

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 家教研习院



亲子教育专家 王建平博士

“10后”小孩姐告诉你如何让孩子放下手机

如何能让孩子不沉迷手机游戏，恐怕是现在让大多数家长最头疼的问题。而暑假，往往也是家长和孩子手机争夺战最白热化时期，但很多父母会发现，你越去抢夺手机，孩子就越对抗，他会暴跳如雷，甚至直接跟你干起来。为什么孩子会变成这样呢？其实，这或许不是孩子的问题，而是我们抢手机的方式错了。近日，人民日报转发视频点赞一位“10后”小孩姐。视频里，小女孩从自身视角出发，讲述了她妈妈如何有效帮助她“放下手机”的过程。我们不妨一起去看看，小孩姐的分享到底有没有道理。

如何让孩子摆脱手机依赖？试试这套组合拳

根据小孩姐的讲述，她的妈妈在引导孩子减少玩手机这件事上，用了一套特别巧妙的“组合拳”，三个步骤环环相扣，充满了教育智慧。第一步是精准把握沟通时机。很多家长习惯在孩子玩手机正投入时突然打断，一句“别玩了”很容易引发抵触，而这位妈妈从不用这种生硬的方式。她会耐心观察孩子的状态，专挑孩子本身有情绪波动或心理压力的时刻开口。就像孩子查出视力下降时，心里本就充满不安和焦虑，这时妈妈轻轻提出“咱们试着少看点手机，保护一下眼睛好不好”，孩子在脆弱时更容易听进建议，第一关就这样轻松突破了。

第二步是态度坚定又懂得“示弱”。她明白，提要求其实是父母把自己的想法加给孩子。所以妈妈从不说“我是为你好”，反而会向孩子表露自己的顾虑。她跟孩子讲，自己找对象时，放弃了185厘米的身高，选了视力2.0的，就是因为怕近视遗传。这对比让孩子清楚，妈妈多在意视力问题，也为预防近视做了不少努力，孩子因此更理解父母，也

愿意去改变。这种“把重视藏在故事里”的方式，让孩子从心里理解了妈妈的用心，自然愿意主动调整自己的行为。

第三步是用行动为要求“托底”。她始终觉得，“要求孩子改变，家长得先承担起引导的责任”。所以在让孩子减少使用手机的同时，妈妈没有让孩子独自面对“无聊”，而是每天雷打不动地陪孩子跳绳、监督早睡，晚上还会认真给孩子做眼部按摩和视力训练；到了周末还带她去户外野餐、露营、打网球、爬山。这些具体的行动，让孩子感受到“减少手机不是被限制，而是有更丰富的事可以做”。

就这样，整个过程里没有一句指责，没有一次争吵，更没有拉扯抢夺，孩子玩手机的问题就迎刃而解了。当然，教育方式因人而异，这位妈妈的方法未必适合所有孩子，但它点出了家庭教育的关键——让孩子感受到被理解、被尊重、被重视。这才是让孩子放下手机的核心。所以，家长别再粗暴地抢手机了，做好这三点，才能真正帮孩子摆脱手机依赖，走进孩子心里。

家庭教育·成长改变类栏目 慧爸慧妈手记

慧妈简介 >>



倪锐

自由撰稿人，从教幼小教育31年，多篇教育论文获奖，心理咨询师，学习型妈妈。

575分的高考生被赶出家门，仅仅是手机惹的祸？

高考季，在“报喜”的消息源源不断传来之际，一条“报忧”的消息让所有人关注：长郡中学的尖子生小凯（化名），因沉迷手机，高考仅取得575分的成绩，被家长赶出家门，只能流落街头。孩子提出复读的想法，却遭到家长的拒绝，于是孩子找来媒体与家长进行谈判，此事瞬间引发舆论热议，登上新闻热搜。有人对孩子表示同情，认为家长太狠心，毕竟575分的成绩已然不错，何必非要执着于让孩子考上985高校；也有人站在家长的立场，觉得“冰冻三尺，非一日之寒”，若不是被伤透了心，家长又怎会将孩子赶出家门。那么，究竟是父母过于狠心，还是孩子太过任性呢？

1 我们先来了解一下整个事情的来龙去脉。

据湖南都市频道记者探访得知，原本小凯是大家眼中“别人家的孩子”。他从小学习成绩优异，虽然来自小县城，但凭借天赋和努力高中考入有长沙“四大名校”之称的长郡中学。父母更是倾尽全力，不仅租房陪读，还请老师为他辅导功课。高一的考试中，小凯稳居年级前100名。倘若能一直保持这样的状态到高三，考上211院校稳操胜券，冲击985院校也并非难事。

事情的转折出现在高二。

那年，小凯想要一部手机，父母起初并不同意，担心会影响他的学习。但在小凯给出正当理由并写下保证书后，父母还是给他买了手机。于是，小凯开始熬夜玩手机，早自习时躲在厕所里摆弄手机，晚自习也是想来就来，想走就走。他的成绩出现了断崖式下滑，直接从前100名跌到了600名以后。家长陷入崩溃，先后采取了轮流陪读、苦口婆心教育、没收手机等一系列措施，却都未能让小凯放下手机。

最后，家长做出了极端的举动，在小凯高考前两个月，也就是他满十八岁后，退掉了出租房，

切断了他的经济来源，彻底放弃了他。后来，小凯在老师的资助下住进了学校，并参加了高考。高考之后，小凯仍然毫无节制地沉迷于手机，这让父母愤怒不已，收走了他的手机。小凯一气之下砸了家里的家具，还剪断了除自己房间外所有电器的电线，甚至连冰箱里的鸡蛋和蔬菜也砸了个粉碎。他还跑去外婆家，留下遗书，扬言要自杀。之后，小凯重新拿到手机，却未能按承诺在晚上十一点上交。父母无奈之下只好拉电闸，但他又会跑去把电闸拉开。父母干脆把家里的空调和取暖器都打开，想让电费尽快耗尽……这场围绕长时间玩手机与抵制玩手机的较量，让父母和孩子两败俱伤。

2 节目播出后，网上的舆论大多都表示理解小凯父母的良苦用心，但现年龄段的小凯和“小凯”们未必要理解。575分，超过湖南物理类一本线近百分，稳稳的一本，但在神话般的长郡中学，一个尖子生的575分是考砸了，是从云端跌入谷底。长郡的学生，考不上一本，才是新闻。小凯父母的愤怒，不是针对575这个数字，而是儿子的自甘堕落，自我放弃。母亲一再强调，没有规矩不成方圆。父亲一再坚持，即使你考了575，还是不能进家门，先租房住到外面，填好志愿再去打工。他们的目的就是要证明自己说话算话，言出必行，给小凯做出表率，让小凯也学会信守自己的承诺。所以，我们能理解，当母亲在镜头中说出那句看似冷漠的“各自安好”时，语气里透露的失望比愤怒更扎心。

这对夫妻也只是县城普通的职员，家里还有一个女儿要照顾。多年的陪读奔波，他们见过孩子最耀眼的样子：中考从县城杀进长郡，高一稳居名校上游，还有物理竞赛获奖等。所以，他们更难以接受孩子的自我放纵。退租截断经济来源，断电断食这些极端的行为，不是为了毁掉孩子，而是担心孩子被自

己的放纵行为毁掉啊！

但在小凯的背后，值得人们深思的问题是家庭教育的问题。

3 首先是边界模糊的教育。小凯的生活习惯不是一朝一夕形成的，父母应该早就察觉，并及时纠正制止。绝不能因为孩子成绩好，又是高中冲刺阶段，又担心孩子玻璃心等，而掉以轻心。

家庭规则一次次被打破，从不给手机，到写保证书给手机；从没收手机，到写遗书给手机，父母总在自己一步步让步中以为孩子能信守承诺，能有自控力，孩子总在自己一步步强硬的试探中获得成功。妥协，渐渐变成了没有边界的纵容。

成绩和品行的较量。记得一个同事在办公室发他尖子生儿子的脾气，原因是儿子对奶奶特别不礼貌。另一个“学渣”妈妈同事不解地问：你儿子成绩那么好你还发什么脾气，换做我儿子考前三奖励他“无法无天”。我们惊得目瞪口呆，难道品行在和成绩的较量中，如此不堪一击？可能小凯的父母从小就注重孩子的学习成绩，当然也离不开孩子的聪明伶俐。他们再三强调的规矩、说话算数等，都是因为小凯沉迷手机不能自拔之后。

对于小凯打电话都没有称呼，见面也没有称呼，当着记者的面骂母亲说“你放屁！”等等，他的父母似乎并不介怀。成绩好反映的是孩子的学习能力、专注力和对知识的掌握程度，这是学业竞争中的优势。体贴懂礼、孝顺善良、情绪稳定等品行，是孩子立足社会、获得幸福感的根基。让孩子在两者平衡中成长，才是更重要的事。

总之，真正的教育不在985录取率，而在教会孩子“坠落时有爬起的勇气，迷茫时有自省的智慧”。若父母能接纳575分背后的挣扎，孩子能正视被砸手机外的期待，这场悲剧或可成为亲子共同成长的转折点。