青春期孩子爱玩手机
就一定是网络成瘾吗？

随着手机、平板电脑等智能设备的普及，不少家长带着青春期孩子的困扰来到精神心理门诊：孩子手机不离手、厌学易怒，甚至出现自伤行为。家长们很疑惑孩子是网络成瘾，还是单纯进入了叛逆期。

和家长沟通时，我常会问几个问题：孩子拿着手机在做什么？在校人际关系如何？现实里还有什么热爱吗？但能答上来的家长并不多。下面这则门诊故事，或许能给家长启发。

一位母亲独自就诊，十分焦虑，担忧上中学的大女儿。曾经乖巧的孩子进入青春期后变化很大，常常抱着手机熬夜到凌晨。一旦没收手机，孩子就情绪爆发，哭闹发脾气，对妹妹态度刻薄，甚至拿自身安全要挟父母。

这位母亲陷入两难：给孩子手机，怕她毫无节制彻底沦陷；强行夺走，又担心刺激孩子，发生危险。

我劝这位母亲跳出“给不给手机”的纠结，把目光投向孩子本身：孩子是否已经无法正常上学？除手机外，还有没有其他爱好？

深入了解后得知，女孩并没有放弃学业，作业都能按时完成，只是经常熬到凌晨三四点休息。即便白天昏昏沉沉，依旧坚持到校上课。我建议家长放下批判，看见孩子的闪光点，坐下来好好沟通，弄清手机带给孩子什么，发掘她在现实世界中的兴趣爱好。

再次来访时，母亲有了新发现：孩子长时间上网，一部分是和同龄人联机游戏维系友谊，更多时间沉浸在网络绘画中。孩子还擅长摄影，心中怀揣做博主的梦想。

我建议家长顺势而为，不必把手机视作洪水猛兽，可以引导孩子把手机变成发展爱好的工具。经过多次沟通疏导，这位母亲感慨：女儿变得越来越可爱，原来她身上藏着这么多优点。

这个案例折射出很多青春期家庭的困境：孩子偏爱手机背后，原因各不相同。网络可以是融入同伴的社交纽带，是安放兴趣、施展创意的小天地，也可以是情绪避风港，当然，也有可能是网络使用障碍。

很多家长只看到“玩手机”这个表面行为，急于管控制止，却忽略屏幕背后孩子的内心。一味打压，解决不了根本问题，还会加重亲子矛盾。



发现孩子手机使用过度，别急着贴上“成瘾”“叛逆”的标签。多耐心倾听，接纳孩子情绪，鼓励孩子表达真实想法，一起商量使用规则。读懂青春期孩子的心理渴求，才能守护青少年身心健康。

那么，哪些信号提示警惕网络使用障碍？重点看现实功能是否受损：学业下滑、昼夜颠倒、回避线下社交；明知该减少上网却难以自控，断网就烦躁低落；生活重心转向线上，牺牲睡眠饮食，明知已成绩下滑、损害亲子关系与健康仍无法节制，甚至为手机争执、出现自伤行为。多项表现长期持续存在，请前往正规医院精神心理科做专业评估，不要自行诊断。

湖南航天医院精神心理科 **孙谜园**

脑子关不掉、事情忙不完？试试“分类处理”

下班了，脑子里还在开工作会；陪家人吃饭，心里惦记着没回的消息。很多人不是被某件大事压垮，而是被同时涌来的几摊事搅得心神不宁。这时不妨试试“分类处理”：把生活中的不同方面在心理上分开摆放，一次只专注一件事。

所谓分类处理，就是把想法、情绪或经历放进不同的心理“隔间”，分开管理。它未必是有意为之，被某种情绪压得喘不过气时，人也会不自觉地这么做。比如遭遇一场糟糕的分手，明知情绪压力巨大，仍能照常上班、表现如常，就是把个人问题和职业责任放进不同的“盒子”，不让它们互相干扰。

分类处理本身无所谓好坏，关键在怎么用。

用得得当，好处很实在：一次只处理一个问题，不被多个压力源同时压垮；暂时搁置还没准备好面对的情绪，能集中精力完成紧迫的事；把工作与生活分开，休息时才不被工作压力追着跑。

但过度依赖、用得过于频繁，长远看反而会加重压力。被压下去的情绪可能以焦虑、抑郁等形式卷土重来；隔离问题容易变成逃避冲突、回避解决的手段；长期如此还会在亲人朋友之间筑起情感隔阂，导致孤立、损害关系。

所以，正确的做法是把“分类处理”的方法当作寻求平衡的工具，而不是逃避的手段：

1. 划定界限、分清优先级，按紧迫性和重要性安排任务。

2. 留出专门时间自我反思，通过写日记、冥想或与信任的亲友交谈处理情绪。

3. 若发现自己总靠隔离情绪来应付，及时向心理健康专业人士求助。

国家二级心理咨询师 **谭琳**

