



## “孩子看到手机比看到亲妈还亲”？ 暑期尽可能多陪伴 才是最好的“防沉迷系统”

每到假期，总有不少家长感慨，“孩子看到手机比看到亲妈还亲”。而这句调侃的背后，是家长们深深的忧虑。宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理诊疗中心骨干医生胡莎莎向记者表示，每年暑假，都会有不少家长带着孩子前来就诊，其中大部分问题都是由手机成瘾引发的——比如孩子性格变得越来越封闭，不愿与家长交流，甚至还有人染上了网络赌博。

### 1 考上普高后“放飞自我” 开学后无法适应，休学住院

沉迷游戏、逃避现实，这是手机成瘾最常见的表现。胡莎莎记得，之前有一个男生小李（化名）曾在他妈妈的陪同下前来就诊。

小李中考结束后，如愿以偿拿到了手机。此前，家里对他的手机管控很严，小李只能在周末玩上一两个小时。中考结束后，家长想着让他暑假里好好放松一下，便交出了手机管控权，他的游戏瘾便一发不可收拾。

时间过得很快，马上就开学了。在开学前的军训期间，小李适应不了高强度的锻炼，一直嚷嚷头疼，要求回家休息，回家后又继续玩手机游戏。

正式开学后，小李发现，很多同学在暑假都提前做过预习，他已经跟不上学习进度了。焦虑之下，他开始出现肚子痛、头痛等躯体化症状，屡屡请假，晚上失眠，白天难受。“我竞争不过同学，我不能一天十几个小时这么累，我就想玩，这个世界太枯燥，太没有意思了。”

父母想管，换来的却是激烈的冲突。孩子从父母手里抢走手机，甚至动手打人：“我都这么难受了，你们为什么还来烦我？”最终，小李休学在家，不得不前往康宁医院接受住院治疗。

### 2 不惜自伤吓父母 男孩加入“对付父母”群

手机带来的危害，远不止沉迷游戏。胡莎莎分享了一个学生的案例。小黄（化名）的父母是双职工，暑假期间，为了方便联系，把一个手机留给了他。没想到他开始刷短视频，关注打游戏的主播。主播带货，他便跟着买，什么游戏皮肤、烘干机、柠檬……乱七八糟的东西买了一堆，一共花了一万多元。为了不让父母发现，他甚至把银行卡余额变动的提示短信和消费记录全部删掉了。

因为沉迷手机，小李暑假期间作业也不写，更令人担忧的是，只要父母一督促他学习，他就用小刀划伤自己的胳膊。“他也不是真的想自伤，他的刀伤很浅，就是吓他父母的。”胡莎莎无奈地说，这些“招数”也是他从短视频里学来的。他还加入了一些专门“对付父母”的群组，里面都是一些和他差不多的孩子，还有专门的“老师”指导他们犯了错之后如何逃避惩罚。



图片由AI生成。

### 3 染上赌瘾，花光压岁钱后网贷

网贷、赌博……这些词离初中生可能很遥远，但手机却把这些成人世界的行为无限拉近了。胡莎莎记得，曾有一个10多岁的女孩小花（化名），暑假在家打游戏时，看到了游戏里的赌博小广告，一时好奇便点了进去，后来越玩越上头。被家长发现的时候，小花已经花了好几万元，这些年的压岁钱、零花钱全搭进去了。钱不够，小花又去网上借贷，直到实在还不上钱了，家里人才知道。父母虽然很痛心，还是帮她还了债。可小花后来还是经不住诱惑，一次又一次地赌博。

小花的赌瘾持续了好几年，其间曾多次到康宁医院住院治疗。“明明是个漂亮文静的女孩，做出来的事却让人震惊。手机赌博彻底改变了她的性格，让她变得只图自己快活，完全不顾及他人感受。一旦外界给她压力，她就躲进手机里寻求慰藉，还心安理得地伸手向父母要钱。”胡莎莎无奈地表示，小花在对金钱毫无概念的年纪染上赌瘾，根本不明白父母为赚钱付出了多少辛苦。面对这样的状况，只能持续进行跟踪治疗，“要让她真正戒赌，回归现实生活。”

### 4 怎样的孩子，家长才能放心给手机？

在当今社会，让孩子完全杜绝手机等电子产品并不现实，但并非所有的孩子都适合拥有手机。胡莎莎提醒家长，在给孩子手机之前，要先判断孩子是否拥有了以下几种能力。

第一，社交能力强，并在现实中学会了社交，体会到了现实社交的快乐。否则，在现实中遇到任何困难时，手机就成了孩子唯一的社交出口，久而久之会形成依赖。

第二，有调节情绪的能力。焦虑了知道找朋友聊天、去运动，而不是一焦虑

就找手机。

第三，有自律和自我控制能力，能适可而止。手机上瘾的孩子明显没有控制自己的能力，也没有预判后果。玩手机时会主动发觉“再继续玩，作业要完不成了”，且能主动上交手机，等做完作业再玩，这才是相对自律的孩子。

第四，能分辨真假信息，有批判性思维。否则看到网上别人都在“享受生活”，他就信以为真，也每天沉迷享受，迷失在虚拟世界的点赞里。

### 5 有什么办法，让孩子不沉迷手机？

胡莎莎强调，手机的正确使用方式，是将其作为工具，无论是用于短暂娱乐，还是辅助学习。那么暑假到了，对于双职工家庭而言，家长无法时刻盯着孩子，这该怎么办呢？胡莎莎给家长们提出了几点建议。

首先，对于学习压力不大的孩子，可以让他们去外公外婆家、爷爷奶奶家度过暑假，孩子们不仅能感受老人的疼爱，还可以学习很多生存技能，比如买菜、做饭。

对于已经有学习压力的孩子，家长

就尽量不要给孩子手机。如果学习真的需要用到手机，那就要想办法设置使用时长，严格控制时间。

如果发现孩子手机成瘾，且家长解决不了问题，还是要及时去医院，寻求医生帮助。

胡莎莎提醒家长，强行没收手机往往会引发剧烈冲突。家长要时刻关注孩子的状态，并尽可能在暑假期间多陪伴孩子，这才是最好的“防沉迷系统”。

记者 林桦 通讯员 李湘兰 张瀛