

# 家长玩手机对孩子的不良影响与提升策略研究

张 凡

重庆师范大学教育科学学院, 重庆  
Email: 2747858556@qq.com

收稿日期: 2020年10月9日; 录用日期: 2020年10月22日; 发布日期: 2020年10月29日

---

## 摘 要

随着信息技术不断发展, 手机带给人便利的同时, 也使得人们更加依赖手机。家长玩手机会导致孩子处于不良的依恋关系, 影响孩子的人格发展; 会导致孩子缺爱, 缺安全感; “身教不一”影响孩子自律的形成。这就要求家长放下手机主动参与学校的合作活动; 能多关注孩子、自我克制、积极沟通。

## 关键词

家长, 手机, 影响, 策略

---

# Study on the Adverse Effects and Promotion Strategies of Parents Playing Mobile Phones on Children

Fan Zhang

School of Education Science, Chongqing Normal University, Chongqing  
Email: 2747858556@qq.com

Received: Oct. 9<sup>th</sup>, 2020; accepted: Oct. 22<sup>nd</sup>, 2020; published: Oct. 29<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

With the continuous development of information technology, mobile phones bring convenience to people, and also make people more dependent on mobile phones. Parents playing mobile phones will promote the children to be in a bad attachment, affecting the child's personality development; can cause the child to be lack of love, lack of security; "teaching by example" affects the formation of self-discipline in children. This requires parents to put down their mobile phones to actively participate in school cooperation activities, to pay more attention to children, be self-restraint and

to actively communicate with children.

## Keywords

Parents, Mobile Phones, Influence, Strategy

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

截至 2020 年 4 月, 第 39 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示, 中国网民达到 9.04 亿, 相当于欧洲人口总量, 互联网普及率达到 64.5%。加之这次疫情, 全国网民数量不断上升, 手机成为每个人重要的一部分, 越来越多的人过分依赖手机, 家长在陪伴孩子的过程中也离不开手机, 这影响了孩子的健康发展。本文通过总结家长玩手机对儿童产生的不良影响, 提出相应的建议。

## 2. 反思家长使用手机现状

21 世纪, 手机已经成为人们生活的一部分, 微信、QQ、微博、抖音、快手等社交平台充斥着我们生活的各个部分, 大数据依据我们喜好推送的文字, 短视频消耗着我们的精力、时间。过马路父母看手机孩子出交通事故; 父母在家做直播, 孩子参与直播, 耽误学习, 甚至孩子出现生命受到威胁等事情屡见不鲜。通过与家长的接触, 会发现层次较低的家长, 会花费大量的时间玩手机。部分家长下班回家后, 孩子做作业, 家长自顾自的“刷”起手机, 检查孩子的作业也是草草了事。

虽说家长逐步认识到要更加科学合理的促进儿童的全面发展, 而非只追求智育。但是在实践中还是存在多种问题, 虽然花费时间去陪伴孩子, 但在陪伴中玩手机, 这实际是无效陪伴[1]。因此, 我们应该明确家长玩手机究竟产生哪些不良影响, 进而针对家长玩手机的现象, 提出更加可行性的建议促进家长思维的转变、素质的提升从而实现儿童的全面发展。

## 3. 家长玩手机对儿童的影响

### 3.1. 处于不良的依恋关系, 影响孩子人格发展

家长玩手机带来的最大影响就是亲子互动、亲子交流的时间大大缩减。孩子在出生至 3 岁这一时期, 极度需要家长的陪伴与关爱, 如果在这一阶段家长花费大量的时间玩手机, 虽然孩子也能够慢慢的成长、发展, 但会形成不良的依恋型人格。其他的孩子无忧无虑, 快乐成长, 这一类孩子或是焦虑回避, 或是焦虑反抗, 焦虑回避的孩子会刻意的与父母保持距离, 无视父母, 进入学校之后不愿与人亲近, 缺乏良好的社会交往, 性格孤僻。焦虑反抗的孩子则会在未来的发展中不主动接近陌生人, 不能很好地适应新环境, 更糟可能还会有暴力倾向, 出现破坏性行为等。可见在孩子需要陪伴, 需要帮助的时间段中, 家长花费更多的时间玩手机, 会影响孩子的健康、完整人格的建立。因此为构建起独立的人格特质以及与父母稳固的依恋关系, 家长放下手机, 花更多的时间陪伴孩子。

### 3.2. 缺少关爱, 缺乏安全感

孩子成长过程中的许多问题源于父母对孩子的忽视, 就现在的时代背景来看, 父母玩手机是忽视孩

子很重要的一个因素。有数据显示,有大量的家长在陪伴孩子的过程中沉溺于玩手机,几乎所有的孩子都很反感,并且多数孩子表现为焦躁不安,希望通过自己的行为去引起父母的关注[2]。因为在家庭中缺少关爱,孩子在学校就会做出更多挑战老师的行为,从而引起教师,同学的关注,希望获得更多的关爱,这对于孩子接受学校教育是非常不利的。缺乏陪伴,孩子就会缺乏存在感和安全感。养育中,唯有与孩子长时间相伴,父母才可能把自己的信念、价值观等传递给孩子,帮孩子成就自己的信心、勇气和力量。在陪伴中,孩子才能感受到父母无条件的爱,获得安全感、归属感和价值感。

### 3.3. “身教不一”影响孩子的自律的形成

孩子的家庭教育,特别是小学以前,非常重要的一部分就是道德教育。而道德教育最重要的就是以身作则,调查中显示家长玩手机大多是为了消遣娱乐,放松心情,用于工作的占比不到3%,家长玩手机表现为刷抖音、快手短视频、微信、微博以及手机游戏、电视剧等消遣娱乐,甚至有些家长会在孩子面前直播,或者是看直播,而要求孩子去学习,去思考,去形成良好的习惯。家长玩手机并不能为孩子做很好的示范,甚至出现了“身教不一”的问题,使得家长的他律没有任何的说服力,影响力,甚至会引起孩子的反抗。众所周知,自律的前提是他律,他律和自律是密不可分的,对于小学生而言他律更是占据了主导地位。家长玩手机这一行为显然没有很好的起到他律的作用,因此要培养他们的自律精神,自律技能以及自律习惯并内化为他们的道德品质是没有前提的。

## 4. 家长玩手机对孩子不良影响的建议

### 4.1. 主动参与学校的合作活动

合作是实现发展的有效途径,也是发展的必然趋势,家校合作是促进家长健康发展的重要途径。在去年的全国教育大会上,教育部部长陈宝生表示,要研制家庭教育指导手册和家庭教育学校指导手册,让家长的提升有具体实践的场和途径[3]。

其一,家长积极参与教学开放日、家长会等活动提高自身素质。在参与家校合作活动过程中不单单是关注学生的学习成绩,更多的是了解学生的生活中、学习中存在的问题,或者是学生表现出来不足的能力培养点,为自己在今后实施家庭教育或是指导中打下一个良好的基础[4]。

其二,积极参与家长学校,接受教育与培训。家长学校的建立,其中最重要的就是要解决家长在教育子女方面存在的问题。现在的家长相比原来的在教育素养方面有所提升,但还是缺乏科学的教育思想,因此这就要求家长能接受学校提供的帮助,从而掌握科学的教育方法,更新教育观念,对于亲子陪伴有更高的认知,实现高质量陪伴。

其三,家长及时有效地与学校沟通,家长的沟通意愿极大程度上决定了家校合作的成功率,沟通是双向的,学校也要充分合理地与家长及时沟通,尤其在这新的时代,新的发展下会带来更多的、新的家庭教育问题。因此,家长要与学校及时沟通,寻找合理的解决方案,解决自己在教育中的困惑、问题。

其四,积极配合教师的家访工作,时代在不断的变化,科技的进步使得家访逐步退出了学校与家长沟通的舞台,家长与教师更加喜欢用便捷的网上沟通与交流的方式,但家访的优势在时间的长河中仍然有自己的价值,教师能够深入地了解家庭的情况,能够有针对性地帮助解决每一位家庭存在的问题。家访也有利于教师与家长建立更加亲密友好的关系,能够促进两者间的交流[5]。但是在实际的操作过程中,教师要转变观念,不再是居高临下,不是以教育学生的方式来教育家长,而是以平等的、尊重的态度进行交流沟通。在交流中注意说话的方式、语气。而家长也应该积极地配合教师,有针对性地解决不同家长存在的玩手机、亲子无效交流等问题。

## 4.2. 不断加强自我提升

### 1) 关注孩子，实现高质量陪伴

孩子在发展的过程中，是非常依赖家长的，家长玩手机忽略孩子，会造成孩子缺乏安全感，而且在特殊的情境下会直接影响孩子生命的安全。为实现孩子健康、全面而个性的发展，关注孩子，尤其是在亲子活动中，家长放下手机，一方面促进孩子的健康发展，实现高质量陪伴，使得孩子在每次的活动中都能有不一样的体验；另一方面也能够使家长沉浸在孩子的世界里，放松心情，改变只有通过手机才能实现身心的放松、愉悦的观念。拿起手机陪伴孩子带来的更多得是影响孩子的发展，只有放下手机，亲身的投入才能实现有效陪伴，才能够真正地给予孩子更多的关爱，促使孩子获得安全感。安全感的建立是建立良好的亲子关系的最主要的目的，在此基础上发展孩子健康积极的人格。

### 2) 自我克制，发挥榜样作用

父母的言传身教胜于一切，只有家长在每次的活动中尽量做到不玩手机，参与有意义的活动，传递给孩子就会是积极的生活方式和态度，家长玩手机而让学生去学习、去思考，最终到达的一定是“身教不一”。这只会让孩子面前失去信服力、威信力，对孩子未来其他方面的管教埋下一颗“雷”。只有家长自己树立好的榜样，孩子有了好的模仿的范例，才能为孩子实现自律打下基础。换句话说，在他律的约束下，最终实现自律。当然家长使用手机也会有相应的工作需要，一定要与孩子沟通说清楚使用手机的原因，真正做到对孩子的尊重。在家长的榜样示范下，孩子是最好的学习者，孩子一定能够看到，能够树立正确的手机使用观。

### 3) 积极沟通，走进孩子内心

有很多家长其实并不了解自己的孩子内心，不知道孩子真正想要的是什么。孩子渴望的是能被理解，能被爱包围。在不一定了解科学的方法教育孩子的时候，就更应该放下手机，保证陪伴孩子时间的充足，能有更多的时间去细心的交流和沟通，进一步走进孩子的内心世界。在不断的摸索中了解自己孩子最真实的想法。因为处于这一时代的孩子发展不在单单满足生理的需求，更多的是实现内心的发展，因此家长更要明白孩子内心的感受、想法，采取相应的措施去丰富孩子的内心世界。当然在与孩子的沟通交流中，也会潜移默化树立孩子的正确价值观，让孩子成为有思想、有内涵的人。

## 参考文献

- [1] 廖春贵,熊小菊,胡宝清. 家长陪伴孩子时专注玩手机对亲子关系的影响研究[J]. 教育现代化, 2017, 4(36): 264-267.
- [2] 郑金美. 亲子时间别玩手机[J]. 农村百事通, 2017(6): 57-58.
- [3] 刘素丽. 当代家长教育培训研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2016.
- [4] 周久琳, 范文贵. 家庭教育对学生成长的影响调查研究[J]. 新课程研究, 2019(27): 98-101.
- [5] 马晓红. 家校合作促进新时代家庭教育方法研究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2020(19): 191.