



需要家长加倍重视？
哪些网络风险

个人信息过度暴露

孩子的姓名、年龄、住址、电话等均是重要的个人信息，家长需引导孩子予以保护，不能在网上轻易透露给他人。

在网络平台大量“曝照”

过度“晒娃”可能对儿童隐私造成伤害，而放任孩子在网上发大量照片，也可能引起骗取私照的不法分子的注意。

做“键盘侠”

网络上可以发表自己的看法，但也需谨慎。网络言论不仅可能被追查，还会被人记录、转载和传播，这对孩子成长绝无好处。

与陌生网友见面

孩子若想跟陌生网友见面，一定要征得家长的同意。家长最好在网友见面时采取合适的保护措施。

随意使用网络支付

近年来，儿童通过网络支付花费巨款充值游戏、打赏网络主播等事件屡屡见诸报端，家长需引起重视。

撕破网络成瘾

这张无形的

“网”

编者按

随着青少年上网人数的急剧增加，网络成瘾已成为困扰学校、家庭和社区的难题，严重威胁着青少年的身心健康。中国互联网络信息中心发布的《中国青少年上网行为调查报告》指出，2015年，中国青少年网民规模达到2.87亿，其中27.6%在农村地区。近日，国家卫生健康委员会发布《中国青少年健康教育核心信息及释义（2018版）》，明确界定了网络成瘾的定义及诊断标准，而缺少监管的农村留守儿童，则成为了网络成瘾的高发人群。

为了解决未成年人网络沉迷问题，近年来，国家多次出台规定。去年底印发的《关于严格规范网络游戏市场管理的意见》，对网络游戏违法违规行为和不良内容进行集中整治；前不久，教育部等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》，要求“控制电子产品使用”“实施网络游戏总量调控”。重拳整治网络空间秩序、规范青少年网络使用，体现了管理部门的决心。当然，解决青少年网络成瘾这个难题，单靠管理部门的努力远远不够。只有多方发力、齐抓共管，方能让青少年远离网络沉迷的陷阱。

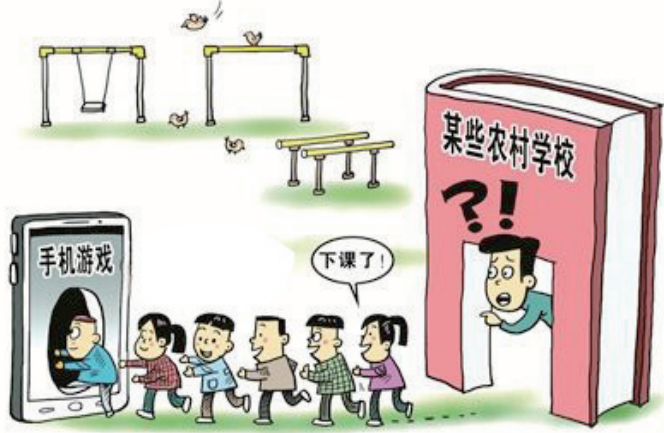
陪伴农村孩子的 不该只剩手机

陈鹏

为防止儿女沉迷于手机游戏，王宏建告别了打拼15年的城市，返回老家湖南农村。他到家的第一件事就是没收孩子们的智能手机。

据估算，农村青少年网民近千万。面对智能手机，隔代监管的困境和乡村教育的尴尬，让农村青少年手机依赖问题凸显。

有多少父母能够舍弃支撑整个家庭生计的工作，返回农村老家看管孩子？难道只有没收手机，把孩子与互联网完全隔绝，才能解决问题？治理农村孩子沉迷手机，净化农村教育环境，该从何处下手？



模糊 虚拟与现实的边界

今年，王宏建的女儿刚刚考入中学。她喜欢拿手机看短视频，从做完作业直至睡觉前，手机一直不离手。以前，爷爷的唠叨对她没有多大作用。这一次，父亲的归来让她倍感压力。她所在的中学地处城乡接合部，学校管理非常严格，明令禁止在校使用手机，开学没多久就有两个同学因为在课堂上玩手机而被老师当场没收。

在当地，一名17岁农村少年沉迷手机直播软件，以不吃不喝等方式威胁父母为其充值，短短两个月，就花掉了两万多元。这让王宏建下定决心将孩子与手机完全隔绝：“要是现在还不管，可就刹不住车了。”

没收手机之后，“暂时有点成效”，儿女们与王宏建的交流多了起来，学习时间也明显增加。但是要一直隔绝孩子与网络的接触吗？王建宏摇了摇头，没有给出答案。

“一刀切反对农村孩子使用智能手机、接触互联网，既不合理，也不现实。”东北师范大学中国农村教育发展研究所特聘教授李涛表示，智能手机是人们获取信息的有效渠道，借助移动互联网，原本横亘在农村与城市之间的“数字鸿沟”正在消弭，而网络游戏对青少年有着天然的吸引力，一些优质的益智类游戏也承担着促进孩子社会化的正向功能。

李涛坦言，在一些手机游戏的“攻势”面前，农村孩子显然难以抵挡，容易影响学习成绩，长时间盯着手机屏幕，更会危害身体健康。沉迷手机游戏，容易模糊虚拟与现实的边界。虚拟世界中的暴力、色情等不良信息是引发现实社会恶性事件的导火索。

2018年4月，教育部发出

《关于做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作的紧急通知》。通知指出，成瘾性网络游戏、邪恶动漫、不良小说、互联网赌博等不断出现，造成一些中小學生沉迷游戏、行为失范、价值观混乱等问题，严重影响了中小学生的学习进步和身心健康，甚至出现人身伤亡、违法犯罪等恶性事件。

对抗 枯燥的日常生活

手机游戏的吸引力，为何那么大？中国青少年研究中心青少年儿童研究所曾对全国10个省市6000多名学生及其所在的家庭进行过详细调查，分析得出有四类青少年容易沉迷网络：缺乏温情教育方式、缺乏社交能力、面对压力缺乏应对能力、自我认同度比较低。

这一系列问题在留守儿童群体中长期存在。在乡村一隅经常能够看到三五成群、年龄相仿的少年围在一起，捧着手机玩得尽兴。

手机网络游戏所表现出来的社交功能，在农村学生群体中更加突显。在网络游戏的世界里，他们会进行“虚拟社交”，分享游戏心得，扮演“成功者”，获得难得的成就感，从而形成“圈子”。

李涛表示，手机游戏是农村孩子能够获得的最便利、最廉价、成本最低的娱乐活动，他们借助手机游戏来对抗枯燥的校园生活。

数据显示，留守儿童的游戏时间明显高于非留守儿童：“每天玩4—5小时”占比分别是18.8%和8.8%，“每天玩6小时以上”占比分别是18.8%和8.2%。

虽然游戏公司会推出防止游戏沉迷的“三板斧”——限制登录时间、父母一键禁玩、加强实名认证等措施，但这些措施在农村地区难以发挥真正的作用。在外务

工的父母很难监督子女的游戏时间，一些农村孩子也会通过他人身份信息注册游戏账号。

丰富 孩子们的日常活动

“周一到周五不能使用手机，周六、日使用手机时间不能超过1小时。”这是江西省鄱阳县高家岭镇大塘小学校校长何洪华给学生定下的规矩。

没有农活、不干家务，农村孩子常常难以找到可以交流玩耍的对象，也无法像城市孩子那样可以去图书馆、体育场、博物馆等，原本常见的钓鱼、游泳等活动也不见踪影。

上饶师范学院的大学生邝小敏，曾在当地支教了一个学期。她发现，很多学生放学都不愿意回家，而是成群结队地待在学校附近的空地上，蹲在一块玩手机。对这一情况，“和留守儿童其它问题一样，苦口婆心说教的作用几乎为零”。

后来，在放学后，邝小敏就同几名支教大学生组织学生进行文体活动，打篮球、学唱歌，活动开展没几天就有很多孩子主动参与进来。“这样现实的交流，同样可以带来快乐，还压缩了他们使用手机的时间。”邝小敏说。

李涛表示，提高日常生活的丰富性，寻找社会活动来替代手机的交互性，可以在现实交流中帮助农村孩子找回属于自己的快乐。

“现在国家对乡村教育支持很大，硬件设施、校舍宿舍的投入很大，保障农村学生有学上之后，更要为其成长创造良好的环境，确保其读好书。”作为一校之长的何洪华一再强调，这些年我们关注农村留守儿童的上学问题、安全问题，但忽略了孩子们的精神与文化的需求，家长、教师和学校应该形成合力，绝不能放任手机游戏挤占农村孩子的成长空间。（据《光明日报》）



家长如何帮孩子预防网瘾 专家这样说

家长要动脑筋引导孩子找到新的快乐感

中国预防青少年犯罪研究会副会长、中国人民公安大学犯罪学院教授 李玫瑾

从心理分析的角度来看，网络成瘾能让人产生快乐感，它的产生与年龄段、孩子的需求、亲子关系、性格都有关系。对于沉迷网络游戏的孩子，家长没收手机并不能让孩子回到书桌旁边。因为沉迷网游带

给孩子快乐感，家长要动脑筋引导孩子找到新的快乐感，才能让孩子主动把手机放下来。新的快乐感可能源于体育运动项目，也可能是对于军事和历史中伟大人物的认知或是其它引发兴趣的事物。

家长要主动营造良好的家庭氛围和家庭关系

北京回龙观医院临床心理科主任 刘华清

家长要主动营造良好的家庭氛围和家庭关系，用发展的视角来审视孩子和引导孩子。学校方面要把心理健康教育融入到学校各项教育活动中，通过心理辅导、心理行

为训练等多种形式，为中小學生提供及时、有效、高质量的心理健康教育与服务。发现存在严重心理障碍和心理疾病的学生，要及时转介到专业医院进行治疗。

家长要了解孩子接触的网络世界

东北师范大学中国农村教育发展研究院副院长 秦玉友

家庭中，要限制孩子看电视、玩游戏、上网等接触电子屏幕的时间。再次，家长或其他孩子监护人要采取积极的手机游戏管控措施，要了解孩子所玩手机游戏的类型与内容，要了解孩子日常接触的网络世界，加以引

导和管理。更重要的是，一旦发现孩子玩手机游戏，不要简单粗暴地制止，而是要学会并愿意与孩子一起玩，或让孩子参与到其它健康有趣的文体活动之中，以更加积极的方式减少与杜绝沉迷手机游戏给孩子带来的危害。

家长应管理好自己的网络行为

南京师范大学心理健康教育咨询中心 裴涛

如果家长管理不好自己的网络行为，那么孩子的网络沉迷问题也会随之加剧。所以，家长必须强化自身榜样示范作用，有意识地放下手机、离开电脑，多和孩子进行面对面的交流。更重要的是，家长要培养孩子健康广

泛的兴趣爱好。现实世界比虚拟世界精彩得多，家长不妨多花点时间，和孩子一起运动、旅行，一起听音乐会、参观博物馆，让孩子在学习之余接触到丰富多彩的现实生活，让他们掌握获得快乐的能力。

（本报编辑综合）