

青少年手机成瘾如何破?

“妈妈,我再玩10分钟就写作业。”12岁的小林又一次捧着手机恳求。

当今社会,这样的场景在无数家庭重复上演。手机像无形的锁链,将青少年困在虚拟世界里。现如今,“手机式童年”正成为许多孩子的成长背景。

2023年底,共青团中央维护青少年权益部发布的《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示,我国未成年网民规模不断扩大,2022年未成年网民规模已突破1.93亿,未成年人互联网普及率增长到97.2%。



设定规则+现实互动, 解开成长枷锁

作为家长,应该如何为孩子健康使用手机保驾护航?

手机作为现代社会信息交互的核心载体,完全禁止青少年使用并不现实。基于青少年手机成瘾的形成机制,建议家长采取科学干预策略,帮助孩子建立健康使用习惯。

制定清晰的使用规则与界限。与孩子协商共同制定手机使用时间表,在满足正常使用需求的同时控制使用时长,明确划分学习、休息与娱乐时段;借助手机内置的“屏幕使用时间管理”功能或第三方软件,按时间表设定应用使用时长限制,例如设定每日使用时长不超过1.5小时,夜间10点后启用禁用模式,避免无节制沉迷。

强化现实互动与兴趣替代。家长需以身作则减少无意义手机使用,营造“专注时段无手机”的家庭氛围;增加高质量家庭互动时间,主动引导孩子发展线下兴趣爱好(如绘画、音乐、体育运动),通过正向兴趣活动转移注意力,提升现实生活的吸引力与参与感。

构建健康同伴社交场景。引导孩子掌握健康的人际交往技巧,正向促进现实同伴关系的建立与维护;鼓励孩子与同伴共同组织线下活动(如读书会、运动小组),通过丰富的现实社交场景降低虚拟社交的吸引力,减少对手机社交的单一依赖。

需要注意的是,对于手机轻度依赖者,可通过上述行为管理策略逐步减少使用频率;对于已出现严重戒断反应或心理功能损害的重度成瘾青少年,需及时寻求专业心理干预机构(如精神科医生、心理咨询师)的帮助,通过行为矫正、认知重建、家庭系统治疗等专业手段实施系统性干预。

当孩子的时间与注意力被屏幕蓝光占据,让我们一起用爱与智慧解开这道成长的枷锁。

半月谈 喻亮辉

手机成瘾伴随生理、心理和社会功能明显受损

手机成瘾又称手机依赖、问题性手机使用,是指因不可抑制地高强度使用手机,导致个体出现戒断、耐受和突显等系列症状,并伴随生理、心理和社会功能明显受损的一种依赖行为。

当孩子出现以下行为特征时,家长需警惕手机成瘾的可能。

持续性使用失控:日均使用时长超过4小时,且该状态持续多个月。

戒断综合征:被限制使用手机时,出现心理行为反应(明显焦躁、坐立不安、情绪暴躁)和生理应激反应(心率加快、手部震

颤、过度出汗等)。

功能损害表现:因沉迷手机导致昼夜节律紊乱(如失眠、作息颠倒),现实社交兴趣显著减退,学业表现大幅下滑(如成绩骤降、学习效率锐减)。

从临床医学角度来看,手机成瘾对青少年存在三大危害。

一是在生理健康层面。长时间注视电子屏幕,易出现眼睛干涩、视物模糊等视疲劳症状,进而可能导致视力下降;长期保持低头玩手机的不良姿势,会引发颈椎曲度异常;夜间使用手机时,屏幕蓝光干扰褪黑素分泌,容易形成“熬夜-沉迷-更熬夜”

的恶性循环。

二是在心理状态层面。过度依赖手机作为压力宣泄渠道,反而会强化焦虑、抑郁等负面情绪;频繁切换手机应用的行为模式,导致专注力被切割,任务完成效率大幅降低;长期被动接收碎片化信息,会削弱逻辑思维能力,系统性分析能力显著下降。

三是在社会功能层面。手机成瘾会直接压缩亲子沟通时间,甚至诱发家庭矛盾导致家庭成员间情感联结弱化;当虚拟社交大量替代面对面交流,会导致现实社交能力逐渐退化。

真实社交缺失时,他们转向虚拟补偿

青少年手机成瘾的形成是个体心理特质与消极环境因素动态交互的结果。

在个体心理特质层面。一是情绪调节的代偿性依赖,高敏感性青少年在现实社交受挫时,倾向通过手机即时反馈(如社交点赞、游戏胜利提示)激活大脑奖赏系统,形成“压力感知-虚拟满足”的替代性调节路

径,最终通过多巴胺机制强化手机成瘾行为。二是自我认同的数字化代偿,存在社交焦虑或低自尊的青少年,常借助虚拟身份构建获取现实缺失的认同感(“数字自我补偿”),这种代偿会加剧现实社交退缩,形成“社交焦虑-虚拟认同-现实疏离”的恶性循环,加剧手机成瘾风险。三是认知控制的发育性局限,青少年前额叶皮层发育滞后,导致三重控制缺陷:难以抵抗算法高刺激内容、倾向即时快感忽视长期目标、缺乏使用行为反思监控,使其易被智能推送捕获,陷入“刺激-沉迷-失控”的手机成瘾发展轨迹。

在消极环境因素层面。一是家庭情感联结的结构性缺失,缺乏安全型依恋的青少年

易将手机作为情感替代物;专制型家庭的高压监控管理易激发心理抵触,可能诱发逆反性手机沉迷,而放任型家庭的监管缺位,可能导致手机使用行为失控。二是同伴社交方式的数字化空间,虚拟社交资本化使游戏等级、粉丝数量成为群体地位象征,青少年为维护社交资本被迫投入时间;线下社交减少使虚拟空间成为主要同伴交往阵地,不使用手机可能面临“社交排斥”,形成“非自愿性沉迷”。三是手机虚拟网络的成瘾性设计,App通过个性化推送形成算法茧房,强化用户固有偏好,导致认知闭环与思维固化,叠加随机奖励制造多巴胺陷阱,进而降低现实世界的吸引力,最终诱发青少年的手机成瘾行为。

