

当孩子出现沉迷网络的情况后，家长应该如何应对？如何把孩子带回正常的学习生活轨道上呢？一起听听专家和家长的建议吧。

青少年沉迷网络时， 家长怎么应对？



邵怡明 绘图

张先生 家装设计师 儿子15岁

以现实生活中兴趣为引，用爱心拉回沉迷网络的孩子

孩子沉迷网络，往往是现实需求没有得到满足。家长与其强硬禁止，不如耐心倾听，找到问题的根源，帮助孩子建立健康的生活习惯。

去年暑假，我发现上初二的儿子像变了个人。以前每天傍晚总爱拉着我打羽毛球，后来却一放学就钻进房间，房门反锁，吃饭要催三遍才肯出来，说话也带着不耐烦。直到一次他

忘关电脑，我才看到屏幕上密密麻麻的游戏装备界面，聊天框里全是“组队开黑”的消息，我才意识到，孩子已经陷入网络沉迷的漩涡。

起初我和大多数家长一样，又急又气，勒令他不准再碰电脑，可他还是会找借口去同学家偷偷玩游戏，学习成绩一落千丈，班级排名掉了二十多名。这种情况让我夜里翻来覆去睡不着，意识

到“堵”不如“疏”，我开始主动和孩子沟通。我没有指责他沉迷游戏，而是坐在他身边，听他讲游戏里的团队合作、升级乐趣。原来，孩子在学校性格内向，没什么朋友，在游戏里却能感受到被需要的成就感。了解到根源后，我和他约定：每天完成作业后可以玩30分钟游戏，但必须按时睡觉，周末一起去打羽毛球、逛书店。

我还报了他感兴趣的足球兴趣班，鼓励他多和同学交流。慢慢地，他在生活中交到好朋友，足球场上的奔跑让他逐渐摆脱了对屏幕的依赖。更重要的是，他重新找回学习的动力，期末成绩也回升到班级前十。

这段经历让我明白，正确引导、合理规划，才能让孩子在数字时代健康成长。

雍先生 设计师 儿子14岁

逐步引导孩子爱上线下的真实场景

我儿子去年迷上玩一款热门网络游戏，每天要玩三小时以上，甚至半夜把房门锁上不开灯接着玩。我很着急，但孩子大了打不得，骂也不管用，只能另想办法。

有一天，趁他打完一局心情好，我坐到他身边询问，“你最喜欢这个游戏哪个地方呀？”他没想到我问这个，敷衍地说“好玩、刺激”，我继续追问，还把自己空闲时打游戏

的感觉和他分享。他紧绷的劲头放松下来，愿意和我多交流玩网络游戏的想法，我终于了解到孩子真实的心态，是从游戏中找到闯关的刺激，以及与伙伴配合完成任务的成就感。

我对他表示理解，并提出他再玩时带上我，他很惊讶，但还是答应了。之后，我跟着儿子一起组队，显示了实力，他对我的抵触慢慢消散，培养

出并肩作战的默契，我建议他也能听进去了。这时我才和他聊起要制定规则，平时每天玩一小时，周末两小时，前提是作业认真完成，而且周末要抽空和我出去打篮球或者跑步，他同意了。

篮球和跑步都属于比较刺激的竞赛项目，每次我们一起玩时都会安排小对抗，还叫来他的好朋友一起玩，以此激励他的胜负心。线下活动

玩久了，我发现儿子对网络游戏的痴迷没有过去那么深了，后来他们学校组织班级篮球联赛，他报名参加，大量的比赛和训练时间分散了他对网络游戏的注意力，他打游戏的时间越来越少。

如今，儿子入选校篮球队，虽然只是替补队员，但他有了新的奋斗目标，为能上场比赛而经常加练，体质增强了，那款游戏已经不再碰了。

黄女士 公司会计 女儿16岁

用有趣好玩的现实生活，带领孩子走出虚拟空间

现在的孩子是在互联网的环境下成长起来的，看的、听的渠道都很广，很多问题都是家长们没有遭遇过的，最常见的就是沉迷网络，我家闺女也是，喜欢刷视频、看一些小短剧，在我眼里这些都是没有“营养”的视频，纯粹是浪费时间，我说了她几次后，孩子还跟我闹起了别扭，让我不要管她的事情。我一听就更加担心了，怕她不能很好的控制自己，跟

家长关系又不好，无处发泄只能倾注于网络，最终可能酿成大病。

于是，我选择了以退为进，示弱，针对孩子喜欢的地方切入。今年夏天的时候，她约了几个好朋友一起去了环球影城，疯狂的玩了一把，还约着亲戚一起组织了烧烤，希望在这种互动中，孩子能够感受到情感的真实和力量，从而对虚拟的网络世界有所区分，并逐渐从中脱离开来。

最近，天气越来越寒冷，我跟闺女又计划着一起去滑雪了。我定好时间，她来做“功课”——怎么坐车方便？附近有什么吃的？虽然这些需要在网络上完成，但闺女是主导，网络是辅助者，我也就不担心她沉迷网络了。至于功课，我知道现在孩子的学习压力都很大，只有她明确说需要我帮忙的时候，我才会支招，平时更多的时候我只是一个很

好的倾听者，毕竟她这时候的作业我已经辅导不了了。

平时，我会安排各种有趣、好玩的事情，也会带着家人一起去体验美食，我们的生活渐渐有了很多欢笑。一次，孩子突然跟我说，她有很多事情要干，我就明白，在一个个规划好的现实生活中，她逐渐找到了自己的乐趣，对学习也有了新的规划。我终于可以放心了。

中国科学院心理研究所儿童教育心理学专家、博士 王思睿

引导孩子建立自信，从现实中获得成就感和满足感

少年网络沉迷现象在男性青少年群体中表现更为突出，部分沉迷严重的案例甚至出现辍学、昼夜颠倒玩游戏等情况，导致家长采取砸电脑、砸手机等极端手段干预，却收效甚微。

需要明确的是，这一问题的形成往往具有长期性和复杂性，冰冻三尺非一日之寒。首先，应当理性看待电子产品的使用。网络与手机游戏作为现代科技产物，不宜简单视为“洪水猛兽”，成年人的网络依赖问题可能更为普遍。其次，需要辩证认识网络使用行为。医学上将病态的网络使用定义为“网络成瘾障碍”，其特征是对其他事物完全丧失兴趣，每日除基本生理需求外持续沉迷网络。此类极端案例需寻求专业精神科治疗，但绝

大多数青少年并未达到这一程度。

青少年网络使用需求主要可分为三个层次：

第一是娱乐放松需求。适度的娱乐活动应当被允许，但需合理控制时长，并筛选内容。例如学习间隙的短暂游戏本可作为调剂，但部分家长对此过度反应，反而引发亲子冲突。

第二是寻求认同需求。这一阶段需要家长特别关注，因为若引导不当可能发展为病态行为。许多青少年通过网络寻求社交认同与成就感，这往往折射出其在现实生活中的社交缺失。家长应当避免消极否定，而应给予客观公正的肯定。

需要强调的是，“知耻后勇”的教育方式并不适用于青春期青少年，

引导孩子建立自信才是关键。对于沉迷网络社交游戏（如团队对战类）的青少年，家长可通过设计现实生活中的替代性活动，转移他的注意力，帮助他获得成就感和满足感，自然降低对虚拟世界的依赖，学会合理使用网络，回到娱乐放松的阶段。

第三是失控行为阶段。当青少年出现明显的自控力缺失时，家长需要采取果断措施进行干预，但需注意方式方法，适度的强制约束在日后可能获得孩子的理解与感激。

总体而言，对待青少年网络沉迷问题应避免简单化的处理方式，不能一味地接纳孩子，既要保持一定的包容度，又必须坚守基本原则。青春期是认知发展与人格形成的关键期，

青少年虽然追求独立，但依然缺乏足够的自制力与社会经验。家长需要根据不同发展阶段的特点，循序渐进地帮助孩子建立健康的网络使用习惯，在成长过程中不断寻找平衡点。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京市家庭教育研究会主办

03

2026年
1月17日
星期六

劳动者报

劳动者周末

家教园地

责任编辑 杨琳琳
版式设计 王巍
校对 刘芳