

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

“电子榨菜”下饭的亲子冲突

■ 张绍琴

窗外露出青白色,天渐渐亮了。我去叫儿子起床,他揉着惺忪的睡眠坐起来,也不开灯,顺手抓起身旁的一本书,就着天光似看非看。我进厨房煎蛋、炒菜、盛粥,然后一一摆上餐桌,叫儿子吃饭。儿子走向餐桌,抓起我的手机,把我正在听的音频切换到他喜欢的视频网站,左手握手机,右手拿筷子,驼着背、勾着头,嘴巴凑近碗沿,开启了“电子榨菜”下饭模式。

“专心吃饭,吃完再看嘛。”我温言相劝。儿子“嗯”了一声,却没有放下手机,双眼仍盯着搞笑视频,手指不时在屏幕上滑动。“你读小学时还教过我们,吃饭时不要看书、不要玩手机,说这样不利于营养吸收。”我的语气里多了一丝难以控制的不耐烦。儿子只回应了“马上”二字,依旧边吃饭边盯着手机屏幕。

一碗粥,赶时间的话5分钟就能吃完,即便细嚼慢咽,也不过10分钟。我放下饭碗回到卧室,继续我的早读时光。可脑子像有了惯性,读完一首诗或一段话,我就忍不住问一句:“还没吃完吗?”“在专心吃饭吗?”儿子一次次回应“马上”“快了”“在呢”。我瞥了一眼时间,他近7点起的床,这会儿都7点40分了,仍在慢条斯理地吃,甚至抱怨煎蛋太多。吃一顿简单的早饭莫非要花去1小时?有这功夫还不如在床上多睡会儿呢。时间嘀嗒嘀嗒地走,我心里的烦躁随着催促无果一点点涨起来,温和的语气不知不觉切换成了指责。

“你吃个早饭都要花1个小时,跟你说多少次了,做什么事都要讲效率!”“没有1小时。”儿子立刻反驳。“7点开始吃,马上就到1小时了。”我有理有据。“我就这样,你不要吵了!”儿子不耐烦地回应。“我只是提醒你,提醒你是我的责任。”我还没说完,就被儿子打断:“不用你提醒,你提醒我也不会听!”他不满地说:“你太吵了。”“我哪儿吵了?”我大声争辩,却被他更大声地制止:“还在吵!喊你不要吵了!”我只能不说话,此时不管我说什么,儿子都会用更大的声音愤怒地要求我“别吵了”。我感觉自己快要憋出内伤:一早起来准备早餐,“伺候”他吃饭,占去多少我可以自由支配的时间,最后反倒被他呵斥,仿佛自从他上了高中,学业重、压力大,就有了不控制情绪、肆意伤人的理由。

差几分钟到8点,儿子终于吃完饭,回卧室开始学习。我愤懑的情绪渐渐平息,也慢慢反思起来。

我希望儿子理解我,可我真理解他吗?理解这个在电子产品陪伴下长大、早已习惯用“电子榨菜”下饭、借此释放压力的儿子吗?他会愤怒地要求我闭嘴,根源在于我的指责与批评。有效的亲子沟通从来都是:批评的话,要带着鼓励说;反对的话,要怀着尊重说;质疑的话,要透着温柔说。我自己都没能管理好情绪,又怎能责怪孩子放任脾气?

力的作用是相互的。爱是一种力,坏情绪也是一种力。爱出者爱返,当爱传递温暖时,会形成正向循环,最终回馈自身;而坏情绪伤人时,也必然会将同等的痛苦反弹到自己身上。

做父母,确实是一场没有终点的修行。养育孩子,看来终究要先修炼好自己。

编者按

如今,短视频已成为青少年生活娱乐的“标配”。过度沉迷不仅会“撕碎”孩子的专注力,有损他们的身心健康,更在悄悄“吃掉”孩子的大脑,改变其思维模式。本期,让我们与专家、老师共同探讨如何带孩子从算法中“脱困”,在数字时代守住专注力,让他们拥有更丰富的童年生活。

成长路上的隐形陷阱

■ 成都市青羊实验中学心理健康教师 黄薇

互联网深度融入生活的今天,短视频以轻松有趣、即看即停的特质,迅速占据大众娱乐的核心。但对于身心成长关键期的青少年而言,这类内容节奏明快、形式丰富,极易让人沉迷。短视频在给孩子带来即时快乐的同时,正引发一系列令人担忧的变化——专注力涣散、情绪波动、学习主动性减弱等。这些变化不仅是简单的习惯问题,更牵动孩子的身心健康、学习状态,乃至未来发展。

学业冲击 专注力正在被“瓦解”

青少年阶段是专注力与自主学习能力养成的关键期,而短视频时长短、内容高频切换的特点,会潜移默化重塑孩子的认知习惯,进而影响学习状态。专注力“缩水”最为直观。习惯了15秒一个“刺激点”后,孩子对课堂上需要持续专注的知识讲解、深度思考

的问题探究,容易丧失耐心,觉得“没意思”,难以在传统学习方式中体会到探索知识的乐趣,课堂吸收效率也随之下降。

学习效率滑坡较普遍。不少孩子表示写作业时总忍不住刷手机,大数据推送的内容精准捕捉他们的兴趣点,不断分散他们的注意力,使得孩子脑子里满是视频片段,进而导致写作业拖沓、效率低下、错误率也明显上升。

更深远的危害是知识体系断层。短视频中的知识分享多是零散“碎片”,缺乏系统性。孩子接触多了,容易陷入“样样通,样样松”的误区,看似什么都懂,实则难以构建扎实连贯的知识网络。

身心受损 从生理透支到心理失衡

除了影响学业,短视频对青少年身心健康的冲击也同样直接。

生理层面,长时间近距离注视屏幕,尤其暗光环境下(如关灯躲在被子里刷视频),对眼睛伤害极大。睡眠也常被侵占,“再看5分钟”的暗示往往失效,时间一晃就到凌晨了。熬夜打乱生物钟,不仅影响第二天的状态,更损害身体健康与情绪稳定。此外,屏幕占据了孩子的户外运动、休闲时间,长期久坐、躺卧、缺乏锻炼,使得青少年体质下滑,免疫力也随之减弱。

心理与社交层面的失衡更值得警惕。青少年渴望被认可和接纳。短视频的“即时反馈机制”(如点赞、评论),可以快速满足他们的需求。但这种满足转瞬即逝,一旦脱离这种刺激,孩子很容易感到空虚与焦虑。更值得关注的是,部分短视频刻意宣扬“追星”“炫富”“一夜爆红”等现象,让心智尚未成熟的孩子误以为成功可以轻易获得,忽视努力与坚持的美好品格,影响其价值观的发展。沉迷虚拟社交还会加

剧现实疏离,不少孩子逐渐不愿与亲人、同学真实互动,导致沟通能力退化,甚至形成社交恐惧。

思维受限 未来竞争力的隐形削弱

短视频不仅“占用”时间,更悄悄影响孩子的思维方式与行为习惯,这种影响往往长期而深远。

“即时满足”的模式消磨了耐心。习惯“快速切换、马上有趣”后,孩子对需要长期投入、持续付出的事情(如学一门技能、深度阅读、解决复杂问题等)越来越缺乏耐心,更容易半途而废。

“被动接收”的习惯扼杀了探索欲。算法推送让孩子慢慢习惯“信息投喂”,逐渐丧失主动探索的欲望和动力,认知日趋单一,思维固化,难以培养独立思考与创新能力。这种状态会让他们在未来竞争中陷入被动,面对问题时束手无策。

■ 清华附中天府学校党建办副主任 张勇

陪孩子打赢“注意力保卫战”

家长放下权威,真正与孩子并肩面对问题,便会发现:教育的成功不是让孩子彻底远离屏幕,而是帮助他们建立与其健康的相处模式。面对屏幕诱惑,家长的角色定位和言谈举止,往往是成败的关键。

误区一: 把手机当作“电子保姆”,用片刻安宁换长远隐患

我观察到,注意力分散的学生大多有被“手机保姆”带大的经历。他们的思维像被切碎的拼图,难以长时间保持专注,总在等待“下一个刺激”。

孩子吵闹时把手机递给他,确实能换来瞬间宁静,但此刻便利却可能让孩子付出专注力永久受损的代价。当我们把孩子交给“电子保姆”,其实是在帮他养成难以戒除的坏习惯;等日后想把他拉回正常节奏时,要付

出的精力远比当初那点安宁多得多。

家长要做“规划者”而非“打发者”。试试用其他玩耍方案替代手机:给孩子一盒乐高、一套趣味科普书,或邀请他一起修玩具、做手工。初期可能比“递手机”更费心,但这是在培养孩子的独立思考与动手能力,而不是简单地用快感“麻痹”他的注意力。

误区二: “一刀切”禁止,把管理问题升级为亲子战争

因手机引发的亲子矛盾屡见不鲜。家长越是严厉禁止,孩子越想方设法反抗,偷偷玩手机,甚至撒谎、掩盖使用痕迹。最终,让问题从“沉迷手机”变成了“亲子对抗”,偏离了“帮孩子管好自己”的初衷。

家长看到孩子捧着手机笑,作业却一字未动,忍不住怒吼“没收手机”是本能,但在数

字时代完全隔绝屏幕,等于让孩子处在社交圈边缘、远离信息获取渠道,反而会让手机变成更诱人的“禁果”。

家长要做“谈判官”而非“指挥官”。可以和孩子聊聊:“我知道刷短视频很有意思,但要保证学习和视力不受影响。你觉得每天看多久、什么时间段看合适?”让孩子参与规则制定,他的遵守意愿会大幅提升。这不是妥协,而是用智慧化“对抗”为“合作”。

误区三: 宽于律己,严于待娃,自己机不离手

家长会常出现这样的场景:家长一边听老师讲“培养孩子的专注力”,一边不停地滑动手机屏幕;回到家还叮嘱孩子“上课别走神”“写作业要专心”。孩子看在眼里,只会觉得爸爸妈妈“双标”——“自己都做不到事情,凭什么要求我?”对家长的“言行不一”感到失望。

3个方法,让孩子主动放下手机

短视频像“电子奶嘴”一样让孩子上瘾,不是因为孩子“意志力薄弱”,而是算法精准拿捏多巴胺分泌的规律,加上现实生活吸引力不足的双重结果。干预沉迷不能靠“没收手机”或“强行断网”的硬碰硬,而是需要一套“温柔而坚定”的科学策略。下面,我总结了3个可落地的方法,帮孩子重掌生活主动权。

设立约定 用“数字契约”代替吼叫管控

很多家长一发现孩子刷短视频就立刻严令禁止,结果往往适得其反,家长越禁止,孩子越好奇,甚至因为手机爆发激烈的亲子冲突。

真正的规则应该是全家共同遵守的“数字契约”——不是父母单方面的“你不能”,而是“我们一起约定”。具体可通过“三定原则+工具辅助”来执行:

用“三定”明确边界,避免模糊地带。定时:明确“什么时候能用、用多久”。如工作日每天总时长≤15分钟,可拆分为写完作业后10分钟、睡前1小时前5分钟;周末放宽至每天≤30分钟;但需以完成作业为前提。同时,划定绝对禁止时段:吃饭时(影响消化与亲子交流)、睡前1小时(蓝光抑制褪黑素分泌,影响睡眠)。定点:限定“在哪里能用”。建议在客厅等公共区域使用,便于家长观察;禁止在卧室、书房,避免孩子躲起来无节制刷短视频。定内容:和孩子一起筛选“优质内容池”。根据孩子的兴趣爱好,共同关注3-5个优质账号,每周日花5分钟聊一聊:“哪个视频让你学到了新知识?”适度筛选让孩子更易接受。

用技术手段降低“超时风险”。仅靠自觉难以持久,可以借助手机自带功能辅助管控:设置APP定时锁,到点后自动锁屏;开启“家长控制模式”,并设置独立密码,防止孩子修改;每周和孩子一起复盘锁屏记录,引导孩子自主发现问题。

让孩子参与规则制定。当孩子成为规则“制定者”,而非“被动执行者”,遵守意愿会大

幅提高,这是心理学中的“参与效应”。

生活赋能 用线下精彩打败线上诱惑

短视频的“高频刺激”远超过现实中需慢慢积累成就感的活动,我们要帮孩子找到“线下更有趣的选项”,让他们主动放下手机。具体可以从三方面入手:

培养“能坚持的兴趣爱好”。结合孩子的特点选择1-2项容易上手的活动,如跳绳、游泳、手工、种植等。家长可以陪伴孩子,并有意设置一些“小挑战”。比如,一位爸爸故意说“我投不进三分球,你帮我试试?”孩子为了“赢爸爸”练了一下午,后来成了班级篮球队主力。

创造“高质量亲子时光”。每周固定2-3次“全家活动”,如短途徒步、去公园骑行、开展“家庭读书会”或“游戏夜”,活动全程禁刷手机。还可以开展做生日蛋糕、冬至包饺子比赛等有仪式感的活动,通过这些“专属记忆”,让孩子感受到“现实比屏幕更有温度”。

鼓励“面对面社交”。家长可以主动为孩子创造社交机会,比如邀请同学来家里玩,提前准备积木、桌游,避免集体刷手机;组织小区“儿童骑行队”,周末组团骑车;报名兴趣社团,让孩子在集体中找到归属感。

当孩子从现实中获得“被关注、被认可”的快乐,对虚拟刺激的依赖自然会降低。

素养培育 从“被动刷屏”到“主动掌控”

完全隔绝短视频不现实,更关键的是培

养孩子的“媒介素养”,让他们明白“短视频是工具,不是主人”。

帮孩子练就“火眼金睛”。每周选1-2个孩子常看的视频,通过提问:“这个视频为什么让你想点赞?是用了夸张的音乐,还是突然的反转?”引导孩子识别博眼球的技巧:“视频里说的‘增高食物’是真的吗?你查过科普账号吗?”培养信息核实意识;“如果你拍一个类似的视频,怎么拍更有趣思?”激发主动创作欲。

让孩子理解“停不下来”的真相。用孩子能听懂的语言解释:“你多看了几秒搞笑视频,它就会一直推类似的;你停留越久,它越觉得你爱看,就不停给你塞新内容,这就是刷个不停的原因。”帮孩子学习主动控制。

引导孩子从“接收者”变成“创造者”。推荐优质账号,根据孩子的兴趣,帮他关注“有用”的账号;训练算法偏好,教孩子用“不感兴趣”按钮,过滤低质内容;鼓励孩子创作,可以把画的画拍成短视频、录制“给弟弟妹妹讲绘本”,让孩子从“被动接收”转向“主动输出”。

让孩子放下手机是一场“长期陪伴战”,需要提醒家长的是:规则不仅针对孩子,全家人都要遵守;孩子试探底线时,可以先共情,再坚持;规则应随着孩子的年龄增长调整,但“学习任务优先”是前提。更重要的是,让孩子感受到:限制屏幕时间,不是为了剥夺他的快乐,而是帮他拥有更丰富的生活体验。

干预短视频沉迷,本质是在培养孩子的“自我管理”能力,让他们未来面对游戏、社交媒体等的诱惑时,都能理性选择。而这,才是家长送给孩子最珍贵的“成长礼物”。