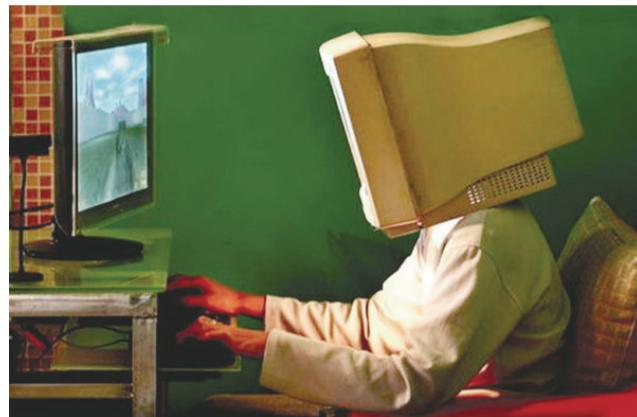


■专家坐堂

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。等到弟子转身后，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，它就凉凉。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。