

■专家坐堂

# 摆脱网络诱惑,拒绝不良行为

**我**今年13岁,上初中。平时学习成绩一般,就喜欢打游戏。从今年初开始变得愈加疯狂,把零用钱全部都花在打游戏上。算了一下前后总共花费4000多。父母发现后,已经开始不给我钱了,可装备实在是太贵了,所以最近我只能偷偷从奶奶的手机上进行转账,但心里还是很害怕的,生怕奶奶发现后会告诉我爸爸妈妈,想问问老师我该怎么办?



同学:

你好!

看了你的来信,知道你现在很喜欢打游戏,并为此花了不少钱,最近还偷着从奶奶手机上转账买装备,作为父母如果知道了肯定会比较生气的。

的确,现在网络太发达,科技日新月异,各种游戏层出不穷,几乎全民都每天抱着手机或电脑,停不下来。初中阶段的孩子天性好动爱玩,自我控制力较差,更加难以抵挡这种诱惑。

我们先来看看你为什么喜欢打游戏,首先这个年龄阶段的孩子身体快速发育,而心理发育相对滞后,情绪波动大,会产生很多内在矛盾和冲突,游戏可以帮助他们发泄;在学校老师管得严,在家里父母又盯得紧,看中成绩,逼着多做题,他们承受着很多学业压力和中考的压力,想逃避现实;还有的孩子被父母过度控制,吃、穿、用、玩都是父母说了算,渐渐失去自我存在感,想要找回掌控感,而从游戏中就能获得自由感、成就感、归属感等,就会渐渐沉迷。

经调查,沉迷游戏的孩子多是因为在现实中缺少快乐和温暖。所以我们需要反思一下,我们为什么会远离现实,逃到虚拟世界中?我们又可以做些什么能让自己重新回到现实生活中来呢?你之前提到说害怕家长知道自己偷偷转账的事,说明你还是有敬畏之心,能意识到自己的行为不对,还是个好孩子。接下来就是要帮助你摆脱网瘾,学会合理使用手机。不知道你有没有别的一些兴趣爱好,譬如打球、游泳、跑步之类的,这些运动可以很好地帮助你合理安排课余生活。

另外良好的家庭关系,爸爸爱妈妈,妈妈爱爸爸,爸爸妈妈爱孩子也很重要,亲子关系的相处模式、沟通方式都在对孩子进行言传身教。关于玩手机,其实爸爸妈妈自己也需要改变,这样才能对孩子有更大的说服力。平时可以多一些亲子间的互动,如一起去看场电影啊,开一场小型的读书会等,都是很好的活动。只有当孩子的认识、态度、行为上有所改变,并能让孩子感受到家的温暖时,孩子才会有改变。

停止现在的不良行为,并找个合适的机会和爸爸妈妈谈谈,告诉他们事情的经过,以及自己内心因为这件事所受的煎熬。相信父母一定会原谅你,并且看到你的进步,表扬你的。加油,不要害怕,你一定可以的。

祝你一切顺利!

12355心理咨询师:周传美

■哲理故事

## 鞋带

有一位表演大师上场前,他的弟子告诉他鞋带松了。大师点头致谢,蹲下来仔细系好。等到弟子转身,又蹲下来将鞋带解松。

有个旁观者看到了这一切,不解地问:“大师,您为什么又要将鞋带解松呢?”大师回答道:“因为我饰演的是一位劳累的旅者,长途跋涉让他的鞋带松开,可以通过这个细节表现他的劳累憔悴。”

“那你为什么不直接告诉你的弟子呢?”

“他能细心地发现我的鞋带松了,并且热心地告诉我,我一定要保护他这种热情的积极性,及时地给他鼓励,至于为什么要将鞋带解开,将来会有更多的机会教他表演,可以下一次再说啊。”

人一个时间只能做一件事,懂抓重点,才是真正的人才。

■心灵鸡汤

## 励志语录

志在山顶的人,不会贪念山腰的风景。

我不去想是否能够成功,既然选取了远方,便只顾风雨兼程!

没有整洁的外表,根本没人会去在意你完美的内心,这就是现实。

一杯热水,你没有在前十分钟喝掉,它就冷凉。一份热爱,你没有在期望的时刻内回应,它就冷了。

最明亮的欢乐火焰大概是由意外的火花点燃的。人生道路上不时散发出芳香的花朵,也是由偶然落下的种子自然生长出来的。

我们需要一点点的眼泪去洗掉眼中的迷雾,一点点的拥抱去疗愈受伤的心,一点点的休息去继续前行。

生活在于改变,改变自己的生活需要勇气,改变自己的目标更需要勇气。