

## 教育笔谈

手机依赖已成为当今备受关注的问题。一项研究结果显示,智能手机用户平均每天触碰手机2617次,而手机“超级玩家”(使用频率前10%的用户)可以达到一天接触手机5400次以上。很多家庭里,手机的使用甚至成为引发亲子冲突的首要原因。本期,心理教师支招,教家长怎样让孩子对手机“拿得起放得下”。

## 做好手机管理 让孩子“拿得起放得下”

北京市第十二中学心理教师 赵恺琪

### 五种原因可能导致手机依赖

大量的研究者关注手机依赖和手机成瘾的问题,并探讨青少年手机依赖或成瘾的原因,他们的研究结果主要归纳为以下几方面。

#### 无聊感

好无聊呀,玩会儿手机吧……

没什么有意思的事儿,不如玩会儿手机……

太无聊了,还是手机有意思……

越是容易对生活、学习、休闲感到无聊的青少年,越容易被网络吸引,希望在丰富的刺激中获得愉悦感。

#### 低自尊

只有在王者荣耀里,我才是那个“大哥”……

我绝对是游戏队伍里最不可缺少的……

自尊水平较低、自卑水平较高

的孩子,更容易出现手机依赖的问题,他们需要在网络的虚拟世界中寻找价值感,获得来自自己和他人的认同感。

#### 学业挫折

遭遇学业挫折的孩子,是网络成瘾的高危人群。这些孩子在学习中得不到认同感,也缺乏掌控感,成绩屡屡受挫。他们在学习上遇到各种困难,可能是压力太大、学习方法不得当,也可能是基础薄弱等,希望突破却无法达到期望。于是,他们转而在手机、网络中寻找掌控感和自信心,也借由网络逃避学习问题或者寻求心理放松。

#### 人际关系不佳

不良的亲子关系、较多的亲子冲突、不良的同伴关系或师生关系,使得青少年缺乏社会支持与情

感联结,然而紧密的情感联结是每个人健康发展的必要条件。因此,孩子在现实生活中的人际支持缺乏会促使其在网络中寻找社交关系,从而在网络、手机上花费大量的时间和精力。

#### 父母教养方式不佳

控制型和溺爱型的教养方式都容易使孩子产生手机依赖的问题。无论是过于严格的要求还是完全的放任,都不是表达爱的最好方式。真正好的教养方式是温柔的关心和制订严格的规则,这样也会让孩子更有安全感,能在成长过程中形成更强的自我控制能力。他们既不需要在虚拟世界中寻找满足,也能在网络世界中抵抗诱惑,因而更不容易产生手机依赖或手机成瘾的问题。

### 五个要点帮孩子合理用手机

机,才能真正影响孩子,对孩子的监督、教育也更权威。

**定规则。**与孩子提前协商并共同约定每日使用手机或者电子产品的时间,将规则讲在前面。家长提前告知孩子,自己会严格监督,也希望孩子能自己遵守时间规则。一旦发现超时,就将在第二天扣除相应的时间。

**多赞美。**家长要想办法提升孩子在现实生活中的成就感与自尊感,要注重构建多元化的评价体系,指明多样化的成功途径,引导孩子发现自我价值并努力实现自我价值。在家庭中,家长可多创造机会,让孩子多做力所能及的事,及时肯定和赞美,让孩子得到更多的自信,获得自我认同感。

**修关系。**家长要学会控制情

绪,采用多样化的教育方式,注重以身作则、言传身教,营造和谐的家庭氛围,构建良好的亲子互动关系。例如,可以运用“太空时间”技巧,家人约定在共处的一段特别时间里把不愉快的记忆或情绪抛开,就像坐宇宙飞船去太空,把所有的不愉快都留在地球上。孩子在家庭互动中获得支持,体验到亲密感,就会更加关注真实世界的人际关系,减少对网络的依赖。

**给时间。**所有的改变都不是一蹴而就的,家长也要接受孩子在手机使用问题上不断反复、改变很慢的可能性。家长要通过鼓励、肯定,强化孩子的信心,激发孩子的行动力,成为支持的力量,而不是一旦发现孩子做不到就立刻批评和惩罚。

## 开卷有益

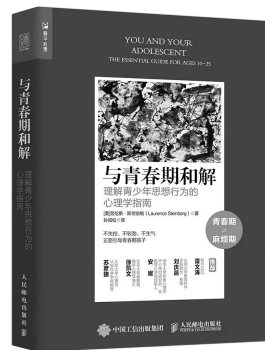
和孩子当朋友,并没有说起来那么容易。良好的亲子关系需要家长悦纳孩子,这要求家长不只要接纳孩子个性中的优点、长处,更要接受其缺点与不足。本期推荐两本书,帮助家长悦纳孩子。

本期推荐人:石慧芳 北京市第十八中学图书馆

## 在阅读中学会悦纳孩子

### 《与青春期和解》

作者:劳伦斯·斯坦伯格



劳伦斯·斯坦伯格在书中讲解了与青春期有关的脑科学、神经科学、心理学、社会学、教育学的研究成果,并且辅以几十个鲜活的青春期案例。为了帮助家长顺利应对孩子的青春期,作者对青春期进行了创造性的划分,分为前青春期、青春期早期、青春期中期以及成年过渡期,

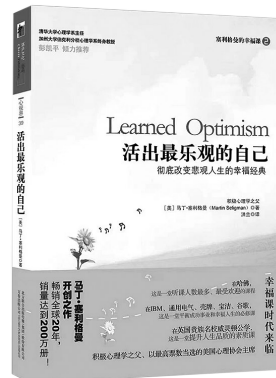
并且根据每个阶段的心理特点对青少年的行为进行了深入的研究,从应用心理学的角度为青春期孩子的家长提供切实的建议和科学的指导。

#### 推荐理由:

我们听说过的许多关于青春期的现象不是一定发生的。孩子的成长之路是风雨交加的,事实上心理问题、问题行为及家庭冲突在青春期并不比生命周期的其他阶段更普遍。青春期出现情绪是正常的,叛逆是成长过程中不可避免的部分。阅读本书可以帮助家有青春期子女的父母、初高中教师和心理学研究者了解青少年的心理发展状况,发现他们在这一时期的优势和危机,进而激励青少年成长为更好的自己。

### 《活出最乐观的自己》

作者:马丁·塞利格曼



这本书是一堂提升人生品质的素质课。本书是积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作,它是告别抑郁,从改变悲观人生,提升幸福感的优质图书。

全书分为三个部分,第一部分探讨了人们为什么会抑郁;第二部分讲述了乐观的人具有哪些优势;第三部分探讨了人们

应如何从悲观思维转变成乐观思维。塞利格曼认为,乐观思维可以帮助人摆脱抑郁、正视挫折、改善健康状况,读者通过运用“ABC”模式就可以学到把悲观思维变成乐观思维的方法。

#### 推荐理由:

乐观和幸福是成比例的,我们要善于学习乐观的方法,在生活中发现新奇、美丽和善意的东西,培养愉悦的心情,在生活中活出乐观的自己。如果你是企业家,你需要学会乐观,来抵挡住每一次公司发展带来的压力;如果你是职场人士,你需要学会乐观,扛过每一个难关和挑战;如果你是家长,你需要学会乐观,给孩子一个积极的榜样;如果你是学生,你需要学会乐观,以应对学业的压力。

## 家教信箱

疑问:孩子爱玩儿游戏,学习不主动。我怎么样能让孩子把学习提高上去,不用我们家长督促?

**答疑:**孩子都爱玩儿游戏,因它不需要太多努力、能带来乐趣、能获得成就感和满足感,所以孩子乐意去做。想提高孩子学习的自主性,需要家长和老师给孩子创造学习乐趣,让其通过努力能获得成

就感和价值感。制订学习评价表是一个办法。家长可以根据孩子的学习情况,和孩子一起讨论制订学习评价表,设计几点最需要孩子完成的内容和评价标准。孩子每天达到要求,家长就给予奖励。全

家每周总结,家长兑现承诺。孩子体验到自主学习的乐趣,自然就能开始自主完成任务了。

#### 本期答疑人:

曹丽苹 高丽营学校