

网瘾是众多青少年家长担心的问题,特别是暑假将至,中小學生有了充足的时间可以自由支配,这种担心就更为严重。

18日上午,“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、知名心理专家吕辉峰做客本报热线,与家长就学生网瘾这一话题进行了互动。在一个半小时的时间里,来自省内多个地市的家长纷纷通过热线进行咨询。本期心理周刊选择此次热线问答中比较共性的问题整理刊发,希望能够对您有所帮助。

戒网瘾

家长不妨学学心理学

——心理专家吕辉峰来本报接热线实录

文/吕辉峰

✿家长担心型——✿

贪玩是孩子的天性,并非就是网瘾

读者L女士:我孩子8岁,小学二年级,做完作业爱打电子游戏。爷爷奶奶管不了,我忙着管他妹妹也经常顾不上他。他父亲在外面忙工作,经常出差。在学校,老师反映孩子上课爱做小动作,不注意听讲。我担心孩子是有网瘾。

吕辉峰:从孩子玩电子游戏的时间和频率看,还不能说孩子有了网瘾。爱玩是孩子的天性,只不过他选择了电子游戏而已。在课堂上的表现也不一定是玩游戏的结果。小学生注意力容易分散,在课堂上有小动作是常见现象,不必过于担心。这种分心也可能是老师授课方法枯燥造成,吸引不住孩子;也可能是过多重复,孩子已经领会,不再注意课堂内容;还有一种可能是,因为有了第二个孩子,父母的注意力转移到小的身上,而忽略了老大,把他交给爷爷奶奶完事大吉,孩子感情上有了缺失。

父母需要注意的,一是要与老大有适度的接触,多关注他,不能用爷爷奶奶作为父母的替代品,一定要让他有直接来自父母的足够的陪伴和关爱;二是注意把孩子的活动引导到室外的身体活动上,从电子产品上转移出来。目前虽然城市人口众多,但是相互隔离,同伴交流太少,孩子只能窝在家里玩电子游戏,严重缺乏身体活动,养成不良习惯,家长不注意引导,加上其它因素,有的孩子容易染上网瘾。一位朋友非常关注孩子健康习惯的培养,坚持每天晚饭后带孩子出去散步,即使刮风下雨带上防护用品也要出门,几年下来,孩子养成了良好习惯,身体健康,很少长病。

读者W女士:我的孩子今年小升初,每周六或周日玩一次“地下城”游戏,时间一到两个小时。孩子爱好篮球,有老师动员孩子考篮球特长生。孩子学习很好,成绩在班上前几名。我有两个担心,一是假期怕孩子染上网瘾,二是担心孩子练篮球会影响文化课学习。

吕辉峰:我认为这个孩子没有网瘾迹象,只是在正常玩游戏。家长爱子心切,只是担心而已。家长应该放松心情,不要由于自身过度紧张给孩子带来不利影响。孩子的篮球爱好是一个非常好的优点,应鼓励孩子经常打篮球,这是许多家长求之不得的事情。篮球是户外运动项目,锻炼身体,增进合作,消除大脑疲劳,也是对付网瘾的良药。害怕孩子因打篮球影响文化课更是多余,现在孩子的运动时间非常有限,多数都

是运动不足,相反,适当的运动可以提高学习效率。有关孩子今后的专业方向,首先要让孩子自己做主,不要盲目干涉;学校老师的意见也非常重要,因为他们长期从事教育工作,对孩子将来的发展有一定经验,他们的建议值得参考。

✿追星一族——✿

追星是契机,利而导之

读者H女士:女儿上初一,一年多来盲目追星,偷偷上网查韩国明星照片、星座等资料,每次允许女儿40分钟的上网时间,经常不听,有时情绪非常激动,发脾气,变得狂躁。家长不得不把电脑收起来,或把电脑弄出故障来阻止孩子上网。女儿原来去公园散步,现在不想去了,学习成绩开始下降。看到韩国影星照片非常激动,我说她“花痴”也不在乎,还和我开玩笑,自封为“花痴班班长”,我都觉得不好意思。

吕辉峰:中学生追星是正常现象,家长千万不要误解。追星是孩子独立成长的表现,家长不要抵触,而要顺势引导。首先,追星的青少年是在追寻自我,是“自我同一性”的发展建立过程。他们在确认“我是谁?我从哪里来?我要到哪里去?”,从而建立起一个稳定的自我形象。他们急需一个看得见、摸得着的活生生的形象作为自我的代表。明星是最容易捕捉的对象,从这个角度来说,偶像是崇拜者的代言人,是崇拜者的理想自我,也是崇拜者心目中的未来。

其次,偶像也是青少年心目中父母的替代品。孩子自我发展过程中的第一位偶像其实是自己的父母,追星是从父母身上向外界转移的过程,是正常的发展过程,追星意味着青少年自我又向前发展了一步,顺利度过这一时期,预示着独立的自我形成。

再次,偶像崇拜也是青少年融入自己团体的一种手段。他们追求的是让自己有所归属,是为了让自己和别人知道他属于哪个团体。所以他们需要知道大家正在讨论的明星的生日、星座和爱好。

家长非但不能破坏孩子的偶像,而且应该鼓励孩子的爱好,还要与孩子谈论偶像的话题,拉近与孩子的心理距离,更好地了解孩子的内心世界,进而顺势引导。孩子曾经提出学韩语和想打篮球,为了以后见明星能对话和体面。这是难得的机遇,家长应该及时满足,把孩子的追星行为引导到正确的轨道上,让孩子充分发挥正能量,他们则会满怀豪情地投入健康的学习活动当中,爆发出惊人的能量。

✿迷茫的网游者——✿

羸弱的自我,失去了人生坐标

读者T男士(德州):儿子18岁,3年前不上学了,每天除了吃饭就是上网,玩“地下城”一天能持续15个小时。不干活,父母天天劝说也不听。有时他也想改变,但是管不住自己。从初二开始逃学,小学时学习成绩中等,同学关系还可以,经常约人一起打游戏。

吕辉峰:该同学网瘾症状明显,形成因素比较复杂,短暂的电话沟通了解情况不足。建议进行系统的心理治疗,必要时还需要专业医生用药对症治疗。这个孩子问题在于自我太弱,上述的“自我同一性”发育不良,找不到个人价值点,在现实中不知去向何方,转而沉溺于网络之中聊以自慰,越陷越深,如今不能自拔。在系统治疗过程中,要及时发现他薄弱的自我维度,给予充分支持,让他的自我慢慢发育成长,到了一定程度,进行揭露性治疗,去除不良创伤和压抑,逐步完善他的人格。这将是一个长期的过程。同时,注意发现他的闪光点,不失时机地给予积极心理治疗,利用他的兴趣点,激发他的正能量。适当灌输“天生我才必有用”等积极观念,助推其成长。专业的心理测验也是一种发现其个性特长的参考工具,可以一试。

✿情感受挫的失衡者——✿

情感受挫,应激障碍

读者F男士(临沂):孩子14岁,初二,一个多月不去上学,在家上网。厌恶作业,仇恨学校,痛恨现行教育制度,想从事电子竞技游戏工作。缘起于班主任的不良态度。一次因他没交作业,老师当着全班同学在班里骂他。还有一次,因他对一女生有好感也被班主任当众指责。他感到颜面扫地,内心与老师对抗。还对同学老师产生了不信任感,感到自己被出卖,说同学们都在嘲笑他。现在,虽然班主任已经换了,新的班主任两次组织同学到果里动员他去上学,还亲自登门劝说,效果不明显。

吕辉峰:该生受到两次连续打击,不完善的心理防线被无情打破,转而通过退缩进行防御,而且产生了泛化症状,对学校和教育制度产生激烈反应,怀疑大家嘲笑他。这里需要排除的是,孩子有无迫害妄想,以及幻听等症状。如果没有,按发生时间可能为创伤后应激障碍。如果有上述症状的话必须马上到精神科进行药物治疗。单纯的应激障碍可以运用宣泄、催眠暗示等方法减轻或消除症状,治疗得越及时效果越好,望家长一定及时找专业人员进行诊治,以免错过治疗良机。



“平衡有术”
系列(2)

谁是卧底

□蒋 硕 (心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

“我是老板的秘书,老板很严厉,对各个部门还有各种文件都要求很高。我是收文件的那个人,所有内容我都会看到,还要代老板提要求挑毛病。这活儿很得罪人,久而久之,老板对我很信赖,大家却对我越来越疏远,中午在餐厅吃饭也是我一个人。我很孤独,又不知道怎样去平衡。”

“我知道公司里很多八卦,领导暗示说希望我与他分享。可你知道,那样我就再也得不到八卦了。而如果不跟领导分享,可能就升不了职了。”

“部门老总刚上任就找我谈话,说我是部门里的‘老人’,掌握情况最深入,要跟他多沟通,他‘会信赖并倚仗我’,还暗示某个经理职位空缺……”

明白了,原来你是卧底(或正要走上卧底之路)。卧底在人们心目中多半是负面形象,且命运莫测,担此重任的OL们难免一脸纠结。但,请原谅,我得说这可不怪别人,上司总是嗅觉灵敏,若非你出众的卧底气质,不会选中你的。既然选中,你也就此卡在在了上司与其他工作伙伴的中间,想找平衡,难。

职场卧底是信息竞争的产物。上司要掌控局面达成目标战胜他的对手,必得建立高效的信息系统(甄嬛之所以打败华妃,一大原因就是信息系统胜出的一筹)。被选为卧底的人通常信息渠道发达而操守松软,又具企图心,才被上司网罗。当然也有被迫“为老板代言”的“秘书”,但那个职位还不是你自己争取到的?所以,卧底OL们不必否认身份由来,我在之前的求助答疑中说过:人们未必排斥一个“既得利益者”,却一定排斥“得了便宜卖乖”的人。

那,卧底真的能“得便宜”吗?也难。把每个职场团体比作一个金字塔,卧底们的实际层级通常并不高,即使“秘书”或“老人”,也只是通过八卦或“代言”,与“塔尖”产生了直线联系,造成了“地位特殊”的错觉而已。大家疏远卧底,是一种群体排异心理,除了为信息安全考虑,也是对破坏秩序的抵制。卧底在靠近上司的同时就失去了伙伴,这是几乎不可逆的现实。要说“得便宜”,只能是来自上司的回报。这回报多半是隐性的,薪资福利、小小便利、亲近,一厢情愿的期望,仅此而已。显性回报不是不可能,比如升职。但卧底升职,需要考虑角色转换的困难,因为一旦上位,你需要的就不仅是上司的荫庇,还有足够的支持基数,而卧底生涯中伙伴对你的惯性防范,此时会变成巨大障碍。你说到时怎么办?培养自己的卧底?还有一点,卧底只能忠于一个上司,万一上司走了却没把你带走,恐怕你将面对的,不是边缘化,就是被新上司轻贱滥用,沦为信息公车,再无出头之日。

所以,跟卧底谈平衡之术,和当卧底一样难。但再没办法,也要努力给几条建议,让卧底OL们在莫测的命运中尽量活下去。姑且试着这样吧:

第一,不要流露你对八卦的热爱和八卦的能力。我们都知道职场中守口如瓶的人,是活得最长的人,殊不知,他们其实才是掌握信息最多的人。收起炫耀或“得便宜”的心,把信息化为隐秘的能量。即使已经做了卧底,也假装偃旗息鼓一段,为自己挽回一些安全。

第二,不要试图澄清卧底之名,那是做不到的。倒不如坦然,“内外一致”的人坏不到哪儿去。

第三,如果卧底身份无法摆脱甚至已经暴露,那就试着去当“双料卧底”吧。从上司那里挑选一些适合作为伙伴福利的信息,用讨人喜欢的方式透露(此举有风险,哪些该说,哪些不可说,须格外谨慎把握)。

第四,只传播正面信息,至多善意“示警”。这是最重要的一点,如果你能做到,卧底也能攒人品。

职场有的是吊诡经历,卧底不过是其中之一。祝,好运。

【案例总结】

网瘾已经成为我国严重的社会问题,大的环境政府正在治理。家庭成为抵御网瘾的主阵地,家庭是孩子的避风港,家长是孩子的贴身心理老师,家长的作用不可忽视。家长要自己学一些心理知识,密切关注孩子心理变化,及时发现苗头,化矛盾于启蒙之中。和谐的家庭环境是孩子最好的心灵之药,家和万事兴。教师是学生心灵的第二个保护神,教师要转变观念,不要单纯以学习成绩衡量学生,重视每一个学生的心理健康,多为社会输送健康的人才。网瘾虽然严重,但是并非不治。家长也不必过分担心网络的负效应,应去除过度的担心。