

问题：如何看待红网论坛发布“关闭青少年游戏，是亿万家长 and 所有教师的呼声”？

这个问题其实很现实的。不养孩子不知道痛苦，子女染上网瘾和游戏瘾了，真的是很折磨。手机 ipad 一刷一通宵，没收手机就要死要活。别说没收手机了，删一个游戏就要跟你断绝关系和绝食了。为了保住手机和 ipad，什么狠话都说，什么狠事都做。

平心而论，确实没太大可能让课堂学习变得比刷短视频、休闲小游戏、在线斗图有趣。更不用提把“做作业”变得比这些东西有趣了。这些东西都是挖空心思直接按照调动动物本能、触及快感中枢的原则设计的，甚至会动用到认知学前沿来指导一切细节。而且其无孔不入的程度，常常令家长们瞠目结舌。谁想得到有道词典还能刷短视频呢？

在这些东西面前，课堂教育、学校教育，很自然就是节节败退的。

疫情期间很多学校搞网课教学，不知多少小学生开着 ipad 的分屏模式在玩游戏。这问题，咨询的人不计其数，坦率讲，我也没有立竿见影的办法。

你的子女没有上瘾，坦率说一般是一种运气，不是必然的。上瘾是大概率事件。

这事只能这么说——请家长们把心放宽，这类跟头早栽也不见得比晚栽后果更坏。既然事已至此，只能顺其自然，镇之以静，等待 ta 自己玩到留级和吊车尾，然后看能不能浪子回头。

暂时没有什么好办法。若非如此，家长们何至于对游戏深恶痛绝呢。

知乎小孩多，幸存者效应极其强烈——被游戏毁了学业、毁了前途的，有几个会来回答这个问题呢？

你没有眼看着你儿子在升学前哭闹、逃学，拿命跟你抢游戏机，你不知道这事的痛苦和绝望。将来遇到了自己再看吧。

其实理论上的确是可以放任自流，任由游戏和网瘾淘汰一批——也就六成吧——前额叶发育不优良的人。只是这个政府历来喜欢多管闲事，总要做一些从自然法则里的虎口里夺食的事，所以才成了一个问题。

不过话说回来，如果全都把你们交给自然法则发落，我又何必要多写这么多的字呢？

所谓的爱，其实也就是这么一回事罢了。

对了，提醒一下各位家长——

1) 不带家长控制功能的移动设备不要买。家长控制功能一开始就要打开，不要有任何侥幸。不明白就去学清楚。

2) 路由器也有家长控制功能，自己注意学习。

编辑于 2023-07-17

<https://www.zhihu.com/answer/2569826233>

评论区：

Q: 回想起自己小时候为了玩游戏与父母的斗智斗勇了。

从最初的路由器网络访问限制，电脑设置开机密码，到出门拔网线放包里带走，到出门拔网线+路由器放包里带走，到直接锁书房门…

但想要玩游戏的愿望帮助我战胜了一切困难——天花板粘摄像头偷拍密码，偷配路由器&网线，橡皮泥自制书房钥匙…

现在小朋友们接触的东西，成瘾性和我小时候玩的比，不知要高出多少倍，又能在和爸妈的“斗争”中玩出多少奇招，光想想就不寒而栗。

ta 们能接触到这些东西的渠道太多了，父母在这方面能做的的引导和干涉其实已经很有限了。一旦开始上学，孩子几乎是必然会接触到这些成瘾内容的。

很多孩子在很小的年纪，还没培养出任何爱好之前第一个玩到的就是手机。这往往是因为家长的懒惰，心力交瘁的时候塞个手机过去，孩子就能一个人玩一上午，家长就不需要安排任何活动，能轻松不少。

至少在上学之前，让孩子尽可能晚地摸到手机（给手机也要上家长锁），同时在这之前给孩子多培养一些爱好，可能能稍微管点用。

Q: 沉迷这些游戏的孩子们，事实上也几乎很少接触过真正好的单机游戏。

看到过一篇游戏策划写的文章，他对于此现象的解决方法是，带孩子玩那些真正需要门槛、投入智力与深刻情感的游戏，于是孩子见过了什么是好的，也就对那些“是兄弟就来砍一刀”“打卡上班网游”失去了许多兴趣。

有一些游戏，深入游玩反而是需要在身心都完全准备好、状态积极时才下得去决心玩、也如此才能玩得下去的游戏，如同读一本书一般，需要心理能量。

这时虽然也可能投入到忘我状态，但这种情况下，更有可能是小孩下了决心，立志要做出同样伟大的作品来，而非“一直滑视频”的状态。

家长于此的引导也同样重要，可以不是完全不让 ta 玩，而是既然你喜欢游戏，那我就给你玩点好的，舌头尝过了满汉全席，自然就对加满了油盐辣的街头调料包食物失去了兴致。

问题之一就在于，游戏这个载体，它太包容万象了。

可能一个电子赌场也被叫作游戏，一本深刻的文学作品也被叫做游戏，

一个“无聊盒子”被叫做游戏，一部制作精良的电影也被叫做游戏，

一个情绪发泄场所叫做游戏，一个飞机驾驶学习流程也被叫做游戏。

正因为这种包罗万象，所以游戏被人恐惧，又被人奉为艺术。但其实，前者与后者基本上就是差别巨大的两个领域。

可以带孩子多去后面的那个领域逛逛。它能自发地消散孩子对前者的向往。

B: 说的是，前几年出的《Detroit: Become Human》惊艳得不得了。

Q: 我在 B 站上看了岚少的全程实况[捂嘴]。

这款游戏真实帮助了现实中一位家暴受害者终于下定决心逃离，因为她觉得自己的处境就如同游戏中那位女机器人的处境，而对方的勇气鼓舞了她。

游戏需要被明确边界，的确有一些地区是危险的，这需要注意。于此同时，也有很多地区，是能拓宽人们生命的。

推荐一款新游戏：《星际拓荒》，真实将很棒的故事做入了 3D 宇宙探索，非常动人的太空歌剧。

C: 你这属于刻舟求剑了，家长的想要的是不打游戏吗？是学习，只要儿童的时间精力用在任何非学习以外的事上那妥妥的负面行为，冥想和运动那也是发呆和多动

Q: “玩游戏”同样是学习。

其中的区别只是看你怎么玩，玩什么。

Q: 我觉得还是要培养孩子的其他爱好，比如滑冰打篮球什么的，这样他就不会一天到晚玩游戏了。

A: 基本没啥用。游戏上瘾全部放弃

B: 请问答主，游戏不上瘾的人是因为对游戏没兴趣，还是说有其他力量打败了游戏。

A: 比如正好是学霸，保持第一名的快感可以压倒游戏。

Q: 我就没见过谁能一直玩下去不感觉厌烦的...

A: 用不着“一直玩下去”。玩几个月就已经后果很严重了

B: 我觉得这就是中国或者东亚特有的问题了，因为竞争激烈导致人生的每个阶段都有 kpi milestone，差“几个月”都可能落后太多追赶无力。我有美国同事各种 gap 甚至有玩到三十岁才开始努力学习工作，现在生活还能很好，想想真是很无奈。

A: 没办法，毕竟这是客观现实

Q: 上瘾者之一。知道自己上瘾，但是焦虑而无法解脱。玩手机，是浸在工业糖精兑的甜水里活活腻歪死。不玩手机，又得每天紧绷着面对不想面对的现实：从早六学到晚十，周围同学个个优秀，而自己又社恐又废。

其实在对手机上瘾之前，是对白日梦上瘾。每个周末拖到正午才起床并不是真的睡到正午，而是赖在床上幻想自己受人喜爱、功成名就，一幻想就是一上午。关键是无论是对哪个上瘾，都确确实实虚假满足了一部分社交和娱乐需求。于是更不想出门。更加完蛋。

Q: 曾经想过“学习怎么变得比游戏有趣”发现这件事门槛太高了。

1. 游戏可以顺着制作组设计的难度，一关关打上去，难度设计合理，刚好在玩家挑战的边缘。

而学习不是只要“有兴趣”就可以的，走下去就会遇见瓶颈，会有和当前等级不匹配的难关，会有理解力超出当前水平的难题。

就算找外力帮助，给了攻略，而站在难题身前这件事是只有当事人可以做到的。

在高于自己的难题面前克制烦躁和恐惧，以一己之力尝试去理解它，认知浅薄，没有发现市面上有教材可以教授这种能力。[捂脸]

我朋友说家教的时候，那个孩子遇见不会做的题，三分钟就不想继续了，我朋友可以告诉他知识点，告诉他怎么解题。

但他不愿意继续面对那个题目，只有他本人的意志可以决定继续坐在桌前面对。

2. 朋友让我教她技能，我当时说：“你做过的题不要再错，错了就再做一遍，找出你脑中的做错的逻辑，修正那个逻辑，不断重复到无错。”

她说这太难了，太煎熬了。明知道不修正错误，学习就是幻象，但内心恐惧一道题就做那么久，后面还有其它的知识怎么办？

即使沉下心来认真学，会发现进度太慢了，像在大脑里修桥，建立一道道连接，施工怎么快得起来？

而游戏反馈无比迅速的，打怪几秒就有奖励，肝就有回报。

学习却有漫长的时间看不见回报，更无乐趣可言，走到兴趣难以支撑的陡路。

想了好几年了，真的太难了。

B: 这也是我不反对游戏的原因，因为现在的家长对教育极其重视，我所见的不管影视剧还是游戏，都被注入了引导学习知识的趋势，这才是主流市场的需求呀，要正面向好向上，游戏行业要生存定当这么迎合。

我是支持“快乐教育”的，当然现在是个被人喊打的口号，只能说鉴于现在成功的标准还是那么少，有了孩子不想输掉竞争力，要多管齐下——不管黑猫白猫能抓老鼠就是好猫，游戏能带来乐趣，那就挖掘那些好的游戏，顺水推舟了。

Q: 家长素质差，不会教育孩子，怪到游戏上面了。孩子为什么会喜欢打游戏，因为他没有健康的兴趣爱好，那么要打发时间只有打游戏了，打游戏总比出去吃喝嫖赌要强多了吧，至少不花钱啊。

我以前读大学的时候也喜欢打游戏，有时一打就是几个小时，后来工作以后也知道这样子对身体不好，逐渐的开始不玩电脑游戏了，休息天就去公园跑步锻炼，这样锻炼了身体，放松了心情。家长可以不让让孩子打游戏，但是必须正确的指导孩子锻炼身体，空下来就带他出去玩，这样可以到户外玩了，自然就不会去打电子游戏了。

A: 为什么家长素质差，就不能怪在游戏上？

人自己抵抗不了新冠，为啥要怪病毒？

Q: 你生活在这个世界上，就要适应这个世界的规则，物竞天择，适者生存你不懂吗？

A: 那禁毒干嘛？

Q: 现在的问题是，孩子不用家长的身份信息是没办法玩很多游戏的。真正能长时间游戏几乎都意味着家长明里暗里的放任、妥协、亦或是贿赂。责怪家长自己人格上的幼稚确实太残酷了，可如果每周几个小时的游戏时长控制还不能阻止儿童游戏成瘾，那我相信把这几个小时再砍成零恐怕也没多大意义。

要求游戏做得不好玩那是非常滑稽的事情。要求游戏只能吸引成年人，对儿童无效.....这还是快请个神仙来。要么就是取消一切电子产品或者取缔整个游戏产业。能解决、或者预防游戏成瘾的家庭，根本不 care 这些变化啊，这些家长有钱有闲而且思维广阔认知资源充足、技术手段丰富——这也是最正确的方向，真正的上策。可这并不能解决眼下的问题。有没有可能，目前许多家庭面对的这个问题，其实没有“好办法”解决

A: 刷短视频需要什么认证？

Q: 我认为也许你们有时候应当顺应自然法则。我以前伤害过一些呕心沥血想要救我的老师们，我根本没能力报答他们，而且还辜负了他们。你们何必这样付出？去救那些更值得的人不是更好吗？

按照钢锯的观点，早早淘汰掉我这样容易自暴自弃的人，对社会对人类 都未必是件坏事，人类就是这样进化的啊。

A: 一个人若有一百只羊，一只走迷了路，你们的意思如何？他岂不撇下这九十九只，往山里去找那只迷路的羊吗？若是找着了，我实在告诉你们，他为这一只羊欢喜，比为那没有迷路的九十九只欢喜还大呢！

Q: 世界上所有的东西都不是孤立的，互相之间有内在的联系。

心理学里有代际传递和非主动攻击的说法。通俗点讲就是哪里有压迫，哪里就有反抗。

好好把孩子当人看，你会发现没那么难管。怕的是把孩子教废了，几十岁了还不知道自己该把自己当人看[捂脸]。

A: 自己生一个试试

Q: 这是游戏的问题吗？没游戏以前都好好学习天天向上？

A: 没有海洛因以前也不需要禁毒

Q: 说的很好，到时候我会为削减养老金投一票。

A: 不反对你尝试

Q: 从小带孩子玩玩真正的好游戏，他是不会去玩这些垃圾的。

我家小孩 5 岁，喜欢玩动森，风之旅人，switch 运动里的击剑。对我整天玩的宝可梦，群星，老头环都很感兴趣。等他 6 岁了就送他一个 mc，一起挖泥巴盖房子，根本不需要没收什么，删除什么。

A: 那还早。等十一二岁才知道

Q: 在 tb 上搜“戒网瘾专用 华为”应该就能找到那种改装过的华为手机，我没买过，只是看介绍觉得家长控制还是比较严密，蛮适合小朋友。另外现在彩色水墨屏的平板、手机也有了，必须用手机平板的话，也是一个选择。

Q: 游戏上瘾就不行 不知道多少家长刷视频上瘾呢[尴尬]看到你写游戏带上短视频什么的就来气肯定很多人把这也归功于游戏 我就是个最讨厌短视频的臭打游戏的像我这样的应该也不少

A: 所以只要爹妈有的问题，子女就可以有。

教练有的问题，运动员就应该有。

是这个道理吗？

Q: 在手稿中，作者提出了“上瘾是大概率事件。”和“家长需要使用技术手段控制未成年人”的主要观点，但在文章并没有给出支撑该观点的相关数据图表，不能保证研究结果的科学性和真实性。为了读者能够更好的理解作者的观点和保证读者的权益，本着对读者、发布平台和作者都负责的态度，作者被希望对一下问题做出解答：

1、作者提出了“这些东西都是挖空心思直接按照调动动物本能、触及快感中枢的原则设计的，甚至会动用到认知学前沿来指导一切细节。”的观点，这些情况在那些游戏中出现过，还是做所有游戏中普遍存在，希望作者以图片/表格的形式给出统计数据、代表作品和典型例证的分析。

2、作者提出了“你的子女没有上瘾，坦率说一般是一种运气，不是必然的。上瘾是大概率事件。”的观点，但没有给出样本的统计结果。作者被希望给出支撑该结论的相关数据。

3、作者提出“知乎小孩多，幸存者效应极其强烈——被游戏毁了学业、毁了前途的，有几个会来回答这个问题呢？”。作者被希望给出“幸存者效应强烈”的相关证明和支撑数据，据我所知，知乎目前是一个较为开放的平台，并不会限制该类观点的发布。

4、作者提出“其实理论上的确是可以放任自流，任由游戏和网瘾淘汰一批——也就六成吧——前额叶发育不优良的人。”。这是全文不多的几个数据，希望作者明确数据来源，以保证数据可信。

以上是本人对该稿件的审稿意见，感谢平台的推送，感谢作者为游戏领域研究做出的贡献，但由于稿件数据支持不充分，不建议发表。

A: 为什么没有看到别的立场得到这个要求？

我的话都是爱听就听，不听随你。

Q: 这个看个人吧。我上高中的时候正好是网吧兴起的时候，我也就中午和晚上各玩半个小时，没怎么影响学习。

A: 那时候的东西跟现在完全不是一个数量级

更新于 2023/12/23