

告别“成瘾”人生

进入成瘾科工作6年,医生钟娜面对的病人大多是海洛因使用者、吸烟者和酗酒者。从去年开始,她越来越多地被问到同一个新问题——“孩子游戏成瘾,怎么办?”

在刚刚过去的这个暑假,许多家长从全国各地赶到上海市精神卫生中心,同样是为了寻求这个问题的答案。

实际上,包括职业电竞选手在内的绝大部分玩家,都达不到WHO(世界卫生组织)及医学界定义的游戏障碍标准。已有的一个重要共识是,沉迷游戏只是问题的最终结果或是表现形式。每个成瘾者的内心,医生们总能发现比游戏更大的问题。

抵抗

不止一位成瘾科医生有这样的经历——和患者说了很久,但对方完全不拿正眼看自己,最后面无表情地来一句:“我可以走了吧?”有时,医生压根见不到患者,只能面对焦虑的父母。

前不久,医生杜江正在为病人看病,突然,一位女士气势汹汹闯进她的诊室:“医生,我要先跟你说一下我儿子的情况!”

她的身后,一个头戴耳机、衣衫不整的大男孩低头晃进来,一屁股坐在沙发上。头发因为长期不洗,已经结成一绺绺。

母亲连珠炮般向医生罗列孩子的“罪状”:在高中这个关键时期仍沉迷游戏,已经好几个月不去学校;没收手机,孩子就以跳楼相逼,甚至拿菜刀威胁……

杜江听完,转向男孩,也想听听他的想法。但从始至终,男孩的目光没有离开过手机屏幕。父亲坐在一旁一言不发,脾气看上去很温和。

“其实初中以前我们都管得特别严格,从来不允许他玩手机。他以前很听话,成绩也不错,就是到了高中,我们给了他手机,一下就不行了!”母亲越说越激动。

孩子站起来大吼:“玩手机是我的权利!跟其他同学相比,你们知不知道耽误了我多少玩手机的时间!”

争吵一触即发。父亲终于开口了,试着对儿子讲道理。孩子不听,冲出房间,再也没有回来。至今,医院再没有出现这家人的身影。

“我觉得挺失败的说起这段经历,杜江很遗憾。

挫败感其实是常态。江海峰接诊过一个17岁的患者。刚上大学的她被父母专程从外地带来上海看病,满脸不耐烦。母亲在一旁小心翼翼地对她讲道理,女儿每天熬夜打游戏、不上课、不跟同学交流、不交朋友……女孩脸色一沉,开始摔东西,却不肯开口说一个字。

问诊不得不停。女孩被请到门外等候,母亲只得先把手机给她。游戏音乐响起,女孩变得平静。

从医学角度看,被送来的孩子大多已经达到游戏障碍的四大核心标准:对玩游戏的时间、频率、强度失去控制;将玩游戏优先于其他生活兴趣和日常活动之上;行为模式导致个人、家庭、职业等社会功能遭到严重损害;并且这些表现明显持续至少12个月。

人到了一定岁数,就该“向内活”了。



向内活

以前,是“向外活”追逐名利地位,编织关系网,因为年轻啊,要“打江山”,要在社会上占有一席之地,拓宽生存空间,不得不向外“扩张”。所以,就免不了观别人脸色,做一些违心事,说许多违心话。若非如此,便会被视为清高,就会处处碰钉子,栽跟头,甚至寸步难行。

人到中年,许多事逐渐看淡,慢慢恢复平常心,懂得了人应该活在内心,发现身体健康、精神愉悦才是活着的真谛。于是,开始“向内活”,避开外界纷扰趋同,拓展内心格局和深度,提升人生的层次,变“对外扩张”为“向内探求”。这才发现,内心世界足够辽阔,且“矿产”丰富,只是荒芜很久了。

从灯红酒绿里走出来,搬一把藤椅,静心读书,是“向内活”;不再人云亦云,低眉思考,保持沉默,心里自有主张,是“向内活”;面对非议和苟且,不躁、不辩、不屑,一笑置之,是“向内活”;热爱运动,不是为了什么目的,只是想“开发”身体潜能,体验身心舒畅的滋味,是“向内活”;通过读书、旅行以及与他人、高人的深度交谈,探寻未知的世界,也是“向内活”……

“向内活”,最基本的是“内装修”。拿我来说吧,对自己的业余爱好,比如写作、唱歌,不再以炫耀、赢得掌声为目的了,而是精益求精的快乐。

“向内活”,要穿舒适的衣服。年轻时,倾向于以貌示人,靠华丽的衣服提升自信。现

在,我很少买新衣服,因为不在乎别人对我的表面印象了,甚至不在乎别人怎么看我,我要靠真才实学赢得尊重。

“向内活”,也包括和舒服的人在一起。给朋友圈“瘦身”那些算不上朋友的“熟人”,为了某种利益牵扯在一起的人,和我共处多年却不交心的同事,都可以忽略或删除,起码不再去刻意逢迎。只剩下三五知己足矣。

“向内活”,并非新思维。老子《道德经》有云:“处其实,不居其华。”是说,人的居处行为总是那么厚朴朴实,而摒弃那些浮华浅薄之事。这是最早的“向内活”的思想。丰子恺的名画《人散后,一钩新月天如水》,也是一幅“向内活”的图示——无论之前多么热闹,最后剩下的,也只有自己。要想曲终人散后不感到失落,就要学会独处,“向内活”,只要腹中储存了足够的精神食粮,就不会寂寞,如同一头牛,饥饿时,即使无人来喂草料,也有反刍的资本。

“向内活”的人和“向外活”的人,挺容易识别。“向外活”的人,外表光鲜,八面玲珑,但相处不过半日,便能看出这人的内涵深浅。和这样的人在一起,味同嚼蜡。而那些“向内活”的人,越交往越觉得有意思,像棉布一样熨帖。

(摘自《大公报》)

从内心做起,做文明的践行者。水滴石穿,聚沙成塔,城市文明是一个个文明行为的汇聚。我们应争做表率,自觉维护文明济南的形象,从点滴做起,从小事做起,用一言一行传播城市文明,用一点一滴浇灌文明之花,让文明之风吹遍泉城大街小巷。

从我做起,做文明的推动者。自觉遵守《济南市文明行为促进条例》,做到言行举止文明有礼、公共场所文明有礼、行路驾车文明有礼、外出旅游文明有礼、习俗节日文明有礼、居住环境文明有礼,让人人文明、处处文明成为省会最靓丽的风景。

从我做起,做文明的传播者。送人玫瑰,手有余



从表面上看,游戏成瘾者相对酗酒者、吸毒者,更具隐蔽性。当问题被周围人发现时,影响已经很大,或成绩下滑、体质虚弱,或中断学业、社交恐惧,甚至人格异化,出现违法犯罪倾向。

而患者往往不以为然。“我只是打个游戏而已怎么了?”他们绝大多数都是被家人逼来的,有的是被骗来的他们大多只会来一次医院,从此销声匿迹。

根源

向记者剖析成因时,上海市精神卫生中心教授、全国成瘾医学专家赵敏接连说了几次“太复杂”。

相比其他成瘾游戏成瘾更为复杂。它不是单纯的成瘾性疾病,而其他精神科疾病有非常高的共病率,如抑郁症、焦虑症,像不同颜色的毛线互相纠缠。

“出现不良情绪的时候,人都有一个本能,就是找方式缓解。有人找到了酒,有人找到了毒品,有人找到了游戏。”赵敏说,游戏只是患者解决问题的一种手段。

14岁的上海女孩吴婕性格内向,半年前开始打游戏,游戏段位越来越高,学习成绩越来越差。母亲察觉到不对劲,登录孩子的游戏账号,发现应该上课、睡觉的时间,女儿都在线上。口头教育几次,毫无效果。吵得激烈时,吴婕还推搡了母亲。后来,吴婕被学校建议休学。母亲无可奈何,把她带来医院。

医生和吴婕聊天发现,吴婕对母亲的感情很矛盾。特别是父母离异这件事,孩子一直不能释怀。尽管跟了母亲生活,但她同情父亲。她承认“妈妈很辛苦”,但也会对严格的管教颇为反感。

在学校,吴婕的社交生活也不顺利。她找不到知心朋友,总是和别人要好一段时间,就因各种原因闹翻。她在校外找了男友,但心底明白,双方只是“玩玩而已”。

吴婕说,只有在虚拟的游戏世界,她才能彻底放松,抛开所有烦恼,在一次次升级中找到成就感。“孩子走到这一步,和父母的监管有很大关系。”赵敏指出,人际关系特别是亲子关系不顺是青少年不良情绪的主要来源。

吴婕的母亲代表了其中一类家长:控制欲强,

对孩子要求严苛和孩子缺乏内心情感上的沟通。有的家长则走向了另一个极端放纵与溺爱。

老周的儿子晓林快30岁了,从高中起打游戏。磕磕绊绊读完大学后,晓林声称在苏州找到了一份工作。3年多过去,老周夫妻俩始终被蒙在鼓里。直到几天前,亲戚告知老周,晓林开始对外借钱。

原来晓林压根没有找过工作。这些年,他在外除了吃喝拉撒就是打游戏。生活来源是用一张卡套另一张,最后还款没能接上,才露了馅。回家后,他依然,每天打游戏到凌晨三四点。

“只要配合治疗,物质成瘾的治愈率可以达到60%。”这是赵敏的经验。但对游戏成瘾,她还没有足够把握。

目前,游戏成瘾没有药物可以治疗,主要还是靠心理和社会干预。

有的家长想法简单,要求医生运用“快速有效”的矫治办法:“一个星期,你帮我把他(她)弄好。”

成瘾不是一朝一夕之事,脱瘾也是同样。康

复周期因人而异,有人两三个月,有人则得几年。“成瘾是个复杂问题,咨询一两次根本解决不了问题。”赵敏直言。

比如欧洋,已经治疗近两年,游戏很久不打,生活有了规律。他迫切想找一份工作,开始新生活,但钟娜觉得还需再观察一段时间,确保不再反弹。

“说到底,治疗动机是最重要的。就像是撬动一个支点,让这个人认识到自己想要过好的生活,能够接受帮助。这是最难的,也是必须的。”赵敏说。

遗憾的是,不少病人毫无改变的想法——“我就要打游戏,什么也不想干。”

“这是最头疼的状况。家长从没有给孩子设立过目标,或者事事包办,孩子根本不知道该怎么办。”赵敏说,“当一个人没有任何想法,你说怎么帮他?”

选择

对赵敏的团队而言,当下最紧迫的是研究出一套可以自我筛查的系统,目前这个系统已经进入测试阶段,即将上线。

另一项计划则是研究游戏的评级标准。“对于毒品,我国的管理是很规范的,一、二、三类划分清楚,但游戏现在还是一片空白。”赵敏希望,未来所有游戏做出来之后,都可以按照统一标准评估按年龄分级。

公众对游戏成瘾问题日益重视。从前,钟娜每个月大约只会遇到一两名以治疗游戏障碍为诉求的患者,如今几乎每次门诊都会遇到。

但咨询者中,有近半数并未达到成瘾的程度。有的家长规定孩子每周只能玩1小时游戏,孩子接受不了,也被带过来。

过度诊断的倾向值得警惕。在浙江的一家合作医院巡诊时,江海峰对一个14岁男孩印象深刻,“第一印象是很灵动,没什么问题”。但母亲抱怨孩子调皮、不学习成天玩游戏。记录显示,孩子住院期间并没有任何成瘾者会出现的戒断反应。

江海峰单独找孩子聊,孩子大吐苦水:“他们都不信我!一天到晚盯着我,烦都烦死了!”原来,孩子每次都是假装打游戏,只是因为“不想跟爸妈说话”。后来江海峰得知,孩子母亲望子成龙心切,有焦虑特质,带孩子四处看病,医生说没病,她始终不信。

身为医生,也身为一个男孩的父亲,江海峰理解这种心情。实际上,在告诉其他家长如何教育孩子时,他也在担心,以后孩子如何面对身边的种种“诱惑”?不仅仅是游戏,还有直播、短视频……

这的确是一个容易“成瘾”的网络时代。江海峰觉得,在孩子拥有自控力之前,家长所能做的就是引导和陪伴,“千万别让游戏成为孩子唯一的选择”。(文中患者均为化名)

(摘自《解放日报》)



宏伟,大门内高耸的门楼上,东西两侧的横楣有汉司马迁撰写的横式联曰:“就日;瞻云。”意思是尧帝德高望重,如日之普照大地,天下之人就像葵花倾心向日一样;尧帝德化广大,如云之覆渥,天下之人犹如百谷瞻仰普降甘雨的云彩一样。

山西晋隰县城西北1公里凤凰山上有一处景点叫“小西天”,又名“千佛庵”,建于明崇祯七年(公元1634年),因位居城西高峰,应“道人西天”之禅意,故名。“小西天”耸立山巅,借山布景据险而筑,形胜佳妙为晋西第3奇。有佚名三字联曰:“疑无路;别有天。”李寥数字,描绘出了这里景物环境的特点。

(摘自《思维与智慧·上半月》)



那天洗杯子,不小心把老婆的杯子打碎了。老婆:“你连洗我的杯子都这么不用心,说明你根本就没有把我放在心上!”后来,买一件衣服给她了事。今天,老婆洗杯子,不小心把我的杯子打碎了。我:“你怎么把我的杯子打碎了,说明你根本……”老婆抢过话:“你只关心我的杯子,都没问我有没有被划伤,你根本就没有把我放在心上!”我又买了一件衣服给她了事。

毕业了,还是改不了这个毛病。

我问快递员小哥:“为什么很少见女快递员啊?”小哥一本正经地告诉我:“估计是怕他们在路上忍不住把包裹拆了吧。”(摘自《中国商报》)

出门倒垃圾,不小心把防盗门关上了,蹲在门外吹口、学猫叫,把家里的猫引了过来。我指了指门,又指了指我自己;指了指它,又指了指茶几上的钥匙。比划半天,我看着它跳上茶几,把我的鱿鱼丝吃光了。

听指令的猫

写点祝福的话

老习惯

胃口好

笑一笑十年少

开心乐园

文明创建再出发 我为泉城添光彩

——致全市市民的倡议书

文明是一座城市的品质,更是高质量发展的不懈追求。2017年,我市以省会城市第一名的成绩获得“全国文明城市”荣誉;2018年,又在28个省会、副省级全国文明城市测评名列第一,再次擦亮“全国文明城市”这块沉甸甸的金牌。文明城市创建意气风发领跑全国,这是省会扬帆龙头走在前列的生动实践,是济南实现跨越式发展的真实写照,是全体泉城市民的光荣和骄傲!这份荣誉,是中央驻鲁单位、驻鲁部队、省直部门关心关爱、鼎力支持的结果,是全体市民群众人人奉献、共建共享的结果,是全市各级各单位凝心聚力、合力攻坚的结果。对于一个追求卓越的城市,荣誉只代表着过去。现在,我们又站上新起点,开启新征程。我们应不忘初心,砥砺前行,携手奋斗,共建共享美丽家园。在此,向全市广大干部群众发出倡议:

从我做起,做文明的践行者。水滴石穿,聚沙成塔,城市文明是一个个文明行为的汇聚。我们应争做表率,自觉维护文明济南的形象,从点滴做起,从小事做起,用一言一行传播城市文明,用一点一滴浇灌文明之花,让文明之风吹遍泉城大街小巷。

从我做起,做文明的推动者。以当“标兵”的站位,补短板自觉,重实干的作风,全面推进文明城市创建,城市品质提升各项工作任务,先干、大干、苦干、实干、快干、拼命干,不断用勤劳的双手擦亮这座千年之城的文明底色,在新时代文明答卷上挥笔作答,书写泉城美好的明天。

创城再出发,品质再提升——市委市政府向全市发出了动员令!追逐梦想的道路上,日月不肯迟,

积极践行奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神,参加泉城志愿服务、新时代文明实践中心活动,展我所长、尽我所能、倾我热情、回报社会,壮大志愿服务力量,凝聚社会正能量,共同打造“志愿之城、服务之城、公益之城”。

创城再出发,品质再提升——市委市政府向全市发出了动员令!追逐梦想的道路上,日月不肯迟,

四时相催迫。全市上下要牢固树立“创建永远在路上”的理念,以这次全国文明城市测评获得佳绩为动力,乘势而上、再接再厉,上下齐心、担当作为,推动创城工作再出发、城市品质再提升,共同擦亮全国文明城市这块“金字招牌”,用文明之光照亮省会发展新征程,用文明之魂汇聚泉城崛起新力量,为加快建设“大强美富通”现代化国际大都市、创建国家中心城市奠定坚实基础。

济南市精神文明建设委员会
济阳区创建全国文明城市迎评工作领导小组办公室
2019年9月19日



新时代文明实践