值班主任:陈晨 编辑:鲍涛 美编:张慧 校对:曾艳

孩子多大可以有手机？参考答案来了

家教沙龙

孩子多大可以拥有属于自己的手机？这对很多家长来说都是个难题。就连很多成年人都难以摆脱手机依赖，自控力弱的孩子自然更容易受到影响。不少孩子在拥有手机后学习拖延、视力下降，甚至开始拒绝与家人交流，情绪暴躁、易怒，一旦得不到手机就吵闹不休，甚至在手机被没收后，偷偷购买二手手机继续使用。种种问题让家长感到困惑：是不是给孩子配手机配早了？

给孩子配手机建议不早于12岁

对于孩子拥有手机的年龄，相对科学的参考时间是不早于12岁（六年级左右），并且时间越晚越稳妥。这个建议并非凭空臆断，而是有科学研究支撑的。

2026年，国际顶尖期刊《儿科学》发表了一项覆盖超过10000名美国青少年的纵向研究。研究人员追踪了这些孩子12岁至13岁的健康状况，得出了一些很有参考价值的结论。

与12岁时没有手机的同龄人相比，拥有智能手机的孩子在接下来的一年中，出现抑郁症状的风险高31%，出现肥胖的风险高40%，睡眠不足的风险高62%。

在已经拥有手机的孩子中，首次获得手机的年龄每提前一年，肥胖发生风险增加约9%，睡眠不足风险增加约8%。

在12岁至13岁这一年龄段，刚获得手机的青少年与仍然没有手机的同龄人相比，出现达到临床阈值的精神病理学问题如焦虑、抑郁等的风险高57%，睡眠不足的风险高50%。

因此，我们给家长提3点建议：

1.小学阶段尽量不要给孩子配智能手机。只要条件允许，尽量推迟到初中阶段甚至更晚，这对孩子的睡眠、情绪和体重管理更有利。

2.决定给孩子配手机之前，家长要问自己几个问题：“孩子在遇到挫折时，是能够自我调节，还是只会逃到手机里的世界？”“孩子是否了解网络风险，知道保护个人隐私？”“全家是否已经共同制定清晰、可执行的手机使用规则？”

3.要重视给孩子配手机后的第一年。这一阶段是孩子手机使用习惯形成的关键期，家长不能给孩子配了手机就放任不管，要密切关注孩子的睡眠质量、情绪变化和手机使用时长，及时调整手机使用规则。

比起玩手机时长，这些情况更需警惕

很多家长把“每天使用时长”当作判断孩子是否手机成瘾的唯一标准，认为“控制好手机使用时长就没问题”“玩手机超过1小时就是上瘾”，这是普遍存在的认知误区。在实际生活中，有的孩子每天手机使用时长不短，但心理状态稳定；有的孩子看似每天手机使用时长不长，却出现心理健康问题。因此，家长要注意的是孩子使用手机后有没有出现以下情况。

1.失控感。想少玩手机却做不到，手机使用时长总超出计划，多次尝试削减时长失败。

2.耐受性增加。以前玩20分钟手机就满足，现在必须玩1小时甚至更久。

3.戒断反应。拿不到手机就烦躁、易怒、坐立不安、心慌，甚至感觉心里空落落的。

4.功能性损害。学业成绩明显下滑，做作业拖延，上课时走神。为了玩手机牺牲睡眠时间，彻夜刷屏，减少或放弃原有爱好和现实社交，甚至连饭都不好好吃。

5.用手机逃避情绪。一旦感到无聊、难过、焦虑或有压力，第一反应就是拿起手机，而不是面对情绪。

6.欺骗与隐瞒。对家长、老师隐瞒真实手机使用时长或浏览内容，因手机使用规则而频繁发生家庭冲突。

7.线上线下身份割裂。在网络上异常活跃、人设完美，现实中却性格孤僻、情绪低落。

如果孩子持续出现上述多个问题超过3个月，家长就要引起重视。

玩手机难以自控，可试试这六个方法

如果孩子玩手机难以自控，可以试试以下几个小方法。

1.拿手机之前先问自己一个问题。伸手去拿手机前，孩子可以先停顿3秒，问问自己：“我现在是需要用它查东西，还是想逃避无聊或压力？”如果是后者，试着先做一件别的事，如站起来走一走、喝杯水、深呼吸几次。冲动过去后，想玩手机的欲望可能就没有那么强烈了。

2.给使用手机增加一点障碍。把手机放在另一个房间、锁进抽屉里；把娱乐App从手机桌面上移走，藏到文件夹里面；或者把锁屏密码设置得复杂一些。延迟行动，冲动就容易过去。

3.将手机调成黑白模式。把屏幕调成“灰度模式”（即黑白显示）。失去彩色刺激后，大脑对手机的奖赏感受会大幅降低，孩子会发现刷视频、看朋友圈忽然变得没那么有意思了。

4.用真实奖励替代虚拟奖励。把手机当成“完成任务后的奖励”，而不是“随手可得的消遣”。比如，孩子做完作业、运动半小时后，可以给他一段使用手机的时间。孩子要有意识地培养一个能带来真实成就感的线下爱好，如打球、画画、弹琴、做手工。在真实世界里获得的满足感，比在虚拟世界里点赞带来的快乐更持久。

5.约定“离线时刻”和“离线空间”。睡前1小时不碰手机，每天留出30分钟完全不看屏幕的时间。睡觉前，把手机放到卧室外。

6.找个同伴互相监督。和朋友约定每天某个时段都不看手机，或者“看谁今天的屏幕使用时间更短”。把省下来的时间用在真实的相处上，如一起打球，一起吃饭、聊天。

据新华社客户端

到底有没有过度使用手机，家长和孩子可以做做《问题性手机使用问卷》(简版)试试。▶

依据你的手机使用情况，在下面这份《问题性手机使用问卷》(简版)中选择最符合自身的选项。不同选项分值不同，答题后计算总分(15分—60分)，分数越高，手机问题使用倾向越突出。

序号	条目	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	对我来说，坚持一整天不使用手机很容易。	1	2	3	4
2	我过马路时(或开车/骑车时)会使用手机。	4	3	2	1
3	在明确规定禁止使用手机的场合，我不会使用手机。	1	2	3	4
4	当想用手机时，我很难控制自己不去使用。	4	3	2	1
5	在通过车流密集的主干道或十字路口时，我会尽量避免使用。	1	2	3	4
6	在图书馆等需要安静的场所，我不会使用手机。	1	2	3	4
7	没有手机，我也能正常生活。	1	2	3	4
8	即使身处危险情境，我依然会使用手机。	4	3	2	1
9	我会在禁止使用手机的场所使用手机。	4	3	2	1
10	离开手机会让我感到心神不宁。	4	3	2	1
11	我会因为边过马路边看手机(或边开车/骑车边看手机)而陷入危险状况。	4	3	2	1
12	在公共交通工具上使用手机时，我会尽量压低说话音量。	1	2	3	4
13	对我来说，关掉手机是一件很困难的事。	4	3	2	1
14	即使是在需要高度集中注意力的复杂路况下(如过马路/骑行/开车)，我也会使用手机。	4	3	2	1
15	我会尽量避免在需要安静的场合使用手机。	1	2	3	4



三步“轻推”让孩子“赢”出抗挫力

家长求助：一道题卡住了，孩子就不肯再试第二遍；一次没做好，他就把自己全盘否定；旁人一句提醒，能让他心情低落一整天。我们这一代人育儿更用心，可孩子的抗挫力为何反而更弱了？该在哪一步松手，才能既护他周全，又让他长出扛事的底气？

国家二级心理咨询师豆碧涛：抗挫力不是“刀枪不入”，而是受了伤能自己愈合。孩子的勇气从来不是“摔”出来的，而是被一个个小成功“喂”出来的。

抗挫力又叫“心理弹性”，不是不怕摔，是摔倒了能自己爬起来。它从哪里来？我们常以为，多摔几次就有了。可研究给出相反的答案：成功，才是成功之母。这就是“胜利者效应”——原本弱势的一方，连续赢过几次之后，大脑的神经连接真的会被重塑，即使没有外力，也能赢。可以试试这三步“轻推”，让孩子“赢”出抗挫力。

答案慢半拍给，先让孩子把思路走完

孩子遇到难题，别怕他卡在那里难受。家长一着急给了答案，就等于替他走完“我想过了”这段路。遇到这种情况，家长请把给答案的手收回来：他想不出来，先等一等；他想偏了，也别急着纠正，先让他把路走完。哪怕最终没解出来，“我认真想过”的作用也会留在他身上。

轻推一步：他喊“我不会”，家长先别接手，把问题推回去：“你先尝试自己走一步，错了也没关系。”

日程表上空一格，才能生得出“我想试试”

很多家长怕孩子闲着，把孩子的日程排得密不透风。可大脑的恢复、整合，恰恰发生在发呆、闲逛的时候。留白不是浪费，是给成长腾地方：孩子得先有空，才会自己琢磨一件事；得先有闲，才能生得出“我想试试”的念头。孩子的日程被安排得满满的，看着充实，其实他一直在被动应答。而“自己发起”，正是自信的起点。

轻推一步：这周空出一个下午，什么都不给孩子安排。他问“干什么呀”，家长只回四个字：“你自己定。”

道理先存着，情绪缓下来，话才听得进

孩子情绪上来时，讲道理最没用。他要的不是方案，是“你懂我”。家长可以先把他的话听完，不打断、不评判，等他讲完，情绪缓一缓，再一起谈办法。道理再对，他的情绪没缓下来，也听不进去——这时他记住的往往不是道理，而是“我一难受就要挨批评”。情绪常被你接纳的孩子，才敢在摔倒后回头找你。

轻推一步：他把房门关上不出来，家长别追着问，过一会儿在门外说一句：“我不催，想说了喊我。”

三步“轻推”，虽具体做法不同，但指向同一件事——让孩子有机会在小事上自己赢一次。赢过的孩子，下次遇到坎，第一句话不是“我不行”，而是“我好像可以”。最好的托举，不是替他把路铺平，而是站在路边，让他知道我们一直都在。

据《扬子晚报》