



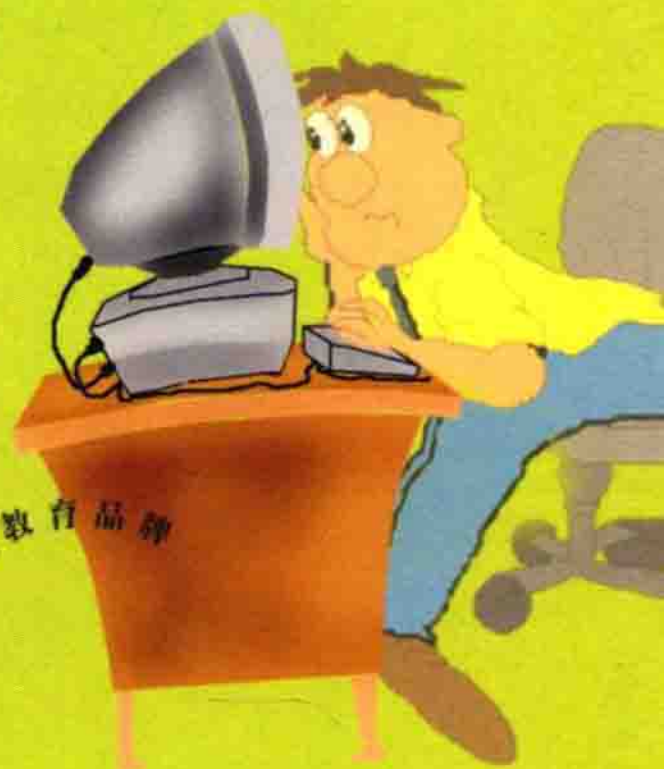
中国青少年研究中心
五元家教丛书

第一辑(6)

孩子 沉迷于电子游戏 怎么办

李秋弟 编著

科学实用的家庭教育品牌



现代出版社

江苏工业学院图书馆

藏书章

中国青少年研究中心倾力奉献

五元家教丛书

科学、实用的家教品牌

总策划：郝杰英

：孙云晓

：刘秀英 孙宏艳

刘俊彦

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子沉迷于电子游戏怎么办/《五元家教丛书》编委会编. —北京:
现代出版社, 2003

(五元家教丛书; 6)

ISBN 7-80188-080-3

I. 孩… II. 五… III. 儿童—电子游戏 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 070698 号

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

责任编辑: 张 晶

特约编辑: 刘秀英

印 刷: 北京正豪彩色印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/64

印 张: 18

字 数: 420 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000 套

书 号: ISBN7-80188-080-3

定 价: 50.00 元 (共 10 册)

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

编 委 会

主 任：

郝杰英 中国青少年研究中心主任、研究员

副主任：

孙云晓 中国青少年研究中心副主任、研究员

安国启 中国青少年研究中心副主任、副研究员

陆士桢 中国青少年研究会副会长、教授

委 员：

刘秀英 《少年儿童研究》杂志社社长、副编审

孙宏艳 中国青少年研究中心少年儿童研究所
副所长、副研究员

刘俊彦 《中国青年研究》杂志社社长

曹 萍 《少年儿童研究》杂志社副社长

弓立新 《少年儿童研究》杂志社编辑部主任

张纯颖 《少年儿童研究》杂志社副编审

陈卫东 中国青少年研究中心少年儿童研究所
养成教育研究室主任

五元家教丛书

第一辑 (6)

孩子沉迷于电子 游戏怎么办

李秋弟 / 编著



现代出版社

作者简介

李秋弟：

毕业于北京师范大学，中国科普作家协会会员，团中央“全国青少年电脑小能手活动”专家指导委员会委员，大型电视教学片《中学生电脑课堂》编委暨教材撰稿人之一。与吴文虎教授合著的《小小芯片万事通》一书在国家科技部、中国科协、中国科学院主办的“科学家推介 20 世纪科普佳作”活动中，被评为首批 100 种科普佳作之一。

五元家教丛书概要

孙云晓

天下父母谁不想教子有方？可今日孩子难教，让众多父母伤透了脑筋。

过去是孩子不了解大人，大人很神秘；今天是大人不了解孩子，孩子很神秘。信息时代动摇了成年人的权威地位，已是不争的现实。纵然您是博士、教授或官员、艺术家、企业家，如何教育孩子恐怕也是一道难题。

怎么办？

读书求知无疑是明智的选择。可是，走进书店，那一排排、一部部厚重的家教专著，高深奥妙的理论与不断攀升的价格，怎能不让人畏然却步？即使慷慨买来潜心研读，往往也是不得要领、一脸茫然。

实际上，家庭教育重在实践而非理论。尤其对于父母而言，抓住关键的问题，反思个人的经验，听听专家的建议，用心琢磨孩子，一

般都会找到富有实效的方法。也就是说，家教指导需要一种更便捷、更实用的方法。

正是基于上述思考，以擅长科研成果转化为特色的中国青少年研究中心，决定编写一套“五元家教丛书”，奉献给一亿两千万小学生的父母们。

一听到“五元”，人们容易想到五元钱，可五元钱能买到一本书吗？是的，我们的“五元家教丛书”正是五元一本。但是，“五元家教”具有更深层的含义，即成功的父母需要具有优良的教育素质，而父母的教育素质由五个元素构成——现代的教育观念、科学的教育方法、健康的教育心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系。“五元家教丛书”的每一本书，都是紧紧围绕家教五元素来编写的。

“五元家教丛书”的宗旨是：父母的难题就是我们的课题。因此，凡是让父母揪心上火的难题，都会优先成为我们的编写选题，并以开门见山的方式与读者见面，如孩子写作业慢怎么办？、孩子沉恋于电子游戏怎么办？、孩子任性怎么办？等等。

值得广大父母信任的是，“五元家教丛

书”依据中国青少年研究中心的大量科研成果，借鉴深受欢迎的《少年儿童研究》杂志的丰厚积累，由一批教育专家专题研究之后执笔完成，争取使之成为一套广大小学生父母一看就懂、一懂就用、一用就灵的优秀家教读物。

相信，“五元家教丛书”会成为中国家庭教育的一个重要品牌。

五元家教丛书概要(1)

一、您的孩子是否有了“电子 游戏瘾”(7)

1. 电子游戏瘾的 11 种表现(10)
2. 值得关注的统计数字(16)

二、电子游戏成瘾的危害(19)

1. 电子游戏瘾“九伤经”(21)
2. 游戏成瘾容易导致犯罪(30)

三、游戏成瘾症的诱因(35)

1. 在玩中就喜欢上了(38)
2. 比做作业有意思(39)
3. 破罐破摔——压抑中追求
“解脱”(40)
4. “孤独”环境下的交流与诉求
对象(43)

-
- 5. 虚幻的“胜利”与“成就”感 … (45)
 - 6. 追求“时尚”,惟恐“落后” … (49)
 - 7. 缺乏自我控制能力 …………… (51)
-

四、电子游戏瘾的防与治…………(53)

- 1. 因势利导,让孩子的兴趣变成
一件好事 ……………(57)
 - 2. 让玩游戏成为一件正大光明
的事 ……………(60)
 - 3. 陪孩子一起玩电子游戏 ……………(61)
 - 4. 安装过滤软件 ……………(67)
 - 5. 鼓励孩子发展多种兴趣 ……………(71)
 - 6. 建立和谐的亲子关系 ……………(73)
 - 7. 关注孩子玩电子游戏的 8 项
建议 ……………(75)
-

当代中国，电脑与互联网已经逐步走进学校，步入家庭，越来越多的学生迷上了电脑和互联网。几年前，电脑和互联网对普通家庭来说还是可望而不可及的，现在，它们已经在越来越多的工薪家庭中登堂入室。

随着电脑的普及，电脑的一种派生物——电子游戏也已经成为孩子们日常生活的一部分。各种各样的电子游戏正在越来越大地影响着孩子们的生活。随着互联网应用的普及，网络游戏和网上聊天也成为孩子们生活中的一种“时尚”。父母们对此喜也罢，忧也罢，它已经是必须面对的一个现实问题。

在我国，互联网的发展速度是惊人的。在1995年时，全国上网的计算机不过400台，上网人数仅有7000人，但至2003年6月30日止，我国上网计算机总数已达2572万台，上网人数6800万人（据中国互联网信息中心2003年7月发布的统计报告）。按全国18岁以下青少年占上网人数总数的17.1%计算，未成年网民数量就是1162.8万人。

据中国互联网络信息中心 2002 年年底的调查数据，网民的上网目的主要是获取信息和休闲娱乐，比值分别为 53.1% 和 24.6%。而民盟北京市委在 2002 年通过对北京市 9 个区的中学生进行的“关于电子游戏与未成年人教育问题的调查”，在 2003 年 3 月发布的报告中则显示了如下数据：

玩电子游戏的学生人数占被调查人数的 88%，其中有 82.2% 的人承认喜欢玩。玩网络游戏的人数占被调查人数的 24%，高于全国网民中网络游戏用户 17.1% 的比例。按这个比例推算，仅北京市就有近 22 万的中学生在玩网络游戏。

在玩电子游戏的学生中：

◎经常玩和每天都玩的人，占玩游戏总人数的 26%。

◎平时玩一次所用的时间：小于 2 小时的占 74.8%；3 小时至 6 小时的占 23.3%；大于 6 小时的占 2.7%。

◎玩游戏一次最长持续时间：小于 5 小时的占 72.9%；6 小时至 10 小时的占 13.3%；10

小时至 20 小时的占 6%；21 小时至 30 小时的占 3.7%；大于 30 小时的占 3.3%；有过昼夜连续（20 小时以上）玩的经历的占 7%。

游戏是孩子的天性。一些教育学家甚至认为，对低龄儿童来说，游戏就是他们的“工作”。当然，他们说的是广义的游戏，尤其是体脑并用的传统游戏，而电子游戏有其不同的特点。

伴随着信息时代一起到来的电子游戏，在给 children 和父母们带来惊喜的同时，也带来一些消极的东西。怎样对待它们，成为父母们新的烦恼。

应该说，孩子适当玩玩电子游戏是有益无害的，益智性的游戏还会对少儿智力开发和手脑协调能力的发展起到一定的促进作用。但是，中国有句古话，叫做“物极必反”，说的就是凡事不可太过。对于电子游戏，玩得过了，或受到其中不良内容的影响，就很可能起到消极作用。这是父母们最担心的。

简单地说，对游戏中的不良乃至有害的内容，就像对待毒品一样，最好的办法就是战胜

自己的好奇心，不要去沾惹它——我们应该引导孩子下这样的决心，培养这方面的定力。如果孩子一旦有了电子游戏瘾，就应该下决心戒除它！当然，除了孩子自己的决心之外，还需要父母、同学和老师的帮助和配合。

对于有些父母担心孩子只顾玩，迷上电子游戏而耽误了学业，或者怕孩子受到玩电子游戏时的不良信息污染的问题，我们只要认真对待，措施得当，就能解决好。本书的一些分析和方法，可以供父母们参考。

说明：电子游戏的分类与本书中关于“游戏”的界定

电子游戏如果按硬件类型分，可以分为：电脑单机游戏、掌上型游戏机游戏、主机型（包括以电视为显示器的家庭游戏机）游戏、网络游戏（包括互联网和局域网游戏）、专用游戏机游戏。

电子游戏还可以从内容上来分类。从内容上说，无论是否上网，孩子们玩得最多的电子游戏都是角色扮演类、第一人称射击类、冒险类、赛车类等游戏。

本书中提及的电子游戏，即涵盖了上述各种电子游戏的硬件类型和内容类型。

但是，由于网上浏览、聊天等严格说来不属于游戏的范围，其成瘾的原因及克服方法与对待电子游戏瘾也有明显的不同。所以，虽然孩子上网成瘾也是父母面对的一大难题，但在本书中除网络游戏外，基本不涉及“上网瘾”的问题。

