

成长聊“愈”

懂孩子 立规矩 防网络沉迷

本期成长导师:

高富玉简介: 延平区家庭教育指导中心负责人。国家二级心理咨询师、家庭教育高级指导师;福建省中小学心理健康名师工作室领衔名师;南平市家庭教育讲师团副团长、南平市关工委阳光心理服务团常务副团长。

亲爱的“心”朋友:

您好! 我是一名初二学生的家长,最近因孩子使用手机的问题陷入了深深的苦恼,思来想去,还是想向您倾诉,希望能得到您的专业指导。

我的孩子刚上初中时,就常跟我提,身边同学几乎都有自己的电子产品,有的用手机查资料,有的用平板学网课,还有的会在课后用社交软件和同学聊天。

起初我觉得孩子还小,没必要单独配新设备,可架不住他再三恳求,最终把自己淘汰的旧手机给了他,想着能满足他基本的社交需求,也方便平时联系。

最开始孩子用手机还算克制,每天放学回家会跟我说用微信和同学讨论了作业,偶尔看几分钟短视频放松,我也就没过多干涉。

可大概从暑假开始,情况渐渐失控了。有天晚上我起夜,发现孩子房间还亮着灯,推开门看到他正躲在被子里刷短视频,手机屏幕的光映着他的脸,当时已经快凌晨一点了。

我又气又急,没收了手机,跟他发了很大的火。可孩子却委屈地哭了,说白天做题已经够累了,晚上想趁着睡前看会儿有意思的视频放松。他还说我,根本不理解学习的辛苦。看着孩子泛红的眼睛,我突然语塞。

孩子说的“解压”好像没错,可熬夜看手机对身体和学习影响太大,我实在不知道该怎么反驳。

更让我无奈的是上周学校测验。考前一周我跟孩子约定,每天只能用手机30分钟和同学沟通、查资料,其余时间用来复习。

可考试前一天,我发现他的手机使用时长超过了3小时,翻聊天记录,大多是和同学闲聊和玩小游戏。我拿着手机质问他时,他先是辩解,同学都在玩这个游戏,不参与就融不进朋友圈子。见我不接受,又说复习太枯燥了,需要玩会儿游戏放松解压。那天我们吵得很凶,孩子摔了门,说我“管得太宽”“不信任他”,之后两天都没怎么跟我说话。

其实我也明白,现在的孩子离不开网络社交,完全禁止使用手机不现实。孩子说的这些话,我静下心来想,感觉确实有几分道理。可每次看到他因为刷短视频忘记写作业,因为打游戏耽误复习,我就忍不住焦虑。既怕严格管教伤了亲子关系,又怕放任不管让他沉迷手机,影响学习和生活。这段时间我常常失眠,跟孩子说话也总是小心翼翼,生怕又引发争执。

您在青少年心理和家庭教育方面有丰富的经验,想请教您,面对孩子这样的情况,我该如何平衡孩子的需求? 怎样和孩子沟通才能既让他理解我的担忧,又不觉得我在控制他? 期待能收到您的回复。

家长: 佳慧(化名)

佳慧:

您好! 收到您的来信,我能深深感受到您面对孩子手机使用问题时的焦虑与无奈。既理解孩子学习辛苦,需要放松和渴望社交的诉求,又担心手机成瘾影响成长。这种两难的心境,是当下许多初中生长家的共同困扰。结合暑期预防儿童网络沉迷的专业方案,我想从孩子沉迷网络的心理根源、具体沟通策略与家庭实操方法三方面,和您分享一些建议,希望能帮您缓解苦恼。

先聊聊您最担心的“沉迷隐患”。根据有关调查数据,我国约15%的未成年人存在网络使用失控的情况。暑期更是高发期,部分孩子每天上网超4小时。这些行为的危害不只是表面的耽误学习,长期睡前刷手机会打乱生物节律,可能导致睡眠质量下降,进而影响第二天的听课效率。短视频里良莠不齐的内容,不仅可能悄悄影响孩子的价值观,还会让他对“碎片化娱乐”产生依赖,失去深度思考的耐心。

但更重要的是,我们要看到孩子行为背后的心理需求。您提到孩子说,学习辛苦需要放松,和同学聊天是社交。这其实是青春期中孩子的正常诉求。初中阶段学业压力陡增,短视频、小游戏能快速带来“即时快乐”,帮他暂时逃离压力。而通过微信和同学交流,更是他构建同伴关系、获得归属感的重要方式。您之前没收手机、引发争执后,孩子不愿沟通,正是因为他觉得自己的需求没被看见,反而被贴上了“不懂事”“沉迷”的标签。

那么,该如何既尊重孩子的需求,又建立合理的边界呢? 我认为,掌握沟通的艺术或许能帮到您。您可以试试“三明治沟通法”,比如下次发现孩子熬夜刷手机时,先肯定他的感受:“妈妈知道你最近作业多,晚上想刷会儿视频放松,确实挺辛苦的。”再客观说明问题:“但昨天你凌晨一点还没睡,今天早上差点迟到,上课也容易走神,长期下来对身体和学习都不好。”最后和他一起找办法:“我们要不要商量个时间,比如每天睡前半小时可以看,超过时间就把手机放客厅充电,这样既能放松,又不影响休息?”这种沟通方式不会让孩子觉得被指责,反而能感受到您的关心,更愿意接受规则。

您还可以每周设一个“家庭网络漫谈日”,提前准备孩子感兴趣的网络话题。比如,他喜欢打游戏,就聊“游戏里的团队合作怎么用到现实中”;他爱刷短视频,就问“有

没有刷到过让你觉得有收获的内容”。通过这种平等的交流,您能更了解孩子的网络世界,也能悄悄引导他思考网络如何为我所用,而不是被网络牵着走。用请教的姿态代替质问,孩子会更愿意和您分享他的想法。

在具体规则制定上,您可以根据初中孩子的特点调整。不必把手机完全没收,而是和孩子约定非使用时间放下手机。时间管理方面,可建立学习时间和娱乐时间兑换机制,和孩子约定每天完成作业后可以玩1小时手机,要是额外完成了阅读或运动,还能多玩20分钟,用正向激励代替禁止。让孩子感受到,规则不是限制,而是帮他平衡学习和娱乐。同时,您可以给手机安装“绿网卫士”这类防护软件,它能拦截不良信息,这样即使孩子用手机时,也能减少接触有害内容。

除了“堵”和“管”,还可以用丰富的现实生活吸引孩子。您可以和孩子一起规划每周的户外活动,比如周末去爬山、骑自行车,既能让他远离手机,又能增进亲子关系。“无网络周末”也很有意思,您可以试试每月安排一次,全家一起做烘焙、玩剧本杀,让孩子感受到现实中的快乐比手机更真实、更长久。

最后,想和您聊聊家长自身示范的重要性。父母是孩子的第一任老师,如果您自己经常刷手机,却要求孩子少用,孩子难免会觉得不公平。您可以试着和孩子一起立规矩。比如,吃饭时全家都不看手机;平时做完作业后,或周末休息时,我们可以约定固定的时间玩手机,同时明确每次使用的时长。如果遇到孩子不遵守规则的情况,惩罚不是打骂或没收,而是让孩子承担后果,减少使用时间。同时,您要多关注孩子的情绪变化,如果发现他连续几天超时用手机或因不能玩手机而焦虑,要多和孩子聊聊想法,帮他找到除了手机之外的解压出口。

其实,面对孩子玩手机的问题,您不必追求完美解决方案。更重要的是和孩子建立相互理解的关系。当您愿意站在孩子的角度理解他的需求,用耐心和智慧引导他,而不是用“指责”和“禁止”推开他时,孩子自然会愿意控制自己使用电子产品时间。相信您和孩子一定能找到平衡的方式。祝您和孩子生活愉快。

您的“心”朋友: 高富玉

本报讯(记者 黄靓 通讯员 李海玥 文/摄)10月10日,以“书香润万家 语绘新时代”为主题的2025年“书香延平”全民读书月暨推广普通话主题文化活动在延平区百合苑正式启动。

本次活动由延平区委宣传部、延平区教育局、区文化体育和旅游局共同举办。在市委、市政府的支持下,延平区宣传思想文化工作围绕“举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象”的使命任务,依托“书香八闽”等品牌活动,统筹市、区两级资源,创新打造了一系列文化阅读品牌,推动全民阅读和终身学习活动开展。

启动仪式在《如愿》的旋律中拉开帷幕。教师代表率先发出共建“书香延平”的倡议,现场还举行了延平区首批“一枝一特色”语言文字工作典型案例获奖学校颁奖及光明日报出版社公益赠书仪式。随后的文艺展演精彩纷呈,诗朗诵《永不消逝的声音》、舞蹈《大儒小子》、讲述节目《访“理学名邦”,读“延平四贤”》等节目依次上演,将活动推向高潮。

在“整本书阅读”成果展示区,抚真小学的同学们通过剪纸艺术再现《四大名著》经典人物与场景,将文字转化为可视化的艺术语言;学习《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》时,红色剪纸作品成为表达感悟的独特载体;感悟《节日的中国》时,传统节日文化在指尖流转中焕发新生。

在抚真小学的“妙剪生花”与“非遗剪纸”文展展位前,以梅、兰、竹、菊为灵感的剪纸书签、十二生肖剪纸扇、立体剪纸等作品,融合了阅读与非遗的创意,吸引市民驻足欣赏。学校通过剪纸与阅读相结合的互动体验,推动活动进社区、进学校,构建起家校社协同育人平台,让书香与非遗文化浸润更多家庭。

文创市集里,推普知识问答、美文诵读等互动环节热闹非凡。毗邻的惠民书展区也人头攒动,读者们纷纷浏览,精品图书集中展出为他们提供了难得的阅读盛筵。南平市新华书店·同人书院举办的书法公益书写活动同样受到市民欢迎。

本次活动旨在传承弘扬中华优秀传统文化,推动全民阅读和普通话推广工作深度融合。“书香延平”全民读书月还将开展亲子阅读指导、图书捐赠、阅读分享会等系列活动,为谱写延平“二次创业”新篇章注入文化动力。



以“书香润万家 语绘新时代”为主题的2025年“书香延平”全民读书月暨推广普通话主题文化活动在延平区百合苑启动。

茶渣袋的南平新旅程

□浦城县实验小学六年(6)班 刘睿辰

我是一个茶渣袋,裹着武夷岩茶的醇厚香气。看着杯中金黄的茶汤里,茶叶正缓缓舒展,那是我最惬意的时光。可当最后一滴茶汤被饮尽,我便成了“无用之物”,被随手丢进了垃圾桶。

垃圾桶里又闷又暗,刺鼻的气味混在各种杂物间,压得我喘不过气。我们挤在一起,像一群被遗忘的“流浪者”。我听旁边的废纸说,以前垃圾都是这样混着丢,最后要么被埋进土里,要么被烧掉,我心里泛起一阵委屈。

正当我以为要被送去填埋时,一阵清脆的提示音传来:“您好,请分类投放垃圾!”我抬头一看,几个颜色鲜亮的垃圾桶并排摆放着,绿色的桶身上写着“厨余垃圾”,蓝色的写着“可回收物”,还有灰色和红色的桶,分别对应其他垃圾和有害垃圾。更特别的是,绿色垃圾桶旁边还立着一个方方正正的绿色箱子,上面印着“厨余垃圾专用智能投放箱”,屏幕亮着柔和的光,像在对对我招手。

“老人家,您这茶渣袋里没别的東西吧?要是纯茶渣,可得投进智能箱里,还能积分换东西呢!”一个穿着橙色马甲的志愿者笑着对我的主人说。主人愣了愣:“以前都混着丢,现在有这智能箱子,还能积分?那我得好好学学怎么分类、怎么用这箱子!”

他拿起我,仔细检查了一遍,确认只有茶渣后,走到智能投放箱前。只见主人轻轻点了点屏幕,投放口“咔嚓”一声就开了。他把我放进去,箱子里立刻传来轻微的称重声,屏幕上很快跳出一行字:“投放成功,积2分,当前总分积18分。”“还真能积分!”志愿者在一旁补充道:“这些积分能换米、油,还能换家政服务呢!咱们南平现在好多小区都装了这智能箱,就是为了让大家更愿意分类,让垃圾能‘变废为宝’。”

智能投放箱里很干净,还有淡淡的清香。旁边的苹果核说,我们这些厨余垃圾,之后会被运到处理厂,做成有机肥料,用来浇灌茶树和果树!

现在的我,躺在茶园的泥土里,听着闽江的流水,看着天越来越蓝,山越来越绿,等待着下一季茶香满溢——这,就是我作为一个茶渣袋,在南平收获的“绿色新生”。

(指导教师:何延婷)

奶奶的竹篮会“唱歌”

□建瓯市实验教育总校实验小学六年(1)班 林志铄

“塑料袋多方便呀……”

“你听,‘吱吱呀呀’,我的竹篮在‘唱歌’呢!”

一个周末的清晨,我拎着塑料袋准备陪奶奶去市场,但她却从厨房梁上取下一只精致的竹篮,细密篾条在晨光里泛着温润光泽。她轻轻摇晃着竹篮,风穿过竹篾之间,发出沙沙的声响,就好像竹林间传来了美妙的“自然乐章”。

奶奶说,建瓯,是笋都竹乡,建瓯人的生活中,满是“竹的气息”。在她很小的时候,就跟着家里的长辈学劈篾。那时市场里,竹篮的“歌声”处处能听见。奶奶一边说着往事,一边在 market 里挑选食材,卖菜阿婆注意到奶奶手中的竹篮便夸赞起来:“我们建瓯毛竹就是初,用十年都不坏。”

建瓯有160万亩竹林,年产毛竹5300多万根,竹子成材快,是环保、可再生的资源。可是一个塑料袋呢,自然降解要470年,埋在土里会污染水源,烧掉还会产生有害气体。

辅导员老师常说,少先队员要养成珍惜资源、节约能源的习惯,我却没真正放在心上,也没很好地落实在日常的行动中。我为自己过度依赖和使用塑料袋而感到脸上一阵热。

回家路上,奶奶告诉我:“竹林能涵养水源、净化空气,咱建瓯人靠‘竹’吃‘竹’,却从不浪费一根竹子。”她指了指远山的竹海,意味深长地摸了摸我的头。而我也暗暗地下定决心,要把竹篮的故事讲给班里的同学听,让大家一起减少日常中塑料袋的使用。

那天下午,我还缠着奶奶教我编竹篮。虽然粗糙的竹篾在我手里不听使唤,手心被磨得发红,但我并没有放弃——学习不能半途而废,改变坏习惯,养成好习惯也是。奶奶手把手教我编竹篮,也教我人生的道理:“编竹篮要惜料,一根篾都不能浪费;过日子也一样,珍惜资源才是长久之道。”

终于,我编出一只歪扭的小竹篮。奶奶轻轻摇晃,篾条发出生涩却真诚的声响。“听,你的竹篮也会‘吱吱呀呀’地‘唱歌’了!”那一刻,我忽然懂了,这“歌声”里,有建瓯竹乡的绿色心意,有传承千年的节约美德,更有我们少先队员应该守护的环保承诺。胸前的红领巾飘扬着沉甸甸的责任,养成珍惜资源的习惯,才能让人与自然“双向奔赴”的协奏曲永远动听。

(指导教师:柯永燕)

美丽新南平 青春在行动

——南平市中小生生态文明主题征文比赛佳作选登——

编者按

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神,全面落实习近平总书记关于垃圾分类工作的重要指示批示精神,引导广大少先队员树立生态文明理念,养成珍惜资源、节约能源的生活习惯,在共青团南平市委、南平市少工委的指导下,南平市青少年宫举办了“美丽新南平 青春在行动”南平市中小生生态文明主题征文活动。

活动自启动以来,得到了全市四、五年级至七、八年级少先队员的积极响应。经严格评审,最终

评选出一批优秀作品。这些作品不仅在文字表达、立意构思上异彩纷呈,更在生态环保知识的准确性、观察思考的创新性上展现出令人欣喜的素养。字里行间,跳动的是红领巾们建设“美丽新南平”的炽热心声,流淌的是对家园故土可持续发展的清澈思考。

本期起,《教育周刊》陆续选登部分优秀作品,让我们一同感受孩子笔下迸发的环保力量,共同见证南平少年用实际行动书写生态文明建设生动篇章。

盘古开天地后传

□顺昌县实验小学思贤校区五年(5)班 王戎扬

远古之时,盘古开天辟地,力竭而亡,其身躯化为山河湖海,滋养世间万物。千年轮回,不知何时起,世间平衡渐失。

一日,盘古残存的精魂被燥热惊醒,俯瞰自己化身的人间山河,只见森林枯萎,河流浑浊,极北之地,冰川正悄然消融;南海之滨,海平面上升已淹没诸多村落。人间烟火日盛,垃圾堆成小山,污染着他以血肉滋养的土地。

“此非我舍身化山河之本意啊!”盘古长叹。

是夜,少先队员林枫梦见一巨人巍立天地之间:“吾乃盘古,今山河蒙尘,汝可愿助我一臂之力?”

林枫点头:“我该怎么做呢?”盘古指引道:“今人制造之物杂乱无章,需将不同之物归于其位。”林枫惊醒,次日他召集少先队的小伙伴,说出奇梦,大家起初不解其意,直到看见小区新设的四色垃圾桶,忽然顿悟:“原来盘古说的是垃圾分类!”

他们成立了“少年守护队”,开始清理海边堆积的垃圾。奇迹般地,当他们正确分类后,附近枯萎的植物竟渐渐恢复生机。

盛夏,连续高温使得城市电力紧张,电厂排放加剧了空气污染,盘古的精魂在热浪中愈加虚弱。孩子们发起“节约能源,助盘古降温”活动:少开空调多通风,种植遮阳树木。他们发现将可回收物正确分类后,回收厂能耗大减,空气也变好了。

渐渐地,越来越多的人加入了生态保护行列。城市上空的灰霾散去,久违的星空清晰可见。

仲夏夜,盘古再现于孩子们梦中。他的身影凝实了许多,身后山川青翠,河流清澈。

“山川湖海非取之不竭之物,能源物资非用之不尽之资。分类之举,实乃顺应天道;节约之行,是为万物和谐。”言毕,盘古身影渐化入青山绿水之间。

林枫和伙伴们明白了盘古守望的意义:守护这片天地,需要每个人从正确分类一片垃圾、节约一度电做起。千年轮回,守护不变。盘古的精神在新一代心中重生,继续完成那场永恒的“守护”之旅——守护人与自然和谐共生的光明未来。

(指导教师:饶小英)