



我该怎样才能戒掉游戏？

上海12355青少年服务台咨询师 陈雅芬



心理咨询师: 陈亚芬

上海12355青少年服务台咨询师

国家二级心理咨询师

沙盘游戏咨询师

我今年小学五年级了，最近觉得非常烦躁和焦虑。我从小学一年级开始玩游戏，因为玩游戏，我的成绩有所下滑。在家里爷爷奶奶还是蛮帮我的，只是爸爸妈妈有时候不理解我。

我其实很想把学习学好，但游戏玩了那么久实在戒不掉。最近我在上网课或做作业的时候总是会不由

自主地想到游戏画面，而在玩游戏的时候脑子里会不断出现要好好学习，放弃游戏的想法。现在我觉得我学也学不好，玩也玩不好，弄得自己很焦虑和烦躁。我也尝试过几天不玩游戏，真的太难熬了，我真的做不到。老师，请问我该怎么办？怎样才能戒掉游戏？

小明

小明，你好！

想要“戒掉游戏”，也许你首先要放弃使用“戒掉游戏”这样的说法。一方面，这是一种贴标签的行为，当我们给自己贴上标签，认为自己有什么问题、是什么样的人的时候，改变反而不容易发生。另一方面，你的字里行间多次提到学习、成绩，并且你也在努力控制，还能忍住几天不玩游戏，这说明你是一个看重学业，想把学习学好的人。

自古以来，游戏玩耍就是人类生活的一部分，成长的一部分。在这个网络时代，想要把手游、网游完全排除出我们的生活，恐怕真的是做不到的。我们的人生终究要与各种诱惑共处，所以，更重要的是学会自我管理。也许，如何提高学习效率，使自己既能学好又能玩好，更能贴合你的议题。你觉得呢？

想要既学好又玩好，首先要了解自己，有的放矢。

比如，思考一下，游戏满足了你的

哪些需求，游戏是否帮你解除压力与焦虑、获取与同学交流的话题、抑或得到成就感？想一想，可以寻找哪些替代方法来满足这些需求，是否可以尝试新的兴趣爱好，发展一门特长？

你在做哪个作业时更容易转身去玩游戏，是自己喜欢又擅长的功课，还是相反？感到烦躁焦虑与心情愉快，哪种情况下游戏对我们的吸引力没有那么大？

当了解到自己的状态与游戏的关系时，我们就可以做相应调整，比如改变做作业的次序、积极调节自己的情绪等。还要总结自己试过的方法中哪些是有效的，哪些还需要优化的，进一步提高自我管理能力。

其次，设立游戏时间银行，合理规划时间。

可以和父母商定每周的游戏时间，像管理银行存款一样来管理它。假如和父母商讨的结果是一周存入7小时，那么我们一周内可以在任意一天支取，没用完的可以存在银行里

下周接着用。如果本周超时了就叫做贷款，下周的时间就要有一部分用来支付贷款利息。

最后，学会自我奖惩。

我们可以画一张图，左边列上需要完成的学习任务清单，右边写上自己想要满足的大大小的愿望，比如吃一点零食、撸一会儿宠物、买一个小物件、周末出去打球等。把左右两边匹配起来，完成计划后就可以得到相应的奖赏，完不成就得不到奖励或者设立一个小惩罚。同样的，游戏时间银行存满了也可以提现，实现自己的一个愿望。当我们免除了玩游戏的负疚感，学会自我奖惩、自我激励，我们反而更容易从学习中获得满足感、成就感，更能投入到学习中去。

我的游戏我做主。祝愿你不仅

能在游戏里面精心搭建起“我的世界”，更能在现实生活中搭建起一个精彩的世界！

希望老师的建议能对你有帮助，如果在实施中遇到问题，欢迎拨打021-12355热线与老师探讨。

关注“上海12355”微信公众号，获取更多服务信息。



12355