



# 拒绝“被困”，让手机为我所用



暖心师 温彦泽

上海12355青少年服务台暖心师  
国家二级心理咨询师  
华东师范大学应用心理硕士  
学校中级心理咨询师

我叫林浩，是一名初中生，最近我的学习和生活出现了一些烦恼。我发现手机成了自己生活的中心，无论是查找学习资料还是用来娱乐消遣，我都越来越离不开手机。手机中的游戏、短视频、社交软件，都吸引着我，这也让我的作息逐渐变得紊乱。我感到非常焦虑，虽然我知道这不是健康的生活方式，但我又难以抵制手机的诱惑，这种恶性循环让我的生活失去了平衡，老师，我到底应该怎么办呢？

小林同学：

你好！

你在来信中提到自己一方面有使用手机的需要，另一方面却因为手机导致作息紊乱，让生活失去了平衡。除了感受到你内心的矛盾与担忧，我更感受到在焦虑的背后，你有对自己当下困境的觉察和对未来生活的责任感，当我们意识到这一点，就意味着问题的解决已经开始了。

在现代社会，无论生活需要还是娱乐休闲，手机都是必不可少的工具，然而，过度使用手机且无法有效控制，甚至沉迷其中，就极有可能导致生理、心理、社会功能受损。初中生正处在成长发育的关键阶段，认知能力、情绪水平均不稳定，更容易被手机吸引陷入沉迷。究其原因，可能由以下几点：

第一，初中阶段的学生在学业、交友及亲子关系等方面可能面临着不同程度的压力，而手机中的游戏、短视频、社交软件可以让人暂时忘却烦恼、远离问题，获得短暂的放松与满足感。

第二，手机中的社交软件、具有聊天功能的游戏能够与朋友随时建立联系，开启共同话题，满足社交需求。甚至有的同学因为在家庭或现实环境中缺少陪伴，从而尝试在虚拟世界中寻找认同感和归属感。

第三，手机游戏、短视频平台以及各种娱乐应用内容丰富、多样，对初中生充满吸引力。尤其是手机游

戏和短视频的即时反馈机制，更是容易激发好奇心和探索欲，让人沉浸其中，难以自拔。

第四，初中生自控能力相对较弱，面对手机的诱惑，容易过度使用，加之手机应用不断推送新消息、新内容，也会进一步削弱同学们的自我控制能力。

如何走出被手机“困住”的窘境呢？你可以试试这样做：

## 一、客观认识手机的功能

手机本身并不是洪水猛兽，它的出现让远距离沟通变成可能，让获得资讯变得快捷，试着发挥手机的正向用途，把它当作学习、生活的辅助工具，例如记笔记、查找学习资源等。

## 二、找到学习的意义所在

在学习生活中积极思考自己要成为什么样的人，逐步确定目标，增强发展动力。在以学习为主要任务的阶段，不妨根据现有能力水平，建立适当的学习目标，制订切实可行的计划，遇到困难时主动寻求周围资源的帮助，逐步建立对学习的兴趣，减少压力。

## 三、学会合理地规划时间

尝试使用时间管理工具，设定每日的目标和任务，用计划表或提醒工具来安排学习、休息、娱乐时间，调整为相对稳定的作息，避免对手机过度依赖。

## 四、发展积极的替代兴趣

通过参加体育运动、艺术课程、社团活动等来丰富课外生活，或者借助科技、阅读、手工等方式挖掘自己的兴

趣所在，用更积极的活动方式代替手机。

## 五、增加与现实生活互动

多与身边的朋友、同学、家人互动，尝试面对面的交流和沟通，因为现实中的社交可以带来更多的快乐和满足感，比手机上的虚拟互动要有趣得多。

## 六、自律与他律相结合

如果发现自己很难离开手机，也可以尝试借助外部资源进行管控。比如对手机进行物理隔离，请他人代为保管；或者与家长共同制定手机使用的时间和场合规则，请对方协助管理。

在拒绝手机沉迷的过程中，家长也有许多“可为”。例如，多倾听孩子的想法和困惑，帮助他们找到更健康的情感出口；通过家庭会议或亲子活动讨论手机使用的好处和坏处，与孩子共同商讨改善计划……总体来说，家长需要以关爱理解为主，避免过多指责，帮助孩子解决实际困难，尤其是学习方面遇到的问题，积极配合孩子的他律执行。同时，对于有明显躯体症状或严重影响生活、社会功能的情况，也要及时寻求更专业的评估和帮助。

如果还有疑问，欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台，专业的心理咨询师、暖心师会陪您继续探索。



# 12355