

“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，他揉着惺忪的睡眼坐起来，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，把我正在看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，你提醒我也不听！”他不悦地说：“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，占去多少我本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，可我真正理解他吗？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。

和短视频做有距离的“玩伴”

编者按

成长路上的隐形陷阱

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。

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。

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，便你会发现：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，但这片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”。试试用其他玩乐方案替代手机：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”——“自己都做不到的事情，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时长锁，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；“如果让你拍一个类似的视频，怎么拍更有意思？”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，全家人也要遵守；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”。

■ 四川省“365成长守护热线”督导 李蓉

日常中，家长要求孩子专心写作业，自己却在沙发上刷短视频；一起吃饭时，没聊两句就各自低头看手机，忘了教育最重要的不是言传，而是身教。

家长要做“镜子”而非“手电筒”。要求孩子做到的，家长自己先要做到。可以约定“家庭无手机时间”，比如吃饭时、睡前一小时，全家人把手机放在固定位置，这段时间大家一起读书、下棋、聊聊天。教育是“做出来”的，家长放下手机的样子，就是孩子最好的榜样。

需要提醒家长的是，我们是要和孩子一起打败问题，而不是和问题一起打败孩子。与短视频“斗智斗勇”，我们要做孩子的“盟友”，给他辨别优质内容的“武器”（辨别力），和他一起制定合理使用屏幕的“战术”（规则），用自己的行动做好“示范”，陪孩子打赢“注意力争夺战”，在数字时代的洪流中守住成长根基。

■ 清华附中天府学校党建办副主任 张勇