

## 编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子教育专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

## 家庭教育·咨询互动类栏目

## 辣妈研习院

王建平博士家庭教育  
比邻

亲子教育专家 王建平博士



## # 千万别让孩子去“第二现场” #

最近，复旦大学沈奕斐教授提出“第二现场”教育理念，指出危险常常在“第二现场”发生，建议家长教会孩子不要随意去，引发很多家长关注，并上了热搜。何谓“第二现场”？沈教授解释这个概念并非她的原创，而是来自刑侦术语，简单说，如果说第一现场是计划好的现场，“第二现场”就是打破原计划，临时起意去的新地方、新场所。比如孩子原本和朋友约好去餐厅吃饭（第一现场），但临时决定去KTV唱歌（第二现场）。危险往往隐藏在计划外的“第二现场”，因为家长无法提前预判环境风险，孩子也可能因缺乏准备而应对失当。“第二现场”为什么如此危险？家长如何应对“第二现场”危机？



## “第二现场”为什么对孩子如此危险

安全问题始终是孩子成长中的第一问题，无论怎么强调都不为过。特别是在孩子逐渐长大，开始拥有更多自主权和社交活动的时候，安全问题就显得尤为突出。“第二现场”概念的提出，正是为了提醒家长们，要时刻关注孩子在非计划场所的安全。因为很多时候，孩子出于好奇、冲动或是从众心理，会临时改变主意，前往一些家长未曾预料到的地方。这些地方可能隐藏着各种未知的风险，比如环境安全隐患、不良社交影响等。因此，家长不仅要教会孩子识别并规避“第二现场”的风险，更要培养孩子的安全意识和自我保护能力，让他们在任何情况下都能做出正确的判断和选择。

那么，家长该如何具体应对“第二现场”的危机呢？

首先，家长应与孩子建立开放、信任的沟通渠道。鼓励孩子分享自己的行程和计划，包括临时的改变。这样，家长可以及时了解孩子的动态，对潜在的风险进行评估和预警。同时，家长也要尊重孩子的隐私和自主权，避免过度干涉，让孩子感受到被信任和支持。

其次，家长应加强对孩子的安全教育

育。这包括交通安全、人身安全、网络安全等多个方面。通过生动的案例和实用的技巧，教会孩子如何识别并应对潜在的危险。比如，在陌生环境中保持警惕，不随意接受陌生人的食物或饮料；在网络世界中保护个人隐私，不泄露个人信息等。

此外，家长还可以引导孩子参与一些安全演练活动。比如模拟火灾逃生、地震自救等场景，让孩子在实践中掌握应对突发事件的技能。这些演练不仅能提高孩子的应急能力，还能增强他们的自信心和自我保护意识。

最后，家长应关注孩子的社交圈子，了解孩子与哪些朋友交往，他们的兴趣爱好和价值观等。通过积极的引导和教育，帮助孩子建立良好的人际关系，避免受到不良社交的影响。同时，也要教会孩子如何拒绝诱惑和不良行为，保持自己的独立性和判断力。

总之，“第二现场”危机不容忽视，家长应时刻关注孩子的安全动态，加强安全教育，提高孩子的自我保护能力。只有这样，才能让孩子在成长的道路上更加安全、健康地前行。

## 家庭教育·成长改变类栏目

## 慧妈手记

## 拿什么拯救你，我的“手机男孩”

深夜，我的手机屏幕亮起，一条家长的私信映入眼帘：“有什么办法可以降低孩子对手机的依赖吗？没有手机，孩子就像失去了生命线一样，我们真的束手无策，焦虑不已。”

字里行间透露出家长的深深焦虑。这条私信也反映了无数家庭面临的共同问题——一个曾经阳光、开朗的男孩，正逐渐被手机的诱惑所“吞噬”。父母焦急万分，却在如何“管教”与“放任”之间徘徊不定。当我们斥责手机为“电子鸦片”时，是否曾思考过：在那块小小的屏幕背后，隐藏着男孩怎样的心灵世界？

## 1 是手机成瘾？不，是内心的呼救

青春期的男孩正经历着大脑的剧烈神经重塑，这种生理变化使得他们对刺激的渴望和对自我认同的探索变得尤为强烈，从而极易被手机所吸引。游戏中的通关成就、短视频带来的即时快乐、社交软件中的点赞互动，这些都在某种程度上填补了他们在现实生活中的空缺。一些男孩在学校面临学业压力，手机成为了他们逃避挫败感的“避风港”；另一些男孩与父母沟通不畅，便在虚拟社交中寻求理解与认同；还有一些男孩，由于现实生活缺乏色彩和刺激，便在手机世界中寻找新奇和兴奋。

这不是简单的“成瘾”，而是内心需求未被满足的“呼救”。许多父母在“拯救”孩子的道路上走上了错误的方向：一些父母采取强硬的控制手段，如没收手机、监控密码、严厉责骂，结果却换来孩子的逆反和欺骗，使得亲子关系紧张如箭在弦上；另一些则通过情感绑架：“我们这么辛苦都是为了你，你却只知道玩手机。”这只会让孩子感到内疚，却无法真正促使他们改变。还有些父母选择消极放任：“管不了就算了，随他去吧。”这看似是一种妥协，实际上却是对孩子的一种放弃，任由他们在虚拟世界中越陷越深。

这些做法都忽略了一个关键点：男孩需要的不是“被拯救”，而是被理解、被信任，以及被赋予自我管理的权利。孩子沉迷于屏幕背后，实际上是在用沉默表达抗议：“我需要被尊重，而不是被监视。”

## 2 真正的拯救，从看见与对话开始

收到私信后，我给这位妈妈支了第一招：暂停一切指责与管控，陪孩子看一场他喜欢的游戏直播，试着说：“妈不懂游戏，但看你玩得这么开心，想知道它到底有趣在哪儿。”也可以尝试玩他喜欢的游戏（哪怕只是旁观）：“这个角色为什么厉害？你是怎么练到这个等级的？”看他关注的短视频（哪怕觉得幼稚）：“这个博主哪里好笑？你平时会模仿他吗？”

聊他的社交圈：“你们班群里最近流行什么梗？这个‘CP’到底什么意思？”当孩子感受到父母不是来“抢手机”，而是来“了解自己”，紧闭的心门才会慢慢打开。比“戒掉手机”更重要的是：帮男孩找回现实的锚点。让我们和孩子从“敌人”到“队友”，走进孩子的世界。

第二招，与孩子共同商定使用规则，将“你必须”转变为“我们一起”。时间管理方面，“每天可以玩1.5小时，你希望如何安排时间？是放学后先玩半小时，还是完成作业后再集中玩？”约定场景，“在哪些特定场合应避免使用手机？例如用餐时、睡前半小时，这样的规定你觉得合理吗？”建立奖惩机制，“如果违反了规则，你愿意接受怎样的小惩罚？而如果能够遵守，你希望得到什么样的小奖励？”通过这种平等的对话，孩子能感受到尊重，并更愿意遵守约定。例如，有个男孩在契约中提出“每天额外背诵10个单词，便可以多玩10分钟”，结果他的成绩逐渐提升。记住，用“选择的权利”来取代“禁止的命令”。

第三招，用现实生活的精彩，取代虚拟世界的诱惑。观察男孩的兴趣所在，在现实生活中设计更具吸引力的活动：如果他对竞技运动感兴趣，可以陪他一起打篮球、练习滑板，在运动中感受挑战与胜利的喜悦；若他对科技类内容着迷，不妨带他参观科技馆、加入机器人社团，将兴趣转变为学习的动力；如果他感到缺少陪伴，可以安排家庭旅行、亲子共读，用温馨的家庭互动来充实他的内心世界。心理学家指出，男孩对于“力量感”和“责任感”的需求特别强烈。

可以尝试让他在家庭中承担一些责任。分配“家庭任务”：例如“家里的打印机出现了故障，儿子，你能研究一下如何修理吗？”创造“社交价值”，鼓励他参与志愿者活动（比如教老人使用手机），让他在现实生活中体验到“被需要”的快乐。分享“成长的烦恼”：偶尔向他咨询：“爸爸最近在工作中遇到了难题，你认为应该如何解决？”这种“平等对话”会让男孩意识到：我并非只是被管教的对象，而是被信任的家庭成员。

## 3 陪伴他找回生活方向

作家麦家说：“孩子的成长是一列单向行驶的火车，父母能做的，就是在站台上挥手，看着他驶向属于自己的远方。”面对沉迷手机的男孩，与其说“拯救”，不如说“陪伴他找回掌控生活的力量”。别急于夺走手机，先试着走进孩子的内心。别害怕暂时的沉迷，成长本就是在试错中学会平衡。

当父母用耐心替代焦虑，用理解代替控制，男孩终会放下手机，因为他们在现实找到了更值得追逐的东西——梦想、亲情、成就感，以及一个更有力量量的自己。每个“手机男孩”的背后，都站着亟待成长的父母。当我们真正看见孩子、信任孩子，那些曾被手机占据的时光，终将绽放出更绚烂的生命色彩。

## 慧妈简介 &gt;&gt;



## 向芳

长沙市长郡滨江中学纪委书记、高级教师。长沙市向芳家庭教育指导名师工作室首席名师