



## 如何破解「指尖上的暑假」

记者 徐佩



连日来,本报《倾听树洞》栏目收到众多家长的咨询:暑假时间长,家长工作繁忙,“电子带娃”成了不少家庭的无奈选择。可是稍不留神,孩子就被电子屏幕牢牢吸引,从好奇滑向沉迷,从放松转向失控。很多孩子甚至不管是吃饭还是做其他事情,都目不转睛地盯着手机或电脑,大人跟他说话也听而不闻。对此,作为家长应该怎么办?

这“指尖上的暑假”该如何破解?今天,我们请《南孔少年周刊》专家智库导师、衢州市心理卫生协会秘书长、衢州市第三医院心理科主任医师郑利锋,针对这一现象给出专业建议,助力家长和孩子夺回假期“主导权”。

### 家长应率先做“放下手机的榜样”

五年级的睿睿对电话手表“情有独钟”。妈妈张女士最初决定给睿睿买电话手表,看重的是手表的定位和通话功能,但暑期过半,她发现睿睿每天玩手表的时间已经超过两小时。

“他热衷于手表中的益智应用,一玩手表就是两个多小时,玩积分游戏、和朋友聊天、点赞别人的好友圈。现在我每次最多让他玩20分钟,可时间到了,他总不愿放手。”张女士忧心忡忡地说。

“我希望孩子多社交,但不是依赖电话手表。”张女士的担忧,道出了许多家长的心声。

郑利锋指出,电子产品凭借多功能、新内容和即时互动特性,对青少年具有强大吸引力。暑期使用时间增加是常见现象,但“电子成瘾”需警惕。他强调,家长的行为比说教更有力量,应率先成为“放下手机的榜样”。

### 养成合理使用电子产品的习惯

“我们需要认识到,过度担忧甚至‘妖魔化’电子产品本身并无助于问题的解决。事实上,绝大多数孩子在家长的正确引导和环境的合理约束下,是能够平衡好现实生活与数字世界的,并不会轻易陷入‘手机成瘾’的困境。”郑利锋说。因此,他提醒家长们,对于电子产品不必“谈虎色变”,将屏幕视为洪水猛兽。

试图在当今社会完全隔绝孩子接触电子产品,既不现实,也非明智之举。郑利锋表示,电子产品早已深度融入学习、社交、信息获取和日常生活的方方面面。它们本身是强大的工具——是获取知识的便捷窗口,是激发创造力的新画布,也是连接世界的桥梁。问题的关键不在于是否使用,而在于如何科学、合理使用。

家长的核心任务在于,引导孩子从小建立并内化“合理使用”电子产品的习惯:

**1. 明确界限:** 区分娱乐、学习与社交的时间与场合。例如:设定每日或每周屏幕娱乐时长上限;规定作业完成前、餐桌上、睡前不使用娱乐性设备;

**2. 提升认知:** 帮助孩子理解过度使用

的风险(影响视力、睡眠、专注力、真实社交),同时认识其作为工具的价值;

**3. 丰富选择:** 积极提供多元化的线下活动(运动、阅读、艺术、户外探索、家庭互动),让孩子体验屏幕之外的精彩,自然降低对虚拟世界的依赖;

**4. 持续示范:** 家长自身对电子产品的使用模式,是对孩子最直观、最有力的教育。

“我们的目标,是让孩子成为屏幕的主人,而非囚徒。”郑利锋强调,“通过智慧的引导和规则的建立,屏幕完全可以成为助力孩子成长、拓展视野、放松身心的有益工具。这份引导的责任和信心,正是‘现代家长’需要具备的智慧。”

同时,郑利锋提醒,如果孩子出现以下三种表现则要高度警惕,可能已经出现电子产品成瘾:第一,使用手机行为失控,日益沉迷于手机;第二,有戒断症状,终止玩手机时出现易怒、焦虑,甚至冲动行为等;第三,耐受性增加,需要不断增加手机使用时间或投入程度才能获得满足感。家长观察到孩子出现以上三种表现一定要带孩子到专业医疗机构就诊。



## 别轻易对孩子发火

孙小明

在养育孩子的漫漫长路上,每一位父母都怀揣着对孩子深深的爱与期望,可生活的琐碎、孩子成长中的各种状况,却常常让我们在不经意间情绪失控,对着孩子大发雷霆。

然而,在怒火即将喷发的那一刻,请先停下脚步,静下心来读完这几段话。

### 父母情绪稳定,让孩子更心安

在孩子的眼中,父母的情绪会影响他们小世界里的天气。你愉快,他的心情也明亮;你暴躁,他也会跟着焦虑起来。

如果家长经常发脾气,孩子会习惯性地紧张起来。他们会变得小心翼翼,生怕一句话说错就让人不高兴。一个皱眉、一个不耐烦的叹息,可能比你说的所有道理都更有“说服力”。

父母的情绪稳定,才是孩子心安的前提。对他们来说,需要的是知道家长不会因自己的一点小错而失控,也知道可以毫无保留地表达自己的想法、向父母求助。当孩子被温柔以待,成长才会更加从容。

### 恐惧会“淹没”孩子的思考能力

当孩子做错了事,有的家长会下意识地“吼一句”“训一顿”,好像这样才能让孩子长记性。其实,孩子在被斥责时,首先感受到的不是“我哪里做错了”,而是“我让爸爸妈妈生气了”“我是不是不被爱了”。

恐惧,是孩子思考能力的天敌。大脑在应对威胁时会本能地进入防御状态,孩子这时候要么退缩,要么反抗。他们会想快点离开这个情绪的现场,根本无法冷静下来思考你说的道理,更别提改正错误了。

相较于一时的斥责,更有价值的,是让孩子知道自己错在哪里、为什么错了,这才是成长的起点。当情绪被安放,心里才装得下思考;当被接纳,他们才会有勇气尝试改正。

### 少发火的本质,是共同成长

在与孩子相处的过程中,控制脾气不只是为了“对孩子好”,更是在成就一个成熟的自己。

少发火并不是强颜欢笑,憋出“内伤”,也不意味着纵容错误,包庇孩子,而是包容成长过程中不可避免的“小失误”。对于原则性问题,家长必须指出和纠正孩子的行为,但对于生活中鸡毛蒜皮的小事,不必反复、过度纠正。

在这种包容中,家长和孩子既能腾出空间去理解行为背后的原因,也能生长出共同解决问题的能力。这才是一种更成熟、更有建设性的爱。

和孩子相处从来不是一场较量,而是一段依靠情感连接的旅程。父母需要学习,孩子也需要空间。那些不轻易发脾气的家长,往往也更容易收获孩子的信任与回应。

孩子在长大,大人也在学习如何爱。愿每个孩子成长之路上,少一些指责,多一些理解;少一些控制,多一些信任。愿每一个家,都在爱与尊重中,开出温暖的花。



倾听热线: 12356  
24小时国家心理热线)