



上津云客户端
看往期电子报

面对青少年游戏沉迷“顽疾”——破局

■ 记者 王赫岩

沉迷游戏“顽疾”套牢孩子 困扰家长

不久前,“孩子游戏充值超37万元,家长能要回吗?”的话题引起网友关注。这是广州互联网法院审理的一起案件:家里的37万元存款在18个月内逐步消失,家长发现后,经过查问得知,这37万元都被家里的孩子转走,全部用于游戏充值。家长认为,孩子属于未成年人,其充值行为未经监护人追认,属于无效行为,于是将游戏公司告上法庭,想要回这些充值款。“孩子偷偷给游戏充值,我该怎么办?”“孩子竟然偷用我的身份信息登录游戏,说也不听,管也不知道怎么管,真是太愁人了!”近年来,孩子偷偷使用家长账号登录游戏,甚至进行充值打赏的事件在各地频频发生。孩子沉迷游戏,家长该如何应对,也一直是网络上关于“亲子矛盾”求助帖的热门话题。

“孩子沉迷于游戏,不但会损害身体健康,影响正常生长发育,还可能因为过多接触虚拟世界,造成精神上、行为上的一些改变,会出现学习障碍和道德观念上的一些变化,更加严重的,孩子还可能受到网络游戏中不良信息的诱导、侵蚀,走上违法犯罪道路。”河西区人民检察院未检检察官康晨朝表示。

2021年8月30日,国家新闻出版署下发《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》,对未成年人的游戏时间、登录保护等都作了明确规定。

四年多的时间过去了,记者在采访中发现,过度玩游戏的现象,如今在中小学生群体中仍然普遍存在。《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》规定,所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时网络游戏服务,其他时间均不得以任何形式向未成年人提供网络游戏服务。近日记者在天津市多所学校门前看到,非周末的日子里,一些孩子放学后就拿着手机玩起了游戏,还会一边玩,一边交流着玩游戏的心得。回家后孩子钻进屋里打游戏,一玩就玩到半夜,更是成为无数家庭亲子矛盾的最大“导火索”。“天天回家后啥也不干,就知道玩游戏,我们一说,她就和我们发脾气。”家长王女士说起孩子对于游戏的痴迷,表示自己实在是“没招儿了”。

与此同时,机构调查显示,家长们“没有办法”的背后,其实对于防游戏沉迷的认知不足、监管缺位,一些家长每天

有效陪伴孩子的时间不足2小时;一些家长知晓并且放任孩子使用成年人账号躲避平台监管;有超过七成的孩子,知晓家长的网络支付密码;许多家长虽然对游戏防沉迷有所了解,但并不能熟练使用游戏平台方提供的登录限制、人脸识别等游戏防沉迷管理工具。孩子们在日常上网时,也可以轻易接触到“游戏租号”“防沉迷系统破解”“外挂系统推荐”等信息,家长不能陪伴、知晓并监管的情形下,孩子很难拒绝这些诱惑。平台管理有漏洞和家长自己“没管好”常常成为关于“防游戏沉迷”的争论焦点,其实,这并不应该成为非黑即白的选择题。防治青少年游戏沉迷是一个复杂的系统性工程,需要政府、学校、家庭、企业及社会各界的多方协作和联动。



这些家庭易将孩子“推”向游戏

A 亲子互动匮乏型:
缺乏深度交流,孩子从游戏中寻找被需要。

B 家庭氛围紧张型:
冲突多、压抑,孩子用游戏逃避现实。

C 教育方式极端型:
过度严厉或溺爱,孩子借游戏“反抗”或“放纵”。

D 父母榜样缺失型:
父母自身沉迷电子设备,双重标准引发孩子抵触。

E 兴趣培养忽视型:
课余时间单调,孩子因无聊沉迷游戏。

家长是防治游戏沉迷的第一责任人

青少年游戏沉迷防治经验交流会上,来自北京、天津、宁波、德州的李欣、薛定、葛娟、刘倩倩等专家做了不同角度的专题报告,引起大家共鸣。通过努力让孩子走出游戏困局的两名家长,分享了自己的心得体会。

“成就墙”帮助孩子戒断游戏依赖

“今年5月份的时候,我进入了一种特别无力和绝望的状态。女儿的状态很差,上课不听讲,下课不写作业,回家后就拿着手机玩游戏。手机只要到了她的手里,我想要回来,就要面对女儿的愤怒和争吵。我试遍了所有能想到的办法,女儿的状态不但没有改变,反而放飞了自我,以前没写完作业她还会紧张,后来就完全无所谓了。我们的亲子关系也降到了冰点,整个家庭都笼罩在一片灰暗之中。管孩子,家里就鸡飞狗跳;不管孩子,孩子就可能彻底沉溺。我感觉自己走进了一条死胡同……”回忆起因为打游戏和女儿发生过的大小冲突,家长董莹莹女士的声音仍然会微微颤抖。在极度迷茫与无助中,董女士向专业人士求助。

根据专家的建议,董女士从一个焦虑的“监工”,回归为平静的“妈妈”。董女士每天不再用挑剔的眼光“紧盯”女儿,而是自己坚持做好晨读和晚读;认真给女儿做每一顿饭,用心照顾好女儿的日常生活;和女儿认真相处,珍惜每一刻的亲子时光,心平气和地和女儿沟通。

董女士和女儿一起制定并签署了一份“戒断游戏协议”。女儿自己动手,画了一面可爱的“成就墙”,生活里的每一点变化、自己的进步,女儿都会记录在这面墙上。如今,墙上已经贴了14颗星星,还有女儿自己做的蛋糕照片和手工作品。在妈妈温柔坚定的陪伴与鼓励下,女儿逐渐摆脱了游戏控制,体会到了更多真实生活的美好。现在,到了约定的时间,董女士只需轻轻提醒一句,女儿就能非常平和、自觉地把手机交给妈妈。以前那些愤怒、对抗、叛逆的情绪都消失了,母女俩的关系变得前所未有的融洽。女儿的学习状态也有了明显的改变,已经可以独立、主动地完成作业,再也不需要妈妈督促。女儿还逐步学会了打理自己的生活,之前她的书包总是乱糟糟的,现在她的书包整理得干净、整齐,各科的资料还会用不同文件袋分门别类装好……这些细微

之处的转变,让董女士更加确信:女儿正在重新找回对自己生活的掌控力。

回顾这段历程,董女士感触颇深:“短短几个月,我的家庭仿佛重获新生。正如专家说的那样,孩子沉迷游戏,往往是因为在现实生活中缺乏价值感、掌控感和归属感。只要让女儿真正感受到安全和爱,她就会有改变的内生动力。我会继续坚持做好一个平静的母亲,帮助女儿健康成长。”

请孩子当老师 不把游戏当“敌人”

“以前,孩子一打起游戏来就没完没了,我说他也不听。自己不但常常为此发脾气,甚至在心里把游戏当成一个影响我们母子关系的‘敌人’,我又不知道到底该如何对待这个‘敌人’,特别苦恼。”徐爱红女士有一个13岁的儿子,之前和很多因为游戏产生矛盾的家庭一样,徐女士在打游戏这个问题上,总是不能和儿子好好沟通。

面对这位困惑的妈妈,专家给出了“多了解孩子,也要了解游戏”的建议。徐女士找到儿子,提出了一个要求:“妈妈想请你做我的老师,教我来打游戏,妈妈和你一起与敌人战斗,你觉得怎么样?”儿子有点惊讶但很开心:“妈妈很聪明的,我相信你一定可以的!”于是,徐女士认真地和儿子学起了打游戏,并很快也从玩游戏里找到了乐趣。学习的过程中,儿子经常会鼓励妈妈,不停地给妈妈点赞:“妈妈你真行,你游戏玩得很棒了!”徐女士在向儿子学习的过程中,更加了解了他的需求和感受,也领悟到自己以前在情感上、思想上与孩子沟通不够,给孩子的鼓励也不够多,因此她认为不如给孩子更多的“自主权”,配合孩子做好每一件小事,让孩子按照自己的意愿去安排学习、生活。

儿子得到了妈妈更多的肯定与支持,新学年开学后,各方面状态都有了明显的改变,减轻了对虚拟世界的依赖,专注力大幅度提升,作业能按时完成,很多科目的老师都表扬了他的进步。徐女士在交流会上介绍:“通过这次经历,我以后不会再把游戏当成敌人。我也和儿子约好了,我再也不会像以前那样对他,以后会多倾听他的心声,多接受他的意见。”

从这两位家长的分享,我们不难看出,除了从监管层面堵住各类漏洞,只要家长努力当好防治游戏沉迷的第一责任人,切实担负起监护责任,建立良好的亲子关系,青少年游戏沉迷问题,还是有破解之道的。

建立情感联结 赢得“游戏拉锯战”

经验交流会上,天津泗村国学院院长、全国妇联家庭建设专家智库成员张建云表示,防治游戏沉迷,父母的责任不是“阻止”孩子玩游戏,而是让现实世界充满爱、关注与乐趣,让孩子愿意主动从游戏中走出来。只有真正去了解青少年的心理特征与成长痛点,才能用贴合青少年认知习惯的方式,帮助孩子拥抱真实的生活,从沉迷游戏的困局中解脱出来。

孩子为何躲进游戏世界?孩子沉迷游戏的核心,往往是现实中的情感需求未被满足。当父母忙于工作、刷手机时,孩子会觉得“游戏里的角色比爸妈更在意我”;遇到困难时,游戏中的“队友”会鼓励,而父母可能只会说“别烦了”;在游戏中升级、获胜能获得成就感,而现实中可能总被批评“不够好”。

张建云介绍,五类高风险家庭会把孩子“推”向游戏。

一是亲子互动匮乏,情感联结薄弱的家庭。父母虽与孩子同住,却缺乏深度互动,如晚餐时各自刷手机,孩子分享校园生活时家长敷衍回应,长此以往孩子就会转向游戏寻求被倾听、被理解、被需要的感觉。

二是家庭氛围紧张,冲突频发的家庭。家庭中父母关系不和或对孩子过度指责、否定,会使孩子长期处于焦虑、压抑的情绪中,游戏就可能成为孩子逃避现实的“避风港”。

三是教育方式极端(过度严厉或过度溺爱)的家庭。这两种极端的教育方式,都会让孩子通过游戏“反抗”或“放纵”。孩子在现实中被“高压控制”,游戏则成为唯一能自主掌控的领域,形成对“自由”的补偿性追求。孩子在现实中没有边界感,则容易在游戏中沉迷,且游戏的即时快感(如抽奖、通关等)会不断强化成瘾行为。

四是父母自身沉迷电子设备,缺乏榜样作用的家庭。父母是孩子的“第一模仿对象”,若父

母自己每天花费大量时间刷短视频、玩游戏,却要求孩子“不准碰手机”,这种“双重标准”,就会让孩子产生抵触心理。孩子会认为“父母可以玩手机,为什么我不行”?进而模仿父母的行为;父母因自身原因对孩子疏于管教,也会放任孩子游戏时间失控。

五是忽视孩子兴趣培养,现实生活单调的家庭。若家庭中没有为孩子提供多样化的兴趣出口,例如运动、艺术、户外活动、社交机会等,孩子的生活可能只剩下学习,也容易因单调、无聊而转向游戏。有调查显示,课余时间少于两种的青少年,游戏沉迷风险增加67%。

此外,补偿型养育、专制型管控、焦虑型比较、孤立型处理、双标型环境、情绪型惩罚等不恰当的教育方式,也都会助推青少年游戏沉迷。

“孩子沉迷游戏,不是游戏的错,也不是孩子的错,而是家庭互动中情感联结的缺失。”张建云说,改变需要时间,但每一次用心的陪伴、每一句温暖的沟通,都会让孩子离游戏远一点,离你近一点。只要重新建立起家庭的情感联结,家长就可能赢得这场与游戏沉迷的“拉锯战”。

泗村宣言 凝聚共识 守护成长

这份宣言寄望家长:做孩子成长的温暖守护者

我们承诺,履行家庭教育的首要责任——主动学习游戏沉迷防治知识,读懂孩子沉迷背后的心理需求,不盲目禁止、不粗暴指责。建立良好的亲子沟通模式,与孩子共同制定家庭游戏规则,做到“协商一致、共同遵守”。多花时间陪伴孩子参与家庭活动,关注孩子的情绪变化与心理状态,用关爱与理解搭建起抵御沉迷的“防护墙”,成为孩子可信赖的成长伙伴。

这份宣言期盼学校:做教育引导的专业领航者

我们承诺,发挥校园教育的主阵地作用——将游戏沉迷防治教育融入德育课程、心理健康教育,引导学生正确认

识网络与游戏的价值。加强对学生使用电子产品的管理,开展丰富的校园文化活动与体育锻炼,为学生提供多样化的课余选择。建立学生心理监测与干预机制,及时发现并帮助有沉迷倾向的学生,联合家长形成教育合力,让校园成为培养理性数字素养的“成长课堂”。

这份宣言希望相关机构:做社会责任的坚定践行者

我们希望,各相关机构持续加强政策引导与资源统筹,推动游戏沉迷防治工作常态化、规范化;发挥专业优势,开展家长培训、学生讲座、经验分享等活动,普及科学防治方法;加强行业监管与社会宣传,营造“全社会共同关注青少年游戏健康”的良好氛围,形成多方联动、协同共治的工作格局。

这份宣言呼吁社会各界:做健康环境的共同营造者

我们呼吁,每一位社会成员都能关注青少年游戏沉迷问题——媒体积极传播科学防治理念,抵制不良游戏宣传;企业坚守社会责任,严格落实未成年人游戏防沉迷措施;社区搭建服务平台,为家庭提供防治指导与心理支持。让我们共同构建一个“学校引导、家庭负责、社会协同”的防护网络,为青少年营造清朗、健康的数字环境与成长空间。

青春有痕,成长无价。将承诺转化为行动,用责任守护未来,才能让每一位青少年都能在数字时代中从容前行,既享受科技的便利,又守住成长的本心,书写无愧于时代、无愧于自我的青春篇章。

青少年游戏沉迷防治经验交流会上,与会各方共同发表了《青少年游戏沉迷防治泗村宣言》,倡导社会各界共同承担责任,凝聚共识,守护青少年身心健康,筑牢青少年成长安全防线。

这份宣言寄语青少年:做数字世界的清醒掌控者

我们承诺,树立正确的游戏认知——明确游戏是放松身心的“调剂品”,而非占据生活的“主旋律”。合理规划游戏时间,主动设定使用边界,不因虚拟世界的精彩而忽略现实生活的美好。积极探索多元兴趣,在阅读、运动、艺术创作中丰富精神世界,在社会实践、同伴交往中锤炼综合能力,让青春在现实的土壤中扎根生长,不被游戏沉迷裹挟人生方向。