

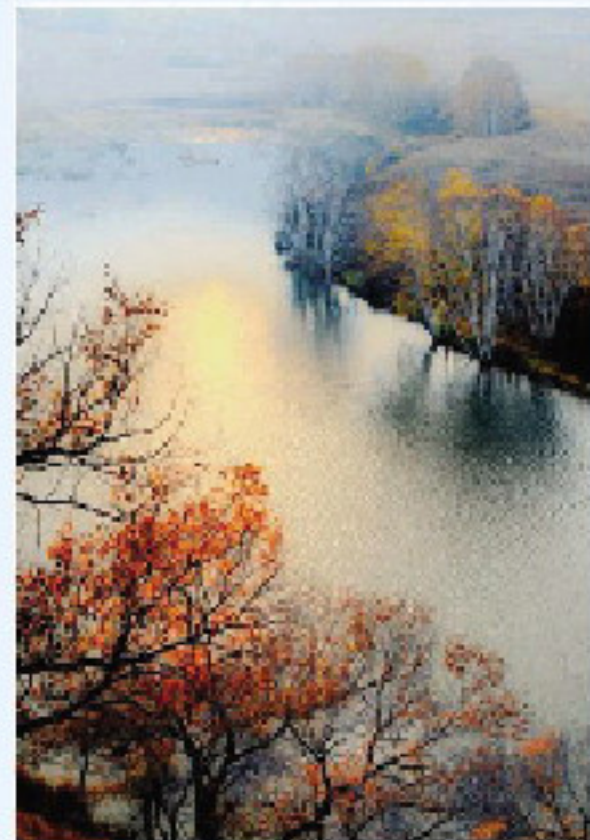
# 强行禁止儿童玩手机可行吗

吃饭、睡觉玩手机,上厕所也玩手机……孩子沉迷手机令很多家长头疼。其实,00后、10后本身就是网络时代的原住民,一出生就处于数码时代,免不了要接触电子产品。既然躲不开,不如直面正视。孩子为何会沉迷手机?我们该如何引导?



有人说,爱上了一座城,是因为城中住着某个喜欢的人。其实不然,爱上了一座城,也许是为城里的一道流动的风景,为一段青春往事,为一座熟悉老宅,或许,仅仅为的只是这座城。就像爱上一个人,有时候不需要任何理由,没有前因,无天风月,只是爱上了。

——林徽因



忆秦娥临高阁,乱山平野烟光薄。烟光薄,栖鸦归后,暮天闻角。断香残酒情怀恶,西风催柁桐花落。梧桐落,又还秋色,又还寂寞。



花非花,雾非雾。夜半来,天明去。来如春梦不多时,去似朝云无觅处。浮华一生,淡忘一季。空有回忆,打乱缠绵。笑容不见,落寞万千。弦,思华年。那些年华,恍然如梦。亦如,流水,一去不返。不泣离别,不诉终殇。

**孩子为什么依赖手机**  
其实,关于“孩子沉迷手机”这个话题的讨论从没停止过。那么,要解决这个问题,我们先要弄一下手机到底有什么魔力,让孩子们如此恋恋不舍?据媒体调查,孩子依赖手机的原因不尽相同:

### 社交型依赖

手机通讯录里有200个好友,微信朋友圈里有300多个好友,QQ各种群里还有4000多个好友,这么强大的人脉关系让孩子难以割舍。

**游戏型依赖** 手机里面的网络游戏特别多,在长期的“战斗”中积累下来的功勋和经验使得孩子成就感爆棚,各感满足。

**娱乐型依赖** 手机里面好友不多,游戏不多,但全部都是电影、音乐、照片,弄得孩子心猿意马,不想写作业总想玩手机。

### 每天玩手机超过1小时,危害巨大

大家之所以会关注“孩子沉迷手机”这个话题,因为其危害巨大。曾有心理学家做过这样一个实验:在全国范围内由下阶层的家庭中抽取了100个孩子,分成两组,一组孩子接触不到手机,另一组孩子则人手一部。由此展开10年的跟踪调查。

10年后的结果是,接触不到手机的47名

孩子考进大学,其中16名获得全额奖学金,只有3名高中毕业后在家赋闲。接触手机的50名孩子只有2位考进大学,不玩手机的孩子考进大学的几率比玩手机的孩子高了23倍。这次实验也验证了孩子玩手机的弊端。

长时间沉迷于手机,还会严重影响孩子的注意力。手机里有海量的信息,各种软件让人应接不暇,正是这种“过度刺激”,容易影响孩子的大脑发育,学习是个循序渐进的过程,这就很容易让孩子感到“没有动力”,每天超过1小时,3-4年后注意力将会落后于同龄人一大截。

长时间玩手机还有以下危害:引发很多眼部疾病,导致近视或远视,影响就业;孩子经常玩手机到深夜,上课睡觉,学习成绩下滑;上网会使孩子变得越来越孤僻,不愿与外界交往,交际能力差;玩手机替代了孩子的玩耍,导致孩子活动减少,进而影响到孩子的身体发育;玩手机限制了孩子的感官体验,易使孩子分不清虚拟和现实;游戏里打打杀杀,容易使孩子性格暴躁。

### 强行禁止孩子玩手机可行吗

未成年人心智发育不完全,满脑子想着玩耍与放松,必要时施加管制,是负责任的表现。那么强行禁止孩子玩手机可行吗?

在孩子沉迷手机这个普遍性的难题面前,有两种做法:一种是强硬的家教,将手机没收,或将游戏卸载;如果孩子偷偷玩,就打骂一番。一种是软弱的家教,父母奈何不了孩子的哭闹和胡搅蛮缠,只好举白旗投降,听之任之。这两种做法,都危害巨大。

第一种,家长看似赢了,但付出的代价很大。首先,孩子会对父母产生怨恨;其次,孩子没有发展出自律精神的机会,他很可能会偷偷借同学的手机玩游戏,不会从根本上对自己负责。凡是宝妈说过“不许玩游戏”的,孩子一玩疯了游戏就不肯放手,只要有机会就赶紧玩。其次,家长监督的成本很高,一不留神,手机、平板电脑就被孩子找到了,孩子也容易学会欺骗父母。

第二种,会让孩子为所欲为,并学会怎样用发脾气来控制父母,怎样让父母感到内疚,怎样对父母表示抗议。这些孩子常常冲动、任性,无法控制,无法管教,并成为以自我为中心、自私自利、不懂得合作的人,也就是我们通常所说的“被宠坏的孩子”。

### 限制孩子玩手机,“约法三章”

1.要清晰地指出孩子需要改进的行为。比如:一天玩手机不能超过1个小时,玩手机必须是在完成作业以后,目标要具体、明确,便于测量,相比“每天玩手机时间不能太长”,“每天玩手机时间不能超过1个小时”就更容易测量。目标具体、明确,孩子就更容易操作。

2.要清楚地说明孩子完成的定可以得到什么,和没有完成的定将失去什么。在此过程中,要少说“不”,多说“可以”,比如:“如果你完成了约定,可以去租一场电影”,而不要说“如果你没有完成约定,就不能看电影”,两个说法意思虽然相同,但如果孩子朝着积极的方向努力,他完成目标的可能性就更大。

3.要把约定书面化,并张贴在家里的显眼处,让孩子和家长时间时刻刻可以看到。当孩子完成了约定,哪怕是阶段性的约定时,父母都要及时给与鼓励。当孩子没有完成约定,需要承担的违约责任也绝对要承担,如果不追究违约责任,约定就没有丝毫约束力了。

4.也是最重要的一点,就是要注重“约法三章”的“约”字,在达成约定的过程中,要尽量吸取孩子的意见,千万不能把“约定”变成父母单方面的“命令”。

家长也要从自己做起,少玩手机,多陪伴孩子,同时多培养孩子各种兴趣爱好,将孩子对手机的热情转移到各种课外活动中。

摘自《光明日报》

## 英国人工成本有多高

家里的热水器坏了一段时间,犹豫再三,还是决定换一台新的。三年多前,家里换了两台热水器,因为就着家里的装修,请了中国师傅来安装,就没有管其安装费用。两台热水器的价格约80镑/台,三年多来,两台热水器都坏过几次。最初出故障时,都是打电话至商家,要求安排工作人员上门维修。过了保修期,对方工作人员就不再免费维修,上门修一次,费用大约是110镑——远远要超过一台热水器本身的价格。

在自费维修了两次热水器后,我决定换一台新的。通过英国著名的电器店——Argos,我在网上订购一台价格稍贵的电热水器,费用是140镑。如果到附近镇上的店里去取,免费,如果让对方送上门,对不起,请再多交3.99镑。在英国购买电器,供应商并不提供安装服务。在接到热水器的当天,我在一个叫Tradecheck的网站上找了当地一个电工,请他上门服务。他在电话中报价:如果是装一台和原来一模一样的,费用是75镑。如果是装一台其他牌子的,费用大约是150镑。也就是说,我新换一个热水器的总成本是:293.99镑。这还不包括人工的20%的税费,因为取得比较税机的缘故,他算是给我免了这笔成本。

上门时,他带了一堆的工具。我细问他,为什么安装成本如此高。他解释说,如果仅仅是装一台一模一样的热水

器,只需要把设备更换一下就行了。如果是换一台新的热水器,按照规矩,就得重新测试电压等问题,这个所花费的时间成本,也包括在内。果然,在后来安装过程中,当他发现了我购买的热水器和原来的并不一样时,跟我开价150镑。在得到我同意后,他搬来了一大堆的仪器,包括很笨重的测量仪。除了更换设备,还开始进行电压测试等工作。一个小时左右,他完成了工作。

英国人工贵,并不止安装一个电器。最近学车,我也感受到英国人工成本之高,学10个小时的车,需要支付的成本是240多镑,但折算下来,像我这种此前开过车的,也需要学上三四十个小时。如果四十个小时下来,成本要达近1000镑。

与中国相比,在英国请人工,所需要的付出是极为昂贵的。但成本高也有成本高的好处,一方面,这些人还是有一定的职业素养,他们会按照职业标准,把自己的工作做到极致。比如学车,我就明显感受到英国人教授的知识和其他地方不同。教我的老师不仅仅教我规矩、开车技术,他同时还会跟我讲汽车运行的机器原理,每一步都存在的各种风险和一旦违规则制度的原因。一堂课下来,你会觉得,英国人工成本高的道理。

摘自《新京报》

## 加拿大尊严疗法关爱患者“最后时刻”

2002年,加拿大心理医生乔奇诺夫在治疗中发现,随着疾病的进展和“最后时刻”的临近,患者的尊严感很容易被剥夺。世界卫生组织曾指出,尊严的丧失是加速死亡的主要原因之一。于是,乔奇诺夫总结出了尊严疗法,即通过个性化定制的心理干预治疗,减轻病人悲伤情绪,提高人生意义和价值感。自2005年起,尊严疗法在加拿大各地广泛应用于临床。

尊严疗法一般有9个标准问题,一些专家将它比喻为一份“生命答卷”:

(1)回顾下您的人生经历,有什么您记忆最深刻?您觉得何时活得最充实有意义?

(2)有哪些关于您的事情您想让家人了解或记住的?

(3)您人生中所承担过的最重要角色是什么(例如家庭、工作或社会角色)?为什么这些角色是最重要的?在这些角色中,您实现了什么?

(4)您这一生中最大的成就是什么?最令您自豪的是什么?

(5)您有什么想要告诉您爱的人吗?或者您有哪些事情想和他们再说一次?

(6)您对您爱的人有什么期望或梦想吗?

(7)您有哪些人生经验想告诉别人吗?或者您有什么建议和忠告想告诉

您的子女、配偶、父母或其他人您关心的人?

(8)您对家人有什么需要特殊叮嘱的吗?借此机会,您对家人有什么重要的话或教导需要传达的吗?

(9)还有什么其它的您想记录在这份文件里吗?

该疗法由接受过培训的医护人员、心理治疗师或精神学家实施,他们会引导患者进入最有益的心理状态。对于尊严疗法的效果,乔奇诺夫对100名志愿患者进行了调查,结果超过50%的患者表示,该疗法增加了自己的尊严、希望和归属感。

摘自《生命时报》