

策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫轶 何宁指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员及一线教师

如何破解暑期手机管理难题?

让手机成为“成长工具”,而非“家庭战场”

羊城晚报记者 何宁

暑期到来,当孩子拥有大把自由时间,手机再次成为家庭矛盾的“导火索”。如何让手机从“战场”变为“工具”?近日,东莞市教育局在厚街镇新塘小学举办一场聚焦“暑期手机科学管理”的家庭教育沙龙引发热议,家长代表、教育专家齐聚一堂,从数据调研、心理分析、实践指南等多维度,拆解手机管理的密码。

数据透视: 超九成家长赞同“管理好手机比单纯禁止更重要”

“在智能时代,培养孩子有计划、有目的地使用手机,比单纯禁止更重要。”这一观点得到了93.35%的家长认同——沙龙现场发布的问卷调查数据,揭示了当代家长对手机管理的基本共识。

数据显示,手机引发的亲子冲突已成为普遍现象:10%的家庭“经常发生冲突”,32%“偶尔发生”,仅16%“从未发生”。而冲突的核心诱因集中在四个方面:超时使用(占比最高)、耽误学习、禁止时段使用、沟通错位。

对于“家庭手机公约”的价值,家

长们认知清晰:87.77%认为其核心是“培养自律”,78.54%认为能“减少冲突”,77.25%强调可“将手机转化为工具”。在制定公约的有效措施上,68.67%的家长认为“合理划分使用时段”最关键,65.43%提到“用丰富的线下活动替代手机依赖”,63.52%强调“家长以身作则”的重要性。

“数据背后是家长们的清醒认识:

手机管理不是‘堵’,而是‘疏’;不是单方面管控,而是全家协同。”东莞市厚街镇新塘小学德育副主任薛锦浩强调。



图视觉中国

心事问诊

本期答疑老师:

湛江市第二中学霞山校区德育处主任姜桂芳

您有任何心理困惑都可以发往邮箱:15820292586@126.com
留言,我们将邀请专业的心理老师来为您答疑解惑。

家长提问:女儿马上要读高中了,我们希望她上高中能住校,但是她不想住校,想走读,可是我们工作忙,怕顾不上她,且住校的话,学校管理会严格一些,她也能更安心学习。我们应该如何说服她住校呢?

姜桂芳:在处理这个问题时,我们非常理解家长的担忧和期望,但家长也要尊重孩子的感受和需求。以下建议,希望能帮助家长更有效地与女儿沟通,同时引导她考虑住校的积极意义。

1. 建立情感连接,表达理解关心
倾听顾虑而非强制。首先,家长需要耐心倾听孩子为什么不想住校。比如,是不是害怕孤独,不适应新环境,担心与家人分离等。通过倾听,家长可以更好地理解她的内心世界,并表达出对她感受的理解和共情。

表达关心而非压力。让孩子知道,家长的建议是出于对她的关心,而不是为了方便自己。可以说:“我们理解你不想住校,我们也希望你能在家里。但更希望不要错过住校帮助你更好地适应高中生活,培养独立性的机会,这对你的未来很重要。”

2. 强调积极意义,激发内在动机
高中开始住校是培养独立的最佳时间。高中,即将成年,是人生少有的独立历练的机会,之后就成年了,再倒逼独立会承受更大的压力,而且高中相比之前和之后,自己不至于太小,又可以获取父母和老师较多辅助独立的机会。

住校可以培养独立与责任感。住校生活可以帮助孩子学会独立管理时间、处理人际关系、解决问题等。这些能力对孩子未来的成长至关重要。可以告诉孩子:“住校不仅是一个学习的机会,更是一个让你学会独立、成长的机会。我们相信你有能力应对这些挑战,并且会在这个过程中变得更加坚强和自信。”

家长可以分享一些成功的住校生的故事,或者她认识的学长学姐的经验,让她看到住校的积极一面。可以说:“很多优秀的学生都经历过住校生活,他们不仅在学习上取得了好成绩,还学会了如何独立和坚强。你也可以成为他们中的一员。”

3. 缓解孩子担忧,提供安全保障
如果孩子对住校有强烈的抵触情绪,可以建议她先尝试短期住校,比如一周或一个月,看看是否能适应。可以告诉孩子:“我们可以先试试短期住

家教小课堂

善用可控与自主, 帮助孩子 建立心理韧性

东莞市第十高级中学心理老师
庞诗萍

碎碎念

生活中的挫折无处不在,而孩子能否在逆境中保持积极心态,关键在于引导孩子合理地认知挫折情境,帮助他们建立应对挫折的心理韧性。

中学阶段的孩子,在归因时需要从多个维度进行分析,父母可以尝试引导孩子进行可控归因分析,再唤醒他的自主意识,助力提升其心理韧性。可控归因是指个体在对事件或行为结果进行原因分析时,将原因归结为自己能够控制的因素。例如,当孩子考试失败时,父母避免说:“没关系,考不好也没事。”这只会强化孩子“放弃是合理的”的想法。父母可以说:“你觉得这次是复习方法不对,还是考试时太紧张了?”帮助孩子从自身可控的地方寻找原因。同时,父母还需要赋予孩子选择,询问他:“你希望妈妈给你提供一些帮助,还是自己先试试看?”唤醒孩子的自主意识,并逐步建立起面对挫折的心理韧性——这种成长既来自可控环境提供的安全感,也源于自主探索带来的胜任感。

练一练

自制挫折教育桌游

1.道具准备:与孩子一起制作两种卡片,一种是挫折卡,让孩子在生活中可能会遇到的挫折;另一种是策略卡,策略卡是空白的,做好标记把两种卡片区分开来。

2.游戏开始:先把挫折卡平铺在桌面上,反面朝上掩盖卡片的内容,父母随机抽取其中一张,让孩子利用策略卡写出他的应对方案,父母及时记录挫折卡片的内容和孩子的应对方案。

3.游戏结束:对孩子产出的所有策略进行打分,评选出最佳策略,强化科学的应对方案。

温馨提示:成长的每一个阶段都不乏挑战,父母没必要为了做好挫折教育而刻意制造人为的挫折,徒增孩子的负担。

家长实践:从“强制收回”到“协同共治”

“手机给出容易,收回来难。”这是多数家庭的痛点。沙龙中,东莞市厚街湖景中学初二学生家长曾洁玲分享的经验,打破了“强制管控”的误区。

“孩子沉迷手机时,我曾气得发抖。”曾洁玲坦言,最初面对这种情况,她也曾想过强行夺手机,但很快发现“越强制,反抗越激烈”。

曾洁玲的转变始于一次反思:“我曾看过一个心理短剧,剧中家长强行

收手机,孩子喊‘双标’,称‘家长能刷手机,为什么我不能?’这其实暴露了孩子核心诉求:平等与尊重。”

如今,曾女士的家庭形成了一套“冷静+协商”机制:当孩子沉迷手机时,她会先深呼吸,默念“123,亲生的”来平复情绪,再用平等的语气沟通;与孩子共同制定《手机使用公约》,明确“完成作业后可使用30分钟”“睡前1小时禁机”等规则,并约定“表现

好可延长10分钟,超时则扣除次日时长”;甚至将手机转化为“工具”——让孩子负责规划家庭旅行攻略,用App整理照片、制作视频,既满足了孩子的自主需求,又提升了实用技能。

“孩子需要的不是‘被管理’,而是‘被信任’。”曾女士强调,她的孩子可以

以手机完成线上作业、与同学讨论问题,“如果一味禁止,反而会影响他的学习和社交”。

学校视角:从“冲突化解”到“数字素养引领”

共同话题,反而疏远了现实关系。

“数字素养的缺失主要体现在三个方面:自我管控力不足,像‘漏水桶’一样管不住时间;安全意识薄弱,轻易泄露姓名、住址等信息;工具利用能力欠缺,只把手机当玩具,不会用它查资料、学知识。”薛锦浩强调,家长不应只做“管理者”,更要做“数字素养引领者”。

针对暑期手机管理,薛锦浩提出“安全+充实”双轨建议:一是安全底线

不可破。教育孩子绝不泄露个人敏感信息(姓名、手机号、住址等),关闭手机免密支付功能,不参与充值、打赏;遇到网络欺凌要及时保存证据并告知家长。二是让现实比屏幕更精彩。规划旅行、兴趣班或托管班,拓展孩子视野;带孩子走亲访友,满足社交需求;假期前两周调整作息,避免“假期综合征”。

“暑假最珍贵的‘WiFi’,是亲子心与心的连接。”薛锦浩说。

心理解读:孩子沉迷手机,是“心理需求未满足”

“孩子沉迷手机,不是‘贪玩’那么简单,而是内心需求未被看见。”广东省家庭教育名师工作室主持人、东莞市南城教育管理中心德育教研员文庆从心理学角度剖析。

文庆将孩子未满足的需求归为三类:

自主感与控制感。青春期孩子自我意识觉醒,渴望“掌控自己的生活”,而手机是他们“不受干预的领地”。家长的强制管控会引发“权力斗争”,孩子反而更沉迷。

胜任感与成就感。手机游戏的“闯关奖励”、短视频的“即时点赞”,能快速给孩子带来成就感;现实中学习、劳动的反馈周期长,容易让孩子产生挫败感,进而逃避到虚拟世界。

归属感与连接感。内向的孩子可能因“现实社交困难”,通过线上社群、游戏战队寻找认同;若家庭氛围冷漠,孩子更会向手机寻求“情感慰藉”。

“行为动机的‘拉力’和‘推力’也加剧了沉迷。”文庆补充,“拉力”是手机的即时反馈诱惑(如游戏、短视频的多巴胺刺激),“推力”是现实压力(学习困难、家庭矛盾),手机成了孩子的“数字安慰剂”。

文庆提醒家长要避免四大教育误区:堵疏失衡(只禁不管)、榜样缺失(自己刷手机却要求孩子自律)、缺乏情感连接(只关注成绩,忽视孩子感受)、无替代方案(现实生活太单调,孩子只能靠手机打发时间)。

关于提升孩子数字素养,文庆提出四大核心能力:

信息甄别与批判思维。学会区分权威信息与谣言,比如识破“吃巧克力能长高10厘米”等伪科学。

计算思维。将复杂问题拆解,如把语文学科拆分为“文言文”“古诗词”等模块逐个突破。

数字公民意识。懂得保护隐私、抵制网络暴力、不传播盗版。

创新应用能力。从“消费者”变为“创造者”,比如用编程做动画、用短视频记录实验过程。

“家长可以和孩子一起查资料、用AI做旅行vlog,甚至向孩子‘请教’电子相册制作,这既能拉近关系,又能培养孩子的能力。”文庆说。

家长提问:破解家长最头疼的两大难题

家长提问:孩子总用手机和同学聊天、刷班级群,大部分时间被占了,怎么办?

曾洁玲建议,家长和孩子约定“先任务后社交”,比如“完成作业后可以聊30分钟”,用手机屏幕使用时间管理功能自动锁屏;表现好时适当奖励时长,培养时间管理意识。

薛锦浩补充道,优先鼓励线下社交——如果是班级事务,建议孩子在学校当面沟通;线上交流要分清主次,比如用“10分钟快速回复”来代替“无意义刷屏”;周末可安排同学聚会,让现实互动替代线上闲聊。

文庆则从心理层面分析道,孩子怕“被孤立”才沉迷线上社交。家长要理解这种需求,同时引导他发现“高效沟通比无聊更有价值”,比如用手机讨论学习难题,而非无意义的表情包刷屏。

家长提问:孩子总看没意义的短视频,还学里面说脏话,根本管不住。这种情况该怎么办?

曾洁玲的做法是,开启抖音青少年模式,用家长守护工具过滤不良内容;同时丰富孩子的线下生活,比如一起做饭、做手工,转移注意力。“更重要的是和孩子建立信任——她遇到困惑会主动问我,我会借机引导她树立正确价值观。”

薛锦浩提出,采用“过滤网+免疫力”方案,技术上开启青少年模式,内容上陪孩子看科普、自然类短视频,帮他建立“内容优劣标准”。家长若发现孩子说脏话时,应心平气和地告诉他“这样做不尊重人”,引导他分辨是非。

文庆则强调“媒介批判思维培养”:“和孩子玩‘信息找茬’游戏,比如,看到谣言,比赛谁先找到证据反驳;用角色扮演教他应对不良内容,如设计‘网友发脏话视频’场景,让孩子练习‘我不喜欢这样的表达’。”他还建议用“美德币”来激励正向行为;孩子使用礼貌用语可互换家庭露营等活动,重塑价值认知。

3. 缓解孩子担忧,提供安全保障

如果孩子对住校有强烈的抵触情绪,可以建议她先尝试短期住校,比如一周或一个月,看看是否能适应。可以告诉孩子:“我们可以先试试短期住校,缓解孩子担忧,提供安全保障。”家长要明白,住校的问题不是一次性就能解决的,需要持续的沟通和引导。可以通过日常的聊天,逐渐让她感受到住校的好处,而不是通过一次对话就试图改变她的想法。