们如坐针毡。尤其让家长们困惑的是，腾讯的防沉迷措施出台之前，孩子抱着手机抬不起头；措施出台之后，孩子好像也并没有把精力放回学习上，甚至聚在一起研究“破解办法”。这孩子真的网络成瘾了吗？该咋办呢？

安徽省精神卫生中心的心理专家建议，家长不要随意给孩子“扣帽子”“贴标签”，或不由分说地严厉指责，而是要找到每个孩子的症结所在，有针对性地加以引导和帮助，与他们一起找到更为恰当的、健康的方式，来发泄情绪、满足需求，从而减少青春期的躁动和纠结，这对亲子关系、对孩子的身心健康都有裨益。

朱世玲 记者 李皖婷



沉迷游戏，尖子生成绩直线下降

张大姐的孩子在一所重点高中读高二，从小爱读书看报，成绩在班里一直是前几名。“可自从高一接触了《王者荣耀》这个游戏，他整个人就变了，天天都在玩，凌晨1点到3点都在玩。我们各种方法都尝试了，也摔坏了好几部手机，可还是没有用……”张女士说，因为游戏，孩子的成绩已从班里前几名直线下滑至倒数。

不少初中生，甚至小学生的家长也在痛斥《王者荣耀》。汪女士的儿子今年16岁，马上就上高一了，可当同学们都在上高中预科班时，儿子却天天都在玩《王者荣耀》。“整个初三都在玩，我们不给他手机，他就从同学那里借手机来玩。”汪女士称，现在假期孩子除了睡觉就是玩《王者荣耀》，玩游戏就开心，不让玩就不理父母，还大呼小叫，脾气不好。

让家长头疼的并不只是《王者荣耀》。陈女士的儿子从2015年开始接触网络游戏，当年高考就不理想，选择了复读。可他边学边玩，严重影响复习，第二年又没考好，继续复读，可他仍旧经常去网吧玩。“今年他差3分达本科分数线。最近从高考结束到现在，两三天就要去一次网吧，有时候玩到凌晨才回来。儿子生活规律全部乱了，我们都很发愁。”

借游戏发泄情绪，“网瘾少年”低龄化

安徽省精神卫生中心儿童青少年心理科副主任医师曹小梅表示，随着互联网和智能电子设备的快速发展，近几年青少年沉迷网络的案例在逐年增加，此外，“网瘾少年”低龄化趋势也愈发明显。

“前些年我接的门诊中，很少有咨询网瘾的。最近两年每10个门诊中就有近3个是咨询网瘾的。而且以前来医院咨询的都是以高中生为主，最近两年初中生和小学生家长来咨询的也开始多了。”曹小梅说。

为什么青少年容易沉迷手机游戏呢？安徽省精神卫生中心心理治疗师郑诚分析认为，相比于青少年现在从事的其他事情（比如上学、备考、补课），手机游戏显然更具吸引力。“成年人工作虽然也辛苦，但下班之后好歹有聚餐、娱乐、健身、旅行等放松的方法；可学生往往是放了学，又进了补习班；下了课，回家还有成堆的作业；周末更是忙碌，比平时还惨。”

有些青少年可能在现实世界中压力比较大，家人和老师管得非常严格，条条框框特别多，几乎没有个人空间。可是正值青春期的孩子又特别需要表达独立自主的思想，自然压抑了不少情绪，希望得到宣泄，所以与成年人产生对抗，转而借助游戏实现目的。

家长不应随意给孩子“贴标签”

郑诚建议，若发现孩子不听劝阻，不想谈话，也不愿有所改变的时候，最好也不要随意给孩子“扣帽子”“贴标签”。“如果父母出于恨铁不成钢的心理，愤怒之下随意给孩子贴上‘不正常’‘网络成瘾’等标签，指责他们‘不体谅父母’‘再这么玩下去，这辈子就废了’，不仅很难起到积极的作用，甚至有可能导致两种极端的后果，一种使孩子产生不必要的恐惧情绪，另一个极端是干脆自暴自弃。”

如果孩子的确沉迷游戏，家长也应“要疏不要堵”，应当循序渐进地加以引导，比如先与孩子约定玩网游的方式和时长，然后分阶段逐步减少到合理的时间，并且督促孩子遵守约定，避免孩子原先从游戏中获得的满足感一下子被父母切断，从而造成孩子情绪失控，甚至导致过激行为。

此外，平时家长就应当随时关注孩子的心理状况，特别是临近考试、分班、分科等非常时刻，一旦发现孩子有情绪低落、不稳定、压力过大的征兆，就要及时给予疏导，创造一些室外活动、交际的机会，培养孩子的其他兴趣爱好，并给予适当的陪伴。

如果孩子真到了过度沉迷网游的地步，郑诚提醒家长不要过度轻信广告上的各种“电击疗法”“神奇疗法”，要尽快带着孩子去正规的心理咨询机构或心理医院，寻求有资质的专业人士的帮助。

新书推荐

《龙族奇葩》

出版社：安徽科学技术出版社　定价：15元



内容简介：本书分为“全能攻防王”“远古的武林高手”两个部分，主要讲述了侏罗纪和白垩纪时期所出现的各种极具特色的恐龙。书中以丰富的图片、详尽的资料、准确的数据、细致的讲述，介绍了这些恐龙的特点、名字及含义、体长、体重、食性、生活环境等相关的知识。逼真的绘图与生动的解说，精绘出栩栩如生的中生代群龙众生相，全景式再现史前龙族的辉煌与没落！

《夜妆》

出版社：安徽文艺出版社　定价：38元



内容简介：本书是70后代表作家付秀莹最新作品的精选集，收录篇目有《花好月圆》《绿了芭蕉》《无衣令》等。付秀莹以中短篇小说的创作见长，作品多是着笔于对普通人生活的描写和刻画，她的文字干净轻盈，对人物内心的刻画细腻传神，是70后女性作家的优秀代表。

缘来有你

●M.7123男，合肥市级金融机构负责人，49岁，1.80米，离单，本科，品貌好，为人真诚正派，经济住房优越。诚觅一位40岁左右，大专以上，温柔端庄秀气的女士爱相约。

●M.7501男，合肥中科大副教授，31岁，1.68米，未婚，博士后，真诚正派，积极进取，住房经济待遇均优。诚觅一位25岁左右，大专以上，清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

●M.7754男，合肥电力设计院工程师，28岁，1.79米，未婚，硕士，综合素质高，沉稳干练，独子，经济优越。诚觅一位30岁以下，1.60米以上，温柔清秀，肤白气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F.8599女，合肥市属中学在编教师，24岁，未婚，1.60米，本科，秀外慧中，落落大方，善解人意，独女，经济住房较好。诚觅一位30岁以下，1.72米以上，收入稳定，文化修养素质好的未婚先生为爱之侣伴。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）。