



孩子放不下手机？与其禁止不如培养“数字韧性”

◎上海市浦东新区南码头社区卫生服务中心 周珂/于茹

“别玩手机了！”这句话，你是不是每天都要和孩子说上好几遍？孩子吃饭时低着头玩手机，你要说；写作业时偷着看手机，你要吼；大半夜躲在被窝里还在刷，你急得直跺脚。可孩子呢？要么不吭声，要么反过来怼你：“我又不是光玩，查作业、跟同学讨论也得用手机啊！”“全班都在用手机聊天，我不用就被孤立了！”“你们光说少玩、少玩，那玩多久才合适？才是你们说的少玩？”

你发现没有？孩子说的其实也没错。今天的手机，早就不是单纯的通讯工具了，已经成为学习、社交、调节情绪的必需品。你硬要没收、限制使用、讲大道理，结果往往是孩子要么偷偷玩、要么跟你对着干，问题一点没解决。要破解这个困境，家长真正要做的是培养孩子掌握一种叫“数字韧性”的能力。

孩子沉迷手机不是“自控力差”

孩子沉迷手机真不全是孩子的错，这背后有三股力量，换了你也未必扛得住。

首先，大数据背后的算法，专门“钩”着你。短视频平台、社交软件的唯一目标，就是让你停留得越久越好。它才不管你刷完心情好不好、睡不睡得着。什么内容最能留住你？刺激的、极端的、对比强烈的。比如“同龄人已经年入百万”“长得不好看就不配被喜欢”——这些内容特别容易勾起孩子的兴趣。可越刷越焦虑、越焦虑越想刷，死循环就这么形成了。

其次，青春期的孩子本来就

敏感。这个年龄段的孩子最在乎什么？同学怎么看我？我够不够好？手机把这种比较变成了24小时直播：发条朋友圈，反复刷新看获得几个赞；看到别人晒旅游、晒才艺，忍不住跟自己比；点赞少了就觉得“我不行”。这种比法，谁能不焦虑？

最后，很多孩子刷手机不是因为好玩，是怕漏掉班级通知、同学聊的热梗、网上最新的段子，怕自己跟不上，被边缘化。于是反复刷、反复看，跟强迫症似的，累得要命还停不下来。

培养数字韧性才是破局之道

可见，孩子玩手机停不下来，不是他故意跟你作对，而是他掉进了一个精心设计的“注意力陷阱”。这时候你光说“少玩手机”，就像对掉进水里的人喊“别泡着了”——有用吗？所以，思路必须变，从“控手机”升级到“教能力”。这种能力，就是我们开头说的“数字韧性”。

数字韧性指个体在面对数字风险时，识别、应对、恢复、适应乃至成长的能力，包括技术批判、风险应对、数字学习等维度，是融

入数字世界的关键素养。我们在这里所说的“数字韧性”，就是孩子在使用手机、接触网络的时候，能够保护自己、管住自己、调整自己的能力；且遇到麻烦能快速恢复，不被网络伤害。核心就一句话：会用、善用、不被反噬。

要培养孩子的数字韧性，学校和家长各有各的招。

学校可以做的事——

第一，开展实用短课。不去讲“网瘾多可怕”，直接教“干货”：算法怎么勾住你？怎么识别谣言？哪些信息不能乱发？睡前多久不碰手机？每节课5分钟，配一个当天能完成的小任务，比如“今晚睡前60分钟不刷社交软件”。

第二，让孩子自己创作。分组拍短视频、做海报，主题如“如何不被容貌焦虑带节奏”“考试周手机自救指南”。做一遍，比听十遍都管用。

第三，建立安全的求助通道。设立匿名信箱、同伴支持小组，让孩子知道“说出来不会被骂，反而有人帮”。

第四，培训老师。老师自己不懂数字韧性，就教不好学生。

家长可以做的事——

第一，跟孩子一起定规矩，不下命令。如商量好什么时候玩、每天玩多久，家长自己也要做到，他才愿意一起遵守。

第二，多问感受，少问时间。跟孩子一起记录：刷之前什么心情？刷之后呢？一周后复盘，让他自己发现哪些内容让他难受，比说教管用。

第三，要给孩子一句安心话：“网上遇到不舒服的事，先告诉我，我和你一起解决。”孩子敢开口，你才能及时帮他。😊