



“为什么会迷上网络？”  
“太无聊了，网上能建好看的房子，买好看的衣服、首饰，还能交男朋友……”  
“爸爸妈妈平时对你怎么样？”  
“他们没空陪我，就知道让我学习。”  
……

## 和那个辍学、戒不掉网瘾的自己和解 “网瘾少年”的孤单心事 你都懂吗？

近几年，国家二级心理咨询师、中科院心理研究所在读博士蓝心接触到不少“网瘾少年”，在跟他们的对话中，她提取到类似的关键词——无聊的生活、孤独的内心以及父母的高期待。

数据显示，截至2020年12月，中国网民人数达9.89亿，其中学生占比最多，达21%。在互联网成为学生获取资讯、学习知识、互动交流重要平台的同时，青少年网络成瘾的现象也有所增长。如何让青少年远离网瘾？近日，江苏省公安厅开展预防青少年网瘾专题网络访谈，倾听网瘾少年们的孤单心事，也为他们的家庭支招。

现代快报+ZAKER南京记者 季雨/文 视觉中国供图

### 1 简单粗暴的沟通

如果你家孩子是“网瘾少年”，你会怎么办？会不会严厉呵斥、大发雷霆？

1年多前，蓝心接触到“网瘾少年”高高。当时，高高已经半年没去学校，父母很头疼。“每天在家玩游戏能玩10个小时，黑白颠倒，我们家为了这个没少吵架。”每次一吵架，父母的声嘶力竭让高高变得更加沉默。

询问和交谈是打开心灵的钥匙。“孩子，你为什么不喜欢去学校？”对于蓝心的提问，高高毫无回应，只是低着头。经过一次又一次沟通，高高的心结被打开，原来他遭遇过校园霸凌，本该是自己坚强后盾的父母，却没在关键的时候支持他。周而复始的粗暴沟通，更是寒了高高的心。

青少年网络成瘾的因素非常复杂，从实践中看，至少有三方面因素：个体因素、家庭因素、网络因素。“我个人认为最根本最重要的还是家庭因素。”蓝心告诉现代快报

记者，很多家长只认为孩子是爱玩手机、不想上学，没有意识到问题是出在自己身上。“我见过很多孩子，他们不擅于表达，如果父母比较严厉、要求高、控制多，孩子在遇到困难时不敢向父母求助。”结果，孩子内心的挫败感无法自我消化，只能通过玩游戏让自己开心一点。

得知是自己的“粗暴”害了孩子，高高的父母愧疚极了。在接下来1年的时间里，父母学会稳定情绪，和高高进行有效沟通。一次16公里的徒步，也成了高高人生的转折点。蓝心称，高高经历过校园霸凌，所以害怕与人接触。在这次课程中，他必须学会和大家在一起，完成一系列的挑战。“在这个过程中，他学会一点点建立自信，对于人际交往也变得更有自信。”

欣慰的是，高高已经回校学习，还为自己制定了成长计划和手机管理表。

### 3 高质量陪伴是王道

现在，家长对孩子使用网络的心理，就像是豆腐掉进了灰堆里——吹不得打不得。既不可能把孩子和信息社会分隔开，禁止使用网络，又担心过分沉迷网络给孩子带来不良影响。如何处理好之间的关系，在预防青少年网瘾专题网络访谈上，南京市玄武区教育局副局长、全省青少年德育专家张恒柱给出建议，他认为高质量陪伴才是“王道”。

“孩子将视线迁移到手机上，在很大程度上是感情需求没有得到有效的满足，因此增加高质量陪伴或许能缓解孩子的手机成瘾。”张恒柱认为，家长要做好示范，自己一回家就抱着手机不离手，却让孩子远离手机，这是“只许自己放火，不准孩子点灯”的行为。

蓝心也认同这样的观点。当前，孩子的学业压力很重，每天生活的90%都围绕学习，面对无数的考试、做不完的习题，孩子的内心压力得不到纾解。“孩子在上学年龄，父母需要在这个阶段给予孩子更多的肯定，无论是学习还是生活，都需要让孩子感受到生活的丰富，在内心形成自我认可。”同时，在遇到困难的时候，多给孩子支持和帮助，少一些批评指责和说教，这样可以有效防止当孩子遇到问题的时候，逃避到网络虚拟世界的情况发生。（文中网瘾少年及家长为化名）

### 2 聪明的“坏小孩”

孩子没把聪明用在学习上，这是种怎样的体验？大宝的爸爸汪先生最有发言权。整个少年时期，大宝没少和爸爸斗智斗勇。

大宝上小学时，为了考验他，汪先生把手机放在一个不上锁的抽屉里。“我时不时去看看，发现手机没被动过，当时还沾沾自喜。”哪知过了大半年，大宝又被逮到在偷玩手机。“我就纳闷了，手机不是在抽屉里吗？”汪先生打开抽屉一看，才发现是自己“太傻太天真”，抽屉里的手机早就被调包，放在里面的是一个手机模型！

打也好骂也罢，汪先生什么招都用过了，到了高中大宝干脆休学。“在游戏里打赢的感觉特过瘾，有一种成就感。比起无聊的学生生活，有意思多了。”大宝觉得。

“有一次，我在街上转，看到一个网吧，我就走了进去。”汪先生想看看，现

在的孩子都在玩什么游戏，有什么好玩的？后来，他干脆找来几名“游戏大神”，“我拜托他们在游戏里加我儿子好友，只要他上线，就和他PK。结果，这个臭小子屡战屡败，屡败屡战。”就这样打了十来天，大宝自己受不了了，主动找到爸爸，“游戏没意思，老是被打败，我要回去上学。”经过努力，大宝的高考成绩超过一本线20多分，顺利考上理想中的大学。

蓝心分析，很多父母不会鼓励、夸奖孩子，这让孩子没有成就感和价值感，导致他们陷入自我否定中。而在游戏中有登录奖励，通关也有小奖励，这些设置很容易让人有即刻得到的价值感。因此，当孩子上网成瘾时，家长要暂时放下对孩子学习成绩的执念，通过有效方法化解他们的心理疙瘩，转移他们对网络的关注。像汪先生这样剑走偏锋的方法，不失为一种特殊的尝试。

分类广告 刊登热线：025-84783581、13675161757  
地址：洪武北路55号置地广场1806室

#### 综合招聘

急聘 小区保安，中央门附近。  
13032558282

#### 餐饮、宾馆聘

招聘 学校大锅菜厨师。  
15335190024  
高校食堂招大锅菜厨师、食堂  
管理员、勤杂工。17361805358

#### 厨师待聘

待聘 特色私房川厨。  
15062232817  
待聘 厨，家常。13301581695  
待聘 多年家常土菜厨，8000  
元。13770544819  
待聘 厨+杂，面条。  
17356070736

待聘 家常厨。17368476285

#### 门面出租/招租

出租 文靖路门面。  
13770799509

#### 遗失

南京市红十字会遗失慈善组织公开募捐资格证书副本，统一社会信用代码：13320100511155098P，声明作废。  
遗失 孙桂彬身份证，证号320104198607161225，声明作废。  
遗失 使用人秦寿国岱山公墓意字一区2001-6-1型15排4号墓地证，证号：dc004394，声明作废。

遗失 马端前身份证，证号320104199502011612，声明作废。

遗失 李全洲教师资格证书，编号963202320000453，声明作废。

遗失 南京市江宁区禄口街道溧塘社区社工服务站开户许可证壹本，编号3010-05747101，声明作废。

遗失 义乌商品城A区售货亭73号合同，编号：210169，声明作废。

遗失 南京鼎驰物流有限公司道路运输许可证正副本（宁320113333356），声明作废。

遗失 南京市栖霞区诺成建筑工程服务中心公章，声明作废，并承诺寻回后不再使用。