

一高中曾有学生在网上发视频爆料称,班主任两学期砸了班里学生22部手机。如今正是暑假,“手机争夺战”从校园转向家庭,不少家长表示:“我们必须打败手机,才能把孩子抢回来,好好写作业。”为了让孩子放下手机远离游戏,爸爸妈妈和孩子订计划、签协议、去旅行……挖空心思和孩子手上的手机较劲,最后成效不一。大家都意识到了孩子过度使用电子产品的危害,但如何有效地解决这个问题,却让家长十分头痛。



## “我们必须打败手机,才能把孩子抢回来,好好写作业” 假期上演“手机争夺战”

### 爸爸砸了妈妈买,父母黯然败下阵来

手机到底对孩子有多大的影响力?近日下午,记者随机街头走访,沿途看到有些孩子,走路的时候在埋头看手机;坐在桌子边吃饭时在埋头看手机;和身边小朋友说几句话,也会马上转过身去埋头看手机……感觉手机已经成为他们身体的一部分。

这个假期,李先生家里就发生了激烈的“手机争夺战”,一时间硝烟四起,亲子关系降到冰点。李先生的儿子马上进入初二,假期里,他原来想抽出时间陪儿子好好玩玩,却发现,自己已经输给了手机。

李先生对手机的严格管理,来自于之前的经验教训。在儿子六年级时,他觉得孩子长大了,应该有一定的自控力,所以把手机的支配权给了他,规定每天完成作业后可以玩一个小时。“刚开始没什么,有一天我敲门走进他的房间,看他表情有些慌张,我就问他手机,他竟然说手机找不到了,还装模作样在房间里到处找。”李先生当场戳穿儿子的小把戏,一顿严厉斥责后,儿子终于承认的确是在玩游戏。李先生当时并没有收回手机,没想到一周后,他再次发现儿子竟然凌晨两点还在被窝里玩手机。从那以后,儿子再要使用手机,必须从父母那里拿,李先生还专门给手机设置了一组超复杂的密码,但儿子下载了一个“黑屏”的屏幕保护,几次蒙混过关。

“就在上个月的一天,我看到他不停地玩手机,吼也吼不住,一气之下,我抢过手机砸了!”让李先生震惊的是,儿子因此暴跳如雷,不断向窗台上扑,吓得一家人拉扯的拉扯,劝阻的劝阻,闹得鸡犬不宁。“没办法,第二天,他妈妈又给他买了一部手机……我觉得真是管不住了。”李先生显得有些沮丧。



### 签协议,去旅行! 家长出招对抗手机诱惑

李先生对儿子沉迷手机的担忧是广大家长都有的。于是,假期里,为了帮助孩子抵挡手机的诱惑,家长们也是绞尽脑汁,花样百出。

小陈即将上六年级,暑假之初,妈妈每天都要面对她的“软磨硬泡”,就是请求妈妈让她玩手机。“一天就在我的手机旁边转,隔一会儿来问一句,妈妈我能玩手机吗?我都被问烦了。”小陈妈妈对记者说,经不住女儿一再请求,加上她期末考试成绩不

错,妈妈心软了,前提是签订一份《手机使用协议》。根据小陈自己草拟的使用协议,每个星期,她有2小时手机使用时间,但必须满足如下条件:1、保质保量完成假期作业;2、每天练习一小时小提琴,未达到的练琴时间,在手机使用时长里扣除;3、每次使用完手机,必须按时归还,如果拖延归还,下次手机使用时长也要相应减少。在这份协议下方,妈妈和小陈一同签了字,还按了手印。

小陈妈妈坦言,拒绝给小陈玩手机,完全是出于本能。只是后来转念一想,孩子出生在这样一个信息时代,不让她接触手机不大可能。但孩子自制力有限,必须定个规矩,让她学会会有节制地使用手机。“签订协议后,我很吃惊的是,她竟能够自觉遵守协议。而且有了条约后,我的脾气也好了很多,看到她玩手机也不会像以前那样暴躁了。”

和小陈妈妈采用的方法不同,小张妈妈是约朋友带上几个孩子一起去旅行。“我们带孩子去了水世界乐园。”小张妈妈说,每天早上孩子们从酒店出来就直接进入水世界,几乎都要玩到下午六七点,虽然大家晒黑了,却都非常开心。小张妈妈说:“这几天没一个孩子说要玩手机。”

### 视力下降,注意力分散,电子产品禁入课堂

中国社会科学院《青少年成瘾行为调研报告》显示,青少年当中有8.8%的人“每天玩手机4—5小时”,而留守少年的这个比例则达到了18.8%。2018年8月30日,教育部、国家卫健委等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》规定,严禁学生将手机等电子产品带入课堂。这也意味着,未来家庭将遭遇更多的“手机争夺战”。

那手机到底对孩子有些什么样的影响?研究表明电子游戏对孩子的影响有利有弊,一方面游戏中丰富的画面有助于孩子视觉发育,也可以提高孩子的判断力和反应力;另一方面如果孩子过多使用手机游戏将不利于社交,以及正常的情绪控制发育,造成情感障碍或社交障碍等。同时,有研究显示,长期使用平板电脑等智能设备,会影响

视力,导致注意力不集中、记忆力下降等问题。曾经有研究人员选取了300名志愿者,对其进行4项测试。测试发现,阅读纸质信息的人比阅读电子产品信息的人,理解和解决问题的能力更强。换句话说,经常阅读纸质内容的人更聪明,并且善于全面理解内容,而电子阅读会让你死磕细节,很难把握整体。

对于孩子玩手机的现象,在记者的采访中,也有中小学校长建议家长们尽可能为孩子安排丰富多彩的假期生活,比如,游泳、打球、旅行……如果孩子非要玩手机,可以约定玩手机的条件以及时间,培养孩子准时守信的品质。当然,让孩子玩手机,也要关注时间,不宜过长;还要关注玩的内容,坚决杜绝暴力色情等。(遵晚)



被手机吸引的孩子

### 达州广播电视台

#### 新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30 我的继父是偶像 (43-44)

我的1997(1-2)

13:30 一树桃花开(26-29)

17:10 少儿节目

17:40 引进节目

18:00 达州全搜索(首播)

19:35 达州新闻(首播)

19:57 天气预报(首播)

20:00 引进节目

20:15 铁血将军(5-6)

23:25 引进节目

23:40 恩情无限(3-4)

#### 公共频道

(广电5 电信132)

07:55 孤战(45-49)

13:10 想要有个家(12-17)

18:20 少儿节目(首播)

18:50 急诊科医生(36-37)

20:30 聚焦达川(首播)

20:43 天气预报(首播)

20:50 财经联播(首播)

21:23 空气质量日报(首播)

21:30 达州新闻(重播)

22:00 通川新闻(首播)

23:05 林海雪原(12-13)

#### 通川频道

(广电4 电信134)

08:20 小草青青(30-33)

12:20 熊爸熊孩子(27-34)

19:20 引进节目

19:40 今日通川(首播)

20:00 通川播报(首播)

20:20 女人的天空(7-8)

22:35 毕业歌(27-29)

星期**3** 8月28日  
(七月廿八)

### 中央电视台

#### 中央电视台-1

09:35 特赦1959(27,28)

13:13 爱情的边疆(1-4)

16:47 第一动画乐园

20:06 特赦1959(34,35)

#### 中央电视台-2

21:15 央视财经评论

21:48 交换空间

#### 中央电视台-3

19:30 越战越勇

20:58 我爱满堂彩

#### 中央电视台-5

13:08 2019年国际田联钻石

联赛伯明翰站精选

#### 中央电视台-6

10:23 故事片:巴士进行曲

15:55 故事片:

第五行动组 I 对决

18:14 故事片:火影雄兵

20:15 故事片:夜袭

#### 中央电视台-8

07:32 擒狼(19-23)

12:26 幸福有配方(4-7)

16:31 满秋(25-27)

19:30 战地迷情(18-20)

22:28 闯关东(15,16)

### 地方卫视台

#### 北京卫视台

17:23 养生堂

19:30 老酒馆(5,6)

21:20 向往的星居

#### 江苏卫视台

19:32 山月不知心底事

21:20 美好时代

22:30 新相亲大会

#### 天津卫视台

07:35 娘道(1-12)

19:30 在桃花盛开的地方(5,6)

21:20 群英会

#### 广东卫视台

08:24 欢乐颂

14:12 猎豺狼

19:35 老酒馆(7-9)

21:10 人生一串

#### 湖南卫视台

08:40 隐形的翅膀(31-35)

#### 20:00 金鹰独播剧场

22:00 奋斗吧,少年!(35-36)

#### 上海卫视台

19:30 陆战之王(4,5)

21:28 梦想改造家

#### 云南卫视台

08:48 独立纵队(1-6)

13:22 水浒传(86-90)

19:34 红旗漫卷西风(5,6)

#### 贵州卫视台

08:10 决战江桥(30-34)

13:15 狭路(1-5)

19:25 我们的四十年(7,8)

#### 四川卫视台

10:10 狐影

19:35 姥姥的饺子馆

21:20 妈妈有话说