

“打捞”掉进手机里的孩子，家长要先上岸（节选）

2023年03月01日 13:18 来源：中工网



“掉手机里了……”

如今，越来越多的家长一边自己拿着手机，一边“吐槽”手机不离手的孩子。

这种现象并非大城市专属，对于一些留守儿童，手机更成为他们成长中“最亲密的伙伴”。

近日，武汉大学一课题组发布的报告显示，在其调研的中部省份(河南、湖北、湖南三省)中，有九成农村留守儿童长期使用专属手机或者长辈的手机玩耍。课题组在贵州一所乡镇中学调研时发现，有的留守孩子为了打游戏，连续5天5夜不睡觉。江西省某县六年级教师掌握的一份数据显示，全班学生中，周末在家玩手机10个小时以上的超过了一半。

刷短视频、玩手机游戏、看网络小说……究竟是什么让孩子不舍昼夜地沉迷于手机之中？

作为成年人，如果想要把这个问题抛给孩子，首先需要审视自身：我们当中的很多人为什么也离不开手机？

网上有句俏皮话似乎很接近真相：“哥刷的不是手机，而是寂寞。”同理，娃依恋的也可能不是手机，而是缺位的亲情陪伴。

留守儿童的看护人大多是上了年纪的祖辈，辅导孩子功课，吃力；带孩子出去蹦跳玩耍，也吃力。有了手机这个“电子保姆”，孩子不哭不闹还能老老实实待在家里，老人可以腾出手来做点家务。还有些家庭把玩手机作为奖励孩子的手段，更是加剧了孩子对手机的渴求心理。

在互联网时代，“Z世代”生来就熟悉手机。且手机在不停迭代，越来越投用户所好，提供多种多样的休闲娱乐产品，“总有一款适合你”。对于自制力有限的未成年人来说，能够抵御这种好玩的诱惑，真的很难。所以，我们似乎不该过于苛责孩子，也不能把所有改变的希望都押在一禁了之上。

针对青少年手机沉迷，在游戏和短视频等领域，相关部门先后推出多种监管

机制，并不断更新、强化。然而，堵不如疏。如果我们找不到问题的根结，相关举措可能是没有太大胜率的“围追堵截”。

留守儿童与父母的沟通，大多靠手机；我们与外面世界的沟通，离不开手机；很多人今天最容易获得快乐的方式，依旧是手机。所以，要把手机从人们生活中彻底剔除，并不现实。我们需要的是孩子、家人与手机的和谐共存。

让孩子远离手机的办法，其实我们也多少知道些答案：创造更多亲子时间，输出高质量陪伴，为孩子找到多元的自我价值实现途径，建立社交群体，与孩子一起寻找更健康更高级的快乐……

“打捞”掉进手机里的孩子，我们这些做家长的，自己要先上岸。

防范青少年沉迷手机，需要政策层面的雷霆手段，也需要每个家庭能春风化雨。而解决留守儿童沉迷手机的问题，显然更为复杂。

单词：	zhuānshǔ 专 属	diàoyán 调 研	wánshuǎ 玩 耍	liúshǒu 留 守
	zhòuyè 昼 夜	chénmí 沉 迷	shěnsì 审 视	qiàopí 俏 皮
	kěqiú 渴 求	diédài 迭 代	dīyù 抵 御	kēzé 苛 责

讨论：1. 青少年使用手机越来越普遍，如何防止孩子沉迷手机等电子产品呢？请谈谈你的看法。

2. 你每天花多少时间在手机上？平时你都会用手机做什么？你认为每天使用多长时间是最健康的？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/03-01/9962804.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202303101678411474.mp3>