

孩子的第一部手机： 完整指南

儿童心理学家，
贝肯斯博士



给孩子配备第一部手机是孩子迈向独立的重要一步。借助本指南，了解重要的工具和建议，为孩子迈向人生新阶段做好准备。

在本指南中，
您将了解到：

给孩子手机前需要考虑的事项

判断孩子是否准备好的检查清单

让手机更安全、
更适龄的实用技巧和工具

保持开放式、
持续对话的谈话开场白

❤️ 129



做出选择

手机让孩子与您，以及整个世界保持连接。但随之而来的是新的责任，关键在于确定合适的时机和方法。

第一步：讨论手机的利与弊

判断您的孩子是否已经准备好承担手机带来的自由和责任。

一家人共同探讨如何应对手机的弊端，以及如何帮助孩子做好应对风险的准备。

- | | |
|--------|----------|
| ✓ 独立 | ✗ 分心 |
| ✓ 安全 | ✗ 代价 |
| ✓ 连接 | ✗ 暴露于风险 |
| ✓ 学习机会 | ✗ 屏幕时间挑战 |

第二步：评估孩子是否做好准备



责任：
他们是否能够妥善保管自己的物品？



隐私：
他们是否清楚什么内容适合在网上分享？



界限：
他们能否应对同伴压力和负面情绪？



自律：
他们是否能够遵守屏幕使用时间限制？



数字技能：
他们是否懂得如何屏蔽和举报问题？



合作：
他们是否愿意接受指导和监督？



共同设置

在全家达成共识后，是时候为孩子配置第一部手机了——记得始终将安全和界限放在首位。

第三步：让孩子顺利使用第一部电话

- 🕒 制定明确的手机使用时间和规则
- 💬 定期交流孩子在网上的活动和经历
- 📶 设立无手机区域，例如用餐和就寝时间（全家人共同遵守！）
- ⚖️ 鼓励平衡屏幕时间与线下活动
- 📱 以身作则树立健康用机习惯
- 💬 保持参与和开放式沟通
- ⚙️ 设置家长控制功能使设备符合年龄分级：设定时间限制、屏蔽不当内容，引导孩子养成更健康的数字习惯。



引导孩子思考的谈话开场白

“想想你平时如何保管自己的物品。你觉得自己是否足够负责任，能够妥善保管智能手机这样贵重的物品？”

“智能手机极易分散注意力。你如何确保自己专注于学习或陪伴家人朋友等重要事情？”

“我们可以制定哪些家庭规则或策略，确保每个人都能以健康、平衡的方式使用手机？”

“回想一下，当你需要专注于某项任务时，却被更有趣的事情所吸引。你是如何应对这种情况的？”

“如果你的手机丢失或损坏了，你会有什么感受？又会采取什么措施？”