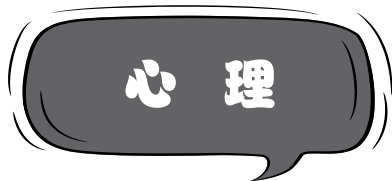




2024 年 11 月 11 日



编辑：曹莹 美编：蒋玮

沉迷游戏世界的我，该如何走出困境



心理咨询师 濮文菁

上海12355青少年服务台心理咨询师

上海12355青春守护者计划讲师

国家二级心理咨询师

我的父母离婚了，我和妈妈一起生活。妈妈没有工作，收入来源只有低保和微薄的抚养费。妈妈时常冷落我，我也不敢和朋友说自己贫困的家庭。我现在唯一

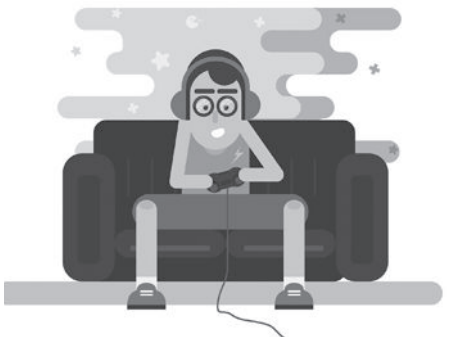
的爱好就是每天打开手机，因为在网上冲浪会让我忘记现实的烦恼。我沉迷于游戏，成绩一路下滑，情绪也越来越不好，找不到生活的乐趣，我该怎么办呢？

你好！

看了你字里行间对自己现状的描述，深深感受到了你的痛苦，也完全能理解游戏世界为什么对你有这么大的吸引力了。现实中的困境让你无力面对，只能选择逃避——躲在网络世界里寻找一片安宁。这一切都是你在被动应对，可最终还是要回到现实、面对现实，因为你的人生除了你自己，没有人可以替你走完。我们一起来看一看有什么样的解法吧！哪怕是一个微小的突破点都是可以带来希望的。

一、首先，寻求外部资源

母亲收入微薄，又缺少对你的关爱，令你迷茫而失落。试着向自己信任并且能给你支持的人，如你的老师吐露一下心声，也许会打开新世界的大门。可以问下老师，是否愿意替你出面与母亲沟通，帮助你搭建一座亲子沟通的桥梁，让母亲知道你目前有多需要她。



二、其次，建立支持系统

如果可以的话，请尝试和同龄人一起玩。青少年时期最重要的是建立伙伴关系，并从这种关系中获得支持和滋养。有了突破之后，或许你不再感到羞耻。同时，家庭是我们每个人重要的港湾，来自家庭成员的支持也非常重要。除了能试着和妈妈多沟通外，如果可能也试着让爸爸知道你目前的经济状况和困境，或许你将不再深夜独自反刍痛苦或者沉迷网络世界，独自承受这一切。在现实层面构建人际网络，会对你大有裨益。如此，便不会想要在网络中寻找慰藉了。

三、再者，丰富日常活动

发展可持续的兴趣爱好，拥有规律适度的体育锻炼习惯，这些可以让你“有事”可做。比如，不至于只能选择沉迷网络来打发时间。多拥抱真实生活的体验让你减少网络世界的虚无感，会变得更加脚踏实地。

四、最后，建立合理目标

建立一个通过努力可以达成的目标，可以帮你获得成就感。成就感可以帮你获得自



信，从而影响你生活学习的方方面面。比如每天背诵5个单词，每个月读两本书等等。简单可行的微小目标容易达成，也更容易坚持。

希望以上建议对你有所帮助，也请在低谷中不要轻言放弃，用脚踏实地的行动带来改变。如仍有困惑，可以拨打021-12355，向专业的心理咨询师进行倾诉，获得支持，缓解压力。还可以微信搜索“12355青小聊”，有暖心师在线听你倾诉，陪你聊天。祝一切顺利！

12355