

大健康观察▶▶▶

看清6种心理因素，读懂3类预警信号，掌握5条应对方法

孩子黏手机 折射啥问题

本报记者 熊 建

叛逆还是贪玩 理性看待孩子的行为困境

记者：有的孩子为什么会放不下手机？
施道明：这背后往往交织着多重心理与精神层面的需求，而非简单的叛逆或贪玩，有6种心理因素，需要被看到。

社交需求

对孩子而言，放下手机可能意味着与朋友世界的“断联”。线上社群是他们维系友谊、融入圈子的重要阵地，承载着强烈的归属感需求。他们持续关注动态，源于深深的“错失恐惧”——担心错过重要信息或活动，害怕在同伴圈子里被边缘化。

同时，网络也是他们探索自我的实验室：通过塑造线上形象、参与特定话题、收获互动反馈，孩子们在虚拟空间寻找身份认同和群体接纳。尤其对于现实中社交困难的孩子，网络提供了一个更可控、更安全的表达和联结空间，可以更放松地表达自己的想法，更容易寻找到相似的伙伴。

情绪需求

当孩子感到压力山大、无聊透顶、孤独失落，甚至只是需要暂时逃离家庭或学业冲突时，手机往往是他们随手抓起的“救生圈”。手机提供了一种快速、易得、高强度的情绪调节（或逃避）方式。

然而，这常常掩盖着更深层的问题：孩子可能尚未学会用运动、倾诉、创作等更健康的方式管理情绪，或者在现实中难以找到理解和支持。理解孩子拿起手机时正在逃避什么情绪或现实困境，远比指责他们“沉迷”更有意义。

成就需求

手机世界为孩子提供了一个展现能力、收获认可的独特舞台。游戏通关的成就感、视频收获点赞的自豪感、在特定社群被尊称为“大神”的价值感——这些即时、清晰、高强度的正向反馈，在现实中往往难以获得。

尤其对那些在学业、运动或社交中感到挫败、缺乏自信的孩子来说，虚拟成就成了弥补现实价值感缺失的重要补偿。手机满足了孩子成就感需求，关键在于理解孩子在现实生活的哪些方面感到价值感不足，才能找到更健康的替代满足途径。

寻求自主权与控制感

青少年是追求独立自主的关键期，而现实中孩子们可能常常感到处处受限。手机，这片完全由他们掌控的数字领土，便成了争取自主权的核心战场。在这里，他们自主决定看什么视频、玩什么游戏——这是他们为数不多能真切感受到“我的地盘我做主”的领域。

父母对手机使用的过度管控，常被孩子解读为对其个人空间和成长中独立性的侵犯，极易引发冲突。在身心剧变、未来充满不确定性的青少年期，这个熟悉且可控的“掌上世界”也意外地成为他们应对现实失控感的一个心理支点。

信息获取和探索需求

青少年时期是求知欲和探索欲爆棚的阶段：无论是解答课业疑问、追踪偶像最新动态、了解全球时事、深入钻研一项小众爱好——手机都能瞬间给出答案。通过搜索引擎、知识社区、在线资源库，他们可以成为自己学习旅程的“舵手”。这种探索本身充满乐趣，也是构建自我身份的重要途径。

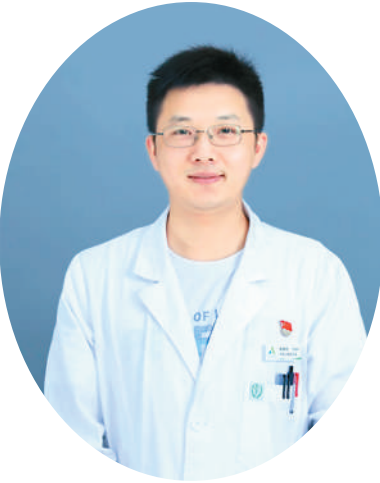
自我控制能力不足

指责孩子“放不下手机”往往忽略了关键的生理因素。掌管计划、预见后果和控制冲动的大脑“司令部”——前额叶皮质，在青少年期远未成熟。这导致他们天然更易被手机即时、高强度的快乐诱惑所吸引，更难主动停下。另一方面，手机利用精密的算法和反馈机制，不断刺激大脑奖赏回路。因此，父母应该减少苛责，更理性地看待孩子的行为困境。



日前，贵州省贵阳市观山湖区的贵州省图书馆（北馆）内，两位小读者在阅读书籍，享受读书的快乐。
贾 智摄（人民视觉）

暑假里，不少家长陷入同款焦虑——孩子从早到晚抱着手机，喊吃饭无反应、让外出也不去，只有玩手机才开心。家长边着急边苦恼，讲事实摆道理，孩子却好像无动于衷。即便开学在即，手机管理问题仍旧让不少家庭头疼。对此，北京安定医院儿童精神科心理治疗师施道明提醒：当孩子手机不离手时，背后或许藏着被家长忽略的成长信号。



娱乐还是依赖 科学分辨行为或情绪信号

记者：家长怎么区分孩子使用手机是正常娱乐还是过度依赖？
施道明：不是孩子看手机久了就是有问题，关键看3个维度的行为或情绪预警信号。

行为模式——孩子怎么用手机。孩子难以遵守约定停止使用，每次结束都引发激烈冲突或极度不情愿；对使用时长失去客观感知（明明一小时却说“才十几分钟”）；当手机严重挤占睡眠、学业、运动、家庭时间甚至兴趣爱好，成为生活的绝对中心；当开始出现藏手机、躲着玩、删记录等隐瞒行为时——这些都强烈提示手机使用已超出娱乐范畴，呈现出“失控”和“强迫性”的特征。

情绪反应——离开手机时的状态。留意孩子无法使用手机时的状态。如果孩子表现出明显的烦躁、焦虑、坐立不安甚至身体不适，而一旦手机在手就迅速恢复平静——这类类似于一种“戒断反应”。同时，观察孩子脱离手机后的整体活力和兴趣，是否对线下活动毫无热情，觉得一切都“没意思”？这些信号表明，手机已不仅是娱乐工具，更成了孩子调节情绪、逃避不适感的“情绪拐杖”，离开它就难以维持情绪稳定和活力。

功能替代——手机是否成为唯一应对机制。关键是看孩子如何应对现实中的压力和挑战。遇到学业难题、朋友争执、感到孤独无聊或家庭矛盾时，如果孩子本能地、唯一地转向手机寻求安慰或逃避，而缺乏其他调节方式，这表明手机已成为其核心（甚至唯一）的应对机制。同时，观察其社交模式是否“由实转虚”，是否越来越不愿参与线下朋友聚会、家庭活动，而将所有社交能量投入线上？这些都提示孩子可能在利用手机世界来回避或补偿现实中的困难和情感需求。



日前，一场亲子皮划艇大赛在浙江省宁波市北仑区爱尚十环皮划艇基地举行，吸引不少家长带着孩子来参加。
胡学军摄（人民视觉）

怎么用才合理 用现实快乐替代屏幕吸引

记者：如何引导孩子合理使用手机？
施道明：大体可以从如下5个方面着手。

首先，帮孩子养成4个手机使用习惯：从时间维度上限制青少年接触手机的时长；从内容角度进行考虑，建议家长合理筛选对青少年长远发展有益的内容；从使用方式方面要求青少年只能在家中的公共区域（如客厅等）上网，以便接受家长的监督和指导；引导青少年更多地使用手机的工具属性，将其作为沟通、联络或信息检索的工具而非仅仅作为娱乐休闲的玩具。

其次，建立良好的亲子沟通机制，用好奇心打开话题，真诚了解孩子手机使用的体验和收获（“为什么喜欢这个？”）；用共情式倾听接纳孩子的情绪，先理解感受，再探讨方案；用温和而坚定的话语守护边界，商定的规则需一致执行，重在兑现事前共识；定期举行“手机使用复盘会”，保持沟通渠道畅通，根据实际情况灵活调整策略。

第三，家长要以身作则，树立榜样：严格遵守“家庭无手机时刻”（如用餐、睡前、家庭活动时），放下手机，享受当下的时刻；在孩子面前使用手机时，清晰说明目的（如“回复工作信息”），并做到事毕即放，展示“有意识使用”；不避讳谈论自己的挑战（如“我也在控制刷手机”），分享家长自己的策略。孩子时刻在观察和模仿，家长的行为是最有力的教育。

第四，用现实的快乐，替代屏幕的吸引：支持孩子发展热爱的兴趣（运动、艺术、自然探索等），让孩子在其中体验乐趣和成就感；利用社交和亲情纽带，鼓励孩子和朋友一起活动，或规划有趣的亲子共处时光，在活动中留意并肯定孩子的“微成就”，强化现实中的价值感；积极发掘利用社区资源（图书馆、公园、场馆等），拓宽活动选择。当现实生活足够充实、有意义、有联结，对虚拟世界的依赖自然会降低。

第五，签一份“家庭使用公约”，明确边界：召开家庭会议，让孩子充分表达，在尊重与协商基础上确定条款（时长、时段、禁用情境），确保孩子是制定者而非被动接受者；条款务必具体可操作，如工作日娱乐≤1小时；共同设计合理奖惩，奖励侧重非物质满足，惩罚也应明确，如超时扣减下次时长；将公约书面化并公示，全家签字，定期（如每月）回顾修订，保持其适应性和共同承诺感。

新视野▶▶▶

当电视机逐渐退出很多家庭的客厅，有些人却开始怀念起了电视机，因为孩子。

那天，几个80后家长聊天。在讨论如何不让孩子沉迷手机时，一位家长感慨道：“与其让他玩手机，不如让他看电视。没想到，如今看电视竟然成了‘严肃阅读’。”

闻者不禁恍惚。30多年前，80后的童年里，电视如同一个充满诱惑的魔盒。为了能多看一会儿，孩子常要跟父母玩捉迷藏的游戏：放学早回家，趁着大人没下班，赶紧打开电视；看着挂钟，时间差不多了，调回之前的频道位置，关机，用湿毛巾给发烫的机身降温，唯恐留下蛛丝马迹。

那时电视像一道闸门，大人只需把守闸门，就可以了。纪录片、经典文学改编剧、科普节目……电视节目，家长可以帮忙筛选。手机不一样。孩子指尖在方寸屏幕上翻飞滑动，如无法捉摸的流沙，它24小时在线，推送永不停歇，游戏无休无止，短视频更是无穷无尽，悄悄侵蚀着孩子专注力。不给孩子手机？作业怎么办？各种打卡家长全都代劳吗？大人着急，却找不到控制的抓手。对了，这种焦虑叫失控感。

重新青睐电视，某种程度上是家长面对“手机失控”抓住的一根浮木，属于“两害相权取其轻”。至少，电视屏幕更大，家长还能坐在旁边一起看，能讨论剧情，能适时关机。电视提供了一种可预见的边界感，一种难得的“物理可控性”。不像手机，屏幕虽小，却像黑洞般难窥堂奥，你永远不知道下一秒会弹出什么，以及孩子的手指会滑向何方。

30年前的家长怕孩子被电视勾走了魂。那时的孩子长大了，又在担心自己的孩子被手机坑害。一代代父母对“孩子沉迷某种东西”的担忧与无奈，如河流般奔流不息。变化的，只是那吸引孩子目光的“新宠”罢了。

曾经，武侠小说、漫画书、电视荧屏，无不激起过大人“玩物丧志”的忧虑。今天换成了短视频、手游与社交软件。我们对孩子沉溺于虚拟世界忧心忡忡，却仿佛忘记自己童年时躲在被窝里，打着手电翻看金庸；在自己的小屋，支起耳朵听隔壁家放的《恐龙特急克塞号》。

不少家长、医生、教师、研究者

当看电视成为『严肃阅读』

熊 建

已经认识到，在数字时代，完全隔绝屏幕已如螳臂当车。与其徒劳困堵，不如借水行舟。有意识地引导孩子使用手机，并辅以讨论、延伸阅读，恰是孩子掌握媒介素养的重要一步。这并非妥协，而是父母在困境中重新找回主动，是帮助孩子掌握在奔跑中学会调整呼吸的智慧。媒介本身非敌非友，关键在于我们如何引导孩子与之相处，使其成为汲取营养而非消磨心智的工具。

这很难，但现实就是如此，如逆水行舟，不进则退。电视机成为客厅家具中心的时代渐行渐远了。新的环境提出新的课题，新的家长需要新的方式。面对新媒介洪流，应该采取的态度不是反感、抵制、逃避，而是与孩子一起学会如何在激流中稳健前行。在信息汪洋里，培养孩子驾驭风浪的本领，这比筑堤防浪更为紧要——因为每一代孩子终须自己驶向属于他们的大海。

慎重判定成瘾 家长自身情绪稳定很重要

记者：对于使用手机，家长还需要注意哪些问题？
施道明：警惕是必要的，但也无需过度焦虑。只有当出现前述预警信号时，家长才需要引起重视。此外，还应注意如下方面。

别随便贴标签。

“成瘾”是一个严格的临床医学诊断，核心在于行为完全失控、生活彻底颠覆、明知有害仍无法停止，且造成重大功能损害。现实中，绝大多数孩子的问题属于过度使用或依赖——尚未完全失控，也未彻底摧毁现实功能。轻易给孩子贴上“成瘾”标签，不仅不准确、不科学，还会放大焦虑，制造恐慌氛围，甚至可能将孩子推向更隐蔽的使用或对立。

理解青少年身心发展特点。

如前所述，孩子难以自控，部分源于其大脑发育的生理阶段。如前所述，由于掌管控制功能的前额叶皮质尚未成熟，面对手机即时、高强度的快乐刺激，他们的冲动抑制和长远规划能力天然较弱。这并非“意志力差”或“不懂事”，而是成长的必经阶段。理解这点，能帮助家长减少道德评判和苛责，认识到问题的复杂性，并将精力放在如何用科学方法帮助孩子更好地使用手机。

接纳数字时代发展的必然性。

我们需要正视一个现实：手机和网络已深度融入我们的生活，是孩子们学习、社交、探索世界的重要甚至必要途径。将手机视为绝对的“有害物”试图彻底清除，既不现实，也无必要。手机本身是中性的，问题在于使用方式和度。家长的心态应从“对抗”转向“引导融入”。接纳这个现实，能减少因“时代脱节”而产生的无力感和过度焦虑，将精力聚焦在建设性的引导上。

聚焦自身可控因素。

对手机问题的深层焦虑，常源于对孩子行为的“失控感”。与其耗尽心力试图绝对掌控，不如将精力转向改变家庭生态：落实家庭公约，创造无手机的家庭时刻和温馨感受，用心规划丰富的亲子活动和线下体验。

更重要的是，聚焦于亲子关系——通过有效沟通、情感支持、以身作则，成为孩子信任的“安全基地”。关注孩子的努力和微小进步，避免苛求完美。在这个过程中，家长自身的情绪稳定至关重要，照顾好自己，才能在孩子需要时提供更平和、更有力的支持。



8月22日，甘肃省张掖市一处彩虹赛道骑行区，佩戴护具的“小骑手”在波浪起伏的赛道上骑行。
杨 潇摄（新华社发）