



上交手机，放学时交回，是合适的。”有校长如此向记者解释。

在华东师范大学心理与认知科学学院教授崔丽娟看来，当代社会，让孩子远离手机是不现实的。通过家长与孩子的良性互动，大人和孩子都要学会如何身心健康地使用手机等电子产品，实现更美好的生活与学习。

家长喂给孩子 第一口“电子榨菜”

崔丽娟向记者分析，“拒绝手机的诱惑，确实不易，连心智健全的家长都很难做到。想想我们家长自己，是不是成天抱着手机不放？睡觉前眼皮都快睁不开了，手机还舍不得放下，导致睡觉时间也不断后延。成年人面对手机都难以自拔，更何况心智还不够健全的青少年，一旦任其自由使用，家长如果不干涉、不介入，更容易沉迷其中”。

崔丽娟介绍，韩国曾经出台过一个限制未成年人上网时间的法律法规，规定对未满16岁的青少年，在凌晨12点至早上6点之间网游强制断网。后续调查发现，该政策收效甚微——很多青少年仍会选择使用他人身份信息继续打游戏。

记者回溯相关报道发现，关于青少年网络使用的争议与挑

战，在德国同样存在。德国有机构在较长一段时期将上网时间较长的青少年称为“网瘾依赖者”，早在2003年就成立了网瘾治疗诊所。2017年5月，德国卫生部药物事务专员马莱娜·莫特勒曾公布一项调查结果，表明德国当时共有60万青少年患有网瘾，250万青少年过度依赖网络。

但同在德国，却又有人认为，“网瘾”根本不是病！“明镜在线”专栏作家克里斯蒂安·施多克认为，所谓“网瘾”，其实是数字化改变了人们的信息交流方式后，一些原本可能出现的问题也在线化了。“我们上学的时候没少背着老师传小纸条，只不过今天的孩子们将纸条变成了网络留言。”施多克分析道，“从医学角度看，网瘾从来都不是一种诊断类别，社交网络成瘾也不是公认的临床类别。即便是世界卫生组织，近期也只是希望在疾病目录中列入‘游戏失调征’，以定义电子游戏对人健康状态的‘干扰’，而不是一并归类为成瘾。”

“在互联网刚刚兴起的时候，人们在聊天室对话，或者通过聊天软件一对一对话，但网络的另一端，还是现实世界中真实的人。人工智能时代的到来，网络的另一头可能不再是一个真实的人，而是一个虚拟的人或者社区。如今还有短视频、短剧等丰

富的线上内容，让人更加容易沉迷。”崔丽娟说。

当孩子们过度沉溺于手机社交、追剧和游戏，易致其疏离现实人际交往。

崔丽娟曾在公园散步时目睹：一名五六岁的儿童佩戴智能手表，见前方七八岁儿童拿着手机，便上前提议“加个微信”。这一场景一方面证明当下手机或者移动通信终端在孩子们中的普及程度；另一方面也证明如果是在线下交流，哪怕孩子与孩子之间也未必那么容易连线。可目前这种由线下认识继而在线上联系的方式在孩子中间未必是主流。更常见的是，一场网络游戏互动，或社交平台上的短暂交流，便能促成线上相识。随后，双方通过特定事物（如共玩游戏、收藏同款玩偶）建立连接，通过连线进行持续性交流，甚至根本没有线下见面的需求。

“节假日的亲子酒店用早餐的时候，常常见到这样的情况——年轻父母把三四岁的小朋友抱进宝宝椅安顿好，在孩子面前架起手机，给小朋友打开视频，自己就拿着盘子取餐、吃饭，整个早餐中，小朋友都是乖乖地看着手机视频吃着饭、陪着父母的。手机，早就进入现在小朋友的生活了。”从小浸润在手机里，没有手机这一“电子榨菜”，孩子们似乎会茶饭不思，也根本不懂