



邀你互动

## 如何预防孩子沉迷网游?

**编者按:**网络和智能手机普及后,极大带动了网络游戏的发展。但与此同时也带来了网瘾的问题,特别是对自制力差、好奇心强的儿童青少年来说,很容易沉迷网游,影响正常学习和身心健康成长。近日,无锡日报刊发的调查报道《孩子沉迷网游,怎么疏导?》对孩子沉迷网游现象进行了剖析,引起读者关注。孩子是家庭的希望,每个家长都希望孩子能快乐学习、健康成长,不要把精力过多地放在玩游戏上,但真正做起来并不容易。本期“邀你互动”我们把目光转向如何预防孩子沉迷网游这个话题,并刊登了部分读者来稿,也欢迎社会各界人士和家长朋友们来稿参与互动。



“厕所革命”怎么推进到底?

推动单位公厕开放  
急民“所急”与民“方便”

□ 孙维国

在外如厕难是一个老问题,尤其是女性、残障人士等群体在公共场所如厕时,常常得不到更多关怀和尊重。对此,除了新增改建公厕,还需多措并举,推动政府机关、企事业单位和社会场所的公厕对外开放。

通常来说,政府机关、企事业单位和一些社会单位的公厕,都是“内部人资源”,不对外开放,这当然便于内部管理,但资源利用效率并不高。政府机关、企事业单位和社会单位人员有限,厕所大部分时间都是处于闲置状态。对政府机关、企事业单位来说,公厕不是私人领地,而是公共资源,具有公共属性,对外开放不仅能缓解民众“如厕难”,还能够拉近机关与百姓的距离,使这一公共资源得到充分利用,同时,也相应减少了政府建设公厕的投入。

当然,机关、企事业单位和社会单位公厕对外开放,也要因地制宜。比如在一些闹市区、偏僻地段,周边公厕数量如较少,推动这些单位对外开放公厕能极大地方便市民。特别是在周末、节假日旅游高峰时段,推动更多单位公厕对外开放可以说更能彰显城市温度。

开放政府机关、企事业单位和社会单位的公厕,会给公厕管理增加一些成本,比如如何做到不影响这些单位正常的工作开展,对此需制定出切实可行的办法。针对社会单位的公厕对外开放问题,还可出台一些奖励措施,降低其管理成本,更好地为群众提供方便。

(作者系公司职员)

## 让孩子摆脱网游诱惑要找准需求点

□ 吴文翔

其实,孩子们自己也知道,沉迷于网游不仅耽误学业,更会引起父母的反感。然而,自己内心深处的需求如若得不到合理满足,便不会有心积极面对学业和生活。这就需要家长能沉下心来,耐心地与孩子进行沟通,准确分析出孩子沉迷网游的真正原因,并采取相应对策。

对任何一位家长来说,孩子沉迷于网游,似乎都是一道无解的难题。一味地反对甚至打骂,不但不能起到相应的效果,反而会加重孩子的逆反心理,更加坚定了他们逃离现实世界的念头。善除害者察其本,善理疾者绝其源,如何带领孩子摆脱网络游戏的诱惑,还需要从家长本身做起。

孩子到底为什么会沉迷于网游,这是每一位家长不得不思考的问题。由于生活中一些必要元素的缺失,使得部分孩子试图从网络游戏中去获得满足、获得快感。譬如,有的孩子觉得在网游中可以主导自己的人生,这是因为长期压迫式的家庭环境所致;有的孩子可能迷恋于游戏中那些志同道合的队友,这主要源于太过单调乏

味的生活;还有的孩子陶醉于游戏带给他们的成就感,这也反映出家长平时对孩子要求过高过严,不懂得欣赏和赞美孩子。凡此种种,与其说是在玩网络游戏,倒不如说是一种对情绪的宣泄方式,孩子们似乎在自己的方式向父母表达出对现实生活的不满。因此,孩子沉迷于网游更需要的是家长对自己教育理念的反思,对自己教育方式的改进,而不是一味地把责任全部推给孩子。

要破解孩子沉迷网游的难题,最先需要的是家长真心诚意的一声道歉。人之初,性本善,孩子并不是生下来就愿意与父母为敌,只是苦于在家庭环境中缺乏话语权,没人理解他们,更没有人真正走进孩子心

里。此时,家长“主动示弱”的一声道歉会让他们放下警惕,敞开心扉与父母面对面沟通。

要破解孩子沉迷网游的难题,还需要准确找到孩子真正的需求点。其实,孩子们自己也知道,沉迷于网游不仅耽误学业,更会引起父母的反感。然而,自己内心深处需求如若得不到合理满足,便不会有心积极面对学业和生活。这就需要家长能沉下心来,耐心地与孩子进行沟通,从孩子的话语和行为中准确分析出孩子沉迷网游的真正原因,并采取相应对策。

要破解孩子沉迷网游的难题,更需要家长长期陪伴和鼓励。孩子沉迷于网游可以说是一种慢性的心理疾病,需要长时间

跟踪和观察。在这漫长的治疗过程中,家长要承担起主治医师的角色,不但要为患者开方抓药,还要做好病情的跟踪工作。对于缺乏自主权的孩子,在不违反原则的前提下,要给予孩子充分的选择权,并时刻准备好为他们的试错成本买单;对缺少朋友的孩子,要多带孩子参加课余活动,多结交新朋友,主动为他们创造集体活动的机会;对缺少成就感的孩子,要善于发现孩子的闪光点,不吝啬赞美之词,时刻让孩子感觉到自己的进步和变化。

孩子沉迷于网络游戏固然令人头痛,但换个角度思考,这何尝不是家长走进孩子心里的一次好机会呢?

(作者系自由职业者)

## 别做整天被手机“绑架”的家长

□ 彭爱珍

对于孩子沉迷网络游戏,很多家长都有话要说。有的家长说,自己曾经惩罚孩子在没有网络的房间里待了一天。有的家长发过火,把家里的网络路由器摔烂。更有家长,甚至对孩子动过手。

可怜天下父母心。可以说,家长所做的一切,都是为了孩子的好。可是为什么一些家长所做的一切,孩子并不领情,甚至变本加厉地和家长对着干呢?

有一个小学生写了一篇题为《爸爸的秘密》的作文。他的爸爸每天晚上吃过晚饭就关上房门,把自己锁在书房里。爸爸每晚很晚才睡觉,爸爸在书房里干什么呢?看书、写作,忙工作?孩子不知道。终于有一天,孩

子半夜里起来上厕所,发现爸爸的门开了一条缝,他蹑手蹑脚地走了过去,在门缝里看见爸爸正忙着在五颜六色的电脑屏幕上打游戏呢……

还有一个学生,在《给老师的情悄悄话》中写道:我每天晚上在家里学习,妈妈总是拿着手机在一旁监督我。做家长多好啊,可以上网购物、聊天、玩游戏……

言为心声。可以说,孩子的话是他们内心想法的真实写照。很多时候,家长都忽略了家庭生活场景中细节对孩子的影响。比如,有的家长在吃饭的时候,手里也忙着刷屏玩游戏,很少和孩子进行餐桌交流。

不过,也有的家长说,为了防止孩子沉

迷游戏,自己是这样做的。家里订了一份报纸,孩子学习的时候,她就在一旁静静地看报纸,自己从来不在一旁玩手机游戏。也有的家长悄悄卸载了自己手机上的所有游戏软件。还有的家长说,她经常给孩子写小纸条,主动告诉孩子自己的“行踪”,让孩子不产生神秘感。其实,一些家长为了不影响孩子学习,自己一个人到网吧玩网络游戏的现象也不是少数。

“随风潜入夜,润物细无声。”为了让孩子别沉迷网络游戏,家长不妨做一个无声的引导者。榜样的力量是无穷的,家长应该相信自己无声的力量。

(作者系退休教师)

网友热议

◎ 石头:小孩还是少玩电子产品为好,家长陪着一起读书、做游戏、做手工也好啊。

◎ 徐晓晖:网游一代对网游二代可能更加包容一些,陪着孩子一起适可而止地玩一些游戏也未尝不可。

◎ 赖聪聪:父母是孩子最好的老师,沉迷于游戏是孩子的天性,现在父母都喜欢刷抖音、刷微信,那小孩为什么没有资格去玩游戏呢?

◎ 人生无悔:网游上瘾的孩子学习基本上就废了,我有三个亲戚家孩子就是这样,我女儿上高中我都没有给她买智能手机和电脑。我小舅子家的小孩才三岁,现在就让他玩手机,他们就是图省事。父母玩手机可以,但回到家就不能做低头族。

金匮  
观澜打造一批“打卡地”  
为夜经济提供有力支撑

□ 袁永义

无论冬夏,晚上七八点钟路过清名桥古运河一带时,都会看到运河两岸霓虹闪烁,小桥流水在灯光的勾勒下如诗如画,再加上时有演艺活动助推气氛,经过这里的人往往会不由自主脚步流连忘返。一些住得不远的市民每晚更是举家到这桨声灯影里的古运河畔寻找这份喜欢的感觉。赏景带动了消费,周边的南长街步行街、南禅寺商业区也因此夜间生意火热。由此可见,夜经济火起来,离不开打卡地的有力支撑。

所谓“打卡地”,就是人们必去的地方。在无锡,夜经济打卡地虽说也有一批,但仍需要通过不断挖掘和创新来赋予丰满。现代都市人的生活节奏,决定了他们对夜经济市场的渴求。白天忙于工作,夜里自然需要找一个最想去的、犒劳放松辛苦了一天的自己,这样的犒劳可以是一个吸引人的夜间娱乐生活方式,也可以是一种夜间才有的风味小吃,比如夜排档餐饮市场,点一份网红外卖小吃,或者去听一场自己喜欢的音乐会、看一场电影等。

推动夜经济火起来,政府职能部门要多举措鼓励商家发挥自身优势,提倡他们积极打造夜经济的打卡地;而作为商家来讲,经营方式上更应该推陈出新、不断更新经营理念,譬如可以在夜间搞优惠幅度比较大的打折促销、夜间展销。总之,振兴夜经济需要形成一批满足不同群体消费需求的娱乐、美食、购物等打卡地,有了众多打卡地的有力支撑,夜经济才能真正火起来、火下去。

夜经济最火的季节是夏天,在这个季节人们更愿意出门逛街,而寒冷的冬季对振兴夜经济来说则是一种考验。应对这种“冷”考验,需要的是练就夜经济的“抗寒”能力,更需要相关方面持之以恒地苦下功夫。

(作者系公司职员)

## 给赏秋的市民多一些可去之处

□ 李湘云

巡塘  
走笔

桂花浮玉的时节,无锡市民呼朋引伴地走进公园赏秋踏秋、融入自然。无锡是个好地方,可供市民休憩赏秋

的景点很多,鼋头渚、梅园、蠡园、锡惠公园等几大传统公园在赏花高峰时段一直人数众多,前往这些地方的公交车人满为患,道路拥堵。

去公园休闲消磨时光,是人们对美好生活的需要,为了解决服务产品的不平衡和不充分问题,这几年,城市管理者们千方百计、竭尽所能地升级传统公园,打造新兴生态园和湿地公园,提供越来越多可供休闲的园林景区,让城市居民能够赏春喜蛇紫嫣红、秋醉五色缤纷。然而,不能忽视的一个问题是,生态园和湿地公园建越多,却没有太多稀释几大传统公园里的人员数量,一些生态园内绿坡墨林、美不胜收,但休闲客却寥寥无几、人稀烟淡,几大传统公园和开往鼋头渚的1路车,再拥挤也挡不住人们的脚步,一年又一年,秋季又春季。

除了长广溪、尚贤河、贡湖湾等湿地公园,多少能够承接传统公园中人流数量的外溢,其他生态园的承接度都不尽如人意,究其原因,收费问题是最大的槛。诸如龙寺生态园、红沙湾生态园、梁鸿湿地公园等都是打造得非常成功的园区,然而,30元左右的门票,从经济、兴致和情感上把不少人挡在了园区之外。

景点门票问题是政府管理中一个老生常谈的问题。生态园是政府针对城市化进程中城市环境质量下降问题,为降解空气污染物、调节城市生态气候、提升绿地对城市的渗透力而建立起来的绿色走廊。也就是说,

生态园从本质上是城市环境建设的一部分,初衷不是要求有经济产出的。

那么,生态园的维护费用从哪里来?除了政府投入外,可以依托园内提供的各项服务,从某种程度上说,这些服务也是精细化管理中最精细和最人文的部分。当人们的消费开始转向满足精神的服务与体验,而不是物质的房子和汽车的时候,园区内提供可以给人带来愉悦感和兴奋感的休闲服务和产品,一定会是一个不错的选择。让愿意接受服务和产品的人来园区花钱消费,让不愿意或无能力的人也能进来看看赏秋,两全其美。如此,生态园的功能得到最大化的发挥,政府管理和服务的文人性增加,整个城市的文明程度提高,切莫让一切的美好只因30元左右的门票被挡在外面。另外,不用担心进入园区的人不消费,只要能满足需求,经济水平和消费能力都居全国前列的无锡人是会愉快地掏钱包的。

生态园既是环保的生态产品,也应成为政府给民众提供的公共服务。当政府以财政投入建成任何一种产品的时候,该产品就与人联系在一起了。“人们对美好生活的需要”注定了我们要研究人的这个需要,政府以不菲的资金打造出来的生态园,其高端的品质和人文的内涵正好与当下人们对美好生活的需求对接,提供人们与自然相融的情感体验,使居民实现享受幸福生活的愿望,如果任其空廖,岂不浪费,不如打开让更多的人共享。

不收或少收门票,给赏秋的市民多一些可去之处,如果生态园的门票能有着公交车票那样的福利性,市民们在赏秋时会怀揣更多的获得感和幸福感。

(作者系无锡市委党校教授)

趣图  
说事

## 逆向行驶要不得

安全是头等大事,现在机动车驾驶人都知晓要依法依规行驶,但由于监管处罚不够严,非机动车交通违法行为较突出,包括闯红灯、走机动车道、违法带人、逆向行驶等。近日,我市交警部门针对非机动车逆向行驶开展了专项整治行动,短短5天时间就查处了4566起逆向行驶行为。从实际情况看,快递、外卖小哥为赶时间多送单,逆向行驶现象较突出。一些市民为抄近路图方便,也喜欢逆向行驶。在上下班高峰时段,或是夜间照明情况不理想的路段,非机动车逆向行驶会给车主自身及其他交通出行者的人身安全带来极大隐患,广大市民切勿因贪图一时之便而违法违规行驶。我们每一个人都要从自身做起,安全文明出行,共同打造和谐交通出行环境。

(洪萍 文 宗晓东 作)

投稿邮箱:wxbdpinglun@163.com  
QQ群:227976812(加群请附个人简要信息)  
本版稿件择优在无锡观察APP“观山路”频道和无锡新传媒网“观山路”频道呈现。