



# 孩子沉溺手游,家长该咋办?

## 核心观点

孩子沉溺游戏,根治的法子是在孩子心理上下功夫,用比手游更好的方式满足其心理需求。作为父母,关键是自己要下决心。

□ 本报评论员 洪盛勇

如何才能把孩子从手机游戏的沉溺中“抢”回来,已经成为不少家长头疼的问题。据市民胡先生说,他14岁的儿子就沉迷于手游“王者荣耀”,前些天甚至跟他说不上学了,以后想成为一名职业电竞选手。无奈之下,胡先生打进本报热线求助。

客观地讲,手游不是老虎,玩得好,可以舒缓情绪,带来快乐带来满足,但要注意度,不然就会带来伤害。痴迷手游,上班玩,下班回家也玩,就不光损身体,还影响工作,影响家庭和谐。孩子正处于以学习为主要任务的年纪,如果沉迷手游,还会影响学习,最终影响将来的发展。报道说的这个孩子想成为电竞选手,这作为理想当然可以。但这个年纪把精力都花在手游上,就有点孤注一掷,一旦将来在电竞上成不了气候怎么办?就把自己的前途给毁了。

孩子沉溺游戏,根治的法子是在孩子心理上下功夫,用比手游更好的方式满足其心理需求。但问题是,心理的问题解决起来相当麻烦,费时费力。更实用的办法是简单粗暴,快刀斩乱麻,让孩子与手机少见面,起码在学期中间别想见到手机,寒暑假另说。孩子与手游见面机会少了,自然就不可能整日沉迷在手游中。少见面,当然心还是不会死,但假以时日,慢慢地会找点别的乐趣,最终与手游保持安全距离。

让孩子与手机少见面,看似简单,其实也不

容易。我的儿子原先就沉溺于手游。读初一后,为了放松心情,我每周末把手机交给他,让他自己控制着玩。结果,哪控制得住,整个周末几乎没日没夜地玩,成绩也波动很大。也劝他适可而止,甚至威胁再不注意就没收手机,但一直阳奉阴违。一个学期后,我绝望了,收了手机,只准寒暑假使用。孩子也反抗,遭拒后,死心了,手游总算切断了。就是到了寒暑假,又是玩得昏天暗地,没办法,总得堵疏结合吧。

作为父母,关键是自己要下决心。孩子是不可能一下子善罢甘休的,会耍花招,如果决心不大,你可能又心慈手软了。更要做孩子思想工作,让他明白控制手机,天塌不下来,没了手机,同样可以得到快乐满足。想明白了,就会把心思转移到其他方面,比如画画,比如学习,这对摆脱手机是有好处的。



# 把时间当作朋友

## 核心观点

时间是最公平的产品,每个人都能享用一天24小时带来的回应,你是选择把时间当作朋友,认真谋划,创造未来!还是听之任之,惶惶一生,碌碌无为?



□ 莲都 邹成

当手机的电量只剩下5%的时候,你会如何?大多数人应该是紧张、焦躁,急切地盼望着一只充电宝,来缓解一种莫须有的“失联感”。而当一年的时间只剩下5%的时候,你的心情和行动又是如何?是目标未完成的紧迫感,还是认为时间很长,无所谓“安然”心态?

2019年只剩下短短的几天,一年的时间里,有多少瞬间能让你心潮澎湃、感动不已;有多少任务目标已经进入“完成区”,让你感到心有所获、满意欣慰;或者还有多少遗憾在“待检区”,成为明年奋斗的方向。在这极为不平凡的一年里,新中国成立70周年,在阅兵仪式上,自豪感、荣誉感充满全身热血沸腾,一句“我是中国人,我骄傲”的呐喊响彻在中国大地的每个角落。华为5G的开发应用,打破了西方科技引领独占鳌头的垄断。“最多跑一次”改革的不断深入,整个社会都洋溢着幸福的微笑。新时代,这是奋斗者的时代。

2020年马上就要开启,记得《爱丽丝梦游仙境》里红桃皇后说过一句话:“你只有努力奔跑,才能留在原地。”在这样一个高速发展的时代,不进步就是退步,不成长就只能被抛弃;前期你越嫌麻烦,后期越要付出更大的代价和更多的精力;如果你稍有松懈,就会被落下;就算你呆在原地,你成长缓慢,也是一种退步。中央经济工作会议的召开,为新的一年指明了前进的道路,为我们描绘了幸福和谐向上的美丽蓝图,也为我们的奋斗提供了目标和方向。在这充满活力的时代里,“不忘初心、牢记使命”不仅是我们的价值追求,更是我们的行为准则。实现高质量绿色发展,大力弘扬践行“浙西南革命精神”,打赢消薄攻坚战,全面建成小康社会,是丽水人民以“丽水之干”担纲“丽水之赞”的具体行动指南。作为一名基层工作者,肩负着实现全面小康社会、乡村振兴战略实施的重任,我们应感到责任的分量与担当的勇气。

时间是最公平的产品,每个人都能享用一天24小时带来的回应,你是选择把时间当作朋友,认真谋划,创造未来,还是听之任之,惶惶一生,碌碌无为?

声明:本报《念白勺·杂谈》版倡导百家争鸣,所有言论皆为一家之言,不代表本报立场。

# 老人出行须防“虎”

## 核心观点

老年人车祸死亡率之高,给社会敲响警钟。老年人需做好预防工作,全社会更需关注老年人的平安出行。



□ 莲都 吴昭立

据晚报报道,近三年,全市60岁以上老年人因交通事故死亡538人,占交通事故死亡人数的51.19%。老年人车祸死亡率之高,给社会敲响警钟。老人出行要关注,防患未然不马虎。

老人出门遭遇车祸的主要原因有二。其一,在于一些老人交通安全意识淡薄,自我保护意识和能力较弱,有的甚至根本没学过交通法规,乱闯红灯,骑电动车不戴头盔,与人抢道或逆行,事故在所难免。其二,随着年纪增长,老人生理功能老化减退,难免眼花耳背,体力不支,反应能力差,与快速而来的机动车相遇防不胜防。

车祸之害猛如虎,但只要做好预防工作,老人出行的车祸是可以减少的。我市公共交通越来越发达,城乡公交线路多、站距短,老人出行可首选坐公共汽车,70岁以上的老人还可免费乘坐,为什么非要逞强骑电动车出门呢?老人应有自知之明,应选择安全的交通工具。其次,希望一些青壮年机动车驾驶员在开车时也做到尊老敬老,多考虑老人行动不便,对老人做好礼让工作。

当然,最重要的还是希望交管部门大力加强交通法规宣传教育,让老年人也学学法,懂懂规则。同时老年人的子女应该常给老人念念交通法规的“紧箍咒”,常提醒与监督家中老人平安出行。

笔者深信,只要全社会关注老年人的平安出行,老年人出行中的车祸定会减少。