



# 戒除网瘾 让爱做主

10月30日晚,武汉大学一学生在被父母带回家途中跳车投湖逃命!也是在同一晚,山东省济南商贸学校的一名16岁女生系床单下楼摔成重伤。是什么原因让两个孩子如此不畏生死的冒险?答案却仅仅是两个字“网瘾”!在这两起悲剧的背后,是我国2400万患有不同程度网瘾的青少年群体(中国青少年网络协会统计),网瘾——已到了应该引起全社会关注的时刻。

近日,记者对著名教育学家陶宏开教授进行了采访,陶宏开教授深入分析了网瘾产生的原因及危害,并根据多年经验整理出了众多关于预防与戒除网瘾的方法,希望能对深陷网瘾问题的家庭有所帮助。

## 家庭爱的缺失

**诱发因素:** 陶宏开教授指出:“青少年‘网瘾’症结的基础在于家庭教育环境不尽如人意。家庭是孩子第一课堂,父母是孩子第一老师,然而这第一课堂却没有得到父母重视,致使家庭教育缺失成为青少年陷入网瘾的根本原因。”

当今社会,家长忙于工作,缺乏与孩子之间的情感沟通,这样就会使在现实生活中缺少情感交流的青少年从网络中寻找可归依的群体,迷恋网上的互动生活。

现在的家庭教育存在重养轻教,重智轻德,过度关爱和过度期望的误区,这样容易造成孩子心理素质偏低,缺乏自控能力。在面对网络负面文化诱惑时候,很多孩子不能自制,深陷其中不能自拔。

有些父母本身就是网迷或是对网络了解不足,没有对孩子上网进行正确的引导。

**预防策略:** 家长要对孩子进行科学教育,要改变以往应试教育观点,重视孩子素质教育,注重国学教

育,如《弟子规》、《论语》等中国古代伦理道德教育,树立孩子正确价值观和人生观,促进未成年人的身体、智力和心理平衡协调发展。

让孩子尽早地接触网络,培养他对网络的正确认识和鉴别能力。家长也应该对网络有一定的认识,加强对孩子上网监管,同时加大对孩子的网络安全教育,加强与学校的信息沟通,避免孩子在家或网吧登陆不良网站,以免受到网络侵害或引发违法犯罪。

要加强与孩子的沟通与交流。家长要站在和孩子平等地位上与之交流,要及时的了解孩子最近的心理状态和学习状态,并给予有益的指导而不是指责。

**治疗方案:** 家长要对孩子进行沟通与陪伴。要让孩子愿意与你沟通交流,不要过度关注孩子玩游戏这一事实,试着了解孩子内心所思所想,不要无情的指责和说教。初期陪伴要先帮助孩子恢复建立正常的生活作息,培养起孩子的自制能力,鼓励孩子多进行体育锻炼,然后帮助孩子安排他的生活重心,经常鼓励孩子,提升孩子学习的动机和自信。

发展孩子多方面的兴趣爱好,使他们有发泄多余精力的合理渠道,形成自己的生活和丰富多彩的生活方式。多带孩子参与一些社会活动,通过不断丰富孩子的业余生活来让他们远离游戏氛围。

## 社会爱的缺失

**诱发因素:** 青少年“网瘾”症结的深层次原因还是和社会的方方面面有关,青少年教育的缺乏系统,全面和配套的教育体系有关。惊险的网络游戏、激情的色情电影和有趣的网络聊天等,最大满足了青少年认知、自我实现、人际交往和性心理满足的心理需求。鉴于青少年意志力薄弱,善于群体

活动,他们会更多的相互模仿,攀比,而很多成年人也会有网瘾,同时影响到孩子,所以青少年网瘾与社会环境有着密切的关系。

**预防策略:** 开展宣传和健康教育,指导未成年人及其家长科学使用网络。

加强部门协作,通过管理和技术手段,制约不正当的上网、无节制的玩网络游戏;在现实生活中为未成年人提供多渠道、多形式的成长途径,避免其过多依赖、依靠互联网。

**治疗方案:** 规范网络文化环境,加强网络管理力度,取缔不健康网络游戏,加强对网络游戏审批制度的完善。

规范网瘾诊疗机构,取缔非法的,用暴力和非人道的方式给孩子戒除网瘾的机构,规范网瘾诊疗机构的治疗方案,使网瘾青少年得到正确的治疗。

## 学校爱的缺失

**诱发因素:** 陶宏开教授指出,“青少年‘网瘾’症结的关键是学校教育在预防和帮助青少年戒除网瘾方面存在严重的缺失。当今的学校,只教书不育人,素质教育推行不到位,而且对学生上网缺乏正确的引导,对患有网瘾的学生抱有歧视态度,只采取休学、退学等措施,却没有及时的帮助孩子戒除网瘾。”

**预防策略:** 首先,学校要构建全面的评

### 陶宏开简介

陶宏开,著名社会学家、教育学家,素质教育积极倡导者。为帮助网瘾青少年戒除网瘾,陶宏开教授先后去过二十七个省、直辖市和自治区的八十多个城市,作了近千场报告会和讲座,面对面帮助了600多名“上网成瘾”的未成年人,直接转化百余网瘾少年。为近30万名“网瘾”少年及家长提供互动讲座,培训数千名志愿者,帮助建立当地的“家庭交流中心”,呼吁全社会共同关注未成年人的健康成长,为我国青少年戒除网瘾行动做出巨大贡献。

“家庭、学校和社会对青少年爱的缺失以及错误的爱护方式是造成青少年网瘾的最大原因”

——陶宏开

### 链接

## 戒网瘾 多沟通

### ●亲子沟通“六要”:

- 要经常为孩子找出,并优点,能具体表扬孩子的优点。
- 要时常对孩子表示信赖,并告诉他:“你一定行!”
- 要尊重孩子的感觉,积极听取孩子的需要,并能真诚表达父母自己的感受。
- 要让孩子有发泄情绪与谈论感受的机会。
- 要观察孩子的需要与期待,使他常处于愉快和满足的状态中。
- 要与孩子一起商讨解决问题的方法。

### ●亲子沟通“六不要”:

- 不要在双方情绪激动甚至失控的时候,急于与孩子沟通。
- 不要把工作、生活中的消极情绪转嫁到孩子身上。
- 不要太急躁的想要解决问题,否则容易使问题更加严重,令亲子关系紧张对立。
- 不要专注于判断是非对错,或与孩子互相怪罪,因为这于无补。
- 不要用批评、指责的语气,以粗暴的语言甚至体罚来管教孩子。
- 不要说出“你真笨”、“你不好”、“你很傻”、“你真没用”等否定性的话语。

### ●亲子沟通“六秘诀”:

- 一、给他机会
- 二、能进能退
- 三、潜移默化
- 四、缩短距离
- 五、疏导情绪
- 六、知足常乐

### ●沟通好坏

#### 影响孩子成长:

- 第一,职责中长大的孩子,将来容易怨天尤人;
- 第二,敌意中长大的孩子,将来容易好斗逞强;
- 第三,嘲讽中长大的孩子,将来容易消极退缩;
- 第四,鼓励中长大的孩子,将来容易充满自信;
- 第五,赞许中长大的孩子,将来容易爱人爱己;
- 第六,认同中长大的孩子,将来容易把握目标;
- 第七,友善中长大的孩子,将来会对别人多一份关爱。

见习编辑:王伟凯  
美编/组版:贺妍妍