

家中青少年 3C 產品成癮，家長如何幫助孩子重新建立與真實世界的連結？

2025/04/18 琅琅悅讀 / [圓神出版](#)

文 / 澤爸（魏瑋志）

對虛擬世界有高度黏著的孩子，往往反映了他在真實世界裡的困境，比方：家人關係連結上的疏離、同儕間人際關係的挫敗、課業學習上的挫折與沮喪、對自己的沒自信，或是生活中始終缺乏目標？所以，想拉孩子遠離 3C 的虛擬世界，更重要的是看到他内心深處的呼救。

怎樣的孩子不會成癮？

1. 紿予孩子使用 3C 的自由度，要與他的自律能力成正比

王意中心理師曾分享，孩子在 3C 上的使用，要觀察「擁有手機前與擁有手機後的態度、情緒、作息、對周遭事物的關注度，是否是趨於一致的？」如果有一定程度上的不一致，表示他的自律度尚未完善，需要重新調整規則了。

自律是整體性的，他不會是寫功課拖拖拉拉、做家事要一直催促、早上叫不起來，唯獨只有在 3C 上很自律，這是不可能的。一個對生活有自律、對自己的事皆能負責的人，往往在 3C 的使用也不太需要爸媽擔心。

孩子的自律能力，是從年幼開始，經由爸媽的教導、引導與放手，再逐步增加的。許多研究資訊顯示，一個人的自律度在有他律的情況下，大概要到 18 到 25 歲才會趨於成熟與穩定，所以，給予孩子 3C 使用的自由度，要採取階段式的開放，而且是因人而異。所以，能盡量越晚給孩子手機是最好的。

2. 只要孩子的心中順位，有其他比 3C 更重要的事，他會願意主動放下的

其實，大人一天中所使用的 3C 時間，說不定會比小孩更久，我就有跟兒子比對過，的確比他多上許多，兒子卻不太會抗議，這是為什麼呢？因為他知道我在 3C 的使用上，有很高的比例是在工作。

回想一下，我們是否曾經有過，正在滑手機或看電視時，想到了什麼，在好想繼續使用下去的情況下，卻能堅定地收起手機或關掉電視？問問自己，能讓我們放下 3C 的事情是什麼呢？在演講時問過家長們這個問題，得到是要接小孩、要煮飯、要工作、要睡覺、跟朋友有約、要運動等各種答案，這些答案有個共通點，「在心中的順位裡，這些事情比 3C 重要」。

該怎麼協助孩子找到這些事呢？

• **培養孩子的自律心**。一個自律、願意自我負責的人，即使有些事情與 3 C 相比是無趣的，他還是會要求自己去做的。

• **探索孩子的興趣與嗜好**。只要能擁有熱愛的興趣與嗜好，相信他會體驗到從「內在過程」中獲得成就感的經歷，對自己相對有自信，自我價值也會高，也就容易找到「現實—虛擬」中的平衡。於是，3 C 可以是他的休閒，也可以是他的工具。

• **以身作則拉近人與人的連結**。我們與家人相聚時不滑手機、與人講話時不看手機、陪伴孩子時不用手機，這些舉動皆用行動展現了「人與人的連結比 3 C 重要」的順位性。有了我們的示範與教導，在孩子擁有手機後，相信他也會用相同的方式來對待他人。

3. 家長要成為有趣的大人

當我們要求孩子放下 3 C，他換來的是什麼，決定了會往家長靠近，或是往 3 C 靠攏。假使孩子在我們的要求下，把手機給收起來了，結果換來的卻是一頓責備、碎唸或冷漠，此時的心中肯定會湧出負向感受，你們覺得他會想要繼續與我們相處呢？還是想要回到手機的世界裡？

「等你這場打完，先暫停一下，我有件有趣的事情想跟你分享。」「等一下你好了，把電腦關了，我們去打球吧。」「你看的短影片怎麼都是美食啊，我們不要只用看的，走～直接去吃。」把孩子拉回到真實世界了，與我們的相處下，他的內心湧出的是正向感受，換來的是人與人之間的美好連結，才會在約束下願意去做。所以，**家長能戰勝孩子手上 3 C 的最大利器，就是做個比 3 C 更有趣的大人**。親子之間的歸屬感越深，孩子跑去虛擬世界裡玩，也會記得回來的。

另外，**孩子擁有熱愛的興趣或嗜好的話，請鼓勵他與有相同愛好的朋友們相處**。讓他從家裡為基礎往外延伸，在目標相近的情況下，進而提升認同感、價值感與朋友間的歸屬感。當孩子能在現實世界裡得到內在需求的滿足，3 C 就不再是躲避的洞穴，而是單純拿來放鬆的裝置以及協助自己的工具。

簡而言之，一個在真實世界與他人有著深厚連結的孩子，又有著充滿熱愛的興趣與目標，再加上自律能力的提升，是很難沉迷在 3 C 裡的。

●本文摘選自如何 / 圓神出版之《覺察叛逆，看懂孩子的內在需求》。