

應該在孩子幾歲時給手機？心理學家：先做好這 2 件事再給

撰文者：王貞懿 編譯

商周頭條 2025/10/20

「爸爸、媽媽，班上同學都有手機了，我也想要！」當 8 歲的孩子放學回家這樣說，你該答應嗎？

調查顯示，超過半數美國父母在孩子 11 到 12 歲就給了智慧型手機，但專家建議遠比這晚。聖地牙哥州立大學心理學教授特溫格（Jean Twenge）在新書《高科技世界育兒 10 守則》中明確指出：16 歲前別給社群媒體，智慧型手機要等到孩子考到駕照再給！理由很簡單：這些科技正在導致青少年焦慮和憂鬱症攀升。

特溫格並非唯一提出警告的人。美國「等到 8 年級」（Wait Until 8th）運動創辦人夏儂（Brooke Shannon）在 2017 年發起全國性倡議，號召父母承諾至少等到孩子 8 年級結束再給智慧型手機。截至 2025 年 9 月，已有超過 12 萬 5 千個家庭簽署。

那麼，面對孩子的請求，父母該如何應對？特溫格提出兩個關鍵步驟。

第一件事：提前 6 年開始教育

在孩子 10 歲前就要開始教他們如何安全使用網路科技。具體怎麼教？例如討論哪些個人資料絕對不能在網上分享——裸照、家庭住址、身分證字號。告訴孩子「隱私的價值」：別假設任何訊息會保持私密，也別在網上發布任何你不想在學校廣播的內容。

最重要的是讓孩子理解「時間是珍貴資源」，把青春花在盯著螢幕而非與朋友家人真實互動，將來可能會後悔。

第二件事：設定明確規則並執行

光有對話還不夠，必須設定硬性規則。特溫格建議：上學期間和睡覺時間禁用智慧型手機、孩子的第一支手機應該是不能上網，僅能打電話、傳簡訊的「基本款」。

此外，善用家長控制功能，包含設定每日使用時限、封鎖成人網站和 App。規則要明確告知孩子，例如封鎖 App 下載功能，想裝新 App 必須討論。

已經給了手機怎麼辦？

如果你已經給了手機但開始後悔？特溫格說永遠不嫌晚。誠實告訴孩子：「我犯了錯，我們需要改變做法。」她提醒，孩子可能會摔門抗議，但要堅定：「你還是能傳簡訊給朋友、能打電話給我，要不就這樣，要不完全不能玩。」

兒童心理研究所臨床心理學家安德森（Dave Anderson）博士則補充，或許在這個時代：

「問題已從『何時給孩子手機』轉變為『如何讓手機符合他們的發展階段』。」對於不同的目的、用途，例如經營社群媒體、學習、與親友聯繫，可以有不同的適用規則。

那麼為什麼孩子會想要擁有手機呢？《華爾街日報》指出，這或許是因為這群年輕人「害怕錯過」，當他們知道朋友都在使用社群軟體，自然也會想要加入。

因此，解方不是父母的單打獨鬥。「等到 8 年級」運動證明了一個道理：當至少 10 個家庭承諾一起等待，每個家庭面臨的壓力就會大幅減輕。專家們都強調：提前與其他家長溝通。特溫格說她女兒還在小學，但她已經開始這麼做了。

無論你選擇哪個年齡給孩子手機，關鍵是三件事：提前教育、明確規則、家長社群支持。有了其他家長和學校的共識，你和孩子都不會孤軍奮戰。

資料來源：CNBC、CNN、WSJ、Child Mind

責任編輯：林易萱