

## ■家教资讯

浙江试行积分制  
“父母持证上岗”

近年来，随着人们对教育重视程度的提高，越来越多的开始关注家庭教育和家长的能力，在遇到一些极端案例时，人们经常感叹“父母是世界上唯一一个不需要持证上岗的职业”。在此情况下，各级人大代表及政协委员为家长“持证上岗”建言献策。

近日，浙江省教育厅在公布的《浙江省教育厅关于省十三届人大五次会议杭111号建议的答复》时称，浙江省一些地方借鉴杭州市上城区“星级家长执照”做法，对“父母持证上岗”进行了有效探索。省级层面也在做积极探索，计划2021年秋季学期开始，将在浙江数字家长学校试行家长学习积分制，待时机成熟时在全省推行。

记者从杭州教育局官网了解到，《答复》中提到的杭州上城区的“星级家长执照”最早可以追溯到2017年。星级家长执照工程主要面向0到15岁孩子的家长，按照孩子年龄段分为5个阶段，每个阶段学满100分自动生成一张星级证书。学习的内容包含家庭教育指导、家校沟通、亲子活动等，主要是小视频形式，视频主要由上城区的育儿、健康专家和名校名师参与录制。据统计，截至2020年底，“星级家长执照”学习平台注册家长已超过9.3万名，颁发星级执照4.2万余张。（张惠娟）

警惕不良生活方式  
引起的近视低龄化

暑假期间，各眼科医院的学生多了起来。近日，在武汉市的一家医院小儿眼科门诊，一名3岁孩童被查出近视800度。经过医生询问，这名小孩的近视并非天生，而是过度玩手机导致的。

根据国家卫健委近期发布的数据显示：2020年我国儿童青少年总体近视率为52.7%，较2019年上升2.5个百分点；近视低龄化问题仍然突出。科学研究发现，导致近视的因素有很多，但最主要的三种因素是：近距离用眼、缺乏户外运动和睡眠时间不足。

北京同仁医院眼科中心医生表示，近距离用眼是导致孩子近视的最主要因素。不仅是电子产品，近距离看书、画画、拼图，都可能导致近视。另外，要保障充足的户外运动。中山大学眼科医院曾经在2010年做过的一个实验表明，每天增加40分钟的户外活动时间，能明显提升预防近视的效果。《儿童青少年近视防控适宜技术指南》也建议孩子每天至少进行2小时的户外运动。还有，保证充足的睡眠。睡眠过程是人体生理调节的重要手段，晚上睡眠时间不充足会影响眼部发育，从而引起近视。国家卫健委发布的《小学生防控近视手册》显示，我国有73%的孩子每天睡眠时间不达标。关于睡眠时长，不同年龄阶段的孩子所需要的睡眠时长不一样，对于6-13岁的小学生而言，每天的睡眠时间要达到9-11小时。（张惠娟）



暑假期间，有不少家长为孩子沉迷电子产品的行为而头疼。尤其是对于青春期的孩子而言，说多了不行，说少了又不管用，讲道理又麻烦……为什么孩子会沉迷在网络世界中不能自拔？家长又应该从哪些角度出发智慧地帮助孩子回到现实生活中？本期关注。

## 孩子沉迷手机，原来“根”在这里……

申子姝



## 《孩子与手机》

北京航空航天大学心理中心专职教师 李卫华 作

会向孩子发送警报：危险来了，快快行动！要么开战！要么逃跑！而此刻理性脑呢？它可能直接被冻住了，所以家长发脾气时讲的话，孩子其实可能一句都听不进去，反而让孩子多了一份戒备，少了一份安全感。

这就提示我们，当孩子停不下来的时候，要对孩子多一分耐心和理解。看到孩子又在玩手机的时候，不要轻易地给孩子贴上缺乏自制力的标签，更不能一着急就上手或责骂，企图用语言或者肢体暴力解决问题。我们得先提醒一下自己，孩子的大脑还没能跟不上，所以情有可原，看到孩子可能进步的空间，让自己的情绪先稳定下来。然后，多提醒孩子几次：你已经玩了10分钟了，该去写作业了；或者已经9点了，该去刷牙洗漱了，给孩子一个缓冲和提醒的机会，帮他慢慢地把“车”刹下来。

## 不良个性会增加手机依赖风险

孩子的性格因素也不可忽略，比如，有的孩子天生就比别的孩子更容易冲动，做事也更容易莽撞，这样的孩子拿到手机，就更容易玩得停不下来。

有些孩子的注意力时间好像天生就更短一些，坐不住，日常生活中的刺激变化的速度，跟不上他们注意力转换的节奏。就像小猫钓鱼一样，蝴蝶来了追蝴蝶，蜜蜂来了捉蜜蜂，比如小猫，哪怕这鱼钓上来是他自己要吃的，它也很难把注意力安放在手头钓鱼的工作上。对于这样的孩子，电子产品不停地出新的花样，新的刺激才能吸引住他的注意力，也就更容易沉在里面出不来。

还有，如果你观察自己孩子面对压力、挫折或者批评的态度，也能发现一些特点。有些孩子被批评了，能主动承认错误，虚心接受意见，然后这事儿就放下了。而有一些孩子呢，可能就更容易采用消极回避的方式来应对压力。比如做了错事，可能先是试试撒谎，瞒不住了就想办法逃避父母直接的对话，尝试转移话题，批评了他也不容易直接面对错误。遇到有压力的事，比如要考试了，明明很想考好，但就是因为害怕会考差，反而不好好复习，干那些与学习不相关的事情。这样的孩子，也更容易手机依赖。

这就提示我们，要通过日常的观察，了解孩子的性格特征，不要随意拿自己的孩子跟那些性格相差很大的同龄人榜样去做对比。对于冲动性强、容易分心、容易逃避的孩子，要更有耐心一点，先帮助他们逐步正视、接纳自己的问题，然后才能带来改变。当然，家长也要通过调整家庭教育的方法，帮助孩子培养更加积极的个性特点。

## 不良家庭教养方式可能将孩子推向手机怀抱

以往研究发现，家庭内部的冲突越是频发、越是激烈、越是无法解决，对孩子的心理健康的负面影响就越大。当父母发生冲突的内容与孩子有关时，孩子的心理痛苦会更深，也就更有可能把长时间玩游戏作为应对痛苦解决方案。我们在工作中甚至发现了这样的现象：孩子对游戏越是沉迷，他在家庭中缺失的东西越多。

家庭中哪些不良的教养方式，更可能导致孩子沉迷手机呢？

观点多元，规则不清，冲突频发——很多家庭里都是三代同堂，父母、祖父母共同参与孩子的养育和管理，三代人因为成长环境与生活背景的不同，观念和习惯上有着大量的冲突和矛盾。每个人都有趋利避害的本能，在家庭冲突频发的

背景下，逃到一个规则简单、解决冲突的方式也很直接的手机虚拟世界，可以说是很自然的选择。

所以，如果想要孩子不依赖手机，就有必要营造一个温馨的环境，明确的家庭规则，统一的教养要求。我们可以用召开家庭会议、明确家庭规则、不要当着孩子的面产生冲突等方式，去达到这一效果。

反馈模糊，方式单调——游戏从不吝于给玩家反馈，玩家一个简单的进步，游戏系统恨不得欢呼雀跃、昭告天下。但在很多家庭中，孩子很少能得到家长及时和具体的反馈，尤其是在做对、做好事情的时候，很少能够得到积极正向的鼓励。如果有，可能也是很笼统的“还不错”，显得缺乏诚意。孩子做错了事情，很多家长也是惩罚在前，甚至不给孩子解释惩罚的原因。

一个很典型的场景是：一个小孩子犯了错，家长上来就打孩子，还边打边问：“知不知道哪儿错了？”孩子很茫然，于是回答“不知道”，于是家长的下手更狠了，边打边吼：“叫你错了还不承认！以后还敢不敢？”孩子为了避免挨打，只好赶紧认怂：“我错了，再也不了。”家长满意地扬长而去，留下孩子不明所以，黯然神伤。也有家长特别喜欢用“唠叨”的方式给孩子反馈，一件事没做好，同样的话提醒千万遍，实在是单调又惹孩子烦躁。

所以，如果你希望孩子更愿意在线下跟父母多沟通，就需要有一双发现美的眼睛，具体地给孩子积极的反馈，也不要吝啬对孩子的欣赏。即使是要批评和惩罚孩子，也要说清楚到底孩子做错了什么，以及应该往哪个方向改正，否则惩罚只会伤害亲子关系，给孩子留下阴影，却起不到任何正向教育的作用。

盲目攀比，只重成绩——仔细观察手机各类游戏App的排行榜，您会发现游戏的维度很多样，比如属性的、技能的、装备的、花钱的。而且除了最前面的10强或100强外，落后的玩家，仅告知个人排名，鼓励玩家努力提升排名就好了。很多家长却两眼只盯着学习成绩，完全不重视孩子兴趣爱好的培养，凡是做与学习无关的事情就是“不务正业”。随着考学政策对特长的重视，家长们又开始盯着助于择校加分的特长看，兴趣爱好的培养带着极强的功利色彩。学校所给出的排名也常常是详尽的大榜单，很容易被家长拿来打击孩子的自信心，永远都是表扬别人家的孩子。这样被压抑久了，孩子自然容易被有趣的手机所吸引。

如果您希望孩子过得更快快乐一些，允许孩子有一定的休闲放松的时间，允许孩子从所谓的不是正事的兴趣爱好里，体会到生活的乐趣、生命的多彩。孩子也不至于非得从游戏里寻找慰藉。更重要的是，会放松、会享受生活的孩子，也往往会更加有动力、有毅力去承受学习中遇到的挫折，也不会轻易做出轻生的选择。

目标过于远大，平时无成就感——生活中也不乏家长在孩子还很小的时候，就开始设定一个过于远大的目标，比如网上有一张让人觉得啼笑皆非的图，一个熟睡中的婴儿，头顶上摆着“距离高考还有6414天”的牌子。在一些家庭中，孩子的前18年都为高考这一个目标做准备，原本可以体验当下丰富多彩的生活，却变得功利心过强。对于这些心智尚未成熟、自控和自我激励能力尚弱的儿童青少年，他们很难盯着一个很远的目标来约束当下的行为。缺少当前具体的目标和努力方向，也就很难获得成就感。反观游戏设计，从来不会让玩家觉得

有一秒钟是在无所事事，每个时刻都有适合其当前级别或角色的任务，以及只要努力就可完成的小目标，时刻不忘增加玩家的成就感。

所以，如果想要孩子在生活中就体验到成就感，而不是退而求其次地寻求一个虚拟世界的认可，就需要我们为孩子拆解那些通过努力比较容易达到的目标，肯定孩子的付出和努力，让孩子体会到自己在现实生活中也是有能力的，有价值的。

难以容忍孩子的“试误”——在不断尝试犯错的基础上掌握知识和技能，可以说是一个人成长过程中最自然的学习方式。而游戏可以温和而无条件地为孩子提供无限次的重复试误的机会。在家中呢？恐怕孩子从小听到更多的都是禁止性的命令：别摔着！别动这个！别干那个！别吵！别闹！别哭……孩子一旦真的犯错，尤其是犯重复的错误，极易激发家长的厌烦和愤怒情绪。这从辅导小学生写作业能把家长气到手掌骨折、心梗搭桥的例子，便可窥得一斑。更让孩子觉得备受束缚，不如游戏中的环境宽松包容。

这就需要我们的家长朋友给到孩子更多的安全感和尝试的空间，从更深的层面来讲，需要我们家长朋友接纳自己的平凡，接纳孩子的有限性。大家回顾一下自己的成长道路就会知道，有些道理，即使父母给我们讲了无数遍，也不如我们自己吃一次亏记得牢。在小事上多受一些挫折，也能增加孩子抗击逆境的能力。

缺少归属感和自主性——游戏中团队协作、玩家互助的设计能够大大满足孩子与同伴交流合作的需求，也能让孩子感受到在一个大环境下，归属于一个小集体的温暖和荣誉感、责任感。但在有的家庭当中，家长用于控制孩子的方法是“你再不听话，我就不爱你了！”你做了这样的事，我没有你这样的孩子”等，极大地威胁了孩子对家庭的归属感。要不就是相反，对孩子百般照顾，孩子的生活通常都得全方位听家长安排，自主性非常低，这与游戏中自主决定操作方式，甚至可以自主开发多样化的通关技巧相比，真的很缺乏吸引力。

希望家长能够注意到，在任何时候都不要以切断关系、抛弃孩子作为威胁孩子的手段。同时，要鼓励孩子多建立线下的人际关系，在一些结果无伤大雅的场合里，多一些自主尝试的空间。这个过程中即使有一些不理想的结果出现，也不要紧。孩子也可以学习为自己的选择负责任。

所以，沉迷于电子产品，跟其他严重的心理行为问题一样，在根本上，其实是深层心理需求没有得到满足的结果，尤其是在家庭当中没有办法获得相应的心理营养的结果。当然，我们把这些特点总结出来，绝不是为了归咎于父母，而是希望能够帮助大家更清晰地了解孩子所处的状况，以便有针对性地进行调整和改变，达到事半功倍的良好效果。时代在变，作为家长要跟上时代的步伐，不断更新我们的教育方法。我们都特别希望孩子去好好学习，作为家长我们也需要与时俱进地去学习，和网络或者游戏去PK，做那个能够了解孩子、吸引孩子和满足孩子心理需求的赢家。

希望家长们可以一起努力，为孩子提供健康的家庭氛围，从根本上改变滋生手机依赖的土壤。既给孩子足够的疼爱与支持，在孩子受挫时给予足够的支持与引导，包容孩子的错误；也要给孩子充分的信任关怀，尊重孩子的选择，给孩子一片自由的领域，让他能够发展自己的个性，成为他自己。

（作者系北京师范大学党委学生工作部心理健康教育与咨询中心教师）

随着电子产品的发展与普及，孩子沉迷其中的现象也变得越来越普遍。电子产品用得过度了，可能带来近视、脊椎、关节等生理发育的问题，还可能导致孩子叛逆、不思进取、耽误学业的情况。我们还会经常看到孩子在网吧连玩几天导致猝死的新闻，还有新闻报道过家长一抢手机，孩子直接跳楼自杀以示反抗的案例，简直让人触目惊心。

要想找到青少年与游戏问题科学相处的解决方案，家长首先需要弄清楚一个问题：接触手机的孩子那么多，为什么有的孩子就能够只把手机当成放松和锻炼心智的工具，而有的孩子就会沉迷其中，被游戏所掌控？

## 手机确实很有吸引力

孩子容易沉迷手机，最简单的原因，就是手机里的功能确实很好玩，可以从视、听等各方面给孩子带来乐趣和愉悦的感觉，能够帮助孩子有效达到放松娱乐的目的。有些手机里的App甚至还可以帮助孩子们提升学习能力，降低对学习的抵抗。比如有些特殊题材的游戏，如历史题材、传统文化题材等，含有文化内容、科技内容、教材内容，使学生获得互动经验，发展手眼协调技能，体验到成就感，避免他们在枯燥的课堂中丧失学习的兴趣，鼓励他们寻找乐趣。它能够在娱乐的同时扩大知识面，加深对书本上某些概念、原理、关系等的理解。对训练提高孩子思维的敏捷性、发散性、创新性具有直接的作用，并能提高解决实际问题的能力、动手能力、与人交往能力、甚至语言表达技巧等。

当然，为了让手机变得好玩，很多游戏开发商都在潜心研究怎样才能让用户在自家的软件上花费更多的时间。我们以游戏为例，游戏的开发和设计是一项很深的学问，最简单的游戏设计，也蕴含着心理学知识的应用。

流行度高的游戏是如何吸引到孩子来满足他们的心理需要的呢？至少有这样一些共同要素：

入门简单，上手容易——让大多数人能够“驾驭”得住，最初给人感觉是投入很少就可以得到很大的回报。

反馈即时，规则清晰——只要动动手，游戏就会有反馈，帮助你迅速掌握生存法则。哪怕很单纯的任务，比如养猫、种菜、养青蛙，永远有事可做，只要按相应规则点击就有回报。

丰富排名机制——很多游戏会从不同维度对玩家的投入、能力、成果进行排名，生成排行榜。每一个名次的进步，又进一步形成了正向的反馈。

环环相扣的小目标——本来打算玩完这一局就收工，但系统马上提示很快就能再升一级。升级之后，系统又会提示一个限时完成的诱人任务。每隔短短几分钟，就有一个新的奖励在等你，让人欲罢不能。

无限次的重复试误机会——玩家在游戏中有着充分的自主试误权力，出了错，玩不好，没关系，可以立刻再来一遍。游戏角色被击败了，重置就好，一条命丢了，立马就能复活。

团队协作，提升归属感——比如团队、工会互助等设计，给玩家一个抱团的机会，在团队中担任特定的角色，也会让人体验自己的归属感和价值感。

这么多精心的设计，别说孩子们了，就连成人都会欲罢不能。这就提示我们，若想要孩子不被手机“勾走”，至少可以尽量减少孩子接触手机的机会。因为眼不见为净，孩子看不到也就减少被吸引的可能性。家长躺在沙发上拿着手机哪怕是处理公务，也会激发起孩子玩手机的心愿。更别别说家长刷短视频、玩游戏，声音再外放一下，就像美食散发着诱人的香味一样，本身对孩子就是极大的刺激，让他们难以阻挡。家长一边拿着手机看着剧，聊着天，一边陪孩子写作业，简直就是让孩子分心的最佳手段。所以，要想孩子少玩，父母自己一定要做到在孩子面前少玩甚至不玩。

当然，除了手机本身的吸引力之外，孩子沉迷手机游戏还有其他很多方面的原因。

## 大脑发育未成熟让手机游戏有可乘之机

在生理方面，处于儿童或青春期的孩子，大脑尚在发育中，他们的前额叶系统还未完全发育成熟，导致理性思考、制定计划、调控自己情绪和行为的能力不足；但情绪动机系统（大脑的边缘系统）则发育得较好。这两个系统的不平衡，就像一辆汽车，油门给得很足，又缺乏导航的指引和足够灵敏的刹车，结果可想而知，孩子们往往会表现出容易接受各类新奇事物、冲动、做事不计后果的特点。在接触到形形色色的视频、游戏、App之后，自然就心向往之，自然难以克制玩下去的冲动了。

同样，为什么家长简单粗暴地跟孩子发脾气不管用？因为家长一发脾气，孩子的情绪脑马上就开始了作怪！它会把成人的话都当成威胁，尤其是大脑中被称为“杏仁核”的一个结构，