“心的食物”短缺，孩子怎不靠网游“充饥”？

在与网游争夺孩子的“战争”中失败的父母，该反省自己对孩子精神上给予的是爱还是害

沉溺网络虚拟世界，只是青春期各种问题的一个表象。“网络游戏只是一个替代，一个载体，一切一切都在弥补孩子们现实生活中的缺失。”

“当一个孩子得不到外界认可、欣赏，内心饥渴时，他会去向哪里？会去向外寻找，网游成了一个出口，满足了他获取‘心的食物’的需要。”

孩子“心的食物”是缺失，还是满足，对待网游的态度是截然不同的。“被‘心的食物’喂饱的孩子，他也会玩网游，认知世界、放松心情、调节压力，但不会上瘾。因为内心的丰盈，现实生活中的满足感不需要虚拟世界去填补。”

“父母是一个专业，不是你有了孩子的出生证，你就荣升为父母了，那只是入学通知书，证明你可以学习相关知识了。”家长应该尽量把自己能做的做好，要学会与孩子一起成长。”

漫画：曹一

本报记者强晓玲

9月3日，是全国中小学开学的日子，然而南通海门市初一新生许天赐，却再也不能上学了。

8月30日凌晨，许天赐不幸坠楼身亡。警察在调查中发现，许天赐坠楼前一直在玩一款叫《绝地求生》的游戏，也就是玩家口中的“吃鸡”。

他母亲认为，儿子的死是沉迷游戏“吃鸡”导致的。

近年来，随着移动设备广泛普及，青少年不再需要偷偷跑到网吧打游戏，一部手机、一台平板电脑就可以随时随地玩起来。特别是近年大热的以追击、捕杀为主题的网络游戏，以环环相扣的情境设计、感官的强刺激性，吸引了一大批青少年走进网络游戏。

以爆款游戏《王者荣耀》为例，腾讯公司最新数据显示，该游戏注册用户中11岁至20岁的玩家比例高达54%，其中不乏大量农村青少年。目前在未成年人网络成瘾因素中，游戏成瘾占到82%，已成为未成年人面临的主要网络危害。

不久前，教育部等8个部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》，其中提到要“实施网络游戏总量调控，控制新增网络游戏上网运营数量，探索符合国情的适龄提示制度，采取措施限制未成年人使用时间”。

“此次方案出台，是国家层面的举措之一。然而，只靠国家采取强制性措施，是治标不治本的做法。”舆论呼吁，家长和学校应站在应对第一线，陪伴和帮助孩子形成良好的习惯，建立新的、更有意义的兴趣领域，帮助孩子加强自制力。

“严管”是为了更好地发展，方法何来？

“父母是一门专业，要学会和孩子一起成长。”长期从事青少年健康心理问题研究的许绍阳老师认为，**儿童时期心灵营养缺失，在青春期会表现出各种各样的问题，如早恋、撒谎、没有安全感等，沉溺网络虚拟世界只是各种问题的一个表象**。

许绍阳**说**：“就像我们饿了要吃东西，心灵也一样需要食物。心的食物’是什么？是一种身心的感受，最直接的反应就是‘舒服不舒服’。沉溺网游的孩子为什么疯狂地摄取它，是因为他们在现实生活中，在‘心的食物’方面一直处于饥饿状态，而这更多来自父母给予的成长环境。”

同样，8月30日，在雅加达亚运会的电子竞技（电子竞技Electronic Sports，电子游戏比赛达到“竞技”层面的体育项目）英雄联盟决赛中，中国队以3∶1击败韩国队获得冠军，当晚，国内各个游戏论坛被疯狂挤占。国务院妇女儿童工作办公室专家库专家、中国教育学会中小学生安全教育委员会副会长宗春山说，“中国电竞队的胜利来源于我们强大的分母。”

电子游戏作为一种给人提供精神娱乐的工具，以其独特的回应性、交互感和控制感，能给人带来成就感和释放压力，从而产生极大的归属感。宗春山认为，“正因如此，当学校教育的评价标准趋同，**一些未成年人很难在校园生活中得到认同感时，虚拟世界的电子游戏成了他们精神寄托的出口。一些未成年人忽略了虚拟与现实的区别，导致社会主流观点对电子游戏产生恶感，所谓的‘电子海洛因’进一步被妖魔化**。”

“网络游戏只是一个替代，一个载体，一切一切都在弥补孩子们现实生活中的缺失，我们要把重点放在他们缺了什么。”宗春山说，“没有一个家庭、一个学校愿意承认教育的失败，总希望找到一个替罪羊。”

“为什么我付出那么多，孩子的问题却越来越大？”

小女孩摆弄着茶桌上的“玩具”说道，“这个小脚丫真好看呀，上面还有一只小虫子。”

守在一旁的妈妈强调道：“这不叫小脚丫，这叫‘知足’，那个小虫子是蜘蛛。这也不是什么玩具，它是茶宠，饮茶品茗时把玩之物，它是用紫砂……”

还没等妈妈解释完，小女孩的视线已转移到别的地方。

这一幕，许绍阳在心理咨询辅导时常常遇到。这名只有4岁半的小女孩迷上了网络，除了游戏，她还可以用爸爸妈妈的手机进行网购，快递送来的东西不一定是她需要的，但她却特别上瘾。这个出生在优渥家庭的小孩子，父母都是高学历，高龄得女，妈妈更是倾注了全部精力，不惜辞掉不错的工作，亲自在家带孩子。

了解了背景，辅导前，许绍阳习惯在一种放松的情境里观察：妈妈气质高雅、知识渊博；小女孩聪明可爱，对新鲜事物充满好奇。小女孩的每一句问话，都成了妈妈随时“开讲”的最好理由。两人的对话总是“从惊喜开始，到无趣结束”。

在不到10分钟的观察中，许绍阳内心已有了答案。妈妈除了内疚自己做得不够“好”以外，更多是委屈，“自己付出了那么多，为什么孩子的问题却越来越大？”

“类似的案例非常多，原因都不复杂，就是孩子‘心的食物’缺失。”许绍阳在接受新华每日电讯记者采访时说，“**小女孩渴望从妈妈那里得到‘心的食物’，是肯定、认同、鼓励，内心的感受是舒服的。在一次次被妈妈纠正中，内心的挫败感不断累积，当拿起大人的‘玩具’，驾轻就熟地操控着手机时，这种快感恰恰是她‘心的食物’所需要的**。”

许绍阳认为，在当下许多独生子女家庭中，“输不起”的父母在根本分不清什么是“爱”和“害”时，“往往以爱的名义，不顾一切地把自己认为对的‘心的食物’塞给孩子，根本没有考虑孩子内心的感受。”

“如果不改变这种亲子关系，夫妻关系、家庭关系等都会受到严重影响。这就是为什么现代社会中很多家庭既不存在经济问题，也没有感情出轨等，但夫妻感情、子女教育就是出现了危机，因为彼此不知道‘心的食物’是什么。”

“很多家长根本意识不到自己给孩子带来的不良环境影响”

“很多家长已经没有了欣赏孩子的能力。”有着十几年青少年健康心理公益培训经验的许绍阳，在他参与的每一次青少年心理健康公益夏令营的开场白上，总会问同一个问题，“在座的都是亲爸亲妈吗？”因为在入营前的调查表中，“十大罪状”被家长填得满满的，在“您认为孩子最令人满意的行为、特长”里，大多数家长都表示“没有”。

“**当一个孩子得不到外界认可、欣赏，内心饥渴时，他会去向哪里？会去向外寻找，网游成了一个出口，满足了他获取‘心的食物’的需要**。”许绍阳说，现代网络游戏的设计，本质上就是吸引玩家，通过声音、图像、身份、奖励等，快速让心理获得满足感，“手游”成了最好吃的“心的食物”。

换句话说，网游和家庭都在争夺孩子。孩子“心的食物”是缺失还是满足，对待网游的态度是截然不同的。

“**被‘心的食物’喂饱的孩子，他也会玩网游，认知世界、放松心情、调节压力，但不会上瘾。因为内心的丰盈，现实生活中的满足感不需要虚拟世界去填补**。”许绍阳解释，从心理学的角度，在孩子成长的关键期，爱能让孩子感觉到安全、接纳、舒服，就像满足味蕾的“妈妈的味道”，未来长大了，无论走到哪里，吃了多少好滋味，“妈妈的味道”却永远是最美好的。

“而很多家长根本意识不到自己给孩子带来的不良环境影响。”一位父亲甚至因为孩子沉溺网游，跟许绍阳扬言，“要是我们家孩子考不上大学，我也不让他们游戏公司好过。”

今年初，许绍阳见到一对父子，孩子还有几个月就要参加高考，却仍沉溺网游。做心理辅导时，看着一旁喋喋不休的父亲和一脸叛逆的孩子，许绍阳对孩子说，“摸着你的胸口告诉我，这个时候，你最想对你爸爸说些什么？”鼓励下，孩子大着胆子说道，“让他闭嘴。”

“青春期的孩子，一句话说第二遍，他就烦了。”从心理学讲，烦了，就是剥夺他“心的食物”，不如换做鼓励。但这里有技巧，不是简单的“孩子，你真棒！”“很多道理家长都明白，但执行难，他们总是想当然地认为孩子是自己的，对他有天然的控制欲。”

“**我们应该把孩子当作一个具有独立人格的人，给予他足够的尊重与爱，问题就会趋于好转**。”许绍阳说，亲情更是一种“心的食物”，特别是一些幼龄儿童，抬眼看见妈妈，寻求妈妈爱抚，都是浇灌心灵的养分。“当把幼小孩子交给一个他不亲近、不熟悉的人，同样是一种‘心的食物’缺失，所以说留守儿童更缺少关爱，‘心的食物’更饥饿，也就更容易成为网游的主力军。”

“父母是一个专业，要学会和孩子一起成长”

“**父母是一个专业，不是你有了孩子的出生证，你就荣升为父母了，那只是入学通知书，证明你可以学习相关知识了**。”许绍阳认为当下不少父母“多少有些自以为是”，“我们买个手机还弄一堆说明书，这么一个灿烂的生命，我们连学习都不用，就会教育他了？”

目前，我国的准妈妈教育还更偏重于生理层面。许绍阳曾尝试开设一门“0岁到青春期”的课程，从心理学的发展思路来讲述一个孩子心理成长的变化，“非常有价值，但大家并不感兴趣。”当孩子出现问题时，来咨询的家长总会跟许绍阳重复，“我要是早几年听您一个小时，也不至于今天出现这么多问题。”

“如今我们社会有这么多庞大的公益社团，多少做一点，我们不能解决所有的问题。但一个家长听明白了，觉悟了，就会少一个问题孩子。从民族的发展角度，我们就多了一个种子，我们应该尽量把自己能做的做好，家长要学会与孩子一起成长。”

不久前，一则以“日本孩子的公开课”为主题的视频在网上刷屏。视频中，年纪不大的孩子徒手侧翻、倒立行走、跳跃鞍马的游戏场景引发了大批网友的感慨。“我们小时候不就是这样过来的吗？”宗春山在接受新华每日电讯记者采访时说。

“鲁迅说，游戏是儿童的工作’。”几个月前，宗春山刚刚参加了一个以“把游戏还给儿童”为主旨的国际游戏论坛。论坛上，不同国家都带去了自己的特色游戏项目。看着欧美一些国家展示“丢手绢”“攻城”“骑驴”等游戏，宗春山很激动，“这不就是我们中国古老的游戏项目吗？而且我们还有自己的游戏儿歌，什么‘我们要求一个人，你们要求什么人……’”

宗春山一边哼唱着，一边跟记者展示游戏的样子，“他们的游戏没有儿歌，只有动作，显然是拷贝了我们的游戏。中国有着悠久的儿童游戏传统，如今我们的孩子已经不太会玩了，这些游戏却恰恰在国外的户外游戏中被展示出来。”

游戏是一个未成年人对成人世界模拟认知的过程，道德、规律等社会规则以不同的形式为儿童提供认知世界的能力。“‘失补偿’是弗洛伊德的儿童游戏理论。”宗春山说，弗洛伊德的游戏理论包括几个重点，第一是“精力过剩论”；第二是“进入社会的训练”，如格斗、捕食等，在游戏里有道德等规律可循；三是挫折宣泄论，通过游戏补偿生活中失去的一些东西，获得满足感。

户外游戏一直以来都是发达国家学校教育的重要组成部分，我国同样有着良好的户外游戏基础。近年来，由于在校学生学业负担不断加重以及电子网络通信设备的快速普及，很多学生成了“低头族”。

“不久前，我接触了一位到中国家庭游学的比利时中学生，当他看到中国孩子人人手里都有智能手机时很惊讶，因为他们大多数学生的手机还仅仅是简单的移动电话。”宗春山说，目前，我国在手机等移动电子设备使用率上远远超过许多欧美国家。

此前，法国国民议会表决通过关于禁止幼儿园、小学和初中学生在校园内使用手机的法案。其实早在2007年，意大利就禁止学生在上课时使用手机。英国于2012年宣布，禁止中小学生携带手机进课堂。

在希腊，不仅学生不能用手机，连教师的手机都只能以教学为目的。芬兰禁止向初三以下学生销售手机，违者最高罚款10万欧元。美国大多数学校要求学生不得把手机带入教室。

“孩子们发现虚拟世界比现实更安全，自己可以伪装”

从2004年起，就专门成立课题组研究“单机游戏成瘾问题”的宗春山认为，“未成年人沉溺网络游戏问题”与“户外游戏”相互交融，又互相对立。“相对复杂，除了原生家庭遗传以及人格障碍和精神疾病外，大多数未成年人沉溺其中，是通过网络游戏找到了自己情绪一个出口。”

“沉溺网游是精神情感空虚的表现，当人的内心受到巨大刺激时，也容易过度依赖互联网。”宗春山和他的团队研究发现，2003年的“非典”带来了许多问题：一方面，死亡的威胁让人们感到恐惧焦虑，另一方面，学校停课，导致不少待在家里的孩子迷上单机游戏，这也是我国网络游戏发展的雏形阶段，刺激了互联网的发展。

“当下学校教育的评价体系唯分数教育、应试教育、排序教育，教育的文艺功能、体育功能不能给未成年人更多证明自己的机会，他们也只能用别的方式去缓解焦虑。”宗春山说，当生存对他们已经不是问题时，精神上的寄托就显现出来，“当现实生活、学校教育给不了时，那么一个相对的载体——手游就容易绑架了他们。”

宗春山在研究中发现，一些成绩非常优秀的孩子，由于被家庭、学校等寄予更高的期待，其承受的压力比人们想象中大很多，孩子往往把考上大学作为自己的终极目标，一旦目标实现，就更容易沉溺网游。

“青春期的孩子处在从家庭走向社会的空白期，特别是留守儿童，情感上的依恋断开了，所以他们会自动去寻找情感补偿，当他们发现虚拟世界比现实更安全，自己可以伪装，不用紧张、慌乱，谁也看不见谁，我’成了一个符号，甚至可以在里面用暴力的语言去攻击、宣泄，镜头里的人’给了他们极大的满足感。”

“为什么青少年更容易沉溺网游中？”宗春山解释，人的大脑在青春期阶段，会快速分泌激素，当大脑兴奋、人体快速分泌多巴胺时，他需要同等的刺激才能满足内心的需要。“而游戏中紧张、刺激、未知、死亡、满足等感觉，恰好迅速弥补了他的心理需求，产生愉悦感。”

在宗春山接触的案例中，一个非常优秀的孩子因为高一生了一场病，再回到学校时成绩出现下滑，不能接受现实，于是逃避到游戏里，并且很快成为一名职业玩家，是各个游戏论坛里“神一样的存在”。

5年前，其月收入就已过万元。他的公务员父母眼看着曾经优秀的孩子在“不务正业”的路上渐行渐远，不能接受现实，就把孩子“押”到宗春山面前，请他说服孩子回到学校。在现场，孩子对父母说道，“我不会回去了，我现在自食其力，找到了自己的价值。”

宗春山说，**中国人的传统观念里，游戏有一种原罪，“我们常说玩物丧志，对新生事物有着一种天然的抵触，认为它影响学习，于是网络游戏被妖魔化**。”

这些也对游戏公司提出了更高的要求，目前腾讯等公司已上线“防沉迷系统”，或让家长参与调控，给其权限让沉迷游戏的孩子“一键下线”……这些都是游戏公司正视自身责任的表现。

“如今青少年沉重的学习负担，户外游戏与体育锻炼的严重缺失等，已严重影响到青少年身心健康发展。”宗春山说，“**我们最根本的事业是发展教育，如何把教育放在一个重要的位置，如何实现教育的可持续性，不仅仅是一个网络游戏的问题**。”

新华时评

不要让孩子迷失在网游丛林

貂蝉与杨贵妃在同一场景出现、要想活命必须杀掉所有人……错乱的时空历史和扭曲的人伦道德，频频出现在一些网络游戏中。正处于系第一颗扣子阶段的青少年，应该避免沉迷于此，须知生命的真正意义在现实世界。

不能否认，通过游戏可以获得快乐、活力和创造力。一些网络游戏也强调团队协作、永不言弃的精神，适度尝试具有一定价值和意义。

但过度沉迷于游戏，危害也是显而易见的。一些网络游戏忽略游戏精神内核，转而混淆历史人伦，或以暴力和色情为噱头；网络游戏玩家鱼龙混杂，素质参差不齐。青少年涉世未深，判断力有限，长期沉迷其中，不仅导致身体羸弱、心理障碍，更容易造成价值观混乱。当孩子们发现书上学的与游戏中不一致，当他们认为暴力可以解决一切，当网瘾少年眼里只有游戏中的自己，对家庭、学校和社会来说，都是巨大的挑战。

但是，污名化、妖魔化网游不合时宜，谈之色变或禁止网游更非明智之举。青少年沉迷网游，有游戏开发商的诱因，更与家庭教育缺位息息相关。孩子成长过程中面临困惑甚至创伤，需要父母扮演好“导师”和“朋友”的角色，倘若家庭、学校不能及时补位，就可能为网络游戏让位。

堵不如疏。家长应该引导孩子合理安排游戏的时间和频率，帮助孩子分辨游戏的优劣、善恶、品位和价值。教育从来不是一件容易的事情，多花时间陪伴孩子在现实世界中寻找乐趣和成就感，与孩子一道正确地看待世界，才能避免网游成瘾。

对于网游成瘾这头青少年成长路上的拦路虎，多管齐下才能赶跑它。游戏公司应重拾企业责任，如尊重历史和现实，开发更多适合青少年的游戏，上线“防沉迷”等系统。学校应该培养青少年体育锻炼、课外阅读等习惯，让讨论的热点从游戏转向对现实世界的关注，以及真善美的认知。相关政策规定也应当对网络游戏的内容和价值观严格把关，严防不正当价值导向、混淆历史真相的网络游戏泛滥。

更应让孩子们意识到，生命真正的意义在现实世界。只有将游戏中的团队协作、永不言弃、想象力创造力等带到现实生活中，才是游戏的价值所在。要让孩子们知道，游戏的门外还有更加广阔的世界，值得与亲人挚友携手去探寻和感受。

（记者白靖利、刘宇琪）新华社昆明10月18日电

防范“迷网” 宜疏不宜堵

高中生偷划父母40万元打赏女主播、10岁女孩沉迷网聊加30多个群、3名未成年人为上网盗窃4000元、中学生网吧猝死……近年来，诸如此类事件频见报端，引发社会对未成年人过度沉迷网络空间的担忧。

“要想毁了孩子，就给他一部手机吧！”当问到网络对孩子的影响时，郑州市民张钊既生气又无奈。张钊的儿子正在读小学六年级，今年是“小升初”的关键年，但孩子对网络的沉迷令张钊十分忧心。“有时孩子玩在兴头上连吃饭、睡觉都给忘了。”张钊很无奈，玩手机已经导致孩子学习成绩直线下降。

除了荒废学业，沉迷网络影响孩子身心健康，也是家长忧心的重要原因之一。南昌市民唐女士说，刚上初中的儿子在同学的带动下开始玩一款竞技类手游，短短半年时间，视力就从1.5下降到0.5，脊椎也开始有些变形。

“青少年正处在生长发育的旺盛期，长时间待在电脑前的辐射和高度紧张，会损害各种人体机能，引发眼疾、手疾、颈椎疾等各种疾患。”北京回龙观医院心理科主任刘华清说，长期下去还会造成父母和孩子关系疏离甚至对立。

北京师范大学教授方晓义说，青少年网络沉迷主要集中在网络游戏。“世界卫生组织今年初决定将游戏成瘾列入精神疾病，说明这个问题的严重性。”

为了防止青少年沉迷网络，社会各界采取了一些相应的措施，例如游戏公司核实用户身份、推出防沉迷系统，禁止未成年人进入网吧等等。

方晓义建议，政府监管力度还需要继续加强，同时，降低青少年“触网”风险，宜疏不宜堵。不能粗暴地切断他们接触网络的机会，而是需要家庭、学校和社会多方合力，引导青少年树立良好的网络使用习惯、提高自主辨别网上不良信息的能力。

（记者史林静、邬慧颖）据新华社郑州电