



# 阻止孩子沉迷于手机需堵疏结合

## 核心观点

阻止孩子沉迷手机,要制定合理的规矩,辅之以严格的执行,并引导孩子接触更多有趣的娱乐运动项目,潜移默化降低孩子对手机的依赖心理。

□ 本报评论员 洪盛勇

暑期,是许多孩子的“手机解禁时节”。于是,孩子沉迷于手机就成了家长头疼的事,由此引发的“手机战争”此起彼伏。本报报道,近日,有APP发起“今年暑假,你遭遇过这样的手机战争吗”调查,5000多位家长参与投票,结果显示,这个问题困扰了85%的家长。

手机是把双刃剑,如果使用得当,会利大于弊;如果使用不当,就可能像鸦片一样,让人在飘飘欲仙的时候不期然挨上一刀。孩子沉迷于手机,显然是使用不当的一种体现,得阻止。如何阻止?需堵疏结合。

所谓堵,就是控制。要制定合理的规矩,辅之以严格的执行。通过扎扎实实的管理,有效制约孩子玩手机的欲望。关于堵,我有切身体会。儿子从小学一年级开始就迷上手机,一有空就捧着看,这样下去还能茁壮成长?一着急,我就开始堵了:规定一天只能玩半小时。结果呢?实行不到一天,儿子老毛病又犯了。为什么?因为规矩定得太宽松,让他天天有手机玩,反而刺激了他玩的欲望,另外,也没有人认真监督。后来,我把规矩改为周末两天各玩半小时。结果儿子还是沉迷其中,总是边做作业边偷玩手机,明明几个小

时能完成的作业,两天完成都勉强。好不容易熬了几天,把手机忘了,周末又玩,瘾更大了,像几天没抽烟的老烟枪,一抽起来管不住嘴。再后来,改成学期中间不准玩手机,只有暑假寒假才可以玩,平时就把手机收了。这一来,成效明显,儿子不怎么惦记手机了,学习更加专注。显然,后期的堵更扎实,收效明显。

所谓疏,就是引导。如何引导?要根据孩子的兴趣爱好,引导孩子接触更多有趣的娱乐运动项目,潜移默化降低孩子对手机的依赖心理。实际上,现在许多父母在“疏”的方面做得不错,效果也挺好。比如在暑期里,给孩子安排参加各种兴趣班、夏令营。在与外界的接触中,孩子找到了快乐,排解了寂寞,渐渐地,孩子发现手机并不是生活的全部,对手机也就不再那么沉迷。大禹治水的故事可谓家喻户晓,孟子评价其是照水之本性治水,不以邻为壑,而是以四海为水的最后归宿,故而能成其功。由此足见疏导对于治水之重要。阻止孩子沉迷手机又何尝不是如此?

当然,大禹治水,以疏为主,其最终成事,也有堵的功劳。同样,堵疏结合,相信会有越来越多孩子从对手机的沉迷中摆脱出来!



## 假期中让孩子安全上网

### 核心观点

青少年在假期中容易沉溺于网络,引导孩子健康上网,需要家庭、学校、社会共同参与。

□ 莲都 吕云兰

网络已经成为人们生活中不可或缺的一部分,尤其是“带着鼠标出生”“伴着手机生长”的青少年,在假期中更容易沉溺于网络不可自拔。

中小学校禁止学生把手机带入校园,但假期里孩子放松玩手机、打游戏就很普遍了。孩子沉迷于网络,一方面引发家长的指责,一方面又难抵游戏的诱惑,往往导致亲子关系的损害。比方说,我明明看到孙女玩手机,也只能点到为止,隔代之间关系微妙,隔代教育的效果是非常有限的。

那么,该怎样引导孩子在假期中健康上网、安全用网呢?

首先,家长和孩子可以讨论制定双方都能接受的上网时间,不影响生活作息。家长尽可能多关心孩子的上网过程,多倾听、少训诫,培养孩子对真实世界的兴趣,不要将精力全放在虚拟的网络世界中。

第二,一般不要让孩子进行网络交友。家长要引导孩子树立网络交际的底线和原则,切不可轻易将自己的身份信息告诉他人,更不该向对方发送涉及隐私的图片、视频等。

第三,教导孩子不随意点击上网过程中出现的弹窗和不明链接。如果遭遇网络欺凌,一定要及时与家长沟通。

网络时代,孩子安全用网的问题会越来越突出,需要家庭、学校、社会共同努力破解。

声明:本报《念白勺·杂谈》版倡导百家争鸣,所有言论皆为一家之言,不代表本报立场。

## 陪伴父母,从一起吃饭开始

### 核心观点

一次日常下厨、一顿简单饭菜,看似最普通的生活,其实是对父母最温暖的陪伴。



□ 遂昌 唐诗奕

高考结束的这个暑假,你选择干些什么?有人说,可以约上小伙伴一起去旅行,感受诗和远方;也有人说,这段时间学车最好;还有人说,可以找一份暑期工,两个月的时间可以存下一笔零用钱……确实,对于很多人来说,高考结束的这个假期,由于没有升学与就业的直接压力,可以做的事情实在太多了。而在江苏淮安,一个名叫孙泽宇的19岁男生,选择高考结束后在家洗衣做饭。

孙泽宇说,之所以将假期时间用在做家务上,主要是考虑到以后陪伴父母的时间和一起吃饭的机会都会变得越来越少,所以趁现在有时间就多陪陪他们。

我们总觉得“陪伴父母”只是一件很简单的事,总想着等以后赚钱了、有出息了就可以好好孝顺父母,于是陪伴父母逐渐变成了一件“以后再做”的事情。读大学后,为了修学分、拿奖学金,我们会把大量时间花在学习及参加活动上,常常连续几个星期都没有与父母通电话,即使接到他们的来电,也往往说不上几句话就匆匆挂断。大学毕业找到工作后,为了能早日融入新集体,即使是在同一个城市,我们可能做不到“常回家看看”。再到组建了家庭,陪伴父母的时间就变得更少了,从没想到,曾经以为很简单平常的事,居然在不知不觉中变得如此困难。

我们总以为赚很多钱、升很高的职位才是对父母的回报,但其实,父母最希望的还是我们可以多和他们在一起。一次日常下厨、一顿简单饭菜,看似最普通的生活,其实就是最温暖的陪伴。