

孩子沉迷于电子产品怎么办？

——对电子游戏的认识与对策



如今电子产品充斥我们生活的方方面面：电脑，手机，IPAD，无孔不入，避无可避。家长们眼看着孩子们沉湎于手机上的时间越来越多，深陷其中不能自拔，情急怒吼却也奈何不得。作为教育工作者，我们今天想借此文跟大家分享一下多年来总结出来的相关心得和体会。

一，理性接受，而非武断抵制

现近代社会工业革命发展趋势如江河大潮浩浩荡荡向前奔涌：从蒸汽技术革命，电力技术革命，到信息科技革命……如今计算机电子产品在生活中已经被广泛应用无所不在，而预计在不远的将来，人工智能技术终将取代大部分人工劳动，而成为主要生产资源。时代潮流滚滚奔涌不可逆转！人类社会生产对计算机电脑的依赖已经是既成事实，不能否认，不能忽视，更不能盲目抵制。

很多家长把孩子沉迷于玩游戏的罪责归咎于电脑手机的发明，怪罪于时代潮流。然而事实却是，现在几乎所有中学都要求孩子们配备 IPAD 来上课，布置作业，收发信息，查阅成绩，小组作业，等等都是在网上进行。作为学生家长，我们别无他法只能遵照配合。

另外，现在孩子们社交的语言内容也多来源于网络游戏，网络名人，网上新闻等。如果强制没收孩子手机，将他生硬地与世界隔绝开来，那么也会导致孩子听不懂同伴的聊天没法参与群体的对话，长此以往便成了人群中孤立落寞的那一个。

抽刀断水水更流。所以家长对于电子产品的态度做法，与其徒劳地武断抵制，还不如认清大势所趋，理性地对孩子怎样使用电子产品做合理监管，适当辅导。

二，分析：孩子为什么会游戏上瘾？

手机游戏、短视频，是一种不太费神就可以瞬时给人带来快感的设计，用户可以从快速获得兴奋、刺激的体验，往往令缺乏自控力的孩子沉迷上瘾无法自拔。没日没夜陷在虚拟世界打游戏的孩子，寝食不定作息混乱，体现在生理方面，轻则没有胃口视力下降，中度则颈椎变形，手指发育畸形，严重的甚至眩晕呕吐，中风瘫痪……而在心理上则表现为自卑，内向，孤僻，自闭，没有与真实世界沟通的欲望和能力……

所以看来，要想把孩子从游戏机里拉出来，还是要帮助他们培养自控力，和良好的作息习惯。按照心理学家教育专家的说法：孩子的一切问题，首先要从家庭寻找原因。具体来说，孩子之所以沉迷于游戏，总逃不脱这几个主要原因：缺乏大人的陪伴，家长的不良示范，父母不能够跟上孩子成长的步伐，以及没有为孩子的业余时间做好规划。

缺少陪伴：

父母的陪伴，是教育的关键，是孩子一生幸福的源泉。陪伴就像是储蓄，一分一毫地积攒，积少成多，待孩子成人后，就是一份送给他们创造幸福最好的礼物，是他们一生独自前行的勇气支援和后盾！孩子小时候你在他们身上偷的懒，将来会一一回来找到你。

孩子为什么迷恋电脑，游戏，因为他们在现实中找不到慰藉找不到情感宣泄的出口。父母会有各种各样的忙，工作之余再耐心陪伴其实也是够劳心劳肺的！给他们一部手机，能让他们安静很久，也让大人得以稍微透气喘息。但长时间与机为伴的后果却是，没有自制力的孩子们轻易就被视频，游戏这种无需特别动脑，就能带来瞬间刺激愉悦效果的虚拟“朋友”拐跑了。

所以说“父母到位，手机才能退位”。父母再忙，也必须抽出时间陪伴孩子，了解他们，关爱他们，给他们尽可能多的情感回应，用浓浓的父爱母爱把孩子从游戏的世界“抢夺”回来，把他们在游戏里得到的充实感，归属感转化为真实可见的生活动力，亲情之爱。



父母不好的示范

很多家长在要求孩子不要玩手机的时候，却管不住自己机不离手。耳濡目染的示范作用胜过苦口婆心千言万语。家庭之所以是培养孩子们思想行为最关键的地方，道理就在于此。有一句话说得好：家长们好好学习，孩子才能天天向上。家长们若想以理服人，让孩子远离游戏，那么首先自己就要以身作则，不要在孩子面前刷手机，孩子们自然也会有样学样远离手机和游戏了。

家长不能与孩子共同进步

为什么孩子小的时候乖乖听话呢？因为那时父母的知识结构见识经验足够叫孩子仰慕信服，他们是心甘情愿地听从父母的指导的。可是孩子长大了，他越来越丰富，如果做父母的不跟他一起进步，怎能让孩子继续听你呢？

其实，任何人与人之间的关系，如果思想才能不对等，那么就不会产生良好的平等的互动关系。最近比尔盖茨夫妇的离婚案令全球瞩目：一个 65 岁一个 55 岁，离婚理由竟然是不能共同进步。这样近 30 年婚姻、一个“知天命”一个“耳顺”，却还对是否能够共同进步如此在意甚至因此而离婚！可想而知，没有共同的前进步伐及成长节奏，人们之间的确很难良好沟通更别说互相欣赏互听建议了。

孩子每天在长大在进步，大人也不能够就此懈怠停滞不前。一味抱怨孩子不听话是青春期综合症所致，就是把问题统统归咎于外因找替罪羊的推卸行为。可是家长们有没有自省过，如果你能够跟着孩子的步伐继续学习了解新知识新科技，懂得孩子关注的热点和议题，有足够的知识储备去与他同等对话讨论，他怎么可能关起门来只把感情交付给冰冷的电脑虚拟的世界去网上寻求安慰和答案，而不愿意跟身边活生生的真实人物交流呢？

孩子空虚无聊

成长中的孩子永远精力旺盛需要寻找出口宣泄过剩的能量，如果现实生活中没有足够的吸引他的乐趣和活动，那么他就很自然地被手机游戏吸引过去。

所以家长们是不是以此参照，来省察一下，自己孩子大量的业余时间，有没有充分地安排，让足够多的有益于他身心健康发展的活动兴趣把他的脑袋填满，把他的体力有效合理地耗掉。

三，怎样合理使用电子产品

学生们喜欢玩手机是因为游戏的设计原理：通过赢得比赛获得奖励，其中真正的兴奋点来自于得到奖励后的那份获胜满足感。

同理，如果我们赋予学习本身以兴味以奖励，那么不是就比较容易将孩子们的注意力转移到学习上来吗？其实，在十几年的办学中，英才所秉持的理念正是如此：鼓励，表扬，激发孩子们的学习兴趣，设立各种奖励制度，不止奖励学习好的同学，对成绩稍落后的学生也周到兼顾，比如设立学习进步奖。孩子们的一点点进步都被重视被奖励，这样他们的学习积极性自然也被激发了出来。

所以每当家长抱怨游戏机又把孩子夺走时，我就会说：有本事跟游戏比，把游戏打败。



棒 英才激励式教学理念



四，适当加强计算机学习能力是时代形式所趋

每个时代都需要一个背锅侠，来掩饰家庭或学校教育的失败，比如小说，电影，早恋，比如游戏。

然而当前的电子科技时代，人类与电子产品你中有我，我中有你，共在共存息息相关。既然如此，对待电子产品与其如洪水猛兽一般恐惧躲闪，还不如大大方方用智慧寻找一些有益的共存方法。

著名犯罪心理学家李玫瑾教授也如是说，她还提议，干脆把网吧开到学校里来，做到孩子们在有监督有管理的前提下安全使用网络。如此，家长老师也不用太担心孩子无节制地上网，偷偷浏览不适宜的网站内容。

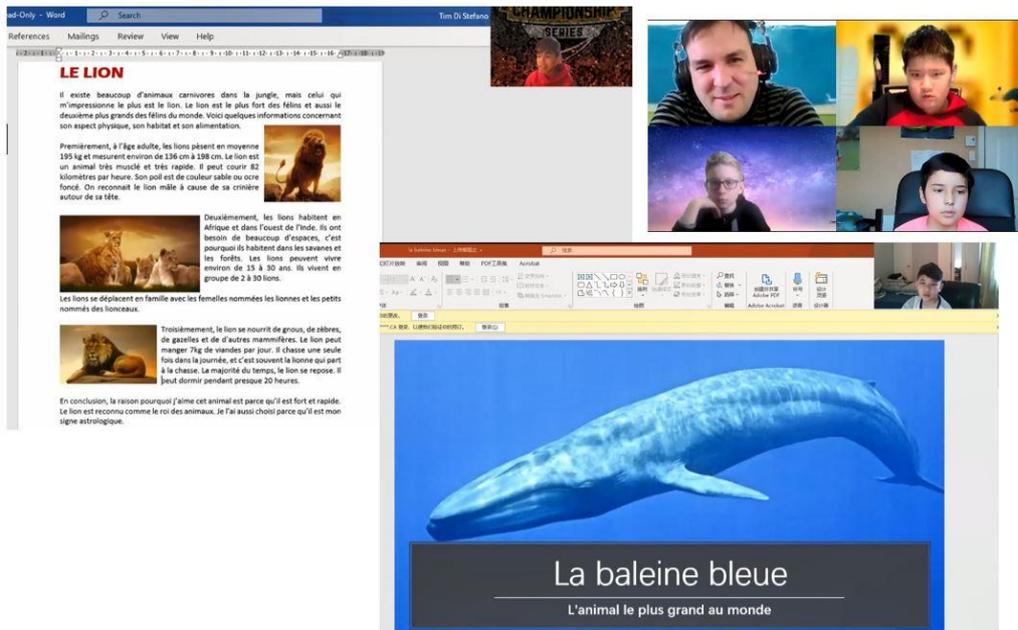
蒙特利尔是北美主要的 IT 基地， AI 发源地。电脑设计，动画制作……差不多每年都有本地 IT 业参与制作的动漫影片获得奥斯卡提名或奖项。同时我们也有与好莱坞合作的电影拍摄基地，相当多的电脑设计人员为其工作。当今最紧俏的职业，最紧缺的技术移民类型也是与电脑设计动漫制作相关。

因此，英才也本着相当开放豁达的态度拥抱电子产品在青年人中的使用。疫情期间，孩

学生们使用网络的机会更多了，我们英才的周末班，夏令营，也都是在网上进行。通过一年多的网络教学，英才已经积累了相当有效的健康使用网络的经验——为有效管理孩子上课时溜号或偷玩游戏，我们设计了一整套行之有效的管理方案：聘请有经验的优秀教师，力求教学生动有趣吸引人；有专门老师实时监督各班上课的屏幕，随时查看孩子们课堂表现；授课老师会随机抽查点名，如有失联者，学校立即跟家长沟通，确认孩子安全、机器没有问题、孩子在上课，并尽快回到课堂常态……

为防止学生少看电脑用眼过度，除了法数英类主课，我们的夏令营中还专设了多姿多彩的各类才艺课程，比如画画朗诵舞蹈等；更有一经推出好评不断的演讲课程：大家共读同一本书，然后写读后感，再集中一起分享各自的感受，在镜头前做一番演讲。

此外，英才还专门在夏令营的活动课时间开设了计算机课程，目的就是教会孩子们计算机设计原理，程序开发的基本方法，从小就学习熟练使用计算机的技能，以备将来走进社会后能够以最快的速度适应人机共存的工作形式。（完）



MODULE 6 : emoji art with Processing.Py

Core Concepts

- Introduction to Processing.Py
- Integrating code and art

Difficulty Level: Hard

