

2025心事咨询室

教师妈妈的育儿烦恼:

儿子爱玩手机让我深陷恐惧 怎么办?

我们都是第一次当妈妈,每个孩子都是独一无二的个体。所以,无论你是公务员、医生还是老师,任何职业都会面对育儿的焦虑与困境。但没关系,这是一次和孩子一起成长的旅程,我们和孩子一起抱团取暖,打怪升级就好。

这一次来信的家长,是一位教师妈妈,她正在为上初中的儿子“迷”上手机而恐惧不安。作为无数孩子成长路上的明灯,他们也会在养育自己孩子的时候,遭遇和我们一样的困境。袁杰老师则在回信中为她拨开层层迷雾,换一个角度看待问题,鼓励她“以积极的态度去承受痛苦,解决问题”。从自己出发,和孩子携手成长。

来信

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 王娟

2025心事咨询室

你的心事 我会听!

回信

主办单位:广东新快报社
协办单位:
华南师范大学心理热线团队
广东省青少年心理健康志愿服务总队
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

- ①点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>
- ②邮箱:
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



袁老师,见信好!

拖了很久,今天我终于鼓起勇气下笔给您写信。我是一位高中老师,也是一位妈妈,大儿子上初二,在学校住宿。

我来信主要是想谈谈我儿子玩手机这件事情。像其他孩子一样,他喜欢玩游戏,没手机的时候看电视,要不就拿我们的手机来看,周末在家几乎不怎么看书和做作业。虽然他的成绩还可以,但是对于他目前的这种状态我还是很担忧和焦虑,有时候我甚至害怕他周末回家。

对于儿子玩手机这件事情,我感觉我自身的恐惧大于这件事情本身。从小到大,平时我是严格控制他看电视,更不用说是玩手机了。他读小学开始,周末都是要上很多兴趣班,等他读三、四年级时,周末也是经常带他一起去徒步。但是由于疫情的影响,包括周边同学和他表姐的影响,他还是迷上了手机。初一时自己偷偷买了手机,现在手机归我们保管,一般周末一天玩三四个小时。但是现在他经常没事就会拿我们的手机看视频、听音频、看电视,几乎不怎么看课外书了。我们之间发生的冲突

也越来越多,我情绪也是越来越紧张焦虑,有时候真的不知道自己可以怎么做?

有时候我静下来想一想,觉得很悲哀,自己最害怕发生的事情还是发生了。其实我不是恐惧他玩手机,而是怕他因为手机而迷失了自己。我怕他变得不够自律,变得不爱学习、运动等等,就像我教的有些学生一样,因为对手机成瘾,对生活、学习都不感兴趣,眼里只有手机。所以不管小时候,还是现在,只要我有时间,都会带他出去走走,尽量不让他接触手机。

当我自己往深一点剖析的时候,发现我对儿子玩手机这件事的恐惧中还有我爸爸和我自己的影子。我出生在一个比较封建的东部农村地区,由于父母生了我们三姐妹没生儿子,村里的人都有点看不起我。但是,我有一个非常爱我们的爸爸和爷爷。我爸爸给我们提供的生活条件是村里最好的,即使我家并不是村里最富有的,我们三姐妹用的都是最好的东西,穿的也是最贵的衣服。爷爷奶奶也都把我们当心肝宝贝。父亲对于孩子的教育非常重视,倾其所能地供我们读书。正是因为父亲的这

种教育理念,我才能读高中、读大学。但是,我两个姐姐读书都不怎么好。我从小就知道要把书读好,所以我从小就非常努力,非常用功地读书。但是村里喜欢读书、读书好的人很少,所以我基本上不怎么跟他们玩。再加上父亲对我们的管教也是非常严格,所以我都是自己玩,或是跟个别同学偶尔玩一下,大部分时间我都是自己呆着。这也让我迷上了看电视,周末放假拿回来很多书,但是我很少翻开来看,周末我就喜欢看电视。虽然我读书没让父母失望,但是我一直保持着爱看电视这个习惯。别人觉得我很努力,但是我自己知道,在没人的时候,我喜欢看电视、刷视频。

我对儿子玩手机的恐惧,来源于我对自己的不满。我觉得自己因为手机电视而浪费了很多时间,觉得自己不够自律,并不是别人眼中的那么优秀、那么努力的自己。有时候我甚至觉得我把对父亲的那种恐惧延伸了,我把这种不满和恐惧投射到了儿子身上。那么,到底需要改变和进步的是我自己还是儿子呢?

袁老师,我该怎么做?

的恐惧,来源于我对自己的不满,“我把这种不满和恐惧投射到了儿子身上”。当你从不满情绪中走向自我理解和自我接纳,你就能够爱自己了。人本主义心理学之父罗杰斯说,“爱是深深的理解和接纳。”当你能爱真实且不完美的自己时,你就能做到真正的自律。你既怕儿子不够自律,又责备自己不够自律。派克在经典著作《少有人走的路:心智成熟的旅程》中说,自律背后的原动力是爱。那真正的自律是什么呢?派克说,“所谓自律,就是主动要求自己以积极的态度去承受痛苦,解决问题。”

其实,你和你儿子都做到了自律。你该学习时“非常努力,非常用功”,周末爱看电视;你儿子在学校学习,周末回家爱玩手机。小时候的你和你儿子都以积极的态度在承受学习的压力痛苦,在解决该完成的学习问题。

当你放下对看电视和玩手机的过度关注,你既能爱自己也能爱你儿子。境随心转,不妨转变一下这句话的顺序吧。之前你说,“虽然他的成绩还可以,但是对于他目前的这种状态我还是很担忧和焦虑。”现在你可以说,“虽然对于他目前的这种状态我还是很担忧和焦虑,但是他的成绩还可以。”

祝踏上自我心智成熟的旅程!

袁杰老师

2025年3月20日

亲爱的教师妈妈,你好!

非常感谢你“拖了很久”依然“鼓起勇气”给我来信!作为高中教师和妈妈,你开门见山地抛出问题,“我来信主要是想谈谈我儿子玩手机这件事情。”

我经常给中小学教师做心理讲座,非常理解你在儿子玩手机这件事上的紧张、焦虑和恐惧。你儿子周一到周五在学校住宿,周末回家。你发现,“像其他孩子一样,他喜欢玩游戏,没手机的时候看电视,要不就拿我们的手机来看,周末在家几乎不怎么看书和做作业。”为此,你产生了很多负面情绪。你说,“虽然他的成绩还可以,但是对于他目前的这种状态我还是很担忧和焦虑,有时候我甚至害怕他周末回家。”

同时,你的自我反思能力很强。你意识到,“对于儿子玩手机这件事情,我感觉我自身的恐惧大于这件事情本身。”因为自身的恐惧,你说,“从小到大,平时我是严格控制他看电视,更不用说是玩手机了。”换言之,在儿子小时候还没出现看电视和玩手机问题之前,你就已经对电视和手机有了恐惧。

那么,你的恐惧从何而来呢?你也有答案,“当我自己往深一点剖析的时候,发现我对儿子玩手机这件事的恐惧中还有我爸爸和我自己的影子。”你爸爸对你们三姐妹的教育很重视,同时对你们的管教也非常严格。不像两个姐姐,你说,“我从小就都知道要把书读好,所以我从小就非常努力。”另一方面,村子里喜欢读书的人很少,你有些格格不入,大多数时间都自己呆着。于是,小时候孤单的你迷上了看电视。你说,“周末放假拿回来很多书,但是我很少翻开来看,周末我就喜欢看电视。”不难发现,少年的你和现在少年的儿子如出一辙。

既然小时候的你和现在的儿子彼此,按理说你该理解和接纳儿子的。但是,并非如此。事实是,你和儿子的冲突越来越多,你的情绪也越来越紧张焦虑。你很迷茫,“真的不知道自己可以怎么做?”

你之所以害怕儿子玩手机,是害怕他“迷失了自己”。但是,现在你自己却先迷失了自我。在来信的末尾,你向我发问,“到底需要改变和进步的是我自己还是儿子呢?”我的回答是,需要改变的是你自己。同时,幸好每个人都可以改变。

不妨从小处开始改变,比如,改变一下“虽然……但是……”的顺序。你说,“虽然我读书没让父母失望,但是我一直保持着爱看电视这个习惯。”改变顺序后,你可以说,“虽然我一直保持着爱看电视这个习惯,但是我读书没让父母失望。”前者的关注点落在了对自己的苛责上,对自己爱看电视很不满。小时候的你把你父亲严格的管教内化了,使得你也没有从你父亲的思维中分化出独立的自我,你对自己很苛刻,陷入了精神内耗和消极情绪之中。后者的关注点是积极的自我关注,你“读书没让父母失望”,上了大学。

一个经典的例子是,同是半瓶水,有人说“还剩半瓶水”,有人说“只剩半瓶水”。前者比较积极,后者比较消极。英文表达可以体现出关注点的不同,有人说的是“half full(一半满)”,有人说的是“half empty(一半空)”;前者关注点在于一半是满的,后者关注点在于一半是空的。当你改变一下你思维中起点和落点的顺序,你就可以从负面情绪中走向 happy ending(圆满结局),你也就慢慢从你父亲严格的思维中分化出了独立的自我。于是,你也不再迷失了。

既然你也意识到,“我对儿子玩手机