

那一夜，我摔碎了儿子的平板电脑

倾诉人：12岁男孩母亲 刘女士 记录整理：一楠

我儿子今年12岁，上小学六年级。上个月的一天夜里，我路过他的房间，看见门缝透出微光。我轻轻推开门，他缩在被窝里，平板电脑屏幕映着他的脸，游戏画面在屏幕上闪动。他戴着耳机，连我走到床边都没发觉。我一把掀开被子，抢过平板电脑，狠狠摔在地上。屏幕碎裂，纹路如蛛网密布。他瞬间愣住了，随后红着眼睛冲我吼：“你凭什么？你知不知道这个赛季我打了多久！”

“你知不知道现在几点？明天还上不上学？”我气得浑身发抖。他不回答，转身把自己埋进被子里，肩膀微微耸动，低声抽泣着。这已经不是第一次了。手机、平板电脑，我收走一个，他就再找一个；我改了密码，他总能猜出来。我们俩就像“猫捉老鼠”，我追他躲，可我到底赢过哪一次？好像一次都没有。



从好言相劝到亲子疏离

说实话，我不是一开始就这么极端的。儿子小时候玩益智游戏，我还会陪他一起玩。可到了四年级，他开始接触网游，一玩就停不下来。我好言相劝，他不听；我反复唠叨，他嫌烦；到最后，我们之间只剩下争吵、吼叫和没收电子产品。我定了铁规矩：周一到周五不许碰任何电子产品，周六周日每天最多玩半小时。我觉得自己已经很开明了——至少还给了他半小时的娱乐时间。可他不太这么想，总跟我讨价还价，说同学谁谁每天都能玩一小时。我一概驳回：“别人家是别人家，咱家是咱家，规矩不能破。”他不服气，就开始偷着玩：趁我不注

意摸一下手机，躲在厕所里玩，甚至半夜爬起来玩。我发现一次，惩罚就加倍一次——没收电子产品的时间，从一周变成一个月，再从一个月变成三个月。他哭过、闹过、求过，我都硬着心肠没松口。

老公劝我：“你越堵，他越想玩。你不如放开一点，跟他好好商量。”我当即怼了回去：“放开？放开他就彻底废了！”可我心里清楚，老公说得有道理。因为我真切看到了儿子的变化——他不再跟我分享学校里的趣事，不再跟我撒娇，甚至不再主动跟我说一句话。我们之间，好像隔了一堵看不见的墙。

那些被忽视的恐惧与心声

其实，我不是不知道自己的方法有问题，可我不敢放手，真的不敢。我见过太多因为沉迷游戏而成绩一落千丈、荒废学业的例子，我害怕我的儿子会成为下一个。我总给自己找理由：现在不吃苦，将来就要吃大亏，我不拦着，谁来拦着他？可这些理由，渐渐连我自己都说服不了了。儿子的成绩，并没有因为我管得严而变好，反而越来越差；我们之间的关系，也越来越僵。更让我难受的是，有一次他跟他爸吵架，脱口而出的一句话，像针一样扎进我的心里：“你就知道听我妈妈的！她就是个控制狂！我讨厌她！”我站在门外，眼泪一下子就下来了。

我掏心掏肺为他做了那么多，拼尽全力想把他引上“正路”，到头来，他竟然讨厌我。我开始反复琢磨：我到底在怕什么？怕他沉迷游戏？怕他前途尽毁？怕别人说我没管好孩子？可能都有。但最终的结果是，我把所有的恐惧都变成了控制，用“为你好”三个字，把自

己包装成一个正义的“警察”。可他没有变成我想要的样子，他只是学会了怎样跟我对抗、怎么欺骗我。

前阵子学校开家长会，班主任单独找我聊了聊。她说：“你儿子其实很聪明，就是心思不在学习上。他跟我说过一句话，我印象很深，他说‘反正我妈永远觉得我不够好，我玩也是挨骂，不玩也是挨骂，那我还不如玩’。”我听完，愣在原地久久说不出话。原来，我从来没有在他主动控制住自己的时候肯定过他；他的每一点进步，我都觉得理所当然；他的每一次克制，我都视而不见。我眼里只看到了他的“不听话”，却从来没见过他的努力和挣扎。

后来有一天，他忽然主动找我，说了一段让我思索了很久的话。他说：“妈妈，你每次看到我玩电子产品，就如临大敌。可是我真的没有上瘾，我只是想放松一下。你越不让我玩，我就越想玩；你让我大大方方玩半小时，我反而觉得没那么有吸引力了。”

换一种方式，与孩子和解

那一刻，我忽然醒悟了。我决定做一件事：跟他重新谈一次，不是以命令的方式，而是以平等商量的方式。

那天晚上，我坐在他床边，轻声说：“儿子，妈妈想跟你聊聊电子产品的事。以前是妈妈太急了，不该冲动摔你的平板电脑，对不起。我们能不能重新定个规矩？你来提条件，我们一起商量着来。”他先是警惕地看着我，以为我在试探他，后来看到我态度认真，才慢慢开口：“那我说了你能答应吗？我每天想玩一小时，周末玩两小时。作业我保证在晚饭前写完，绝不拖延。”我咬了

咬牙，跟他讨价还价：“一小时太长了，40分钟吧。周末可以放宽到一个半小时。作业必须按时写完，而且质量不能糊弄，我会检查。”他想了一下，点了点头：“成交。但我有个附加条件——你别老突然推门进来检查我，你越查，我越不想学习，越想偷偷玩。”我说：“可以。但我也有一个条件：到时间你自己主动停。如果超时了，第二天的玩耍时间就减半。”我们像两个大人一样，郑重地握了握手。那一刻，我看到他眼睛里亮了一下——那是很久以来，我都没见过的、属于孩子的鲜活光芒。

专家点评

以信任为桥 破解亲子“屏幕困局”

电子产品不是洪水猛兽，它是这代孩子成长环境的一部分，就像我们小时候的电视、连环画、小霸王学习机。真正让孩子沉迷的，往往不是游戏本身，而是现实世界里缺少的东西——成就感、掌控感、放松的出口，以及被理解、被尊重的感觉。

刘女士以前的教育模式，是把孩子当成“潜在的瘾君子”，用封锁、监控、惩罚来对待。这种模式有两个致命问题：第一，它会激发“禁果效应”——越得不到的东西越想得到，反而会让孩子更沉迷；第二，它教会了孩子撒谎和钻空子，而不是真正的自律。

她后来与孩子的“谈判”，才是亲子沟通、引导孩子自律的真正起点。这其中有几个关键，值得所有家长借鉴：

第一，把规则从“单方面命令”变成“双方契约”。孩子参与制定的规则，他才会真正愿意遵守。刘女士让儿子先提条件，自己再适当调整，最后握手成交——这个小小的仪式感，传递的是尊重，也让孩子有了主人翁意识。

第二，用信任换取责任感。她答应不突然推门检查，这是一个重要的信号：“妈妈相信你能管好自己。”孩子被信任的时候，反而会生出责任感，不好意思辜负这份信任，这比单纯的监控和惩罚更有效。

第三，区分正常使用和过度沉迷。六年级的孩子每天玩40分钟电子产品，属于合理范围。只有当使用时间完全失控、严重影响睡眠和学习、孩子无法自我约束时，才算真正的沉迷。很多家长的问题在于——把孩子正常的娱乐需求，当成了不可饶恕的“罪过”。

第四，用正面反馈替代负面纠错。当孩子主动做到到点关机、遵守约定时，一定要及时表扬：“今天你说到做到，妈妈真为你高兴。”孩子需要的是被看见的自律，而不是永远被盯着的防备；需要的是鼓励，而不是无休止的批评。

第五，全家一起放下屏幕，做好榜样。如果大人回家就抱着手机刷个不停，却要求孩子不碰平板电脑、专心学习，这很难有说服力。不妨每天留出一段“无屏幕家庭时间”，哪怕只有20分钟，一家人一起吃饭、聊天、玩桌游，让孩子感受到，真实世界的互动和温暖，比屏幕里的虚拟世界更有意思。

孩子需要的，不是一个永远在没收他东西、管控他的妈妈，而是一个能教他如何拥有电子产品，却不被电子产品所控制的妈妈；不是一个时刻防备他、批评他的“警察”，而是一个能理解他、陪伴他、引导他的朋友。

那个摔碎的平板电脑，换一块屏幕就能修复，但摔碎的亲子信任，需要很久很久才能慢慢修补。好在刘女士已经迈出了修补的第一步——不是继续“砸”掉孩子的好玩，而是蹲下来，认真听孩子说出心里话。

愿每一位家长都能学会，把“堵”变成“疏”，把“管控”变成“信任”，把“命令”变成“陪伴”。因为家，不该是孩子想方设法逃离的地方，而该是他玩累了、受挫了之后，最想回来的温暖港湾。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）