



做客嘉宾

河南省知名教育工作室主持人、高级教师 侯瑞平
河南省教育科学规划与评估院博士 王运召
河南大学教授 王惟红
郑州仁和心理咨询中心首席心理咨询师 欧阳

校

园

XIAOYUAN

聚焦校园 关注教育 关爱学生

如何打赢寒假『手机争夺战』？
不让孩子碰手机，错！

有人说：“毁掉一个孩子最快的方式，就是给他一部手机。”话虽然有些绝对，但当“孩子+假期+手机”组合在一起，确实令很多家长头痛不已。

寒假即将到来，很多孩子将抱着手机、平板不撒手，不少家长对此忧心忡忡，担心孩子沉迷其中，身体健康甚至心理健康受到影响。于是，家长和孩子间的“手机争夺战”一触即发。2024年春节寒假里，多少部手机将变成“战斗手机”？“手机争夺战”如何打赢？

寒假临近，“手机争夺战”即将再次上演

荥阳的15岁男孩小王近半年来对手机游戏上瘾严重，每天至少要玩6个小时的游戏，最长的时候持续超过12个小时，如果到寒假更是让父母发愁。

“孩子在初二本来成绩是中上的水平，到了初三完全跟不上，他爸爸说要把手机拿回来，他就起了冲突。初三中考都没考，因为初三有两个月没去上学。”小王的妈妈说，“我们做家长的软硬兼施，无法管教，只能带他到医院酒瘾网瘾科诊治，最终被确诊为青少年网络成瘾症。”

“管理孩子的手机使用，是一件比辅导作业更让人头疼的事。”家住郑东新区的王女士是

专职妈妈，这些年她和两个孩子因为使用手机而斗智斗勇，而且她花了大把的时间用来研究“怎么从孩子手里拿走手机”。现在，随着寒假临近，她很担心好不容易管控的手机再回到孩子手里，从此，又将出现手机失控的局面。

“生活中，手机已经成为不少家长的‘哄娃神器’，现在春节家长的各类聚会多，在各种聚会场合，孩子们端坐着集体玩手机的场景司空见惯。”河南省知名教育工作室主持人、高级教师侯瑞平说，“家长用手机‘哄娃’，往往存在一个‘高估’和一个‘低估’。”

“高估”的是孩子的自律能

力。手机游戏或短视频可以提供即时满足，大脑释放多巴胺的‘奖赏系统’可以被手机激活。”河南省教育科学规划与评估院博士王运召分析，“日前，央视主持人白岩松在谈到手机成瘾的普遍性问题时说，不仅是孩子，其实超过86%的成年人也会经常无目的地刷手机。成人尚且如此，也难怪心智尚不成熟的孩子们。”

河南大学教授王惟红指出：“家长‘低估’的是孩子对手机的操作本领。他们是‘网络原住民’，打游戏、刷短视频等一玩就能学会，引发游戏充值、直播打赏的民事纠纷就不足为奇了。”

“手机争夺战”背后，其实是教育理念之争

“不让儿子玩手机，主要是怕他上瘾啊，对学习各方面都不好。现在孩子年纪还小，自控力比较差。”在中原万达附近豫花园小区居住的刘女士说。高新区的黄女士担忧说：“假期女儿不停地刷短视频，有些负面短视频对整个观念影响非常大。”

“寒假里，学校教育的暂时淡出让家长成为监督的主体。家长与孩子之间有关‘手机自由’的交锋、如何让孩子在合理可控范围内使用电子设备，总是能成为引发亲子冲突的导火索。”王运召说。

“未成年人正处在三观、习惯的培养期，面对寒假一个月的

时间，很容易因为没有节制使用电子产品，导致沉迷游戏和短视频。沉迷其中也将会给孩子的身心带来巨大的影响。”王惟红分析，“以手机为代表的电子产品都是‘双刃剑’，移动互联网已然成为今日的基础设施、明日的技术驱动，家长不妨可以利用寒假这个亲子相处的机会，更多地培养孩子会用网络、用好网络的能力和习惯。”

“‘手机争夺战’的背后，涉及的其实是教育理念之争。”侯瑞平认为，“在手机成为学生生活的必需品后，家长禁止或者限制学生使用手机，已不是最佳方式，而应该转变教育理念，引导孩子养成健康的上网习惯，培养孩子

自主学习、自主管理的意识。重视培养孩子的独立性和责任心，也是家庭教育的重要职责。”

“所谓的‘手机争夺战’，争夺的其实并不是手机本身，而是一个平衡、一个度。在‘如何引导未成年人适度使用手机’的背后，其实还潜藏着一个社会问题，就是‘该如何引导未成年人正确地与网络共处’。”侯瑞平指出，“现如今，别说孩子，整个社会都已经离不开网络了。可以说，没有网络，人们举步维艰，世界无法正常运转。我们需要更多思考的是，该如何引导孩子客观地认识网络和电子产品的利与弊，了解虚拟世界与现实生活的异与同。”

不能简单“抢”回手机，把“立规矩”主动权交给孩子

在采访中，因为电子产品管理而烦恼的家长不在少数，虽然在寒假前会给孩子“立规矩”，但是在实际执行的时候，孩子还是会表现出抵触的情绪。为了限制孩子使用电子产品，有的家长会改掉手机、IPAD等设备的密

码，或者把电子产品藏起来，有的家长则直接给孩子报上各种培训班，排满孩子的日程，为的就是让孩子少玩电子产品。

“要打赢‘手机争夺战’，肯定不是简单粗暴地从孩子手里抢回手机就算‘赢’，这场‘战斗’的‘敌人’并不是孩子或者家长，也不是手机等电子设备，而是这些电子设备的无度滥用。”侯

瑞平这样说。那么，到底该如何引导未成年人健康、合理地使用手机等电子设备呢？

郑州仁和心理咨询中心首席心理咨询师欧阳表示：“现在的孩子成长在网络时代，自我意识很强，并且在手机成为学生生活的必需品后，家长简单粗暴禁止或者限制学生使用手机，已不是最佳方式，而应该转变教育理念，给予孩子们更高质量的‘不插电的陪伴’，用有趣寒假活动的供给来抵扣上网时间。”

“要让孩子合理使用手机，既要科学制定规则，也要赏罚分明，丰富孩子业余生活。”王惟红说，“现在大部分家长并不了解孩子使用电子产品时，具体在使用哪些功能、时长占比有多少等细节。因此建议家长要更多关注孩子使用电子产品具体做什么，引导孩子平衡学习和娱乐的时间。与此同时，顺应孩子自主意识强的特点，把‘立规矩’的主动权交给孩子。”

“别让‘信息高地’变为‘成长荒地’。”侯瑞平有着30年的从教经验，她指出，“寒假里，家长高质量的陪伴特别重要。作

为孩子的‘第一任老师’，家长更需要明确，手机等电子产品不是‘带娃神器’，更不能代替父母的陪伴。如果总是以忙为借口，缺乏对孩子的陪伴，让孩子觉得生活无聊，会更容易产生网络成瘾这种行为。家长应该以身作则、‘疏堵结合’，利用假期更好地培养孩子的兴趣和爱好，让孩子在现实活动中更多地感受到成就感和快乐，寻找手机之外的快乐生活，就会逐步远离网络。同时，寒假其实是一个引导孩子养成健康的上网习惯，培养孩子的自主学习、自我管理、自主规划意识的关键时期，让孩子学会对自己负责。”

正观新闻·郑州晚报
记者 樊无敌

