

# 奔流少年

## 暑期摆脱“屏幕诱惑” 家长试试这么做

暑假过半，不少家庭的“电子产品拉锯战”轮番上演。如何让孩子既不沉迷电子屏幕，又能合理享受科技便利？兰州市第八十三中学语文老师赵蓉蓉总结的十条“暑期电子产品管理指南”建议从冰冷、絮叨的说教，转化为朋友般的交心，从全家一起画押订公约，到家庭变身“无屏游乐场”，每一招都透着生活智慧。



兰州晨报  
校园专刊

A06

2025年8月11日  
星期一

编辑 张永牛



## 甘肃小记者 会员招募令！

火热报名开启  
共赴一场成长赋能之旅



·专属身份认证 ·专属专业装备 ·专属平台展示

·专属专业指导 ·专属活动参与 ·专属荣誉晋升 ·专属增值福利



499元/人/年

招募对象：7-15岁少年儿童

联系人：纪老师 13909468379



奔流新闻

—奔走时代 坚守生活 —



### 1 全家共同“约法三章”

“别等孩子抱着手机不放时才急眼，提前就得开个‘家庭会议’。”赵蓉蓉的第一条建议，就戳中了很多家长的痛点。很多同学因为“凭什么你能玩我不能”的争吵升级为冷战，而解决之道其实很简单：让孩子也参与制定电子产品使用规则。

在兰州八十三中家长群，有位妈妈分享了自家的趣事，儿子在“电子公约”里特意加了一条“爸爸每周只能玩3次游戏，每次不能超过40分钟”，“以前总说孩子不懂事，其实是我们没给机会让他懂事。”现在儿

子会主动提醒爸爸“超时了”，因为“这是我们一起定的规矩”。赵蓉蓉强调，这份公约不能是家长单方面的“圣旨”。具体到每天能玩多久、哪些时间段可以用、看完视频要做什么，都得坐下来慢慢聊。“有个家庭约定下午3点到5点是‘屏幕时间’，结果孩子发现这段时间正好能赶上好朋友的线上围棋赛，反而更珍惜了。”她建议把约定写在漂亮的彩纸上，全家人签字那天甚至可以有仪式感地庆祝，“仪式感不是矫情，是让孩子明白这事儿很重要”。

### 2 爸妈先放下手机，餐桌秒变“亲子乐园”

“要求孩子不看屏幕，自己却抱着手机刷不停？这就像戒烟的人兜里揣着打火机。”赵蓉蓉的第二条建议，直指很多家庭的“双面标准”。她在教学中发现，那些能合理使用电子产品的孩子，家里往往有个“无屏幕时空”，可能是晚餐时的餐桌，也可能是睡前的卧室。

八十三中学的一位学生爸爸试过赵老师的“无屏幕挑战”，每天晚上7点到9点，全家把手机放在门口的“手机篮”里。第一晚他坐立难安，总惦记工作群消息，女儿却突然说：“爸爸，你上次答应教我折千纸鹤

还没兑现呢。”现在这个家庭的“无屏时间”成了固定节目，有时全家一起看看书，有时围坐着聊聊心事，女儿甚至把这些趣事画成了漫画。

“关键是让孩子看到，没有屏幕的时光也能很有趣。”赵蓉蓉特别提醒，设置“屏幕区”要具体，比如“餐厅不许看手机”比“少看手机”更管用。有家长尝试后反馈，以前孩子吃饭要半小时，现在全家边聊学校趣事边吃饭，孩子自己扒拉得飞快，“原来不是孩子吃饭慢，是我们没给他们说话的机会”。

### 3 用“现实快乐”打败“虚拟诱惑”

“与其苦口婆心劝孩子放下手机，不如递给他一个更有趣的选择。”这是赵蓉蓉反复强调的观点。她见过最成功的事例，有个家庭把客厅改造成“周末探险基地”，周六上午全家去黄河边捡石头画画，下午在家玩“家庭剧本杀”，孩子玩到连平板响了都没空理。

“孩子沉迷屏幕，有时是因为现实世界太单调。”赵蓉蓉建议家长多花点心思设计“线下快乐”，男生可以一起搭个乐高积木，比抢游戏装备更有成就感；

女生一起烤曲奇，面团粘在手上的笑声比短视频里的段子更真实。一位妈妈跟着赵老师的建议，和女儿玩起“厨房实验室”，用面粉做彩泥，用蔬菜拓印画，“现在女儿看到面粉就兴奋，哪还记得动画片”。

她特别提醒，这些活动别变成“任务式陪伴”。“家长说带孩子去爬山，全程催着‘快点走’，孩子当然宁愿在家看视频。”真正的亲子互动应该是放松的，哪怕只是趴在地上看蚂蚁搬家，只要全身心投入，孩子都会觉得“比手机好玩”。

### 4 别当“电子警察”，先当“游戏队友”

“孩子玩的游戏叫什么？他关注的UP主擅长什么？”赵蓉蓉抛出的这两个问题，常让家长们面面相觑。她的第五条建议里藏着一个反常识的观点，想管好电子产品，得先“钻进”孩子的虚拟世界。

有位爸爸按赵老师说的，让上初二的儿子教自己玩《我的世界》。“本想趁机说教，结果发现他规划建筑、计算材料时特别专注，还会主动讲‘这叫轴对称图形’。”现在这对父子有了新约定，儿子教爸爸玩游戏，

爸爸教儿子用CAD画设计图，“虚拟和现实打通了，孩子反而不沉迷了”。赵蓉蓉解释，孩子在虚拟世界里追求的，其实是现实中没被满足的需求，玩联机游戏可能是想交朋友，沉迷搭建类游戏或许是渴望成就感。“有个女孩总刷美妆视频，妈妈没骂她，反而和她一起研究怎么用天然食材做面膜，现在女孩的兴趣变成了研究植物护肤，还写了本小手册。”理解了背后的需求，管理就从“堵”变成了“疏”。

### 5 规则不是“紧箍咒”，家庭氛围才是“定盘星”

“别纠结每天必须玩够1小时还是50分钟，孩子偶尔多玩10分钟天塌不了。”赵蓉蓉的这条建议，打破了很多家长的“数字执念”。她见过有家庭规定“每周总时长10小时，孩子自己安排”，结果孩子反而学会了精打细算：“今天多玩20分钟，明天就少玩点，不然周末不够用了。”

更重要的是，她提醒家长别把电子产品当“奖惩工具”。“考得好就奖励玩手机，考砸了就没收平板，其实是把电子产品捧成了‘神’。”不如换成这样的奖励：“今天作业写得又快又好，咱们去公园骑车半小时吧”，或者“这周主动整理房间，周末带你去图书馆挑本漫画”。

而这一切的背后，是赵蓉蓉最想强调的，电子产品管理，说到底是家庭关系的一面镜子。“如果爸妈总为这事儿吵架，孩子只会觉得‘还不如躲进游戏里清净’。”她见过最和谐的家庭，父母从不在孩子面前争执规则，爸爸要加班时，妈妈会笑着说“今天爸爸辛苦，咱们的无屏时间改到明天好不好”，孩子反而更通情达理。

这个暑假，与其和孩子在屏幕前“斗智斗勇”，不如试试赵蓉蓉老师的这些小妙招。毕竟，让孩子学会管理电子产品的，从来不是规则本身，而是一个充满笑声、彼此理解的家。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏