视觉 俞洋 组版 周宾

"放不下手机"低龄化趋势令人担忧-

孩子沉迷网游,怎么疏导?



□本报记者 王皖杰

沉迷于网络游戏的孩子让家长们揪心不已。近日,本报记者对沉迷网 游的青少年群体展开调查,探寻这群孩子放不下手机的原因。调查发现, 每一个沉迷网游的孩子,在后天的家庭教育、成长过程中都或多或少出现



为什么那么多青少年迷 恋网络游戏?

刚刚放学, 乐乐见到来接自 己的奶奶,第一句话就是:"奶奶, 我要玩游戏!"乐乐今年四岁,在 上幼儿园中班。奶奶告诉他,手机 放在了家里,乐乐不信,把奶奶的 包和衣服口袋翻个遍, 连钱包也 被扔在地上。没有找到手机,便在 校门口放声哭了起来。无锡实验 幼儿园的老师告诉记者,迷恋网 络游戏的低龄儿童逐渐变多,乐 乐的行为并非个案。

目前,我国的儿童青少年中, 10-16岁是网瘾高发年龄段,低 龄化趋势日益明显, 且更多见于 男性。上网时间持续过长,对青少 年的身心健康均有严重影响。无 锡开明心理工作室负责人陈大雄 指出,玩游戏时间过长易损害视 力,诱发种种疾病,如心血管疾 病、胃肠神经官能症、紧张性头 痛、焦虑症、抑郁症等。

9岁的郝雨自称是"游戏资 深玩家"。去年1月,他开始跟班 级里的同学一起玩一款名叫《和 平精英》的游戏,自己没有手机, 就用妈妈的手机注册了账号。"班 里的 52 个同学都玩过这个游戏, 要是我没玩过,会被别人笑话,而

且这个游戏真的很好玩。"郝雨称 自己很有"自制力",只在写完作 业之后玩一小会,但他的妈妈并 不这么认为。她告诉记者,有一次 自己半夜醒来发现手机找不到 了,后来用丈夫的手机拨打,发现 是被郝雨偷偷拿走打游戏了。类 似的事情后来多次出现,郝雨经 常早上起不来床,有时连眼睛也

网络游戏的刺激性和奖赏 性,会促使使用者不断玩下去,如 果不加限制就很可能会导致沉迷 其中。方堃是郝雨的同班同学,每 天上学都要带两部手机,一部交 给老师,一部偷偷留下课间玩游 戏。郝雨很佩服方堃的"聪明",但 他也知道网络游戏是把"双刃 剑",方堃的父母因为这事多次被 老师请到学校。去年方堃的考试 成绩平均分都在95以上,今年考 得最好的才75多分,这学期数学 第一单元测试考了47分。

迷恋游戏不等同于"游 戏成瘾"

据了解,今年的《国际疾病分 类》(ICD-11)将游戏成瘾归为精 神疾病。而早在2013年5月,《精 神疾病诊断与统计手册》 (DSM-5) 中已将网络成瘾归类

为精神疾病,包括沉迷网络游戏、 网络色情、网络交易、网络信息、

网络关系等。 陈大雄认为,迷恋网络不等 同于网瘾。有身体症状,影响社会 交往功能,这种作用其实是间接 引发的。有人说,网络游戏是"电 子海洛因",这其实是夸大了网络 游戏的影响力。

世界卫生组织对于"游戏成 瘾"疾病列出9种症状,一般满足 其中的5种症状,且持续至少12 个月,可以确诊为"游戏成瘾"。 "事实上,生活中真正游戏成瘾的 孩子数量是很少的。"陈大雄介 绍,来工作室咨询的家长不少,但 目前还没有碰到真正符合条件的 "游戏成瘾"患者。

过度迷恋网络游戏的确会影 响孩子的学习成绩,这也是许多 家长对孩子使用网络保持警惕的 重要原因。"家长对游戏的担忧似 乎很有道理,但也不都是理性的, 有一部分就是跟风。"陈大雄认 为,社会上有一种趋势是把网络 游戏和不认真学习强行画等号, 家长不明就里,见到自己的孩子 玩手机容易陷入过度紧张。对有 些孩子来说,游戏也是社交的一

心理学家、教育学家皮亚杰

曾提出,游戏是孩子成长的最好 方式。在互联网和智能手机还没 普及的年代,青少年的游戏很多 都是在户外的,比如丢沙包、玩泥 巴、打弹子等等。"网络游戏不是 洪水猛兽,即使饱受批评,仍然有 存在的合理性, 这是容易被忽视 的地方。"陈大雄说。

没有娱乐和过度娱乐似乎是 两个极端。早上七点就要起床,上 课时间持续到下午四点。放了学 除了完成家庭作业,郝雨还要参 加妈妈给他报的数学辅导班,周 六周末更是被安排得满满的。学 校、父母、家教辅导、兴趣班等,每 一个都像是吸取时间之水的海 绵, 自己真正可以自由支配的时 间并不是很多。

疏导有方法,家长也要

怎样用有吸引力的方式告诉 孩子玩游戏要有一个度? 教育上 也可以借鉴游戏的激励方式,当 孩子完成相应的学习任务后就给 予相应的奖赏,用正面强化帮助 孩子养成良好的学习习惯。社区 可以组织夏令营等各种活动,帮 助他们在丰富多彩的环境中获得 美好的体验, 也可以培育更多的 社会机构来专门做这样的集体活

当孩子沉浸在网络游戏中, 想要抽离出来是不容易的。陈大 雄告诉记者,在美国"戒除网瘾" 并不是强制求助者,而是通过隔 绝网络后鼓励人们亲近自然;求 助者也可以结成小组相互交流, 共同改善情绪和行为问题。学校 也可以借鉴这种方式,将沉迷网 络游戏的学生结成小组相互交 流,同时提供更多有趣的体育、 文化娱乐活动来充实孩子的生

家长往往凭经验教育孩子, 很少有家长意识到自己也是需 要学习的。不断出现的新技术、 新变化,让网络世界越发丰富多 样,生搬硬套过去的经验,容易 陷入一刀切的窠臼。"家长永远 斗不过孩子。"经历了紧张的家 庭关系, 明明的妈妈领悟到,每 个孩子都有自己的特长和天赋, 对孩子的个性给予足够的尊重, 唤醒他们的自尊自信,帮助他们 充实内心的力量就会让他们的 学习、生活充满内在动力。因此 她也在积极参加社区组织的讲 座和培训,学习怎样和孩子更好

(文中受访孩子姓名均为化



香氤锡城

昨天,市民在惠山古镇欣赏二度开放的桂花。 前阶段桂花曾短暂开放,但随着温度回升,花朵随 即收拢。目前季节已至深秋,温度也较前阶段下 降,达到了开放要求,大片桂花又重新绽放,锡城 再次被桂花馥郁的香气所笼罩。 (刘芳辉 摄)



小区附近环境差违停严重

多举措整改

培训机构涉嫌超范围经营

查实将严处

日前,无锡高新区管委会副主任、新吴区副区 长李伟敏,偕同旺庄、江溪、新安3个街道的负责 人走进"作风面对面"活动,为广大市民答复小区 周边环境、培训机构整治方面的问题。

问:我是江溪街道保利中央公园小区的居民。 我们小区附近环境脏乱, 小区门口垃圾桶每天早 上路过时都是臭的,周围散落着沿街饭店的垃圾。 小区附近的缇香路两边都是违停车辆, 请问相关 部门能否加强管理?

答:保利中央公园小区门口确实存在市民反 映的情况。目前的垃圾清运是由江溪街道环卫负 责的。造成这一情况的原因,一方面是由于沿街店 铺比较多,特别是餐饮店,在倒垃圾时不太注意, 另一方面也和环卫清运不够及时有关。接下来我 们会要求环卫部门整改,及时清运,并加强沿街商 铺门前三包制度管理。另外,江溪街道正在尝试环 境卫生市场化管理,以南丰路为试点,把责任落实 到第三方进行管理,由环卫、城管部门进行监管, 效果不错,接下来会推广到整个街道。

至于缇香路的违停问题, 主要是由于旁边万 科金域缇香小区开发的时候车位配比不够, 只有 1:0.6, 而近年来新吴区私家车数量增长较快,现 在业主没地方停车。新吴区交警经过多方协调,开 放了一些机械车位,但还是不能满足停车需求。目 前,江溪街道正在广南路旁新建叙丰家园安置房 小区,离金域缇香小区很近,车位配比达到1:3, 为的就是解决金域缇香停车难的问题, 预计明年 能够建成。另外,今年8月新吴区新增了62条违 停严管道路, 缇香路也在其中, 目前正在加设违停

问:新吴区薛典路上有一家培训机构,没有教 育部门的许可,就从事文化课程培训。我之前也向 教育部门反映过,得到的反馈是对方从事的是艺术 培训。可是这家机构在宣传单上写开设的课程包 含语文作文等内容,请问相关部门能否调查一下?

答:目前教育培训机构如果从事的是非学科 类培训,只要有市场监管部门的营业执照就可以 了。而如果从事学科类培训,必须要有教育部门的 许可。教育部门从2017年就启动了校外培训机 构整治,也接到了很多咨询和投诉,多次到现场调 查摸底。一些培训机构的门头上不会标清楚从事 什么方面的教育,如果是语文作文课程,肯定属于 学科类培训。我们会尽快去现场检查,一旦查实艺 术类培训机构从事学科培训, 肯定会对其进行严 肃查外。

问:我是新之城综合体一家烘焙店的店主。今 年 4 月营业以来店里已经有 6 次较为严重的漏 水,一些装修泡水后就腐烂了。我们把问题向商场 反映后,商场虽然态度很好,也来为我们维修了几 次,可问题一直得不到解决,请问相关部门能否进

行专业指导解决这一问题? 答:新之城的业主承租商铺后出现问题,应该 由商场来解决的。今年上半年新吴区物管中心也 接到过类似的投诉,我们责令商场物业进行维修。 至于商场物业多次进行维修,但无法解决问题,可 能不单单是物业的维护问题,还可能存在房屋结 构方面的问题。接下来,我们会邀请专业人员再到 现场查看,找到漏水的根本原因,以便商场物业给 出合理的维修方案。 (殷星欢)

全国青少年跆拳道 大满贯道馆赛落幕

本报讯 昨天,2019年南京银行 全国青少年大满贯道馆赛在太湖国际 博览中心落幕。本次赛事由国家体育 总局青少年体育司、中国跆拳道协会 主办,是参照职业赛事为标准运营的 全国青少年跆拳道精品赛事。赛事为 期两天,共设品势、竞技和击破三个大 项,共有来自全国的250名选手参赛。

来自上海恒心道馆的章钰博和汤 博深今年一年级,为了参加比赛,两人 特地向学校请假来到无锡,加入了男 子个人品势项目的比拼。比赛结束后, 两人还意犹未尽,有模有样地在热身 区和教练交流着刚刚的技术表现。问 及本次参赛的目标,稍大一些的汤博 深信心十足,直说"我们的目标就是要 拿冠军"。

此外,本次比赛是击破项目首次 在无锡赛场亮相。选手们需要通过拳 击一次发力将叠放在一起的几块木板 同时击破。来自北京新东方扬州外国 语学校跆拳道社团的陈瀚铮每次击破 后,年纪尚小的他都疼得边跳边揉手, 但是只要一听到上场的口令, 他还是 会毫不犹豫地手起拳落。最终,他成为 该项目的首位冠军。

从 2017 年开始, 一系列顶级跆 拳道项目的落户让无锡成为国内跆拳 道的发展重地。主办方负责人表示,借 助各类大赛的影响力,无锡本地跆拳 道氛围日益浓厚, 跆拳道运动发展的 国际视野不断扩大,赛事活动运营系 统日臻成熟。此次赛事进一步提高了 青少年对跆拳道运动的参与热情,擦 亮了无锡的城市名片。 (陈轶)



爱往田里跑的"业务标兵"

-记省"有突出贡献中青年专家"李育娟

无锡产权交易所 (无锡市公共资源交易中心产权交易分中心)

「业务范围) 产权交易、招标采购、股权登记

[业务资质] 江苏省国资委指定的国有资 产交易机构,无锡市政府确定的市 公共资源交易中心分中心、市级农

村产权交易平台 无锡产交所秉承 15 年专业服 务经验,坚持"廉洁合规""规范、专 业、高效"理念,致力于打造区域性 要素资源交易市场化平台。

公司地址 无锡市金融一街 10 号国联金融大厦 3 楼 联系电话

0510-82833660 \82832368

她是同事眼里爱往田里跑 的"业务标兵",也是种粮农民 称道的"泥腿子"专家。从事农 技推广与服务工作22年来,她 为我市粮食生产引进示范推广 重大农业技术5项以上,获得 地市级以上成果奖11项,并获 农业部粮食生产先进工作者、 省政府"有突出贡献中青年专 家"称号。她,就是市农业技术 推广总站副站长李育娟。

农之心",这是李育娟常对青年 农技人员说的话。本世纪初,由 于产业结构调整,不少种粮农 民因辛苦劳作一年、收益却不 丰,种粮积极性不高。她急在心 里,和同事加紧引进新品种,推 广科学、高效种植新技术,以技 术来促进水稻增产增效。在引 进示范推广"太湖地区无公害 优质粳米无公害生产技术"时. 她常常白天乘公交车到试验田 查看苗情,晚上收集资料、比对 苗情,判断操作是否妥当。功夫 不负有心人,不到一年我市就

"农业科技工作者,要有爱

形成了较成熟的生产方式, 2002-2005 年推广面积达到全 市水稻面积的73%, 亩均增收 101.6元,增效32.05%。

"种粮遇到疑难问题,问到 李站长就不怕了。"新吴区从心 农业水稻基地科技人员王顺 说。3年前基地提前育苗过程 中发现秧苗有失水、死亡现象, 王顺百思不得其解, 就和李育 娟联系。李育娟详细询问了育 苗过程、查看了苗情后,告知他 这是育苗时突然降温、育苗棚 膜没有盖上导致的。几年来,在 李育娟等农技人员帮助下,基

地不打农药的优质大米亩产量 由 400 多斤增加到 500 多斤。

在李育娟的推动下,我市 建立健全了苗情农情监测体 系,制定了市级苗情监测地方标 准,提高了苗情监测质量,为粮 食提质高产打下基础。她还和同 事一起在省内率先开展高产增 效创建,搭建了新品种、新技术、 新农艺直接示范展示到基层的 平台。近5年来,在她的带领下, 全市筛选、示范、推广稻麦新品 种 105 个(次),仅去年全市优 质食味稻米品种推广率就提升 (朱雪霞) 至 40%左右。