



□本报记者 张沁

岚萱(45岁 奎文区)

孩子手机里藏着我们无法到达的远方

3月份的一个晚上，我下夜班回家，已是10时多。推开门，屋里静得可怕。儿子卧室里传来压抑的抽泣声，孩子爸爸在厨房里狠命地抽烟，烟灰缸里已堆满了烟头。

夜里11时多，我偷偷去看儿子。他睡着了，睫毛上还挂着泪珠。我轻手轻脚退出来，问爱人怎么回事。“又看手机没节制，还买了一大堆游戏周边，我没忍住吼了他。”他掐灭烟头，声音里满是疲惫。

儿子今年上高二，成绩一向不错。可自从升入高三预备班后，或许是因为学习压力增加，他看手机的时间越来越长，有时凌晨时分他的被窝里还透出亮光。为此我们长谈过，儿子也表态，绝不会因为看手机影响成绩。我们一直信任和尊重儿子，也给了他足够的成长空间。

周末，我们一家三口去郊外踏青。儿子走在前头，已经比我高出一头。看电影时，他笑得前仰后合，仿佛前几日的阴霾从未存在。晚上散步，他突然搂住我的肩膀。“手机可以看，但要适度，别让爸爸担心。”我轻声说。他点点头，说：“妈妈，我懂。”路灯下，我看见他下巴上冒出青色的胡茬。

所以，孩子拿起手机时，我们到底在害怕什么？是怕那方寸屏幕吞噬了他的未来，还是怕自己跟不上他成长的速度？他的手机里装着整个青春期的秘密，而我们站在门外，既想破门而入，又怕惊扰了正在蜕变的蝴蝶。

回家路上，儿子走在中间，悄悄牵起了我和他爸爸的手。三只手叠在一起，温度从掌心传来。那一刻我突然明白，我们担心的从来不是手机，而是那个渐渐松开我们手的少年，正在奔向我们无法抵达的远方。

夏天(32岁 寒亭区)

屏幕后是孩子们褪色的童年

前阵子，我们五个闺蜜聚餐，各自带着孩子。起初孩子们在餐桌间穿梭嬉闹，热闹且和谐。渐渐地，吃饱的孩子开始躁动起来，哭闹声、争吵声此起彼伏。这时，不知是谁先掏出了手机，接着我们都不约而同地向孩子递上了这个电子“安抚奶嘴”。

孩子们捧着手机，立刻安静下来。他们的眼睛反射着屏幕的冷光，小手指在屏幕上划来划去，整个房间瞬间安静了下来。我们几个母亲相视一笑，终于可以享受片刻清静了。

“你们平常都给孩子看手机吗？”闺蜜A突然问道。这个问题像一块石头，打破了湖水表面的平静。

“我家那个，吃饭不看手机就不肯动筷子。”闺蜜B叹了口气，“手机一拿走就开始闹。”

“我规定每天只能看半小时。”我说，但立刻又补充道，“不过有时候忙起来，就随他去了。”

“我儿子13岁了，整天刷短视频。”闺蜜C摇头，“连说话都是些网络流行语，很多我都听不懂。”

在这个时代，禁止孩子接触手机似乎成了一种残忍。其他孩子都在看，你的孩子不看，就会被孤立。这让我们这些做母亲的，既担忧又无力。

想起自己小时候，在那没有手机的日子里，我们玩泥巴、捉迷藏、看蚂蚁搬家。现在的孩子，童年记忆里会是什么？是一块发光的屏幕，还是无数快速滑过的短视频？

聚餐结束，孩子们依依不舍地交还手机，眼神恍惚，像是从一个世界被强行拽回来的。回家路上，儿子突然问我：“妈妈，为什么你们大人可以一直看手机？”

我握着方向盘的手紧了紧，余光中，我的手机正安静地躺在副驾驶座上，屏幕还亮着。

在这个手机不离手的时代，孩子与屏幕相处的时间越来越长。当屏幕的冷光映着孩子专注的小脸，家长的焦虑在无声蔓延。我们害怕手机蓝光伤害孩子的眼睛，担忧虚拟世界的诱惑让孩子迷失方向。当你的孩子拿起手机，你有哪些担忧和困惑？听听这几位家长的分享，一起为守护孩子的成长出谋划策。

子凌(38岁 高新区)

在焦虑中选择适度放手

我儿子今年12岁，上小学五年级。最近，他有了固定的“游戏搭子”——兴趣班认识的朋友，放假时他们会约着一起打半小时游戏。对此，我欣然应允。毕竟，这是他的社交方式，就像我们小时候约着跳皮筋、打弹珠一样。

但我仍然焦虑。

我焦虑的不是游戏本身，而是手机背后那个无边无际的世界。短视频、直播……我害怕他在算法推送里看到不良内容，害怕他在虚拟社交中迷失。所以，我的策略是——尽量把他“赶”到现实世界去。

只要天气允许，我就鼓励他和朋友在小区里疯玩：骑车、下棋、追逐打闹，直到回家时满身大汗，脸蛋红扑扑的。这样的日子，他几乎不会碰手机。可一旦闲下来，他的手指就会不自觉地滑开短视频，看游戏攻略或科普知识。我从他身边经过，总会忍不住瞟一眼，偶尔还会唠叨一句：“别老看那些打打杀杀的视频啊。”他头也不抬，敷衍地答应着。

我知道，没办法永远拿走他的手机。

他需要社交、需要娱乐，甚至需要一点点“自己的空间”。如果强硬禁止，只会让他更渴望。所以，我选择有限度的信任：允许他周末晚上玩半小时游戏，但要求他自己定闹钟；允许他刷短视频，但会时不时检查他看的内容。

可焦虑依然如影随形。

我担心他某天刷到不该看的东西，担心他在游戏里遇到不良玩家，担心他习惯了即时快感后再也静不下心来学习。但我也明白，过度控制只会让他失去自我管理的机会。

所以，我试着在“管”和“放”之间找平衡：

用现实世界的快乐挤压屏幕时间——让他发现，和朋友在阳光下奔跑，比盯着手机更有趣。

关注而非监控——不过度干涉他的观看内容，但偶尔讨论：“这个游戏机制挺有意思，你怎么看？”

培养判断力——告诉他为什么有些视频不适合看，而不是简单地说“不准看”。

在数字时代当父母，也许我们就是要学会一边焦虑、一边放手。

当孩子拿起手机

我们在担心什么



话题卷

心理专家

以亲子互动滋养心灵 用开放对话守护成长

当孩子拿起手机时，家长要选择顺其自然、严格监控还是完全放手？是否有一条在虚拟和现实世界中自由切换的路径？

青州市家庭教育研究员、国家二级心理咨询师刘菊香表示，如今的生活中，手机是工具兼玩具，工作、娱乐离不开它，但又不能依赖它，成为排遣空虚、寂寞的寄托和逃避现实世界的理由。家长对于孩子玩手机的焦虑，无非以下三种：一怕影响身体健康；二怕沉迷虚拟世界，与现实世界脱钩；三怕影响孩子正确价值观的建立。因此，当我们把手机交给孩子，必然要尽到家长的陪伴和监管职责，在使用未成年人模式的问题上，家长要果断、坚决，不容置疑。

给孩子创设一个温暖有趣的情感互动场域。手机很有趣，可人与机器的互动终究缺少情感的滋养，家长要用运动、嬉闹、旅游等丰富的现实活动填满孩子的闲暇时光，跟孩子发展共同的兴趣爱好，帮孩子搭建与其他儿童交流互动的机会，当孩子能够充分体验人与人之间流动的情感时，感受与人玩更有趣时，孩子自然会远离手机。

要让家庭成为一个开放的沟通场域。家庭所有成员可以进行平等的信息共享，创造一个任何话题都可以敞开心扉的温馨氛围。保障孩子信任父母，敢于把任何脆弱和尴尬的话题拿到父母面前说，从而保护孩子因缺少信息甄别能力而掉入信息茧房，让孩子成为孩子甄别网络信息的“外挂”，让孩子拥有价值判断的定海神针。