

策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航  
统筹:卫 轶 何 宁

一周  
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁  
本期特邀专家/段宜 杨蓉

儿童网络社交再次引发关注。日前,澳大利亚联邦参议院投票通过了对该国16岁以下人群实施社交媒体禁令的法案。根据这一法案,16岁以下未成年人即使获得家长同意,也不能使用社交媒体平台,对存在系统性违规的社交媒体平台,最高可处以4950万澳元,约合2.3亿元人民币罚款。该法律将在一年后生效实施,澳大利亚将成为全球对未成年人使用社交媒体立法最严的国家。

此举引发热议。不少当地家长觉得这是好事,可以避免孩子沉迷网络社交;但也有家长对于法案的具体实施力度存怀疑态度,担心孩子即使不玩社交媒体,也会玩游戏、游戏之中一样可以交友、组团,防不胜防。

社交媒体如微信、抖音等对青少年到底有何影响?家长到底要如何介入和干预?如何培养孩子的自我管理能力和健康科学上网?

# 孩子沉迷网络社交 家长该怎么办?



图\视觉中国

细说  
心语

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

1

## 沉迷网络社交会有更多情绪困扰与行为偏差

网络作为一种生活工具,为我们的生活带来诸多便利的同时,风险也接踵而至,对于心智尚未成熟的青少年而言尤为突出。“一旦孩子陷入社交网络的沉迷状态,网络所带来的便是更为紊乱的自我认知,以及更多的情绪困扰与行为偏差。”深圳中学梅香学校学生成长中心(小学)主任段宜表示,沉迷网络社交,对孩子的成长有以下严重影响。

**1. 让自我认知受阻。**美国著名心理学家埃里克森曾指出,青少年的核心任务在于构建自我同一性,即塑造稳定的自我,通俗来讲,就是拥有一个稳固的内在核心:明晰自身优缺点,并予以全然接纳与开放包容,不为外界评价所干扰。段宜强调,自我同一性的构建离不开基于真实生活的稳定、积极且多元的评价,尤其是来自父母、同伴等重要他人的评价。“但对于沉迷网络社交的青少年来说,他们要么难以获取真实的外界评价,要么会完全屏蔽这些评价。再者,鉴于他们过度沉迷社交网络的行为偏差,在现实生活中极有可能无法收获令人满意的真实评价。所以他们的自我认知常常处于混乱或低价值状态。诚然,在网络世界里,沉迷其中的青少年易于获得支持与肯定,从而收获积极评价与反馈。但是,网络世界的虚拟性、匿名性与隐蔽性,注定了在网络中构建的自我形象不够全面、准确与稳定。”

**2. 丧失思考与探索的能力。**美国麻省

理工学院社会学教授雪莉·特克尔在《群体性孤独》一书中指出,互联网的发展无法消解孤独,反而会使其加剧。段宜解释道,互联网的快速便捷犹如“电子毒品”,当孩子遭遇痛苦时,打开互联网,似乎痛苦瞬间消散,实则是饮鸩止渴。“网络降低了对痛苦的承受阈值,使人愈发难以忍受孤独,无法接纳生活的留白。而痛苦恰是成长的养分,丧失与痛苦共处的能力,便等同于失去思考与探索的能力,问题只会不断累积。”

沉迷网络社交的青少年鲜少有时间深入思索自我、探索自我,因此,对于他们而言,自我同一性的稳定构建近乎成为一道难以逾越的难题。而自我是心理健康的核心与根基,倘若大树之根。当一个人的自我认知模糊不定,便会引发一系列情绪与行为问题。诸多实证研究也证实了这一点,沉迷网络社交的青少年相较于普通学生,确实存在更多的情绪与行为问题。

**3. 对青少年的社交能力发展产生严重阻碍。**在网络世界中,交流往往是通过文字、表情符号等相对单一的方式进行,与现实中间面对面的人际交往有着本质的区别。长期沉迷网络社交的青少年,可能会在真实的社交场景中变得愈发羞涩、木讷,难以准确地解读他人的肢体语言、面部表情和语音语调背后的情感信息,进而导致沟通不畅。例如,在团队合作、课堂讨论或朋友聚会等场合,他们可能会表现出不合群、难以融入集体的现象,进一步加剧了他们对网络社交的依赖,形成恶性循环。



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解答。

惠州市教育科学研究院心理健康教研员、心理健康教育高级教师 袁建群  
惠州仲恺中学专职心理老师 罗嘉仪



## 关注自己的容貌,也是自我探索的一部分

学生提问:我是一名初一女生,最近一年不知道是不是身体发育的原因,我长胖了很多,脸上也长了青春痘,跟小学时人见人夸的漂亮相比,我现在真的丑了很多,也越来越自卑,走路都不敢抬头挺胸。我好想减肥,好怀念那个漂亮自信的我,但是妈妈却总是让我多吃一点,说现在学习很辛苦,要多补充营养。我到底该怎么办?

袁建群:亲爱的同学,爱美之心,人皆有之,正处于青春期的你,对自身外貌的关注是再正常不过的事情了,这也是自我探索的一部分,关注自己的容貌,渴望自己漂亮,被认可和关注是一种正常的心理现象。而在青春期的年龄长青春痘、身体易发胖又是常见的发育表现,很多同学都会有类似的情况和困扰,所以不要自我怀疑。

你要对健康饮食有科学的认识。健康的饮食是均衡摄入各类营养素,而不是简单地多吃或少吃。均衡饮食是健康生活的基石,它不仅有助于维持身体健康,还能提升生活质量。均衡饮食和锻炼,可以显著改善体型。追求完美身材需要在科学饮食、适度锻炼与积极心态

之间找到平衡。

在了解了健康饮食后,你还要明白,漂亮和自信的关系。体型和青春痘不是评价一个人的决定性因素,我们要通过内在修养来展现个人魅力,比如干净整洁的形象,与人交往时展现出的善意和温柔,在学习中专注、自律,在生活中保持良好的生活习惯等等,这些都能让人感觉到更加干净、漂亮、自信和有吸引力。部分自媒体宣传“白幼瘦”的审美标准,但这并不符合现实生活、学习和工作的需要,反而引起了大众的容貌焦虑。对此,我建议你可以适当调整对相应内容的关注,客观看待网络文化。

在理解了这些客观事实后,你还要跟妈妈进行开放而诚恳的对话,表达自己想要减肥的原因和感受,以及因为长青春痘带来的困扰,通过沟通得到家长的理解和帮助。比如,您可以让妈妈陪你去医院看专科医生,和妈妈一起共同制订健康行动计划,包括合理的饮食和适量的运动,设定合理健康的目标,比如增加运动量、改善饮食习惯等,而不是单纯关注体重。

## 从基本心理需求入手 把孩子从网络世界转移到现实世界

在这个网络像空气一样无处不在的时代,孩子们容易沉醉在网络社交的“花花世界”,这让不少家长急得像热锅上的蚂蚁。“心理学中的自我决定理论认为,孩子的基本心理需求(归属需求、自主需求、胜任需求)没有得到满足,才容易到网络中去寻求替代的心理满足。”梅州市兴宁市教师发展中心杨蓉老师表示,家长要在日常的家庭生活中,尽量满足孩子这些基本的心理需求,才能让孩子尽可能少上网。她给家长提了以下建议:

**1. 知己知彼,摸清“敌情”满足归属需求。**遥想当年,家长小时候玩的是弹珠、跳皮筋、踢沙包,现在的孩子玩的是微信、微博、各种小游戏与社交平台。家长首先得放下架子,好好研究一下这些让孩子们痴迷的玩意儿到底有啥魔力。是能和小伙伴畅聊各种新奇玩意儿?还是能在游戏里当“超级英雄”?家长要弄清楚到底是什么在吸引孩子,才能有的放矢,才能满足孩子的归属需求。

比如,孩子沉迷某个游戏社交平台,家长也可以去注册一个账号,去看看里面的世界,从而和孩子成为朋友,有更多共同语言,也能更好地接纳和理解孩子。

**2. 约法三章,立下“规矩”满足自主需求。**知道了孩子为啥沉迷后,家长就该和孩子好好谈谈了。这时候,家长得像个严肃的法官,与孩子协商签订一份《家庭网络社交使用条约》,使孩子明白什么是不能做的,什么是不能做的,孩子也有参与权和决定权。

比如可以试着这样订立条约:一是实行电子产品“宵禁制度”,晚上不能带入卧室;二是使用电子产品必须在公共区域(如客厅、饭厅等);三是约定好上网的时间,超时了就得接受“惩

罚”,比如减少零花钱或者多做一些家务;四是哪些网站不能上,哪些信息不能随便透露,都得一条条写清楚。在安全规则的范围,孩子可以自由玩耍,出了这个范围,就不允许了。

**3. 转移视线,创造“乐土”满足胜任需求。**孩子为啥沉迷网络社交?就是有趣好玩!家长得想办法让现实生活比网络更有趣,才能让孩子不沉迷网络。比如,周末带孩子去公园来一场亲子野餐,让孩子感受大自然的美好。或者全家一起动手做一顿丰盛的晚餐,孩子负责洗菜、摆盘子,在这个过程中,他们能体会到家庭的温暖和劳动的乐趣。还可以鼓励孩子参加各种兴趣班和户外运动,如绘画、书法、足球等,让他们在现实生活中找到成就感。孩子在生活中可能会遇到一些烦心事,比如和小伙伴吵架了,或者被人嘲笑了。这时候,家长就得像个温暖的港湾,让孩子尽情倾诉,耐心地听孩子说完,然后给他们一些建议,告诉他们怎么正确处理这些问题。当孩子在现实生活中有了一点点进步,比如考试进步了几分,或者学会了一首新曲子,家长就要像个超级粉丝一样,使劲表扬孩子,让他们知道自己在现实生活中也是很棒的,这样孩子就会越来越自信,越来越有成就感,也会更愿意投入到现实生活中来。

杨蓉强调,在这场与屏幕使用时间的较量中,家长要明白,自我管理并非一蹴而就的事情,而是一场需要持之以恒的“马拉松”。内因的自我约束与外因的积极推动,就像车之两轮、鸟之双翼,缺一不可。家长要坚定信念,在营造良好的家庭氛围和外部社会环境的助力下,一定能够帮助孩子摆脱屏幕的过度束缚,重新找回健康、充实、有意义的生活。

2

## 让孩子的优势在勇敢尝试中熠熠生辉

碎碎念

每个人都有天赋,但不是每个人都能把天赋发展为自身的优势。优势的发展不仅需要我们知道自己的天赋,还需要不断刻意练习,勇敢尝试,才能有效发挥自身优势。

家有小学生,父母可以从发现孩子的兴趣点入手,例如观察孩子在日常活动中对哪些事情表现出特别的喜爱和专注,父母除了及时给予积极的关注和支持,也可以为孩子提供相应的学习资源,让他们有机会深入探索自己的兴趣。而中学生已经有了一定的自我认知和独立思考能力,父母可以引导孩子通过自我分析了解自己的优势和不足,鼓励其参加各种社团活动和竞赛,在实践中检验和提升自己的优势。在孩子对优势进行探索和尝试的过程中,必然会面临挫折甚至失败的时候,父母需要及时接纳孩子的负面情绪,待其情绪平稳后再从失败中吸取教训,帮助孩子更好地坚持下去。

练一练

## 绘制优势雷达 点亮成长之路

- 1. 材料准备:**大白纸、彩笔、直尺、圆规和便签纸。
- 2. 头脑风暴:**给每个家庭成员发放便签纸和笔,让大家静下心来思考并写下自己认为孩子所具备或希望进一步发展的优势,写完后进行简单的分类。

**3. 绘制雷达图:**使用圆规在白纸上绘制一个圆形,并将其等分成若干个扇形区域,每个区域代表一个优势类别,如学习能力、艺术才华、社交技能、运动天赋、品德修养等。让孩子选择不同颜色的彩笔,根据每个优势类别的发挥程度标记出不同的刻度,然后将这些刻度连接起来,形成一个封闭的多边形,即为孩子的优势雷达图。

**4. 分享与展示:**邀请孩子向家庭成员展示自己的优势雷达图,并详细解释每个优势区域所代表的含义以及自己对这些优势的认识和感受。其他家庭成员认真倾听,给予肯定、鼓励和补充未来的发展建议。

**温馨提醒:**每个孩子都是独特的个体,当孩子表达优势时父母应以引导和鼓励为主,帮助孩子正在轻松自由的氛围中探索自我。



## 同伴关系是孩子获得归属感的重要来源

叙述具体的事情,包括时间、地点、事情经过、涉及的同学名字等,了解这些问题是孩子的行为或者认知偏差导致的,还是真实存在的现象,让她感受到被重视和支持;其次,给予孩子充分的情感支持,告诉她无论发生什么事情,家人都会站在她这边保护她。家长可以陪孩子一起做她喜欢的事情,比如看电影、玩游戏,缓解她的不良情绪。

**2. 与班主任沟通。**首先,跟班主任预约面谈。见面时,礼貌且诚恳地向班主任说明女儿在学校被部分同学孤立和针对的情况,列举孩子所描述的具体情况,请班主任帮忙了解情况。接着,明确向班主任提出希望这件事情在处理过程中能够保密,家长可以试着这样说:“老师,我知道您在处理学生问题上很有经验,我们也特别信任您。希望在您调查和解决这个事情的过程中,能尽量保护我孩子的隐私,不要让其他同学知道是她的家长来反映的,以免给她带来更多困扰。”

**3. 对孩子后续的引导。**鼓励孩子发展自己的兴趣爱好和特长,无论是绘画、音乐还是体育等,在

家长提问:我的女儿现在读小学三年级,她老说自己在学校过得不开心,原因是有几个同学总是针对她,有时候甚至不让她和其他同学跟她玩。我感觉女儿是被霸凌了,但我们不知道该如何跟班主任沟通,万一被那几个同学知道了,会不会更加针对我女儿呢?女儿甚至提出不如换一个班,重新结识新朋友。我们到底该怎么办呢?

罗嘉仪:对于小学生来说,同伴关系是他们获得归属感的重要来源,当他们被同伴接纳和认可时,会产生强烈的归属感,这种归属感可以帮助孩子形成积极的自我概念、发展沟通与合作能力。与此相反,长期处于被孤立与被排挤的状态,会使孩子对他人产生不安与不信任感,引发焦虑、抑郁等负面情绪,并让他们产生自我否定与怀疑。情绪上的困扰也会分散孩子的注意力,使其难以专注于学业,甚至产生厌学、拒学等问题。因此,家长需要重视孩子提到的人际问题。那面对上述问题,家长可以怎么做呢?

**1. 安抚孩子的情绪。**首先,家长需倾听与共情,要让孩子详细地