

手机、iPad、电话手表

# 别让电子产品抢走孩子的时间

“电话手表不离身，一直举在耳朵边。放学路上听，睡觉前听，跟他说话他根本听不见。”北京一位家长无奈地说，在禁止孩子玩手机后，孩子的闲暇时间又被电话手表“接管”。

记者采访发现，当下，部分青少年沉迷于电子产品中，闲暇时间被各种短视频、游戏等围绕，不利于青少年健康成长。专家呼吁，让孩子们别做“低头族”，抬起头来，走出门去，多看看真实、精彩的大千世界。

## 强烈的视听刺激让青少年深陷其中

洛图科技(RUNTO)数据显示，2025年上半年，中国儿童智能手表线上线下市场的总销量达812万台，同比增长11.4%；预计全年规模将达到1800万台，同比涨幅为14.6%。

河北省石家庄市一名外语培训机构老师告诉记者，大部分学生都戴着电话手表，有些孩子课上老摆弄手表，课间便抬着胳膊用手表玩游戏，或者举在耳朵旁听音乐和故事。“手表屏幕小，声音也小，对孩子们其实非常消耗精力，导致即使下课了，他们也没有好好休息。”

不只是电话手表。记者走访多地发现，当下，不少青少年的闲暇时间被电子产品占据——周末的社区图书馆里，有的孩子刚拿起书就放下，吵着向家长要手机看；在篮球场、乒乓球桌等运动场所，有的孩子玩累了，抓起一旁的手机低头“休息”……

“直接把手机或者iPad递给孩子。”

## 过度使用电子产品存多重危害

“青少年正处于身体发育的关键时期，过度使用电子设备将诱发近视、颈椎病等问题，还可能影响睡眠质量，进而影响身高和体重。”武汉大学人民医院精神卫生中心主任医师徐顺生说，“此外，长期沉迷于网络游戏，可能导致青少年心率加快、血压升高，增加患心血管疾病的风险。”

“电子屏幕使用时间过长，孩子们长时间沉浸在静态活动中，肌肉得不到有效锻炼和刺激。”针对所谓的“脆皮”青少年现象，安徽省合肥市第一人民医院运动医学科主任谢杰认为，“脆皮”可归因为“体育活动不足”与“久坐时间增加”。

除影响身体健康发育外，长期沉迷于电子产品，对儿童青少年还有多方面危害。

中国青少年研究中心研究员孙宏艳告诉记者，青少年往往有很强的模仿力。算法推荐所带来的“信息茧房”让部分青少年沉迷于某一狭窄领域而不自知。网络上大量的非理性内容，会让孩

上海市儿童医院儿童保健医学部心理科主任朱大倩说，这是不少家长想到的最简单、最“有效”的让孩子快速安静下来的方法。

在现实生活中，一些难以找到同龄玩伴的青少年，选择通过电子产品寻找情感支持。“小学毕业搬家后，我失去了从前小区的玩伴，课余时间变得无聊。父母很忙，没法陪我玩，我不玩手机又能玩什么？”云南省昆明市初中一年级学生小涵说。

手机、iPad、电话手表犹如成长阶段的“电子保姆”，正深深嵌入部分疲惫、无聊、茫然的青少年日常生活中。

中国传媒大学新闻学院副教授倪桓说，互联网平台上，为了抢夺注意力，各种“标题党”、玩“梗”的短视频、游戏、直播、爽文等，都带着强烈的视听刺激，通过算法推荐、热点营销，精准地迎合着人们的需求，许多人尤其是青少年群体深陷其中而不自知。

子的认知变得单一、偏激。

专家指出，长期沉浸在虚拟世界中，会让青少年忽视与周围真实世界的互动，引发亲子关系、同伴关系的紧张问题。

“电子屏幕和孩子是没有交互的，建立不了脑内负责社交的神经连接，将会错过生命早期(0至2岁)脑发育的黄金期。”北京大学第一医院主治医师武元发现，来医院看“注意力门诊”的很多是注意缺陷与多动障碍患儿，这些患儿经常表现为上课坐不住、小动作多、天马行空、爱插话等，被老师、家长理解为“不听话”。这些行为背后的原因不是“故意的”，而是“做不到”，可能与生命早期脑发育有关。

河北省家庭教育协会副会长陈辉说，面对孩子沉迷于电子产品问题，家长容易陷入“管也不是，不管也不是”的困境。“有些家长采取没收电子设备、限制上网时间等强硬手段，表面上暂时夺回控制权，却在孩子心中埋下‘逆反’的种子。”

## 父母要用耐心和爱去陪伴孩子

青少年沉迷于电子产品是全球性问题。目前一些国家已出台相关措施。2025年12月10日起，澳大利亚未满16岁的孩子不再被允许拥有社交媒体账户。

“让孩子找回注意力，产生跟现实尽可能多的联结，这需要家庭、学校、社会的共同努力。”石家庄市第四十一中学(北校区)副校长梁淑娟说。

记者注意到，目前大部分中小学校明令禁止学生在教室内使用手机。一些学校明确仅宿舍等指定区域可以临时使用手机。有的学校开展“无手机日”活动，鼓励学生多参加集体活动，同时引导学生合理使用电子产品。

“家校联动”也是目前部分学校的有益探索：一些学校定期组织“科学合理使用网络”等主题班会、经验分享会、亲子交流会等；要求家长告知学校学生在家使用网络的情况，避免“校管不管”的情况发生。

梁淑娟说，最关键的还是家庭教育。父母要身体力行，用耐心和爱去陪伴孩子。

“带着孩子一起运动、买菜、做饭，把孩子对线上注意力的依赖，转移到真实可感的线下生活，以身作则地启发孩子：线下可以比线上更精彩。”孙宏艳说。

相关厂商、平台也需要肩负起社会责任，以“青少年友好”的理念生产相关电子产品。“鼓励未成年人积极使用未成年人保护专用的产品或服务。”北京市社会科学院法治研究所副研究员于雯雯说，有手机厂商生产未成年人专用手机，可提供时间管理、内容管理、应用管理等功能。互联网平台也需要不断完善未成年人模式，更好保护未成年人。

(来源：新华社)

