

从“拔网线”到“立契约”

陪孩子做电子产品的“主人”

本报记者 马晓冰 实习生 田怡

说好只玩半小时，孩子却抱着手机不松手；说是用手机查资料，却发现孩子在偷偷“刷视频”。家长想方设法地管控，限制时长、没收设备，恨不得拔掉网线，可换来的却是孩子的反抗，亲子关系紧张。

为什么电子产品的管理会成为家庭教育中的一大难题？怎样帮助孩子优化注意力分配，学做电子产品的主人？如何结合家庭实际，搭建起有益身心的“防沉迷系统”？针对这些问题，四川大学华西第四医院心理卫生科主任赵正中围绕“告别屏幕之争，养育自律少年”这一主题开展讲座，为家长答疑、支招。

● 为什么易沉迷？
读懂屏幕背后的“心理密码”

讲座伊始，赵正中请家长先结合自身的电子产品使用习惯，思考一个问题：孩子为什么会对电子产品如此着迷？

如果仅将孩子沉迷于电子产品归咎于意志力薄弱、自控力差，恐怕并不公允。作为心智成熟的成年人，家长尚且难以拒绝电子产品的诱惑，有时本打算只看几分钟视频，结果一浏览就停不下来，任由时间流逝。

赵正中指出，沉迷的背后，是软件的设计逻辑与算法机制在起作用。为了争夺用户的停留时长，这些产品巧妙利用了人类大脑的“奖赏回路”，迎合人们追求“即时满足”的本能——手指轻轻一滑，就能立刻获得感官刺激，促使大脑分泌多巴胺，产生愉悦感。

“短视频点一下就有新内容，小游戏过一关就有奖励，这种‘即时满足’的快乐几乎不需要付出努力。习惯了这种高频刺激后，孩子自然更难以忍受学习、读书等‘慢反馈’过程中的枯燥。”赵正中解释，再加上青少年前额叶尚在发育，自控能力本就相对较弱，很多时候，孩子往往难以自控，被电子产品“牵着走”。

对于青春期的孩子而言，学业压力与竞争焦虑显著加剧。面对现实中的挫败与重压，孩子本能地想要抽离，而电子产品提供了一条“逃离”现实世界的通道，手机成为他们的“情绪避难所”。“考试受挫、被老师批评或和同学闹矛盾后，只要刷一会儿视频、打一局游戏，烦躁、孤单和挫败感似乎就能暂时缓解。”赵正中指出，有时，玩手机是孩子的一种自我安抚方式，家长需要对此多一分理解；帮助孩子调整情绪与状态，比“强行叫停”更重要。

在“Z世代”的成长环境中，电子屏幕的另一头还连着他们的社交网络。热门话题、游戏与动漫，无形中划分着孩子们的“朋友圈”；在线聊天取代线下交流，满足孩子的社交需要。如果没有社交账号、不上网“冲浪”，孩子就很难融入同龄人。“青春期孩子格外希望被同伴接纳，‘和大家不一样’的孤独感，往往让他们难以承受。”赵正中说。

家长的严格管控有时也可能收到反效果。随着年龄增长，孩子越来越想掌控自己的生活，家长越强硬抢夺、单方面下达禁令，孩子越容易把玩手机当成“争取自主权”的战场。矛盾的重点，不再是玩多久，而是“谁说了算”。

赵正中提醒，电子产品的管理一旦被赋予“对抗”的意味，很容易变成一场亲子间的“拉锯战”，因此，家长要明确沟通的底色是“帮助孩子建立自律”，而不是“赢过”或“掌控”孩子，别让手机成为激发孩子逆反心理的导火索。

● 调整管理方式
把冲突转化为教育契机

防止孩子沉迷电子产品，意味着严禁孩子使用吗？赵正中提醒家长，在管理电子产品时切忌矫枉过正。正常、有节制地使用，是数字时代孩子必备的能力；只有使用失控——已经影响睡眠、学习、情绪和人际交往，自己想停却停不下来——才谈得上“沉迷”。

真正需要管控的，不是电子产品本身，而是失控的使用模式。他强调：“严防死守可能埋下两个隐患：要么孩子学会偷偷用，进而撒谎、隐瞒；要么等到住校、上大学，孩子脱离了家长监管，出现报复性使用。”

日常生活中，为什么有些家长越管越糟？赵正中列举了几个常见的“雷区”：“一刀切禁止型”，短期看似达到了抑制效果，长期看却易激起孩子更强烈的好奇心；“凭心情管控型”，家长心情好时就允许随便玩，看到成绩下滑立刻没收，规则忽松忽紧，孩子摸不到边界，只会不断试探底线；“双重标准型”，要求孩子少看手机，自己吃饭、陪伴时却一直刷视频；“威胁吼叫型”，用恐惧震慑孩子；“奖励安抚型”，则用“写完作业就给你玩平板”“别哭了，给你看视频”等语言，不断强化“电子产品是最高级快乐”的偏差认知。

“自律，不是靠骂出来、吓出来的。”赵正中强调，自律的底层，是稳定的边界、足够的安全感，以及反复练习自我选择的机会。电子产品的管理也可以成为一个非常好的练习场景，前提是方式得当。

赵正中为家长预设了一个家庭中常见的“冲突时刻”：约定的“屏幕时间”到了，孩子正玩在兴头上，家长严格按约没收，双方瞬间剑拔弩张。面对这种场景，家长该如何把冲突转化为一次教育契机？赵正中给出三个步骤的“灭火”指南：

第一步，先稳住情绪，暂停争吵。如果双方已经激动，先喊停：“我们现在都有点生气，这个话题先放一放，等大家冷静下来再谈。”情绪上头时，没有办法谈自律，只会互相伤害。

第二步，不翻旧账、不人身攻击，只谈当下行为。家长应陈述事实：“现在已经到我们约定好的结束时间了。”而不是贴标签：“你总是说话不算数，你一点自觉性都没有。”标签化的评价会打击孩子的自我价值，让孩子破罐子破摔。

第三步，也是最关键的一步，复盘而不追责。冲突过后，等双方情绪平复，再一起讨论：刚才发生了什么？为什么不愿意停下来？规则是否存在不合理之处，我们可以如何调整？“孩子偶尔一次没守住约定，并不等于所有的努力都白费。每一次心平气和地复盘，都是在为更好的自我管理积累经验。”赵正中说。

● 共建“家庭契约”
补齐屏幕之外的“心理滋养”

如何真正培养孩子使用电子产品的自律习惯？赵正中建议，与其和手机“死磕”，家长不如把规则摆到桌面上，温和而坚定地与孩子共建“家庭电子产品使用契约”。

“我发现，手机有时候会让你很开心，但有时候也会耽误睡觉、写作业，我们之间经常因为这件事吵架。我们一起商量一个大家都能接受的办法，你也要参与制定规则，慢慢学会自己控制时间。”赵正中为家长做出示范，用平等的沟通方式传达对孩子的信任，把对立关系转化为队友关系，一同讨论电子产品的使用规则。

他特别提醒，沟通不是单方面通知，不要在孩子正在玩手机或刚刚被批评的“节骨眼”上提议，应找一个双方情绪平稳、没有发生争执的时间来进行讨论，这样更有助于讨论顺利进行，也更容易达成共识。

具体而言，契约的内容可以包含5个方面：一是使用时间，区分上学日、周末与节假日，不只定总时长，还要设“停止节点”，比如晚饭前、睡前一小时把设备统一收起；二是使用场景，划出底线，餐桌不亮屏幕，卧室不放手机、平板；三是使用内容，区分学习与娱乐用途，让孩子明确，学习时使用手机并不等于可以“无限畅玩”，家长也要给予信任，在了解用途并同意后，不监视孩子；四是提前预警和“收尾”方式，时间一到突然叫停，容易引发对抗，家长可以提前5分钟提醒孩子，鼓励孩子主动上交、退出使用；五是约定后果，按事先说好的规则“温和而坚定”地执行，家长不带情绪、不贴标签地就事论事，不因孩子哭闹、撒娇就放宽底线、随意破例。

同时，“家庭电子产品使用契约”是需要全家人共同遵守的规则，家长陪伴孩子时主动放下手机，孩子才会更相信规则，也更有信心管理好电子产品。赵正中提醒，孩子长时间沉浸在屏幕里的世界，很多时候是因为现实世界缺少更吸引他的体验。他建议家长有意识地帮孩子建立屏幕之外的快乐来源：固定的户外运动、手工、阅读、亲子散步聊天等。当孩子拥有多元的快乐渠道，手机就不再是唯一的情绪出口。同时，也要培养孩子数字素养：怎么辨别网络信息、怎么保护隐私、怎样和线上朋友相处。

“孩子放不下屏幕，往往只是表象；靠外力管控时间，终究是扬汤止沸。与其把孩子和屏幕隔开，不如陪他学会与它相处。当孩子能主动按下那个‘暂停键’，收获的就不只是自控力，更是面向数字未来的适应力。”赵正中说。



本版图片均为资料图片

好奇心养出绿豆苗

■ 漆艳林

下班回家，我习惯性走进厨房，一眼瞧见婆婆和女儿娜娜正在忙活。我心里一喜：娜娜终于长大了，还知道帮奶奶洗菜，值得表扬。再走近一看，祖孙俩竟在洗鹅卵石，这我可看不明白了。

没等我开口问，女儿迫不及待地告诉我：“科学老师让我们发豆芽，我找奶奶帮忙。这是我们找来的鹅卵石，旁边的绿豆已经泡好了。奶奶说，发豆芽她是高手，到时候既能观察豆芽生长，又可以炒来吃，一举两得。”我笑笑，心想：关键时候还是奶奶靠得住。

泡过的绿豆像换了一件浅绿色纱衣，更显生机；又像小精灵睁开了眼睛，仿佛想窥探这个世界。婆婆把泡好的绿豆全部倒入铺有鹅卵石、底部能漏水的盆里。绿豆也聪明，很快钻入石缝安了家，过上“躺赢”的生活。婆婆又浇了些水，把拧干水的纱布盖在盆口上，再将盆子放到避光处，静待佳音。

女儿每天放学回来，都会跑去厨房悄悄掀开纱布瞧瞧。别看我30多岁，也是第一次看发豆芽，同样好奇。于是，我带着女儿、儿子和小侄子一起掀开纱布看豆芽生长，女儿还耐心记录。我们全然把婆婆叮嘱的“豆芽不能见光”抛在脑后，心想室内没阳光，看一小会儿神不知鬼不觉。嘴上答应婆婆“好好好”，结果每天都去偷偷瞧，一天不看心里痒。

一天晚饭后，趁婆婆出门散步，我和几个孩子又悄悄跑到厨房掀开纱布。谁知婆婆刚出去就杀了回来，把我们逮个正着。我还没瞅上一眼，就被抓住了。婆婆一脸惊讶：“天老爷，不怕神一样的对手，就怕猪一样的队友。怪不得我瞧见绿豆冒绿芽儿，我发这么多年豆芽都没失败过，搞半天问题出在你们身上。你们好奇心太重了！这回好奇心不会害死猫，但会养出绿豆芽。”

我虽觉得不至于这么容易就失败，可看到婆婆上火，还是带头承认错误，满脸堆笑地说：“我们不是故意的。我以为只要不把盆子搬到太阳底下、室内也不开灯，大概没问题，想帮娜娜快点写完观察记录，好让她去玩，没想到全帮了倒忙。”

婆婆无奈地说：“娜娜，你想要的白胖水灵的豆芽这次是发不出来了。奶奶监督不到位，后勤保障也没有做好。到时候，盆里的豆芽一身翠绿，撑开小嫩叶，也不错。只是观察记录可不能这么写，网上查一查原因，把失败也如实记下来，更有意义。”

几天过去，果然像婆婆说的那样。娜娜同小区的一个同学高兴地端来一盆发好的豆芽，同学的豆芽白白嫩嫩，在风里摇摇晃晃，喜人得很，伸手一掐都能出水，怎么也能炒一盘。娜娜却垂头丧气地端出自己发的豆芽，同学看了惊掉下巴：豆芽直接变身小苗，根本不能当菜吃。我笑着对同学说：“都是我不好。我好奇心重，总掀开纱布，豆芽见了光，叶子进行光合作用，小苗就变绿了。”

这下，连发豆芽高手的婆婆也被我们的好奇心打败了。原来，发豆芽首先要学会忍住好奇心。这场发豆芽实验，算是一次哭笑不得的“翻车”。我拍着女儿的肩膀说：“别灰心，学习路上的小插曲嘛。人生没有失败，要么成功，要么成长。”女儿抬头和我四目相对，我想，她已经明白了其中的道理。

做一个不装懂的大人

■ 叶艳霞

上个月带儿子去菜市场，他在土豆摊前蹲下，捏起一颗带泥的土豆问：“妈，土豆是什么科？”我正挑着菜，随口答：“豆科吧，名字里带个豆。”儿子把土豆翻过来看：“可它没有豆啊。”摊主笑了一声，我心里一紧，不由得心虚起来。话已出口，收不回来，我只好站着，等他下一个问题。

我有个毛病，在孩子面前总想显得什么都懂。我本可以含糊一句“就是蔬菜那一类”，或者转移话题问他想吃什么。可儿子认真等着，眼睛没离开我。那一刻我意识到，若我含混过去，他记住的就是一个错误答案；若我装到底，他学到的还会包括“大人不能不知道”。这两样，都比答错本身更麻烦。

于是我蹲下来，和他平视：“这个我还真不确定，咱们一起查查。”他眨眨眼，把土豆递到我手里，大概没想到大人会说不确定。我掏出手机查，他凑过来看。屏幕上写得很清楚：土豆是茄科茄属植物，我们吃的是它的地下块茎。儿子念了一遍“茄科”，抬头问：“那它和番茄、茄子是亲戚？”我说“是”，他眼睛一下亮了。

菜市场就这样变成了认亲现场。我们顺着摊位走，番茄红着，茄子紫着，辣椒青着，儿子一个个指过去：“这些都是一家？”我说：“对，都是茄科。”他想了想，冒出一句：“那土豆是茄子的表弟？”我笑了，心里却觉得这比喻不差。土豆和茄子、番茄、辣椒都是茄科，亲缘有远有近，算亲戚。他一路念叨“表弟”，倒比我讲一遍记得牢。

见他兴致正高，我又告诉他，土豆吃的不是根，是块茎；表面的芽眼能发芽。儿子低头找芽眼，像发现了秘密。他说：“那它躺在地下，还带着眼睛。”我说，这“眼睛”一睁，土豆就会变绿发芽；变绿发芽的地方龙葵碱会升高，人吃了会不舒服；这样的土豆就不要吃了。他“哦”了一声，从摊上认真挑了一颗芽眼少的。那一刻我心里确信，这趟菜市场没白来。

回家路上，儿子问：“你刚才为什么先说豆科？”我想了想，坦白地说：“因为大人怕说‘不知道’，感到没面子。”他似懂非懂，低头踢了踢路边的小石子。我补充道：“其实不知道就说不知道，没什么丢人的。”他点点头，没再追问。我看了他一眼，没再解释。

当天晚上，餐桌上就有土豆丝。儿子夹了满满一筷子土豆丝，说：“茄科的。”一家人都笑。我忽然想，那天我没答对土豆属于什么科，却做出了一个大人该有的姿态。土豆有芽眼，大人也该留一只“不知道”的眼睛。从那以后，儿子再问问题，我学会先说“咱们一起查查”。这几个字，反而让亲子之间多了一重关系：不只是大人和小孩，更是两个一起找答案的人。