

# 手机是孩子成长的“倍增器”还是“干扰器”？

00后、10后自从懂事起就似乎面对着两个“平行世界”——虚拟世界和现实世界。从某种程度上来说，他们有两套“生存方式”，甚至有两个“社会支持系统”。

在这样的情况下，禁止他们和手机的接触，剥夺一个世界未必会让另一个世界更美好。这也意味着，家长对孩子的手机管理，并不是简单地把孩子和手机隔绝开，而是帮助他们更好地在“平行世界”生存，让他们的生命增值。



贺岭峰

电子游戏、社交软件牢牢吸引着孩子们的注意力，甚至不少家长认为，手机是影响孩子学业的“万恶之源”。

今年以来，教育部先后下发文件，明确要求在中小学开展五项管理，即手机管理、睡眠管理、课外读物管理、作业管

理、体质健康管理。秋季开学前，国家新闻出版署又发文，严格规范网络游戏企业向未成年人提供网络游戏服务的时间。

在这样的情况下，对青少年的手机使用时间和使用范围，家长还需要管吗？答案是肯定的。

## 粗暴禁令之下，孩子更容易沉溺网络

如果彻底禁掉手机，我们能够回到滚铁环、弹玻璃球的时代吗？答案恐怕是并不可能。

时至今日，手机已经不仅是通信工具，也是伴随时代更新而来的“休闲工具”。别说孩子爱玩，不少家长拿上手机，也很难放下。不论是孩子还是家长，首先需要的是冷静思考，手机和网络游戏到底是一种怎样的存在；我们该如何应对这种存在模式、成就自己美好人生。

手机到底是什么？手机是人际沟通的桥梁，让世界变小，让我们的生

活圈变大。手机也是改造世界的工具，不少传统行业在线上被重塑；包括在线教育也进入了未成年人的学习和生活。

根据共青团中央维护青少年权益部、中国互联网络信息中心发布的《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示，有11.5%的未成年人在工作日平均每天上网时间超过2小时，有12.2%的未成年人在节假日每天上网时间超过5小时；这些未成年网民中又有62.5%会经常在网上

玩游戏，超过一半是玩手机游戏。

可以说，手机仿佛是一个“平行世界”的入口，打开手机，其中有惊喜，也充满诱惑，有人在里面“打猎”“种菜”，有人在里面沉沦迷失。无论家长还是孩子，都必须要学会在这个世界生存。不因陌生而恐惧，不因挑战而退缩，不因诱惑而迷失，不因无知而失落。

但现实是，调查显示，有10%的家长根本就不让孩子玩手机，甚至孩子一上网，这类家长就紧张；有60%

的孩子正常上网查资料也曾被家长误以为在打游戏。

但是，很多家长一面说着手机和游戏的不是，一面自己又放不下手机。他们的说教往往很难让孩子们信服。研究同时发现，沉迷网络的孩子与不沉迷网络的孩子相比，他们的家长上网频繁的比例会高16%，亲子不交流、各玩各的的比例也高10%。

来自中国青少年研究中心的研究表明：那些粗暴禁止孩子上网的家庭中，孩子更容易沉溺于网络。

## 那些品学兼优的孩子，并非完全不玩手机和游戏

很多家长认为，隔离孩子和手机、游戏后，“多”出来的时间就会用在学习上，毕竟时间是常量，不花在手机或者游戏上，就会花在学习上。这是真的吗？

其实，因为学习效率与学习时间和效果相关，在学习效果没有明显改善的情况下，学习时间越长，学习效率越低。

更糟糕的是，低效的学习模式只会带来孩子的低自我效能感，他们会越来越不喜欢学习，甚至厌学、拒学。

学习也好，用手机也好，玩游戏也好，归根结底都是为了让孩子成长，让他们更有见识、更有能力、更有价值感。无论孩子上不上网、玩不玩游戏，

当他变得越来越好，那说明家长就应该适度放手，不要纠结于他的学习时间等细节；如果孩子变得越来越不好，那么家长就要关注他的状态。我们在调查中发现，那些品学兼优的孩子，并非完全不玩手机和游戏的学生。从多个维度可以看到，他们的生活是完整的，生命

力也是昂扬的。

父母对孩子的手机进行智慧管理并不意味着彻底隔绝孩子和手机。手机管理不是控制孩子的手段，也不是对孩子进行奖惩的工具，更不是父母宣泄情绪的途径。管理手机是要让亲子关系改善而不是破裂。

## 让孩子学会自律，而不是他律

如何在虚拟世界和平行世界同时更好地生存？这需要亲子共同面对，需要通过约定共同探索。家长要言必有据，切忌单方面基于自己的主观意愿来随意调整自己孩子使用手机的规则。有的家长说，不是不让孩子玩手机，但规定每天只能玩30分钟。那又为什么是30分钟呢？

在专家眼里，3岁以下的孩子就不应该接触手机和电子游戏。他们就应当去爬、去跑、去玩泥巴、去过家家，去用身体接触和感受这个世界，而不应该用

屏幕育儿。

3-6岁，孩子可以去看看动画片、科教片，玩玩互动游戏、学习一下唱歌跳舞，但是最好每天时间不要超过1小时，剩下的时间还应该和大人或小朋友一起玩。

7-9岁，孩子就可以去用手机完成日常任务、上网学课程查资料、在朋友圈互动，但是这些活动应该在家长的监督下进行，对上网的内容、互动的对象、总体的时间进行监控、指导和管理。

10-12岁的孩子，可以拥有个人的

隐私，家长不必事事监管，抓大放小，把握总体的方向，掌控总体的时间，解决遇到的问题，经常和孩子沟通上网的体验，在彼此的协商约定和互动中完善上网规则。

13-18岁的孩子应该独立自主地进行自我的手机管理和时间管理，把手机管理纳入到自己的生活、学习、交往的总规划中，不断地调整和提升自己的手机管理水平，让手机成为自己人生成长的“倍增器”而不是“干扰器”。在这个过程中，亲子之间应是合作关系而不是

对抗关系，家长应渐渐地把手手机管理的主导权让孩子。在整个过程中，保持良好的亲子关系一直是赋予孩子手机管理能力的第一法宝。

管理手机是为了让孩子学会自律而不是他律。家长总要放手，孩子总要成长。总有一天，孩子将完全自主地使用和管理自己的手机以及上网打游戏的时间。理论上来说，进入青春期，家长越早让孩子学会手机和游戏的自我管理，孩子出现手机或游戏成瘾的几率就越少，亲子冲突的发生概率就会越低。

## 千万别因为怕麻烦而选择“屏幕育儿”

手机管理的本质，与情感管理、人脉管理、财富管理、时间管理一样，都是生命管理的一部分，所以对孩子的手机管理要从小开始。

首先，家长不能因为自己怕麻烦就在孩子小时候进行“屏幕育儿”。

孩子最好的“玩伴”是家长。很多家长在孩子小的时候，塞给孩子一个手机让他安静下来自己玩。当孩子通过这种“屏幕育儿”的方式养成了玩手机等电子产品习惯，或者找到其间的乐趣，家长往往会把“屏幕育儿”升级成控制孩子的方式。对孩子的表现满意，就奖励他多玩会儿手机，不满意，就剥夺他们玩手机的权利。久而久之，在幼儿心目中，

玩手机、打游戏是快乐的，而这快乐的发生，是无规律可循的，只有趁父母心情好就抓紧时间能玩多久就玩多久。当孩子这样进入叛逆的青春期，他就会想，为什么我小时候可以随便玩，现在就不能玩？为什么大人随便玩，我就不能玩？为什么别人家的孩子可以自主决定什么时候玩，我就不能玩？

此时，家长要再管孩子的手机使用，就很容易进入亲子大战。这也是为什么家长管孩子手机要早管、慢管、柔性管，不要晚管、速管、硬性管。

其次，家长应该帮助孩子开启多种快乐模式。有些孩子没有玩伴、没有休

闲娱乐活动，学习之余只能一个人在家待着，没有人可以交流，而且在家也缺乏自主性活动。而此时，手机和网络游戏正是他们上手最快、正反馈最及时、最容易投入情绪的一件事，打开手机，就可以逃避现实，忘记不愉快。

对于这样的孩子，要帮他们减轻学习压力、减少排名、减少作业、改善亲子关系和师生关系、增加运动、增加同学互动、增加课外阅读、发挥他们的爱好和特长，让他们多接触大自然、多从事社会服务活动，把他们从手机瘾中解救出来。

同时，要帮孩子建设好朋友圈。从小学中高年级开始，同伴的影响力就开

始超过家长和老师。初中阶段，同伴影响力成为“第一影响力”，发展同伴关系是青春期少年最重要的人生任务之一。此时，是帮助孩子建构自己的朋友圈，发展友谊，寻找自身社会支持系统的关键时期。所以家长应该为孩子的社交提供更多的时间、空间、经济支持和指导保护。孩子有了绘画圈、科技圈、表演圈、运动圈等社交圈，就不会孤独、抑郁，他的生活中也不会只有玩手机。

此时的家长要适当后退，不要窥探监视、唠叨啰嗦，要适当放手，让孩子在群体中成长。否则，高控制感的父母碰上高自主性追求的孩子，亲子冲突就不可避免。

## 面对青春期孩子，家长要学会得体地“退出”

研究表明，一旦发生冲突，亲子关系越不好的孩子沉溺于网络的比例越高，玩游戏和刷视频的比例越高。所以，面对青春期的孩子，家长要学会得体地“退出”，给孩子留足自主的空间。

要让孩子管理自己的时间银行。现在很多家长都是紧盯孩子玩手机的时间，结果越盯越盯不住，冲突也因此发生。其实，手机管理这件事，是

孩子此生必须要面对的问题，如果小时候控制不了，大了也一样控制不了。事实上，我们很多大人甚至老人的手机成瘾情况一点也不比孩子好。

笔者在这里的建议是：等孩子上了中学后，就应该学会管理自己的手机使用。家长若不甘心，可以和孩子设立手机使用时间银行。家长与孩子约定每周玩手机的总时间，在总时间范围内，孩子可以自行选择什

么时间玩或者每次玩多长时间。如果本周总时间用光，家长可以在剩余几天里没收手机。如果超时或者有特殊需要，经家长同意，可以从下周的总时间里预借，但要按照1:1.5或者1:2倍付时间利息。如果本周时间结余，可以自动存到下周或者兑换孩子想要的奖品。总之，要把手机的家长管理模式逐渐转移到孩子的自主管理模式上去。

随着云存储、大数据、5G物联网、人工智能、移动终端时代向我们走来，没有人可以阻挡，每个人都必须张开怀抱去迎接变化。对家长而言，这需要勇气，也需要智慧。一味靠堵是行不通的，倒不如先把孩子的身心装备起来，让他们做拥抱新时代的“小飞侠”。

(作者为上海体育学院教授、教育部高校心理学教学指导委员会委员)

## 让节假日成为孩子阅读的“黄金期”

周晴

在清华大学2021年新生大礼包里，有一本学校推荐阅读的《老人与海》。大学在给新生发录取通知书时附上一张书单，或者是附上一本书已成常态，清华大学更是连续七年，每年都随录取通知书寄上一本新书，曾经送过《万古江河》《从1到无穷大》《艺术的故事》等。

“读书能赋予人精神力量，塑人的

精神品质。弗兰西斯·培根说过，‘凡有所学，皆成性格’。清华园是个读书的好地方，一批批清华学子在清韵书香中启迪思想、开拓视野、探索未来……”在致新生的信中，清华大学校长邱勇这样写道。

读书这件事，任何时候都不可或缺，任何时候开始都不嫌晚。对于中小学生的来说，利用好周末和假期的大段空闲时间，多读书，读好书，至关重要。

## 愉快的阅读经历带来对童年时代的愉悦回忆

本学期开始，随着“双减”政策的落地，学科类培训大幅度减少，周末和假期又“还”回到了孩子们手中。节假日的时间空了出来，究竟该做什么？在我看来，除了要多去参加户外运动，接触大自然，阅读是假期最合适学生在家做的事。

记得我的童年时光，那时互联网还不发达，假期最可消磨时光的便是读书。我的家中有两个大书橱，想读的书都读不完。暑假，我喜欢一个人躲在阴凉的地方翻书，经常看得入迷。长大后，有一次读刘绪源先生的《中国儿童文学史略》，看到上面罗列了上世纪的作品，就回想起童年时代的阅读时光，任大霖先生的《童年时

代的朋友》和任溶溶先生的《没头脑和不高兴》，还有《闪闪的红星》《小兵张嘎》等，都是我童年读过的作品——那些暑假午后竹榻上的阅读时光，那种以为自己读懂时的会心一笑都在眼前闪过。还有，和小伙伴们在图书馆读诺夫故事时哈哈大笑的欢畅……这些情景全部涌上心头，那种仿佛穿越时光的幸福感，正是童年的阅读经历，让我在任何时候想起童年都只有愉悦。

阅读让我们在优秀的文字中感受真切的爱。美好的文字远不止给我们带来感官的欢愉，更能启迪心灵，绘制温暖的天空，让孩子们信心满满地在天空下自由成长。

## 幼学如漆，阅读启迪儿童的智能

我父亲喜欢古典文学，顺带就让我我和弟弟从小一定要背熟唐诗宋词，以及《古文观止》中的诸多名篇，总要背完了才可以到楼下玩。古文越背越长，《木兰辞》《桃花源记》《曹判论战》等都是那个时候记在脑子里的。语文课上背的那些古诗词基本都忘光了，而小时候背熟的诗词，还一直在那里。

学古诗的办法，我沿用到了儿子身上。在他才三岁时，我开始试着用古诗催眠，从“床前明月光”开始，一首接一首，我们试过的最长一首唐诗就是88句的《琵琶行》来做催眠曲，那段期间，我复述着童年的记忆，乐此不疲，而对于儿子来说，他照样可以将那88句唐诗背得一字不漏。整个童年时代，儿子可以背诵《琵琶行》，一直是我们家值得骄傲的事，而对他来说，估计直到今天，他还能很顺溜地背出《琵琶行》。

这让我想起了扎克伯格，在他女儿满月时，他和夫人陪她一起读《给宝宝的量子物理学》的照片，还给女儿写了一封信。我当时很诧异，为什么是一本量子物理的绘本呢？等拿到这本书我才发现，书中的物理学概念被描述成一个一个点，质子、原子都是红色的圆圈，环绕在一起，就和我们平时看到的苹果、梨一样，这便是文学的高明之处，它给到孩子的，是对世界的认识，就好像当孩子还是一张白纸时，喂给他什么，他都可以本能地接受。扎克伯格想为女儿印下对书最初的好感和对微观世界的朦胧印记。这大概也是古人说的“幼学如漆”吧。

从这个角度看，亲子阅读或许真的是一把打开孩子智力潜能的钥匙。无论对哪个年龄的孩子来说，阅读与现实的连接都是他们认识世界非常重要的一步。当你阅读的图书增加了，你阅读的面开阔了，你的视野也因此打开了、丰富了；你对世界的认识、你的间接经验和理解能力也在积累，这些积累，让你有机会去阅读更深奥、更有难度的书，也有机会参与更有层次的对话。

## 看似漫无目的的阅读，其实会触类旁通

我的家里藏着不少书，所以孩子也自然读了不少。每天晚上，他的枕头上会放一本书，睡觉前的最后一幕就是两个人一起看书聊天；日积月累，自然读进去不少书。再大一些，似乎不经意地，他喜欢上了数学，想钻研下去，就问我高一数学的数学书，然后利用课余时间，开始自学，我看着他，很欣慰，感觉到阅读加深了一个孩子的理解力和领悟力！

我认为，阅读的魅力在于，看起来漫无目的，杂乱无章，但读得多了，之前的经验会带动当下的阅读，让阅读体验不是孤立的，而是有迹可循的，而且在不同的年龄，可以阅读出不一样的况味来。

去年，我应一家出版社的邀请，要写名著的导读，于是，我重读了《老人与海》《安徒生童话》《吹牛大王历险记》等书，感觉很有意思。比起小时候的阅读，此次重读，就读出了不一样的况味。

“接受命运的挑战，不断抗争”是我曾经读《老人与海》的印象；此次再读，我看到了那个在大海里无形的手，看到它对等待一个饱经风霜老人的姿态，看到老人的无奈和妥协……他，他不断告诫自己，人是不容易被打败的，这样面对名著的理解更深刻了。读《皇帝的新装》，我会想到，

那种熟视无睹的环环相扣，是因为有私欲的土壤在起着微妙的作用，如果没有小孩的一语道破，看似可笑的谎言会继续发酵放大！而读《豌豆公主》时，我不断在想，所谓高贵的灵魂，就是连一颗细小的豌豆的触碰也是不可忍受的。

其实，大脑还有个作用，当我们阅读的图书不一样，大脑会帮着整理那些内容，触类旁通。皮亚杰原来是一个生物学家，他将生物学的研究用到了儿童心理分析上，居然获得了成功！

我理解，阅读是一个很奥妙的搭建内心知识平台和想象空间的过程，虽不经意，却不断在进行着。人的大脑非常神奇，只要坚持不断阅读，它会把你阅读过的东西留在某个角落，在你需要的时候调取出来；他甚至能帮你整理和归纳，理出条条缕缕的头绪来。它给你的，不仅仅是文学的滋养，还会让你有了学习未知领域的理解力和领悟力，参照系和合理的联想，为你之后学任何东西、看任何文字提供必要的储备。当阅读的图书多了，某一个时刻，它们会在心里萌芽、开花、结果，飘出缕缕香气来。

如此看来，童年的阅读，就像是为自己储存下一本本飘香的书。那么，请赶紧放下手中的手机，找一本，和孩子一起开读吧！（作者为《少年文艺》杂志主编）



本版图片/视觉中国