

你的孩子被手机 和iPad绑架了吗？

王意中 / 著

让孩子远离电子产品的 128个秘诀

王意中心理师提供：

5 / 大关注重点 /
30 / 个问题解答 /
128 / 条破解秘笈 /

教父母把握黄金处理时机，
让孩子远离网络成瘾的毒害！



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

你的孩子被手机 和iPad绑架了吗？

NI DE HAIZI BEI SHOUJI
HE iPad BANGJIALE MA

王意中 / 著



大连理工大学出版社
DALIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS



中文简体字版 © 2016 年,由大连理工大学出版社有限公司出版。

本书由宝瓶文化事业有限公司正式授权,经由 CA-LINK International LLC 代理,由大连理工大学出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

你的孩子被手机和 iPad 绑架了吗? / 王意中著. —
大连:大连理工大学出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5685-0766-0

I. ①你… II. ①王… III. ①互联网络—影响—家庭教育—研究 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 081587 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84706041 邮购:0411-84706041 传真:0411-84707403

E-mail:dutp@dutp.cn URL:<http://dutp.dlut.edu.cn>

大连金华光彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:168mm×235mm 印张:11.25 字数:135 千字
2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑:陈 多

封面设计:刘 超

ISBN 978-7-5685-0766-0

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系更换。

【自序】

行驶在“电子产品和网络”的高速路上， 请保持安全车距

◎关于上瘾的顿悟

我要先忏悔。

那天早晨，我撞了头——在从西区停车场走进台北车站的长廊里。没错，我就那样不知不觉地，重重地撞到了前方的柱子上。眼镜滑落鼻梁，右侧的额头上也因此留下了一道疤痕。当时，砰的一声很响亮，让坐在一旁椅子上的路人纷纷将注意力转到我身上。

说真的，当时我既尴尬又难堪，真想挖个地洞钻进去，但还是很优雅地扶正有些歪斜的镜框，摸摸略微红肿的伤口，把“肇事”的手机收起来。低着头，我快步往高铁入口而去，以便准时搭乘南下列车继续前往演讲的目的地。

当时，我终于知道什么叫走路不长眼睛了，一切只因低头瞧着手机里的信息。唉！不能怪手机里字太多，害我读得太投入；也不能抱怨前方的柱子被用板子围起来，警示太突出，因为没有人叫我边走路边看手机。

我运气还算好，当时是一大早，车站人潮还很少，否则当下笑声一定少不了。那场景足够登上像《欢笑一箩筐》一样的喜剧节目。

撞了柱子，让我顿悟，让我思考，自己在使用手机上是否太沉迷了？当然，你的顿悟，不需要撞柱子。

◎孩子只是跟着你学

电子产品与网络，我们每天都在使用。无论是生活、工作、娱乐、沟

你的孩子被手机和iPad绑架了吗？

通,或者打发时间,我们电子产品不离手的行为都在不知不觉地暗示着孩子——电子产品和网络很好玩,很好用。大人爱电子产品、频上网,孩子也参照效仿。只是当孩子越来越着迷的,大人心里却越来越不安。

但是,谁让我们不断地示范、放大并强化电子产品与网络在我们生活和工作中的重要性呢?我们展现出对于电子产品与网络的渴望,同时,也让孩子产生了对于电子产品与网络的渴望和想象。

现代父母把电子产品、网络视为亲密爱人,却认为它们对孩子来说是恐怖分子、魔鬼的化身。

大人不断追求手机的智能性,不停下载各种应用软件,时时跟踪最新资讯,却衷心希望孩子“斩断情丝”,不要和电子产品和网络碰面。同一事物,两套标准,这对孩子来说,根本没有说服力。

◎ 亲子之间的碰撞

本书中的电子产品是对计算机、通信设备、娱乐型电子产品等用品的简称,例如平板电脑(iPad等)、笔记本电脑、台式电脑,手机等通信设备,以及电视、音响、DVD播放器、游戏机等娱乐型电子产品。

通过电子产品与网络,我们对这个世界有了更多、更快速的了解,同时,这些电子产品也充分满足了人们休闲娱乐、人际互动等方面的需求。当然,还有更多意想不到的无限可能。

可以想见,如此迷人又具有诱惑力的贴心媒介,像手机、平板电脑、台式电脑等,对于孩子的身心发展及亲子关系将带来一破又一破浅层与深层的震动。当孩子与电子产品和网络相遇时,如果孩子能适应使用,适时放手,不影响日常生活的话,父母可能不会提出异议;但如果孩子因为心智发展不成熟或身边人不良示范等原因沉迷于电子产品和网络,对其成长造成负面影响,那亲子之间可能就会产生冲突。

◎ 成瘾率逐年攀升

凡事过与不及,都不是好事。

台湾省教育主管部门公布的《学生网络使用情形调查与分析》显

示,在在线游戏和智能手机沉迷与成瘾率方面,高中生的在线游戏成瘾率:2013年为9.7%,2014年为11.5%。智能手机成瘾率:2013年为15.4%,2014年为18.0%。这两项数据均有上升的趋势。

◎网络成瘾,我们都有可能深陷其中

说成瘾,太沉重!没有人喜欢被贴上标签,父母也很怕这个标签会找上孩子。

网络成瘾,在诊断与界定上仍存在着许多争议。目前在《精神疾病诊断与统计手册》(第五版)中,网络成瘾还不是一个正式的诊断名称。然而,在临床实务中,许多孩子因为沉迷于手机、电脑、网络、在线游戏等,造成生活、学习、人际、行为、情绪等方面的极大困扰与妨碍,父母和孩子都苦不堪言,更有甚者还需要寻求专业咨询与治疗。

这件事,父母绝不能等闲视之。

因为,我们与孩子都有可能深陷其中,而不自知。

当然,你的孩子不一定会陷入网络沉迷、成瘾的黑洞中,但是若我们试着先了解一些网络成瘾的现象,将有助于我们觉察孩子对电子产品及网络使用行为的适当性,必要时可以给予协助,让孩子不至于往黑洞的方向走去。

◎不可能远离,但要有原则

电子产品与网络就存在于生活之中,孩子不可能远离,而且也没必要远离。遮掩,视而不见,把电子产品隐藏起来,把网络断了线,说实在的,一点必要也没有。

电子产品与网络不是瘟神,请别把它们污名化。

电子产品与网络本身没有好坏之分。

但是对于孩子接触电子产品与网络,我有自己的一套原则:

- 使用前与使用后,孩子的态度要一致
- 使用前与使用后,孩子的情绪要一致
- 使用前与使用后,孩子的作息要一致

你的孩子被手机和iPad绑架了吗？

●使用前与使用后,孩子的学习表现要一致

●使用前与使用后,对于周遭事物的关注要一致

如果孩子在使用之后,在上述各方面都有变化,那就现阶段来说,电子产品与网络对孩子就是“不好的东西”,孩子还没有“本钱”使用它们。

孩子是否有“本钱”使用电子产品和网络,一项重要的判断标准,就是观察孩子在面对电子产品和网络的吸引时,是否能够做到“不粘连”:适时离手,切换自如,在停止使用之后,能够继续做当下该做的事。我们都在学习与电子产品和网络发展和保持正常的关系。

如何让孩子与电子产品和网络保持“安全车距”,这是现代父母必须正视的一个课题,而这也是我写这本书的主要用意。

◎从学龄前阶段就要重视

在这本书中,我将和读者们分享孩子和父母在面对电子产品与网络时发生的三十个切身故事,并针对学龄前、小学、初中、高中青春期的孩子在接触和使用电子产品和网络的过程中可能出现的状况,一一展现并给出破解的秘诀。内容涵盖:①保持适当的接触频率;②坚持合理的使用规范;③了解沉迷的关键原因;④摆脱成瘾的痛苦困境;⑤破解成瘾的共伴效应。希望父母通过阅读这本书能帮助和指导孩子,让孩子与电子产品和网络建立起相互独立的关系,减少孩子对电子产品的依赖、沉迷,使生活与学习回归规律的节奏。同时,也希望父母和孩子都能善用科技带来的便利与美好。

谨将此书献给在兰阳平原上的,我亲爱的母亲、妻子与颀涵、翔立、涵立三个宝贝。

编辑寄语

前一段时间,小编在朋友圈看到一则泰国电子商店的广告——《小孩不乖,给他手机或平板即可》。这个广告在微信朋友圈和网络上“火”了一阵,网友们纷纷转发和分享。

广告里一对夫妻去电子商店为五岁的儿子选平板电脑,结账时售货员询问父母,

售货员:请问这台平板是为谁买的?

父亲:我儿子。

售货员:请问您儿子现在几岁呢?

父亲:五岁。(父亲指了指旁边趴在柜台上的儿子)

售货员:那请您七年后再来领取吧!

父亲、母亲和孩子:……(脸上露出惊讶和不解的神情)

售货员:十二岁后才是适合使用平板电脑的年纪。他现在年纪还小,应该多与你们共度快乐时光,去体会爱与温情,而不是让科技麻痹他的心灵!

……

小编作为一个五岁半孩子的妈妈,看后很受震撼,且深有同感。因为住在高层的楼房中,每天回家或出门都需要乘坐电梯。通常在电梯里,小编会和女儿聊天,问问她在幼儿园里的情况,或者听她讲和小朋友们之间发生的各种有趣事情。但自从电梯里安装了屏幕广告后,女儿一进电梯便会被屏幕里的声音和画面吸引,目不转睛地仰头看着屏幕里的广告,仿佛电梯里只剩下她一个人,完全忽略了周遭的人和事物。有一次,因为手里拎着很多东西,到达楼层后小编先一步走出了电梯,回头找女儿的时候,发现她还在“聚精会神”地盯着屏幕,完全不知道已经该下电梯了。那次的经历让小编至今难忘,女儿当时的神情和

你的孩子被手机和iPad绑架了吗？

举动不时地浮现在脑海中。广告屏幕就像一把无形的手，紧紧地把女儿困在原地，使她一动也不能动，女儿所有的注意力和精力都被牢牢锁定在那块小小的屏幕上。这样的亲身经历真真切切地印证了上面广告里提到的：科技麻痹了他们的心灵！

日新月异的科技发展，既给我们和孩子带来无限的可能和足不出户就能看到的广大世界，但也把我们的生活锁定在了那个小小的屏幕世界里。越来越多的父母每天奋战在随时随地上演的“亲子手机/iPad争夺战”中，却束手无策。问题到底出在哪里，父母又该做些什么呢？这是这个科技时代里，新手父母面临的最迫切并急待解决的难题。

小编作为父母和编辑，一直关注着这方面的信息和资料。这个难题一直被各方教育人士和专家所关注，在网络上也可以找到解决这一问题的各种声音和建议。但这些碎片化的建议缺乏专业性和系统性，对父母日常生活中的实际指导意义不大，可操作性不强。

直到小编遇到这本书——《你的孩子被手机和iPad绑架了吗？》。当看到这本书的书名时，小编瞬间感觉自己“躺枪”了。它戳中了当下因电子产品和网络产生的诸多亲子冲突的要害。“你的孩子被手机和iPad绑架了吗？”这个问题问到了很多父母的心里。父母往往会埋怨电子产品太吸睛，网络环境不纯洁，或者埋怨孩子无节制地使用，不自律。但父母忽略了问题的关键：亲子之间关于电子产品和网络的冲突，最终的导火索在父母身上，是父母给孩子提供了电子产品；同时，亲子之间的“电子争夺战”之所以会不断重演，也是因为孩子在一次次的试探中将电子产品作为情绪勒索工具，而父母在“勒索”面前频频妥协。

找到了问题的症结，那父母到底应该怎么办呢？

这本书的特点在于，作者不仅为困惑中的父母指明了问题背后的根本原因，而且提供了可在实际生活中操作和使用的技巧和方法。作为三个孩子的父亲，还拥有自己的心理咨询工作室，作者与孩子相处的经验非常丰富，也十分了解父母和孩子心中所想。书中精准还原了生活中亲子之间因为电子产品和网络发生的冲突，让小编这样的父母读后共鸣感油然而生。

作者将父母们最关心和困惑的30个问题分门别类,从五大方面条理清晰、明了地给父母指出了背后的原因,并提供了实用的、可操作的对策和建议:

(1)孩子什么时候适合接触电子产品和网络?

(2)接触之后,父母在孩子使用过程中应该订立哪些具体的使用规范?

(3)为什么有些孩子会沉迷于电子产品和网络,到底是谁之过?

(4)孩子一旦成瘾,父母应该怎么协助孩子摆脱困境?

(5)当有特殊需求的孩子遭遇网络成瘾时,父母应该怎么办?

针对每个问题,作者逐条给出破解秘诀,父母可以根据自己孩子的情况按需索骥(电子产品不上瘾的128个秘诀),使用起来非常方便。而且作者语言幽默诙谐,读起来十分有趣,一点也不枯燥;同时,作者非常了解孩子内心的想法,通过作者的描述,父母还能窥探到孩子内心的真实想法,进一步熟悉和了解自己的孩子,真是一举两得!

古话说得好:“不养儿不知父母恩。”作为一个80后新手父母,小编常常感叹:“不教养孩子不知父母难当啊!”作为父母,当我们因为对孩子不了解,因为找不到问题的症结所在,因为不懂得教养的技巧和方法,而一直被困在问题的圆圈里走不出去时,就从书中、从其他人的经验中,最重要的,从观察和了解我们的孩子中去学习和成长吧。家庭和亲子教育,不止是教养和教育孩子,也包括我们自己。家有“电子儿童”的父母们,不如就从这本书开始吧!

目录

远离网络成瘾第 1 部

保持适当的接触频率

- 问题一 【速成的电子保姆代价太高】父母真要放弃教养权？ / 02
- 问题二 【孩子吵，别只靠电子产品转移注意力】这是管教，还是逃避？ / 07
- 问题三 【跳出全有或全无的思考】该不该让幼儿接触电子产品？ / 012
- 问题四 【分辨想要与需要】孩子吵着要玩手机怎么办？ / 016
- 问题五 【一种生活方式的选择】家里该不该有电视？ / 022
- 问题六 【公交或地铁上，大家都在玩手机】要从众，还是做自己？ / 026
- 问题七 【大人对电子产品也沉迷】我的忏悔与改变…… / 030

远离网络成瘾第 2 部

坚持合理的使用规范

- 问题八 【坚持与妥协的拉锯】父母被孩子用电子产品“勒索”过吗？ / 036
- 问题九 【孩子花太多时间上网】如何做好时间管理与运用？ / 041
- 问题十 【约定时间到，孩子不下线】守承诺和讲信用，真的那么难？ / 047
- 问题十一 【同伴的认同与比较】可以让孩子带手机上学吗？ / 052
- 问题十二 【孩子有使用权，但是父母有保管权】手机到底是谁的？ / 056

问题十三 【网络内容的规范与界限】父母知道孩子都上哪些网站吗？

/ 061

远离网络成瘾第 3 部

了解沉迷的关键原因

问题十四 【只爱玩手机】别让孩子有了手机,就对世界失去了兴趣!

/ 068

问题十五 【心理投射与角色认同】父母可以追电视剧,孩子不能追动漫? / 074

问题十六 【培养压力适应与调适能力】在线游戏能纾压? / 079

问题十七 【关注孩子的人际互动与需求】是爱上网,还是想交朋友?

/ 084

问题十八 【孩子沉迷于打怪】是不是现实中没有成就感? / 090

问题十九 【教孩子设立目标】上了网,还是很无聊? / 095

问题二十 【色情网站的诱惑】哪个青少年对性不好奇? / 099

远离网络成瘾第 4 部

摆脱成瘾的痛苦困境

问题二十一 【直接没收或断线】小心,这是亲子冲突的火药库! / 104

问题二十二 【避免标签化,提升自我觉察力】孩子否认网络成瘾? / 108

- 问题二十三 【父母必须关注的戒断反应】孩子没网上就痛苦难耐？
/ 113
- 问题二十四 【父母必须了解的耐受性】孩子需要玩多久，才能满足？
/ 117
- 问题二十五 【维持规律的生活节奏】电子产品让孩子的作息好混乱？
/ 122

远离网络成瘾第 5 部

破解成瘾的共伴效应

- 问题二十六 【多动症儿童对电子产品难以抗拒】自我控制能力的掌握
与拿捏 / 130
- 问题二十七 【亚斯伯格症(自闭症)儿童对电子产品过度执着】兴趣的
扩展与话题的延伸 / 136
- 问题二十八 【强迫症与网络成瘾形影不离】同理孩子情非得已的焦
虑 / 141
- 问题二十九 【选择性缄默症的网络存在之道】阶段性沟通与表达的平台 / 146
- 问题三十 【拒学孩子沉迷于网络】引导孩子顺利回归校园生活 / 150

电子产品

不上瘾的128个秘诀

【保持适当的接触频率】

问题一 【速成的电子保姆代价太高】父母真要放弃教养权？ 2

- 秘诀001 谁说“西线无战事”？ 4
- 秘诀002 别轻易放弃你的教养权 4
- 秘诀003 别迷失在“智慧”的光环里 5

问题二 【孩子吵,别只靠电子产品转移注意力】这是管教,还是逃避? 7

- 秘诀004 电子产品浅尝辄止 8
- 秘诀005 图个耳根清净的代价太高 9
- 秘诀006 让情绪转移没有副作用 10

问题三 【跳出全有或全无的思考】该不该让幼儿接触电子产品? 12

- 秘诀007 别让电子产品变成贴身玩具 13
- 秘诀008 找到电子产品的替代方式 14
- 秘诀009 避免孩子独自使用 14
- 秘诀010 留意孩子的情绪反应 15

| | | |
|------------|------------------------------------|-----------|
| 问题四 | 【分辨想要与需要】孩子吵着要玩手机怎么办? | 16 |
| 秘诀011 | 越急越不给,越问越不给 | 17 |
| 秘诀012 | 给孩子善意的回馈 | 18 |
| 秘诀013 | “免费惊喜”空降 | 18 |
| 秘诀014 | 孩子要给出具体的理由 | 19 |
| 秘诀015 | 剖析自己的需求 | 20 |
| 问题五 | 【一种生活方式的选择】家里该不该有电视? | 22 |
| 秘诀016 | 节目的过滤与筛选 | 23 |
| 秘诀017 | 共同的聚焦与话题 | 24 |
| 秘诀018 | 让电视“冷静一下” | 24 |
| 问题六 | 【公交或地铁上,大家都在玩手机】要从众,还是做自己? | 26 |
| 秘诀019 | 别自圆其说 | 27 |
| 秘诀020 | 与孩子多聊天 | 28 |
| 秘诀021 | 面对别人的犀利目光 | 29 |
| 问题七 | 【大人对电子产品也沉迷】我的忏悔与改变 | 30 |
| 秘诀022 | 带头“灭机” | 31 |
| 秘诀023 | 解析电子产品与自己的关系 | 32 |
| 秘诀024 | 模仿大人,是最安全的一条路 | 32 |
| | 【坚持合理的使用规范】 | |
| 问题八 | 【坚持与妥协的拉锯】父母被孩子用电子产品“勒索”过吗? | 36 |
| 秘诀025 | 妥协,是有原则的 | 37 |

| | | |
|-------|----------------|----|
| 秘诀026 | 一念之间的选择 | 38 |
| 秘诀027 | 忧虑的循环,会让父母不断妥协 | 39 |
| 秘诀028 | 安全考虑为先 | 39 |

问题九 【孩子花太多时间上网】如何做好时间与运用? 41

| | | |
|-------|------------------|----|
| 秘诀029 | 设定合理的上网时间 | 42 |
| 秘诀030 | 召开“时间”讨论会 | 43 |
| 秘诀031 | 使用手机时间记录器 | 44 |
| 秘诀032 | 善用“发条番茄钟” | 44 |
| 秘诀033 | 下载时间管理软件 | 45 |
| 秘诀034 | 讨厌的“时间锁” | 45 |
| 秘诀035 | 忠实记录使用电子产品与网络的收获 | 46 |

问题十 【约定时间到,孩子不下线】守承诺和讲信用,真的那么难? 47

| | | |
|-------|------------|----|
| 秘诀036 | 信任与承诺一定要重视 | 49 |
| 秘诀037 | 别让“例外”变成常态 | 49 |
| 秘诀038 | 说到就得做到 | 50 |
| 秘诀039 | “例外”的理由得充分 | 50 |
| 秘诀040 | 手足同步启动 | 51 |

问题十一 【同伴的认同与比较】可以让孩子带手机上学吗? 52

| | | |
|-------|----------------|----|
| 秘诀041 | 带手机上学,要有理由 | 53 |
| 秘诀042 | 父母别成为始作俑者 | 54 |
| 秘诀043 | 对青春期的同伴压力,敏感一些 | 55 |

问题十二 【孩子有使用权,但是父母有保管权】手机到底是谁的? 56

- 秘诀044 手机的保管权归父母..... 57
- 秘诀045 孩子仅仅被授权使用..... 58
- 秘诀046 手机拿不回来的信号..... 59
- 秘诀047 使用权限的评估..... 59

问题十三 【网络内容的规范与界限】父母知道孩子都上哪些网站吗? 61

- 61
- 秘诀048 切实掌握上网的历史记录..... 62
- 秘诀049 玩网络游戏是有限制的..... 63
- 秘诀050 声光刺激的危害,注意!..... 63
- 秘诀051 预防青少年“网络破窗”..... 64
- 秘诀052 确定使用的功能定位..... 65

【了解沉迷的关键原因】

问题十四 【只爱玩手机】别让孩子有了手机,就对世界失去了兴趣! 68

- 68
- 秘诀053 出门作放山鸡,好过变饲料鸡..... 70
- 秘诀054 多带孩子出去玩吧!..... 70
- 秘诀055 留意孩子的问话..... 71
- 秘诀056 人生要超越屏幕分辨率..... 71
- 秘诀057 化为贴身好帮手..... 72

问题十五 【心理投射与角色认同】父母可以追电视剧,孩子不能追动漫? 74

- 74
- 秘诀058 谢绝两套标准..... 75