



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办



现代教育微信公众号

第240期 投稿邮箱:kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

孩子假期沉迷手机,从来不是贪玩那么简单。作为家长,要通过“有趣的事”,填补孩子“无聊的时间”,以此重构孩子们假期生活,让手机从“霸占假期的主角”转变为“合理使用的工具”

破解孩子的假期手机困局

策划 刘田茵

每到假期,一个普遍的家庭教育难题便会席卷无数家庭:孩子从清晨醒来便抱着手机,原本应该充满活力的假期,变成了孩子与手机绑定的“屏幕时光”。随之而来的,是作息彻底紊乱——熬夜刷手机、白天赖床不起,饮食不规律,视力持续下降,专注力大幅减退,情绪也变得焦躁易怒,甚至出现厌学、孤僻等心理问题。

面对这样的情况,家长们往往陷入两难境地:苦口婆心的说教、反复的提醒,在孩子眼中变成了无休止的唠叨,引发孩子的抵触心理;强硬没收手机、断网、严厉斥责,又担心激化亲子矛盾,导致孩子出现逆反、离家出走、沉迷线下不良场所等更严重的问题。

真正有效的引导,从来不是对抗与制止,而是替代与规划。与其花费大量时间唠叨、制止,不如用“计划”代替“唠叨”,用“有趣的事”填补“无聊的时间”,通过科学的方法重构孩子的假期生活,让手机从“霸占生活的主角”变成“合理使用的工具”。

追根溯源:

孩子假期沉迷手机,从来不是“贪玩”那么简单

想要解决问题,首先要理解问题。很多家长将孩子沉迷手机简单归结为“自制力差”“贪玩不懂事”,这种标签化的认知,只会让亲子关系陷入僵局。事实上,孩子假期沉迷手机,是生理需求、心理需求、环境因素共同作用的结果,我们只有读懂背后的原因,才能找到对症下药的方法。

假期的无结构化状态,是手机沉迷的温床。上学期间,孩子的时间被课程、作业、作息表严格规划,而假期到来后,没有了上课铃、作业 deadlines 和固定的作息,孩子的时间变成了“一片空白”。对于心智尚未成熟、缺乏自我规划能力的孩子来说,空白的时间意味着迷茫和无聊,而手机凭借丰富的内容、即时的反馈,完美填补了这份无聊,成为孩子最容易获取的快乐来源。

孩子的心理需求,在手机中得到了满足。未成年人正处于自我认同、社交需求、成就感获取的关键阶段,而手机恰恰能精准满足这些需求:游戏中的升级、通关、排名,能让孩子快速获得成就感和掌控感;短视频的搞笑内容、动漫的精彩剧情,能带来即时的情绪愉悦;线上聊天、社群互动,能满足孩子的社交需求,避免孤独感。反观线下生活,如果孩子没有兴趣爱好、没有玩伴,没有能获得成就感的事情,自然会对手机产生依赖。

家庭环境的潜移默化,加剧了手机沉迷。很多家长一边要求孩子少玩手机,一边自己下班回家就刷手机、看电视,吃饭、休息、睡前都离不开屏幕。孩子是家里的镜子,当家长都无法做到合理使用电子设备,又如何要求孩子自律?还有的家庭,亲子沟通匮乏,家长不了解孩子的内心想法,不主动陪伴孩子,孩子只能在虚拟世界中寻找情感寄托。此外,部分家长为了省事,在孩子哭闹、无聊时,直接把手机扔给孩子“哄孩子”,久而久之,孩子便形成了“无聊=玩手机”的条件反射。

认清这些根源我们就会明白:制止孩子玩手机,本质上是在剥夺孩子唯一的快乐来源,难怪会引发抵触;而真正的解决之道,不是消灭手机,而是为孩子打造比手机更有趣、更有价值的线下生活,让孩子主动放下手机。

三步落地法:

重构假期生活,让孩子主动远离手机沉迷

(一)第一步:提前规划,召开家庭会议,共建假期优先事项

家庭会议的关键,是放下家长的权威,以平等的姿态和孩子沟通。不要以“我要求你”的语气开场,而是以“我们一起商量假期怎么过”为主题,让孩子感受到自己是家庭的一份子,拥有话语权和决策权。

首先,倾听孩子的假期心愿,认真记录孩子的想法,都给予尊重和认可。让孩子知道,他的需求会被看见,而不是被一味否定;其次,共同制定家庭假期清单,在孩子心愿的基础上,家长结合成长需求,和孩子一起梳理假期必须完成、值得体验的事情,形成一份兼顾学习、运动、兴趣、陪伴、实践等多个维度的“家庭优先事项清单”,让孩子明白,假期有比手机更重要、更有趣的事情要做;最后,达成手机使用共识。在清单制定完成后,顺势和孩子沟通手机使用问题,和孩子一起商量手机使用的规则,规则一定要由孩子参与制定,而不是家长单方面强加,只有孩子认可的规则,才会有执行力。



该图由 AI 生成

提前规划的意义,在于让孩子对假期有期待、有目标,而不是浑浑噩噩度日。当孩子的假期被有趣的、有意义的事情填满,手机就不再是唯一的娱乐方式,后续的引导也会事半功倍。

(二)第二步:结构化时间,划分时段边界,明确手机使用规则

无规矩不成方圆,有了假期整体规划后,还需要将规划落实到每一天,通过结构化时间,让孩子的假期生活有节奏、有边界,避免时间混乱导致的手机沉迷。结构化时间,就是把一天分成几个清晰的时间段,明确每个时段的任务和活动,同时划定手机使用的专属时间,让孩子做到“学有章法、玩有节制”。

家长可以根据孩子的年龄和作息习惯,将一天划分为专注时段、自由时段、家庭时段、睡前时段四个核心板块。专注时段主要安排学习、阅读、兴趣培养等需要专注力的事情,明确规定不使用手机、电视等电子设备,陪伴孩子一起学习、阅读,做好榜样,让孩子养成专注做事的习惯;自由时段是孩子专属的娱乐时间,包含约定好的手机使用时间。手机使用的时长和内容,严格按照家庭会议的约定执行。家长不随意干涉,但要做好监督,提醒孩子按时结束;家庭时段是专属的亲子互动时间,禁止所有电子设备,全家人一起玩桌游、看一部经典电影、聊天谈心等,让孩子感受到家庭的温暖,减少对虚拟世界的依赖;睡前时段,坚决杜绝使用手机、电视等发光屏幕,可以安排泡脚、听故事等轻松的活动,让孩子的身心慢慢平静下来,养成规律的作息习惯。

结构化时间的核心,是让孩子的生活有规律、有边界,避免出现“一玩就停不下来”的情况。同时,固定的时段安排,让孩子形成习惯,到了什么时间就做什么事,无需家长反复提醒,从源头上减少唠叨和矛盾。

需要注意的是,结构化时间不是一成不变的“死板表格”,家长可以根据孩子的状态和家庭情况灵活调整。如果孩子当天表现良好,主动完成了任务,可以适当奖励多玩10分钟手机,如果遇到特殊情况(比如家庭出游、走亲访友),也可以临时调整时段,让规则更有温度,而不是冷冰冰的约束。

(三)第三步:做好玩伴引导,主动发起互动,提供优质替代选项

很多家长抱怨:“我也制定了规则,可孩子还是只想玩手机!”究其原因,是孩子没有找到比手机更有趣的事情。孩子沉迷屏幕,常是因为“我不知道放下手机还能干什么”,而家长的核心任务,就是做好孩子的玩伴与引导者,主动发起趣味互动活动,为孩子提供手机之外的有趣选择,让线下生活的快乐远超虚拟世界。

首先,挖掘孩子的兴趣爱好,打造专属乐趣。当孩子在兴趣中获得快乐和成就感,自然会远离手机;其次,设计趣味亲子活动,让陪伴充满乐趣。在互动过程中,多鼓励、多赞美孩子,让孩子感受到被爱、被关注;再者,创造社交机会,主动帮孩子约小伙伴,一起玩

要、做游戏、参加集体活动,让孩子在真实的互动中收获快乐和成长;最后,家长以身作则,在家中,打造“无手机空间”和“无手机时间”,用自身的行为影响孩子,比任何说教都更有力量。

玩伴引导的核心,是让孩子的生活充实而多彩。当孩子的每一天都有期待、有乐趣、有陪伴,无聊感会彻底消失,手机也就失去了“霸占”孩子生活的机会,孩子会主动选择更有意义的线下生活。

长效引导:

包容与坚持并行,培养孩子的自我管理能力

引导孩子合理使用手机,不是一朝一夕的事情,而是一个长期的过程。在执行计划和规则的过程中,孩子难免会出现反复:偶尔偷偷玩手机、违反约定超时、闹情绪不想遵守规则,这都是正常现象。家长不必过于焦虑,更不要因此放弃引导,而是要做到包容与坚持并行,在温和中坚守规则,在理解中培养孩子的自我管理能力。

接纳孩子的不完美,拒绝完美主义。孩子的自制力有限,不可能一开始就完美遵守所有规则。当孩子出现违规行为时,不要立刻发火、指责、贴标签,而是先冷静沟通,了解孩子违规的原因,并调整方法。

坚守规则底线,不随意妥协。包容不等于纵容,规则一旦制定,就要坚守底线,不因孩子的哭闹、撒娇就随意妥协。如果家长一次次打破约定,孩子就会觉得“规则是可以变通的”,进而不断挑战底线。要让孩子明白规则的严肃性,慢慢学会自我约束。

多用正向激励,少用负面惩罚。相比于惩罚,正向激励更能激发孩子的主动性。建立假期奖励机制,孩子如果主动遵守手机使用规则、完成假期清单任务,就给予适当的奖励。用奖励强化孩子的好行为,让孩子感受到遵守规则带来的快乐,逐渐形成自律的习惯。

培养孩子的数字素养,让孩子学会正确使用手机。手机不是洪水猛兽,而是时代发展的工具。家长要引导孩子正确认识手机的价值,教会孩子辨别网络信息、抵制不良内容、保护个人隐私,培养孩子的数字素养,让孩子从“被动沉迷手机”变成“主动掌控手机”。

结语:让假期回归成长,让陪伴温暖时光假期的意义,从来不是让孩子沉浸在虚拟的屏幕世界里,而是让孩子放下包袱,探索世界、享受生活、收获成长、拉近亲子距离。孩子沉迷手机的背后,是对快乐的渴望、对陪伴的需求、对充实生活的向往。作为家长,我们不必与手机为敌,不必陷入管教的焦虑,而是转变思路,用计划代替唠叨,用有趣填补无聊,用陪伴代替指责。

提前规划,让孩子的假期有目标、有方向;结构化时间,让孩子的生活有节奏、有边界;做好玩伴引导,让孩子的成长有乐趣、有陪伴。这三步看似简单,却直击孩子沉迷手机的核心根源,在尊重与理解中建立规则,在陪伴与引导中培养习惯,既避免了亲子矛盾,又能让孩子养成合理使用电子设备的良好素养。

阳曲一中

召开2026届高三年级百日誓师大会



揭牌仪式

科学导报讯 2月27日上午,阳曲县第一中学校举行以“燃情百日,逐梦韶华”为主题的百日誓师大会。书记白拴成、执行校长李胜春、副校长刘志伟、该校中层领导以及高三年级全体师生参加了此次大会。

高三学子意气风发、斗志昂扬,昂首阔步穿越锦鲤门。该校领导与高三教师分列两侧,与同学们一一握手、击掌鼓劲,为每一位追梦少年送上最真挚的祝福与期许。

该校领导为优秀学子颁发奖状,现场气氛热烈昂扬。希望全体高三同学以知识为翼,遨游学海;以奋斗为刃,勇攀高峰,用不懈拼搏书写优异成绩。

在高考百日誓师大会上,李胜春向全体高三师生致以殷切期望。他指出,百日冲刺是破茧成蝶、圆梦高考的关键阶段,希望同学们坚定信念、勤学善思,以知识为羽翼,以拼搏为利刃,不负时光、不负韶华。同时勉励大家珍惜当下、全力以赴,以昂扬姿态迎接高考,用奋斗书写青春华章,力争六月再创佳绩。

(张敏/文·图)

榆次一中

举办2026年高考百日动员暨十八岁成人仪式



学生们跨过成人门

科学导报讯 2月26日下午,榆次第一中学田径场庄严肃穆,该校2026年高考百日动员暨十八岁成人仪式隆重举行。该校领导、高三全体教师及家长齐聚现场,共同见证这场兼具成长意义与奋斗使命的青春盛典,为即将到来的高考吹响冲锋号角。

仪式在雄壮的国歌声中正式拉开帷幕。副校长李强宣读高三年级王力平奖学金获奖学生名单,获奖学子依次上台接受表彰,以榜样力量引领全体同学奋勇前行。随后,校领导与师生代表共同为高考百日倒计时牌揭幕,“距离高考还有100天”的金色大字格外醒目,正式开启高三最后冲刺征程。

学生代表与家长代表先后发言,传递青春誓言与亲情期盼。学生代表以坚定话语表达冲刺决心,珍惜百日光阴,专注笃行,全力以赴逐梦理想;家长代表温情寄语,鼓励孩子们勇敢拼搏,家庭永远是最坚实的后盾,真挚话语温暖全场。

张校长发表致辞,以六个“马”相关的词语串联寄语,激励学子拿出一马当先的勇气,保持拼搏姿态,在最后一百天全力以赴、奋勇争先,以昂扬状态迎接高考,收获马到成功的佳绩,话语饱含期许与力量。

仪式现场,该校为全体高三学子颁发《中华人民共和国宪法》,以法治引领成长,明确成人责任。全体同学面向国旗高举右拳庄严宣誓,誓言铿锵,彰显新时代青年的理想、担当与奋斗精神。学子们向父母、师长鞠躬致谢,亲子书信现场传递,温情与感动交织在校园之中。

最后,全体同学在励志条幅上郑重签名,在家长与老师的陪伴下,昂首阔步跨越“成人门”,以昂扬姿态踏上新的征程。

此次活动,将高考动员与成人仪式有机结合,既点燃了全体高三师生的备考热情,也让学子们在庄严仪式中明晰责任,收获成长。榆次一中全体高三学子将以此次活动为新起点,不负韶华、不负时代、不负自己,在百日冲刺中全力以赴,在2026年高考中勇创辉煌,以青春之我奔赴美好未来。

(黄晶 张一丹/文·图)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育
微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业
公众号



校园新动向



现代教育
今日头条

本版组稿

黄晶 张敏 张一丹