

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟，
有趣、有才、
有温度的心
理咨询师。
洛阳市阳光
心理健康咨
询中心创始
人，中国心理
学会会员，洛
阳市心理学会常务理事。专注心理咨询15
年，积累成功个案1.8万个。

游戏是把双刃剑 家长态度很关键

随着手机、电脑的普及，用手机、电脑打游戏为很多孩子所热衷。很多家长谈到打游戏就恐慌，为了孩子的学习，家长会千方百计地阻止孩子打游戏，理由大多是：打游戏影响学习，对眼睛不好，影响身体健康。在此，我想反问一句：“你确定，如果没有网络游戏，孩子就会把所有时间都用来学习吗？”

游戏是人的天性，一个人在儿童时期，他和外部环境的交流，是从游戏中开始的。从心理学的角度来看，游戏贯穿整个人生。适当地玩游戏，尤其是在青春期阶段，可以促进孩子的人格完善，让孩子更好地适应环境。父母对待游戏的态度，基本上决定了孩子玩游戏是否适度，也决定了游戏是否可以对孩子产生更多积极的影响。

案例中家长的转变体现了对孩子打游戏的不同态度会给孩子带来不同的影响。这种转变在提醒家长：

1. 宜疏不宜堵。许多家长可能有过这样的体验，在家里严格禁止孩子打游戏，孩子会说班里的同学都在谈论游戏，而自己一无所知，同学取笑自己老土。

孩子进入青春期，心理会发生很大转变，他们不仅渴望得到家长和老师的认可，还希望得到同龄人的认同。即便家长禁止，同伴的压力也会促使他们去打游戏。家长需要做的是正确引导、疏通，而不是一味地去堵，否则很容易让本处于叛逆期的孩子产生抵触情绪，越发沉迷游戏。

2. 了解孩子的情绪需求。进入青春期的孩子一般都爱打游戏，孩子在虚拟游戏中张扬个性，比如说比较内向的孩子会在游戏中给自己起一个霸气的名字。还有的同学会把游戏中的敌人看作自己讨厌的人，能毫无顾忌地发泄情绪。所以，游戏是孩子不良情绪的宣泄地，让孩子内心获得平衡。

3. 了解孩子内心的缺失。现实生活越空虚单调，孩子就越能在游戏中获得一种满足感、自我价值感和归属感。例如，在现实层面，可能他的学习成绩不好，人际关系也不好，经常被父母、老师批评。在这种情况下，孩子一定会把注意力投向游戏。

所以，家长要做的不是马上让孩子戒掉游戏，而是先看看孩子内心到底缺什么。“对症下药”，才会让孩子打游戏获得更多自主感、自信心、自控力，这些心理品质无论对孩子的学习还是对孩子的人格成长都是至关重要的。

客观地说，打游戏是一把双刃剑，如何把握好，值得每个家长深思。

抖音号：xlzxyg



微信二维码

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年，13年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作，专业团队30人，积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构，主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址：洛龙区帝都国际城东区2号楼305室

电话：63911995、18937996995

编者按

不少青春期的孩子痴迷游戏，家长通常会严防死守，但往往收效甚微，还会造成亲子关系紧张。用什么方法能更好地解决这个问题呢？接下来几期，我们会采访一些家长和心理咨询师，进行实例分析，以期帮助家长找到解决问题的方法。

孩子青春“叛逆” 家长莫要焦虑

孩子沉迷游戏 家长如何是好

● 来访者：月(化名)女 42岁
● 咨询师：孟怡敏 国家二级
心理咨询师
● 采访人：记者 闫卫利

月和爱人曾因儿子沉迷游戏伤透了脑筋，后来儿子还发展到不上学的地步，为此家里鸡犬不宁。经过咨询，月和爱人尝试着对儿子放手，让他们感到惊讶的是，意想不到的变化发生了。

问诊

儿子痴迷游戏

儿子接触游戏是在小学四年级，我和爱人下班后把手机放在沙发上，他就拿起手机玩小游戏，看视频。我们想，现在电子产品普及，不让他接触也不现实，玩就玩吧。每次他玩游戏时，我们会限定时间为15分钟。我们提醒时间到了，儿子很自觉放下手机。后来他要求延长到30分钟。30分钟到了，他又说，一关没打赢，他不甘心，要求再玩一局。

眼看到了小升初的紧要关头，儿子却无法收心。我和爱人给他讲道理、训斥他都没用，只好采取强制措施——拔网线、没收手机。但他已离不开游戏了。晚上，他趁我们睡着了，悄悄把手机拿走，钻进自己屋里，一玩玩到两三点，然后再把手机放回原位。

我和爱人发现了好几次，气得把他打了一顿。

这件事之后，儿子不理我们，游戏照玩。他没考上重点中学，上了一所普通中学，可他并没吸取教训，继续沉迷游戏。我和爱人越管他，他越跟我们对着干，后来竟干脆不上学了。

我和爱人担心孩子被游戏毁了，只好求助心理咨询师(以下简称咨询师)。

把脉

家长的焦虑是孩子的压力

接到求助后，咨询师对情况进行了深入了解：自从孩子升入六年级，月和爱人对孩子的学习抓得很紧。除了英语辅导班，又增加了语文、数学辅导班。每次辅导班的课结束后，老师会布置很多作业。学校作业、辅导班作业叠加，他应付不过来，还被爸妈逼着写。他想找同学玩，妈妈说：“你的主要任务是学习，不需要社交。”他想玩手机放松一下，爸爸横眉冷对。他做作业很没劲儿，歪着头趴在桌上出神，爸妈指责他：“看你，写作业都没个坐相，成什么样！”

针对这种状况，咨询师指出——家长太焦虑，对孩子设限太多，让孩子感觉很有压力。

诊断

游戏是孩子逃避压力的一种方式

咨询师分析，是家长把孩子逼进游戏的世界里。青春期的孩子渴望自主、独立、人际交往。在游戏中，孩子能自由选择皮肤、枪械等，一路过关斩将，不断升级，得到奖励，能体会到掌控感和成就感。

不少游戏需要联机，几个人一起团结协作，攻城略地，让孩子体验到互动的快乐，还让孩子在现实中和同龄人更有共同语言。所以游戏对孩子来说，是一种放松的方式。

然而，在现实中，家长要求孩子每时每刻都要把精力投入到学习上，这违背了孩子的天性。

一边是自我掌控、肆意挥洒的游戏世界，一边是压抑、无趣的现实，孩子自然会排斥家长，和他们对立，一头扎进游戏的世界不肯出来。

建议

撒开手，别焦虑

孩子的问题根源在于家长。咨询师只和孩子见了一次面，之后重点对月和爱人进行辅导。

咨询师建议，家长什么都不要做，放手让孩子可劲儿玩。月和爱人听后，立马提出质疑：“那怎么行呢？那样他会玩疯的。”咨询师解释：“管，事实证明不起作用。现今孩子已不上学，情况再坏还能坏到什么程度？还不如放手让孩子过过瘾。就好比一道菜，他总是没吃够，这道菜就对他很有吸引力，如果你放手让他吃，他自然会有吃腻的时候。”

月和爱人已没有其他招了，只好按照咨询师的建议去做。他们一改之前的态度，对孩子不予限制。月总是半夜偷偷观察孩子，发现他玩游戏玩到两三点，虽然月很着急，但只能克制自己不去干涉。

一天、两天、一周、半个月，突然有一天，孩子晚上11点就熄灯睡了。第二天，他感慨地说：“我发现游戏也就那么回事儿，玩着玩着忽然觉得没意思了。”月和爱人暗自高兴。

月和爱人还发现，孩子抱着手机除了打游戏，还看新闻、看电影、看科幻知识。他们尝试着跟孩子聊这些，孩子侃侃而谈，他们趁机鼓励孩子：“哇，原来你在网上学了这么多知识，以后多给我们讲讲，让我们也学学。”

渐渐地，他们的共同语言多了，亲子关系融洽了，孩子花在游戏上的时间越来越少。两个月后，他们试探着向孩子提出复学的想法，他居然没反对，只担心功课落下太多跟不上。月和爱人鼓励道：“你不用担心，落下的课爸妈请家教给你补上。”

如今，孩子已上初二了，学习努力上进，已经不需要爸妈多操心，虽然他还时不时玩游戏，但月和爱人会体贴地说：“学习这么累，该放松时就好好放松。”