



新闻热线 87777777

『心系寻常百姓 可读可用可亲』

宁波晚报



扫码关注
宁波晚报视频号



扫码关注
宁波晚报公众号

今天 多云 28℃-36℃
明天 多云 28℃-37℃

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

2026年7月14日 星期二
丙午年六月初一

第11332期 今日 8 版

暑假才开始 有妈妈把孩子的 平板电脑

摔了……

用充满成就感的现实体验
填补孩子的心理需求
才能帮孩子摆脱屏幕依赖

“一睁开眼就只知道拿平板电脑，上个厕所要一个小时，一门心思扎进游戏里。”暑假刚开启，市民赵女士和儿子小王，就因平板使用问题爆发多次争吵。7月9日，几番劝导无果后，情绪崩溃的赵女士当场摔碎孩子的平板电脑。



1 妈妈气得把平板电脑摔了

赵女士的儿子小王今年小升初，放假以来，作息与生活完全被网络游戏占据。

“早上醒来的第一件事情，不是洗漱，不是整理床铺，而是拿起平板电脑，耳机一戴，钻进了游戏的虚拟世界。”赵女士说，孩子为了玩游戏，可以不吃不喝，不洗澡，一直保持着同一个姿势。

“每天洗澡，我都是催了又催，他总说‘马上马上’，谁知道这个‘马上’是什么时候。”赵女士说，儿子上厕所也带着平板电脑，一坐就是一个多小时，“有时候恨不得把门砸了，把他

从马桶上拎起来”。

在一次次耐心劝说、反复叮嘱全部落空后，忍无可忍的赵女士情绪彻底崩溃，摔碎了儿子的平板电脑。

情绪宣泄过后，看着地上碎裂的平板电脑，听着孩子撕心裂肺的哭声，赵女士渐渐冷静下来，只剩下无尽的疲惫与懊恼。

赵女士遇到的问题并非个例。不少家长反映，假期缺少了校园的刚性约束，孩子极易沉迷短视频、网络游戏，作息颠倒、不愿出门、拒绝沟通，平板电脑、手机俨然成了割裂亲子关系的“导火索”。

2 如何建立堵与疏的边界？

不少年轻父母坦言，完全禁止孩子玩电子产品并不现实。当下学业压力繁重，游戏、短视频是孩子释放压力、维系同学社交的渠道，“一刀切”的粗暴禁止极易激发孩子的逆反心理。

“我们小时候没有电子产品，可现在孩子的社交、课余放松都绕不开网络，完全隔绝会让他和同学脱节。”家住鄞州的95后妈妈周女士表示，问题不在于电子产品本身，而在于无节制、无规则的沉迷。

同时他们也提出，当下短

视频、网络游戏等数字产品通过算法精准抓取孩子的注意力，低门槛、强刺激极易让未成年人上瘾。

多位80后家长更共情赵女士的焦虑。在他们看来，长时间沉浸屏幕，正在剥夺孩子感知现实的能力。

“一整天抱着平板，不愿出门运动、不愿与人交流，动手能力和专注力持续下降，视力和作息都受到极大影响。”市民徐女士说，摔平板虽方式过激，但背后是家长深深的无力感。

●专家支招

用陪伴与规则替代强制管控

孩子为何容易沉迷网络游戏？浙江师范大学应用社会心理中心副主任李新宇教授分析认为：

生理方面，青少年大脑中掌管理性判断、自我控制的前额叶皮层要到25岁左右才发育成熟，而负责情绪冲动、本能反应的杏仁核已趋于成熟，这意味着孩子面对诱惑时，本能远强于自控。而数字产品精准利用了多巴胺奖赏回路，高频刺激让大脑持续处于高唤醒状态，久而久之便形成行为成瘾倾向。

心理方面，当孩子在现实中缺乏成就感、归属感和自主感，网络世界就成了填补心理空缺的“避风港”。

环境影响方面，如今“全民低头”已是普遍现象，很多成年人在工作、休息、陪伴家人时都离不开手机，却要求孩子做到

自律，这种双重标准会让孩子产生强烈的心理不平衡。

李新宇教授认为，身教重于言教，要求孩子放下手机，家长首先要以身作则。

他建议父母要建立全家人都适用的无屏规则，比如用餐时间不看手机，同时用陪伴聊天、运动阅读等高质量互动代替空洞的管束。对抗电子屏幕依赖不是“禁止使用”，而是用充满成就感的现实体验去填补孩子的心理需求——当孩子在户外、同伴和兴趣中感受到快乐和自身价值，虚拟世界的吸引力自会减弱。

教育终究是“育人”而非“管物”，唯有看见屏幕背后孩子的孤独与渴望，通过尊重、陪伴与榜样力量，才能真正帮他们建立起健康的屏幕边界。

记者 万建刚 马亭亭