

家长为什么 总是输给手机？

假如手机成了孩子的
精神安慰剂、孤独避难所和娱乐单选项……

杨咏梅

中国家庭教育学会宣传教育专委会副理事长
第二届中国家庭教育“十佳”公益人物



教师专业成长智库

孩子沉迷游戏怎么办？



86.5%的中国中小学生拥有多种电子产品
68.1%拥有智能手机, 79.2%接触网络,
45.2%开始接触网络的时间是7—9岁

- 小学高年级是接触网络游戏的高峰时期
- 七成学生认可 网络游戏的减压功能
- 91.6%的中小小学生认为网络游戏使自己业余时间更愉快

中国青少年研究中心发布“中小小学生及其家长网络游戏认知与态度研究”结果

中小小学生网络游戏调查的4个发现

本报记者 杨咏梅

男生对网络游戏的感受比女生更积极

性别比较发现, 28.2%的男生认为人人都应该上网, 女生为21.9%, 说明男生对网络的认知更积极, 女生对网络的认知更保守。男生更喜欢团队型游戏, 女生更喜欢玩独立操作的网游, 男生比女生更在意通过网络获得同伴的认可, 25.6%的男生认为不上网会落伍被同伴嫌弃, 持相同态度的女生比例为19.5%。

有意思的是, 男生更看重网络游戏获得的, 66.9%认为网游能提高反应能力, 61.6%更倾向于可以交到更多的朋友, 79.0%认为可以缓解压力, 都比持相同态度的女生比例高。女生更关注网络

游戏的伤害, 在影响学习、影响身体健康、引起暴力倾向等选项上, 女生比例均高于男生, 说明男生在游戏中产生获得感的同时, 也可能忽略网游对身体产生的负面影响。

对网络游戏的感受方面, 八成男生从发挥游戏技术中感到自豪(81.8%)、感到有能力(80.0%)、体验到什么是投入(81.1%), 均大幅高于持相同看法的女生。同时, 认为网络游戏帮助他们找到理解自己的人(70.6%)、拥有分享快乐的朋友(84.0%)、拥有分享苦恼的朋友(78.1%)的男生比例也

高出女生十几个百分点。说明男生在网游游戏中获得了很多情感方面的支持, 通过网络游戏与他人交往是男生重要收获。

评价爱玩网络游戏的人时, 男生认同更聪明(32.2%)、思维更严谨(39.2%)这两项的比例远高于女生。同时, 男生对网络游戏带来弊端的认识也比女生更充分, 认为爱玩游戏的人自制力不强(34.0%)、更孤僻(21.0%)、不爱锻炼(29.1%)、体质更差(24.1%)、心理问题多(21.1%)、成绩大多不好(25.5%)。比例都比女生高。

成绩好的学生玩游戏得到更多支持

网络游戏因其特有的虚拟性、体验性、交互性、社会性、娱乐性等特征, 深受中小学生的喜爱, 数据显示, 仅11.5%的中小小学生不太喜欢和不喜欢网络游戏, 超过七成学生持接受态度, 其中不喜欢玩的男生比例不到10%。

成年人总是担心玩网络游戏会弊大于利, 但超过六成学生(66.6%)认为玩网络游戏的影响利弊相当, 有23.3%认为利大于弊, 有10.2%认为弊大于利, 可见大多数学生对网络游戏的影响持中立态度, 男生认为网络游戏利大于弊比例更高, 女生比男生更中立地看待网络游戏。

与成年人存在刻板印象不同, 仅19.4%的中小小学生赞同爱玩网络游戏的人

性格更孤僻, 21.1%的学生赞同玩网络游戏的人与家长关系更差, 18.9%的学生认为玩网游的人与老师关系更差。在中小小学生眼中, 爱玩网络游戏的人优点是尊重规则、思维严谨, 缺点是缺乏自制力, 注意力易分散。

令人意外的是, 成绩好的学生接触网络游戏时间更早。数据显示, 学习成绩处于上等的学生是最早玩网络游戏的那群人, 他们中的82.6%在学前及小学阶段就开始玩网络游戏了。孙宏艳认为, 这或许与学生的家庭经济状况、社会经济地位、父母的受教育水平、父母的教育素质等有关。这些家庭中孩子更有条件较早接触数字设备, 家长往往会对孩子接触数字设备持开放的、支持的态度。

不同群体对中小小学生玩网络游戏的态度呈现较大差异, 支持率从同学朋友(58.0%)到兄弟姐妹(43.8%)、爸爸(10.6%)、妈妈(8.3%)、老师(4.1%)逐步下降。孙宏艳指出不同群体对男生玩网络游戏的支持程度均高于女生。“这或许是因为网络游戏大多为男生设计, 不适合女生的刻板印象。”

值得关注的是, 无论是父母、老师、同学朋友还是兄弟姐妹, 对学习成绩好的学生玩网络游戏支持度更高。孙宏艳说: “学习好的学生在玩网络游戏方面也能获得更多的支持, 这可能是因为在同龄人和长辈眼里, 成绩好就‘是一俊遮百丑’, 只要成绩好, 玩网络游戏也能得到更多的认同。”

小学高年级是接触网络游戏的高峰时期

在不同游戏类型中, 中小小学生最喜欢竞技类游戏, 比例为55.8%, 其次是运动/赛车游戏和模拟现实生活类游戏, 比例为52.4%和51.7%。仅有三成多(33.3%)中小小学生喜欢教育类游戏, 在所有类型游戏中比例最低。

超七成学生从小学就开始接触网络游戏, 到初中前已普遍接触, 到高三才开始接触的学生比例仅为0.6%。其中, 男生最喜欢竞技游戏, 女生最喜欢休闲游戏; 高年级学生喜欢竞技游戏, 低年级学生喜欢休闲游戏。随着年龄升高, 学生对功能型游戏的兴趣会大大减弱。

男生比女生接触网络游戏更早, 高达81.5%的男生在小学及学前就玩网络游戏, 对应的女生比例为70.1%。数据还显示, 一半以上的男生和女生是在小学三至六年级开始接触网络游戏

的, 比例分别为59.2%和59.3%, 而高中才开始玩网络游戏的女生比例为2.4%, 女生比例为5.9%。孙宏艳分析说, 这意味着小学高年级是学生接触网络游戏的高峰时期, 需要父母、老师给予特别的关注, 一开始就要立规矩、养习惯。

中小小学生从哪里获悉网络游戏的相关信息? 调查发现, 83.8%的中小小学生通过同学或朋友了解到网络游戏信息, 同伴群体是最主要的渠道。孙宏艳认为, 在中小小学生的现实交往中, 网络游戏是很受欢迎的话题, 他们非常乐于通过游戏用语来表现自己的玩家身份和对网络游戏文化的了解, 并由此体验到群体归属感。

是否与家长谈论网络游戏, 既可以反映出父母对孩子娱乐行为的关注度, 也可以反映出孩子对父母的亲近度。有

86.5%的中国中小小学生拥有多种电子产品, 68.1%拥有智能手机, 79.2%接触网络, 45.2%开始接触网络的时间是7—9岁。——中国青少年研究中心2018年10月在《中美日韩网络时代亲子关系对比研究报告》中发布的这组数据, 引发社会对中小小学生使用智能手机的关注。2月22日, 该中心发布《中小小学生及其家长网络游戏认知与态度研究》报告, 重点分析中小小学生对网络游戏的认知、态度、行为。

“认知影响态度, 态度决定行为。”中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳研究员认为, 数据分析能帮助我们正确认识网络游戏对中小小学生的影响, 发现游戏过度使用者的特征, 从而为中小小学生合理娱乐、理智上网提出对策建议。

据介绍, 本次研究主要采用实证法, 通过目的抽样与随机抽样, 抽取了北京、广州、合肥、成都、宝鸡、沈阳6个城市中小小学生及其家长进行一对一问卷调查。调查对象为从小学四年级到高中三年级的在校生, 获得有效问卷3202份。

七成学生认可网络游戏的减压功能

虽然高达59.9%的中小小学生认为“学生应多学习少上网”, 但73.8%的中小小学生认可网络的学习功能, 认为“上网能学到很多新知识”, “上网能开阔眼界”。

年级比较发现, 年级越高, 学生对网络游戏的态度越中立。孙宏艳认为, 随着年级升高, 学生的人格、认知在不断成熟、发展, 对网络的看法逐渐变得客观、全面, 也有能力去分辨、抵制网络的一些负面影响, 能更多控制游戏时间。而低年级学生父母为防止孩子沉迷网络, 会多灌输网络的负面影响, 导致低年级学生对网络的认知更加消极、负面。

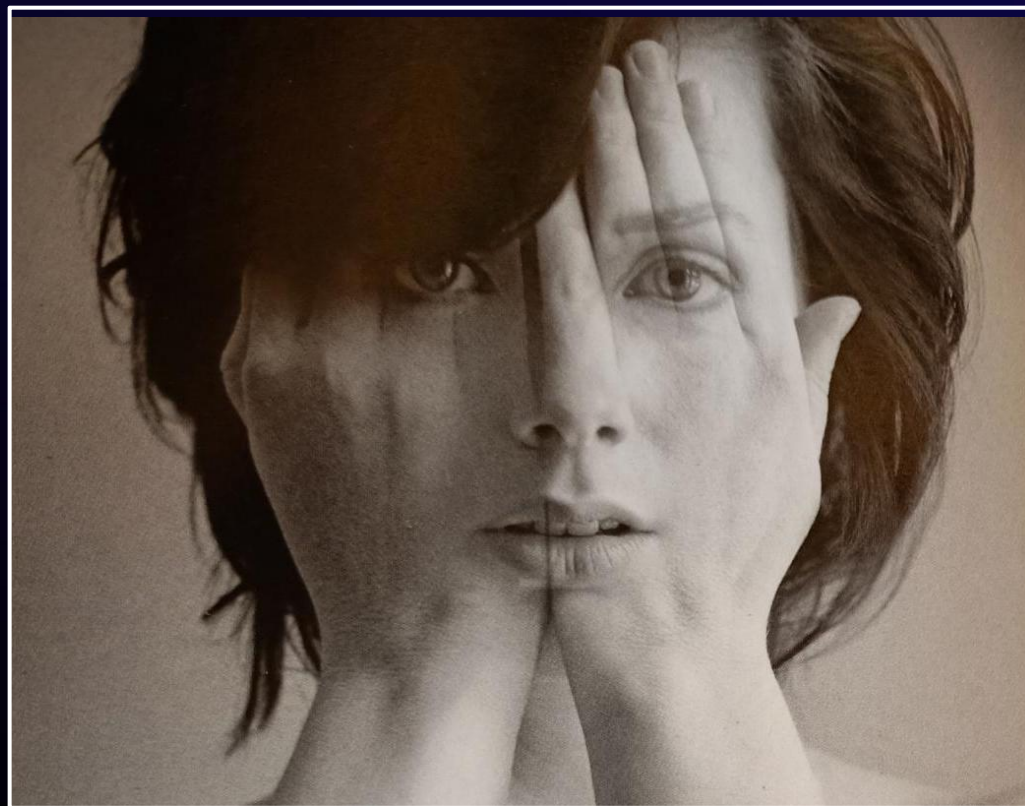
对于网络游戏的作用, 74.5%的学生认为网络游戏能缓解压力, 认为能提升反应能力(61.1%)、锻炼观察能力(58.5%)、交到更多朋友(55.7%)、学习更多知识(52.3%), 均在半数以上。对此, 孙宏艳分析说, 这说明学生非常认可网络游戏减压的功能, 学生玩游戏不是想变坏, 不是不认真学习, 而是通过游戏来缓解学业负担、放松心情、舒缓压力。另外, 一些动作类游戏需要全神贯注及灵敏的反应力, 因此他们也认为游戏具有锻炼反应能力、观察能力的功能。

同时, 也有四至五成中小小学生认为网络游戏影响作息(55.7%)、影响学习(53.3%)、影响身体健康(46.5%)和易接触到不良信息(42.3%)。说明学生们既能看到网络游戏的益处, 也能意识到网络游戏的弊端。但对于“网络游戏会引起暴力倾向”的刻板印象, 持赞同态度的比例为三成(30.9%)。

在对网络游戏的情感认知方面, 高达91.6%的中小小学生认为网络游戏使自己业余时间更愉快, 有87.0%认为可以认识到一些未知世界, 85.6%认为开阔了想法, 78.5%认为使自己多了分享快乐的朋友, 77.3%认为通过网络游戏学会了控制自己, 76.8%认为网络游戏给生活带来了生机与活力。认同度最低的是网络游戏“带给我幸福生活的能量”, 比例也有近七成(68.2%)。可见, 总体来说, 中小小学生对网络游戏的情感认知比较积极。

父母先改变认知

- 休闲娱乐玩耍是儿童的**权利**
- 而不是学习好的孩子的**福利**
- 也不是孩子“听话”的交换条件
- 不要**污名化**，一看孩子玩就生气
- 玩游戏时身心舒展、没有**罪疚感**、不被打扰的孩子，拿得起放得下



权利？福利？
工具？玩具？
唯一？之一？



精神安慰剂、孤独避难所、
娱乐单选项

家长为何容易输给手机？

- 认知有误
- 监管无法
- 反向用力
- 正本固元

家庭教育指导者的专业成长平台

家教周刊

2019年2月25日

中国教育报

主编：杨咏梅 编辑：杨咏梅 设计：蓝蔚 王莹内 校对：赵阳 电话：010-62296652 邮箱：yuelingmei@vip.sina.com.cn QQ群：371368953

家长为何容易输给手机

杨咏梅

“孩子总是躲在房间里反锁门玩手机，真是快要气死了！”手机成了恶魔，使孩子丧失斗志，深陷其中不能自拔。“孩子沉迷手机游戏，几乎不跟我们说话，怎么办？”……每逢讨论家庭教育，总有家长提出类似的问题。近期甚至有某大学教授建议“国家应尽快立法禁止16岁以下孩子使用智能手机”。看来对孩子用手机玩游戏，成年人仍然普遍存在认知有误、监管无法、反向用力的误区，和手机“抢”孩子时难总是输，输得正本固元。

认知有误，很少有家长提到孩子玩网络游戏不领薪水，与“超过九成学生认为网络游戏使业余时间更愉快，近七成认为网络游戏带来幸福生活的能量”的调查结果形成强烈反差。家长对网络游戏的负面感受，根源之一在于儿童的游戏缺乏认知。

中国儿童中心几年前的一项调查显示，75%的家长没有听说过“儿童权利公约”，但公众对儿童的生存权、受保护权、发展权和参与权等基本权利的知晓率仍旧很低。很多高度关注甚至只关注学习成绩的中小学生家长，可能没有想过“儿童享有休闲、娱乐和玩耍的权利”，不知道游戏是孩子认识世界的一种方式，是童年的一种很重要、很有价值的活动。

这一代中小學生被称为网络原住民，手机和网络对他们而言，关乎娱乐，关乎学习，关乎群体归属感，甚至关乎生存方式。父母如果还想着网络游戏必然令孩子玩物丧志的偏见，不能站在孩子的立场上认识网络游戏的正面价值，后面的监管和引导已然先输一着了。

监管无法。中国青少年研究中心的本次调查显示，“父母对孩子玩游戏的主要管理措施以限制、监督为主，而且重点是限制时间和花费。能告诉孩子网络游戏信息、一起与孩子玩网络游戏的比例仅有一成多”。而种种限于外在的限制、监督之前，大多数家长给出电子产品时往往没有落实最重要的“立约”和“赋权”环节。

立约，就是第一次给孩子手机时跟孩子约定手机的所有权是父母的，孩子只有使用权，以后一旦使用不当，父母有权收回。有了这条约定，孩子在被限制、监督的时候就不会那么不舒服。有的父母一时兴起或者从小就用手机与孩子绑死，任由孩子沉迷其中，等孩子成绩不佳或者面临考试时就开始限制甚至没收，打个不太恰当的比方，一大根肉骨头扔给狗，人家啃得津津有味的时候你突然想走，招致的反抗可想而知。

赋权，就是和孩子一起坐下来商量有关手机使用的家庭公约（尤其要在12岁之前，在玩的内容、时间和费用上听听孩子的意见，让孩子自己制订违约处罚条款，共同讨论出一个双方都可以执行的规则，以后遇到分歧时，不用强迫孩子服从大人，而是大家商量从规则）。

另一方面，调查还显示，尽管“父母对孩子的规定、监督、限制远高于对孩子的支持，但学习好的学生在玩网络游戏方面获得更多的支持”。这不是孩子最讨厌的“双标”吗？个人不对事，玩游戏本来是所有孩子的权利，变成了某些孩子的福利，让成绩不好的孩子玩的时候也不理直气壮，一旦逮到机会自然不愿放手。

反向用力，孩子被手机游戏捆绑当然令人苦恼，赖用父母账户、篡改打赏主播等新闻更是让人揪心，于是家长们想方设法把孩子从手机游戏中“拉”出来，却少有有成效，因为用一己之力和一个行业“抢”孩子的注意力。家长注定会输，正确的用力方向应该是“挤”——用运动、阅读、家务等丰富、真实、有趣的生活内容把虚拟的游戏空间从孩子的生活中“挤”出去。

哪些孩子容易沉迷手机游戏？调查显示是智慧型、专制型教养模式下成长的孩子。也就是说，父母对孩子越冷漠、控制越严，越容易导致孩子沉迷网络。现实生活中，不容易沉迷游戏的，是那些除了手机带来的快乐还能在学习、运动、阅读、交友、才艺等活动中找到快乐的孩子，是把玩游戏当作愉悦感“之一”而不是“唯一”的孩子。

孩子喜欢玩网络游戏，还因为其中有整个游戏行业针对人性设计的快乐体验、冒险体验、恐惧体验、审美体验或就体验，能满足孩子在现实中难以实现的价值需求。如果孩子在生活中就有这些体验，也就不那么容易陷入游戏的“陷阱”。

正本固元，孩子身心健康之本，是父母相敬相爱、情绪氛围平和、亲子关系和谐的家庭环境；孩子全面发展之元，是天赋被接纳、权利被尊重、需求被看见、努力被鼓励、行为被约束。家庭教育要正本固元，巩固根本，培养元神，家庭这个生命体才能健而有力，家庭功能才能健全稳定。就像本次调查数据显示的，父母对孩子的亲密度越高，越关爱孩子，孩子越不会沉迷于网络游戏。

总之，智能手机不是万恶之源，网络游戏不是洪水猛兽，家长要教育孩子对手机游戏

赢得放得下，最难的不是定规则而是以身作则。家庭教育是不教而教、不学而学的教育。孩子是24小时不关机、360度无死角的“雷达”，父母的一言一行都被孩子看在眼里，记在心里。跟手机“抢”孩子，请从孩子婴儿时期就不让他“吸”电子二手烟“开始，从陪伴孩子阅读、运动、畅游自然开始，从不因孩子的成绩对游戏“污名化”开始……当孩子玩手机游戏时既有强劲的油门（动力），又有灵敏的刹车（自控力）时，你就赢了。

父母的监管和控制会影响中小学生的网络游戏行为。很多父母担心孩子沉迷网络游戏，但是其监管和控制的手段并不高效，强度也不大。

“中小學生网络游戏认知与态度研究”结果发现，近七成父母规定孩子玩游戏时间，日间 05:30、限制孩子玩网络游戏超过了半数。仅一成多与孩子一起玩



扫码加关注 “家庭教育之声”

国际儿童游戏权协会：儿童10岁前应做的32件事

- 1.在河边草地上打滚。
- 2.捏泥团。
- 3.用面粉捏小玩意儿。
- 4.采集蝌蚪。
- 5.用花瓣制作香水。
- 6.在窗台上种水芹。
- 7.用硬纸板做面具。
- 8.用沙子堆城堡。

国际儿童游戏权协会：儿童10岁前应做的32件事

- 9.爬树。
- 10.在院子挖个洞穴。
- 11.用手和脚作。
- 12.自己搞一次野餐。
- 13.用颜料在脸上画鬼脸。
- 14.用沙子“埋人”。
- 15.做面包。
- 16.堆雪人。

国际儿童游戏权协会：儿童10岁前应做的32件事

- 17.创作一个泥雕。
- 18.参加一次“探险”。
- 19.在院子里露营。
- 20.烘蛋糕。
- 21.养小动物。
- 22.采草莓。
- 23.玩丢棍棒游。
- 24.能认出5种鸟类。

国际儿童游戏权协会：儿童10岁前应做的32件事

- 25.捉小虫子。
- 26.骑自行车穿过泥水坑。
- 27.做一个风筝并放上天。
- 28.用草和小树枝搭一个“窝”。
- 29.在公园找10种不同的叶子。
- 30.种菜。
- 31.为父母做早饭并送到床前。
- 32.和人小小地打一架。

- 更好的认知创造力
- 更佳的语言表达能力
- 更丰富的词汇
- 更好的语言理解力
- 更高的语言水平
- 更好地解决问题的能力

- 更强的好奇心
- 更高的智力
- 更好地与同龄人玩耍
- 更多地参与集体活动
- 更好的社会情感活动能力
- 更好地从另一个角度看问题的能力

- 与同龄人更好地合作
- 攻击行为减少
- 更富有同情心
- 更好的从别人的角度看问题的能力
- 更有效地克制冲动行为
- 更好地预测他人的喜好与欲望

- 更富有创新
- 更富有想象力
- 更强的专注能力
- 更佳的情绪和社交调整能力
- 注意力持续时间更长
- 施行更多保护资源的任务.....

玩耍能力是评判孩子心智健康的主要标准之一

- 耶鲁大学：假扮游戏
- 以色列：戏剧游戏

社会戏剧游戏

- 德国：所有幼儿园以玩耍为主

**幼儿园里最活跃、贪玩的孩子，
到了小学是学习最积极的学生。**

中国工程院院士韦钰：

人生能否幸福快乐，

是由情绪能力（而不是智商）决定的。

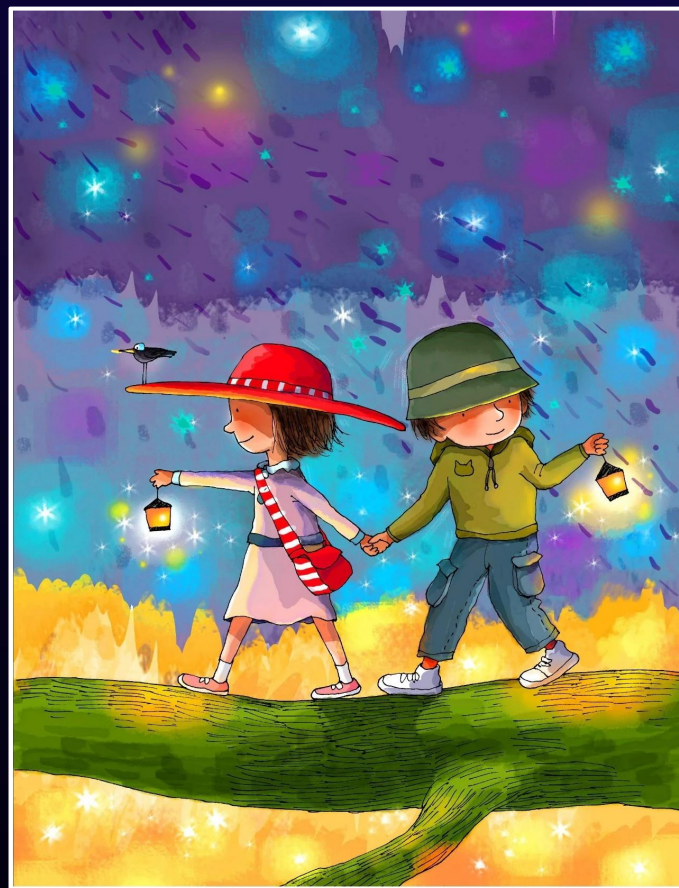
但目前大部分家长却只重视孩子的知识学习，忽略了情绪能力培养的重要性，有时还出于善意而伤害孩子的情绪能力。

社会情绪能力

- 能正确地了解和控制自己的情绪，
- 理解他人的情绪，
- 引导自己的思维和行动，
- 是一切心智技能顺利发展的基础。

如何培养社会情绪能力？

在孩子们对玩具的争夺与分享中
逐渐培养起来的



真学霸都是玩出来的

20年后依然有综合竞争力的孩子，一定会玩

自由玩耍，是习得类比思维的重要渠道

类比思维是创新、发现的源泉

能把识别出的模式应用到新的情况、解决新的问题

拥有更多自由玩耍时间的孩子，在语言发展、

数学知识、社交技巧和情绪控制方面表现更好

清华大学脑与智能实验室首席研究员 斯特拉 · 克里斯蒂



为什么“鸡娃”更脆弱？

- 随着自由玩耍时间的下降，儿童心理障碍问题逐年上升
- 研究证明，各方面表现最好的小学生，是在学龄前掌握了诸多通用技能的学生，而不是那些追求某些特定技能的学生



哪些孩子容易沉迷网络？

- 学业和人际交往上表现出低成就经历
- 低自尊
- 缺乏动机
- 急于寻求外界认同
- 孤独
- 害怕被拒绝
- 有社交焦虑
- 自我封闭



确定家庭公约，建立家庭规则

手机“三不”：不上饭桌、不进卧室、不进卫生间

- 给之前是否立约？
- 所有权和使用权，违规收回
- 电脑要放在公共空间
- 使用时间、频率和孩子协商，守约
- 所有家庭成员达成共识，不留破口



亲子之间建立起信任和情感时——

- 微笑是教育，斥责也是。
- 鼓励是教育，批评也是。
- 宽容是教育，严格也是。
- 放松是教育，压抑也是。
- 欢乐是教育，痛苦也是。
- 成功是教育，失败也是。
- 给予是教育，剥夺也是。

当亲子双方的心门紧紧关上的时候——

- 微笑是伪装，斥责是真实。
- 鼓励是哄骗，批评是打击。
- 宽容是无奈，严格是冷漠。
- 放松是偷懒，压抑是强迫。
- 欢乐是暂时，痛苦是长久。
- 成功是压力，失败是灾难。
- 给予是应该，剥夺是伤害……



THANKS 谢谢倾听!

大咖零距离 尽在明德云

杨咏梅



教师专业成长智库