

《当子女说你好烦》续篇

增订版

# 当子女 机不离手

伍咏光、叶玉珊  
教养青少年的技巧和心态

荣获第三届香港出版双年奖——心理励志类「出版奖」

文桥辅导

附学习  
影片



文橋  丛书

# 当子女机不离手

## 教养青少年的技巧和心态

出版编号：【347】2025-04 ISBN：978-967-2006-73-2

辅导系列

作者：伍咏光、叶玉珮  
发行人：黄子  
执行编辑：许琼满  
校阅：晨砚、郑怡倩  
美术编辑：彭绍远  
美术设计：陈诗韵  
美术排版：颜贤慧

本著作简体版权由（香港）突破出版社授权文桥传播中心有限公司出版发行。

出版 / 发行：文桥传播中心有限公司

THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. (188423-M)

40, Lorong 6E/91, Taman Shamelin Perkasa, Batu 3½, Jalan Cheras,  
56100 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: 03-92864046 E-mail: admin@bridge.org.my

承印：LIAN BROTHERS ENTERPRISE SDN. BHD.

30, 32 & 34, Jalan Nirwana 37, Taman Nirwana,  
68000 Ampang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Tel: 03-92819333

2025年9月初版1,200本

版权所有 © 文桥传播中心有限公司 2025

Parenting for Teenagers:  
**On E-Generation**

by Ng Wing-kwong, Ringo & Yip Yuk-pui, Lea

1<sup>st</sup> Edition, Sept 2025

COPYRIGHT © THE BRIDGE COMMUNICATION SDN. BHD. 2025

书本如有缺页、破损、倒装，请寄回更换。

# 目录

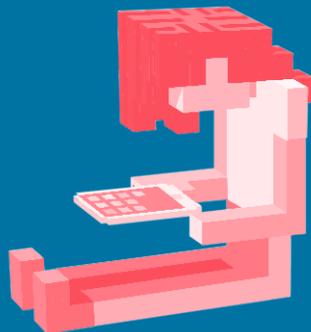
蔡序：不要开辟另一个亲子战场 / 蔡元云	6
何序：好可怜的爸爸妈妈 / 何玉芬	8
作者序：从无休到无忧 / 伍咏光	11
作者序：青少年子女还可以管？ / 叶玉珮	14
楔子	18
导言：哪有孩子不玩机？	21
第一步：少玩手机会死？——认识你的孩子	41
1. 打机与青少年需要	42
2. 子女成长与教养信念	69
第二步：我最不喜欢你玩机——情感传递的沟通	93
第三步：可以玩多久？——订立协议	125
第四步：收机太难？——执行协议	151
1. 基础篇：如何执行协议	152
2. 加强篇：家长如何处理情绪	184
第五步：自动自觉最好——培养青少年的自律	207
家长增值篇：家长解难 10 问	221
结语：贴钱都值得做的职业	248

## 学习影片目录

“当子女说你好烦——机不离手篇” 网站首页	5
认识你的孩子	65
订立协议	146
执行协议	180
爸妈，请好好照顾自己	202
自律	219
你的管教模式	226



◀ 文章与影片由香港突破出版社提供，  
采用香港用语。



## 蔡元云序：不要开辟另一个亲子战场

“突破辅导中心”同工为关怀青少年成长的家长、老师及青少年工作者或导师，撰写另一本重要的书：让读者学习如何与“互联网”的新一代“互联系”，并在互动中同行。

“互联网”有可能成为“新时代的亲子战场”，因为成年的一代未必明白“互联网”已成为新一代青少年生活中不可或缺的亲密伙伴：学习、交友、娱乐、追上最新资讯、紧贴他们心仪的“偶像”最新动态、追踪他们心仪球队最新战绩，享受最火热的游戏带给他们的快感……

我最近与一间中学的家长们，一同聆听一些专家为我们分析“互联网”的威力；家长们最担忧的是“网络沉溺”“网上欺凌”及网络上无法禁止的暴力与色情资讯。

这本书给我们一些重要的视野：明白打机与青少年成长的关系，探讨他们热爱甚至沉溺的原因。

本书有助成年的一代，明白“网络”如何影响青少年的情感，是跨代连结的重要一步；让家长也认识如何处理自己与子女在沟通过程中呈现的波动情绪。

身为家长，一定想寻求途径与子女“订立协议”，为了建立子女的自律能力，本书透过不少实例提供指引：如何厘订并执行“协议”，以及要执行协议到什么时候。

多年来我都参与青少年成长培育工作，我发现最重要的伙伴是家长，当然还有老师、其他青少年工作者或导师。我深信这本书会带给我们新的思维和指引，避免让“互联网”成为一个亲子战场。

**蔡元云**

青年全球网络首任及荣誉会长、突破创办人  
2019年5月

## 何玉芬博士序：好可怜的爸爸妈妈

看《当子女机不离手》，让我想起几年前亲眼目睹的“家庭纠纷”。

当时我与家人在一间日本餐厅用餐，旁边一桌是一家三口，年轻父母带着两岁左右的可爱小女孩。餐厅环境比较暗，女孩面前的电话屏幕发出的蓝白光芒，映照在她神情投入的脸，坐在他们约一米的距离，我也隐隐听到卡通角色发出的欢笑声。

食物送来了，妈妈跟其丈夫说：“爸爸，你喂姗姗吃饭吧，也叫她不要看手机了。”爸爸边对女儿说：“吃饭啰！”边要拿开她紧盯的手机。小女孩见状：“哇！不要！”小手抓着手机不放，她的世界不准人入侵。爸爸以温柔的、请求的口吻劝了几句，当然是失败了。他拿起小碗，用勺子一口一口地把食物递进女儿嘴里，“胜利”的女孩视线没有离开过手机屏幕，还偶尔露出笑脸；她配合着爸爸递食物的节奏，张口吃饭（不，是爸爸配合她吞咽的速度才对）。妈妈起初自顾自地吃，几分钟后，对丈夫发出指令：“爸爸，不要让她看手机了！”父女的“争战”又重复发生，而结果也没变动。

以上情节重复了几遍，妈妈终于发怒大叫起来：“你怎可让她这样吃饭！你俩再是这样，我要走了！”旁边的食客

都看过来了，爸爸很尴尬，想要做点什么的，但自知拿女儿没法子，进退失据，一脸无奈。

妈妈真的忍耐不了，她要爆发了！她站起来，往餐厅门口走了出去。爸爸继续默默地给女孩喂饭，而那小女孩呢？刚才父母之间发生的情景，对她好像没有影响，她还是那么专注。

好可怜的爸爸……

一刻钟后，妈妈回来了，也许是冷静了吧。一家三口，不发一言地，完成那份午餐。

好可怜的爸爸和妈妈……

## 家长别单打独斗

餐厅的故事是真人真事，当事人和旁观者都感无奈。近似的情景，都在不同的家庭中不断重复上演。当中反映几个亟须深思的问题：

- 家长给幼儿手机、平板电脑等作“电子奶嘴”，甚至鼓励小孩子两、三岁就开始长时间使用各种“学习程式”，这对孩子身心发展和学习的负面影响，已渐被研究结果确认。要处理“打机”问题，还得从幼儿阶段的家长教育开始呢！
- 家长教育也好、家庭管教也好，基础不在于知识和技巧，而在父母之间的关系，两人在学习担当父母

这一生之久、任重道远又困难重重的历程中，彼此同心，有共同的理念和承担，互信互补，才有成功的可能。

《当子女机不离手》延续《当子女说你好烦》的重心，以真实个案引领读者反思自身与子女相处的现实困难，不说教、不只抽空谈理论，将家庭管教的五项核心元素：了解孩子、情感沟通、订立协议、执行协议、建立自律——以事例解说、练习和应用，帮助父母逐步建立一套可行有效的亲子沟通模式；更重要的是，在实践的过程中，重建作为父母的自信。《当子女机不离手》进一步聚焦于今日大部分父母都感头痛不已的玩机成瘾问题，相信能成为家长教育的实用教材。

《当子女说你好烦》出版后，有机会与十多位家长举办家长小组，依着各章内容讨论、练习与子女沟通，表达同理心、订立协议等技巧。但当小组完结，各人分享心得和体会的时候，才发觉对参与者而言，最大得着是面对家庭管教。家家有本难念的经，参与者明白对方的困难，借着一起阅读、分享，成为彼此的支持伙伴。

真的，每一位家长，你们并不孤单。

何玉芬博士

香港辅导教师协会副主席、迦密爱礼信中学校长  
2019年6月

## 伍咏光序：从无休到无忧

感谢很多朋友、家长、老师和社福同工的支持，《当子女说你好烦》在两年内已经发行了五刷。这是奇迹，这是恩典。这本书及影片是《当子女说你好烦》的 2.0。事实上，当完成前作时，我和突破辅导的团队已经着手构思下一本应该谈什么。最终我们毋忘初衷，写作必须回应社会需要，认真地帮助并支持家长。

这几年，我看到世界不断在变，而且变得快，变得狂。

### 从“互联网”到“互联系” ( from internet to inter-connection )

我十多年前在一间跨国科技公司工作，当时已深深感受到互联网的威力和影响。今天，互联网的影响无远弗届。新一代是互联网世代，生于斯，长于斯，没互联网等于没阳光，没水分，生命失去营养。上一代的我们永远无法亲身体会。

互联网改变生活，改变年轻人如何沟通。可是，水能载舟，亦能覆舟。互联网带领我们向前，有时也可能令关系倒退，使人有机会和空间，把自己收藏在互联网和游戏背后，制造人与人的无形隔阂。

子女和家长之间最大的问题，未必是代沟，而是家长落后于互联网世界，而孩子却搭上互联网的高速列车，彼此愈走愈远，走在分隔而不互通的轨迹。

究竟互联网帮家人互通互联，还是不通不联呢？沟通，我们除了需要互联网，还需要什么要素去联系起来呢？

## 从“无休”到“无忧” ( from restlessness to restfulness )

互联网让生活 24/7，全年无休。如果家长担心孩子上网通宵达旦，相信更可怕的，是社会和学习带来的“全年无休”，令人把时间和工作表排得密密麻麻。突破机构在 2018 年进行过研究探讨年轻人对休息的看法。结果，我们赫然发现不少年轻人会为了休息而感到内疚，生怕失去竞争力，怕父母不高兴。

人有极限。无休的结果会带来心理的焦虑和不安。年轻人处理焦虑的负面手法，不是等到崩溃，就是放弃，跑进互联网和游戏世界，成为新世代的隐青（隐蔽青年）。

很多时候，孩子的焦虑正反映家长的无形焦虑，是彼此的反射。在一个动荡不安的社会要争取多一点，要快人一步，造就了家庭不安的心态和关系。

究竟我们何时会停下来？停下来安定自己的心灵，无忧无虑，之后眼睛更澄明，能环顾周遭，了解自己和孩子的处境，一起探索当行的路。

这本书及影片是有关沟通（技巧），也有关停下反省（心态）。技巧和心态必须互通，双剑合璧，才能一针见血。

我感谢在辅导室或家长聚会遇见的家长，因为他们具备勇气去学习和改变；感谢突破辅导中心的团队，天天与我并肩坚持这使命；感谢“陈立人基金会”支持这个家长教育计划；感谢写作拍档叶玉珮姊妹、编辑伍咏慈姊妹，与设计、市场同工的努力；感谢上帝，让我在忙碌和疲累中，仍有灵感，有感动，最终顺利完成这本书及影片。

最后，向你分享一件很重要的事：

做好家长主要不是“学”出来，而是“悟”出来。“悟”，由两个字合成，就是“我”和“心”。“悟”，需要停，需要慢，需要空间，去触摸自己的心。

所以，我邀请你以耐性和悟性，也在百忙中停下来，慢慢去阅读，去思考。

你的弟兄

伍咏光

2019年4月

## 叶玉珮序：青少年子女还可以管？

近年，每逢外出主领青少年家长讲座，必会遇到一道问题：就是子女过度使用手机；同时，我处理的青少年家庭个案中，涉及手机引致的亲子冲突亦大幅增加，可见子女使用手机或其他电子产品的情况，已令全港爸妈陷入困恼之中。于是，我们决定撰写一本关于如何处理子女机不离手的书。

### 青少年，还可以管教吗？

然而，当我们开始筹备写这本书时，遇到一些意想不到的争议，包括：

- 青少年，还应该管教吗？
- 青少年，你还管得住他吗？

有这些想法的人，很多是站在体谅青少年的角度去看，他们明白，青少年是最渴望自由自在的群体，也感到很多时候，成年人的管束，都是基于对年轻人的不信任和不明白。

然而青少年不只是渴望无拘无束，当他们开始主导自己的人生时，会遇到很多消化不来的经验，还有表达不来的感受，令他们的情绪常陷入困扰迷惘之中。在享受自由自在的

乐趣时，又会产生失控的恐惧，对个人能力产生质疑——这些都令青少年在渴望得到父母的关心、明白、肯定之余，同时也渴望得到指引，甚至渴望有要求、有限制。

这是青少年还必须受管教的原因。而彼此需要的关系，也是父母“还可以管”的原因。

## 管教的是与不是

关于“管教”的争议，还让辅导员同工热烈讨论书中是否应使用“管教”一字，因为“管教”青少年仿佛等于“专制”“高压”“家长式”，等于站在青少年的对立面，令人反感。

家长对于如何管教也趋向两极。

会管教青少年的家长，等于整天管束、教训、责备和惩罚子女，甚至动不动就向子女发火，以示家长的权威。

不想这样的家长，唯有走另一个极端，就是日夜唠叨，子女不理睬便无可奈何，变成由子女说了算，没有要求，没有界线，放纵子女。

对家长来说，这两种其实都行不通，但可以怎样？

首先，我们对管教之所以有以上的理解，往往是从上一代对我们的管教学来的。上一代父母给我们的管教印象，一

是严厉和责打，子女畏惧父母，情感较疏离；一是慈母式的过度照顾，子女受到溺爱，但没有被要求，难以承担责任；另外一种就是父母忙于工作疏于管教，子女天生天养。

到了今天已较少听到父母会对子女天生天养，那么管教的方式只有两个：

管 = 打骂？

爱惜 = 不管？

然而，管教不是二元对立的。

管教包含情感交流，当中有父母的赞赏、体恤、包容和鼓励，体现父母无条件的爱；同时也有对子女的期望、要求、教导、界线、约束，让子女理解这些期望对自己的意义，也有一份安全感，就是即使自己横冲直撞，父母仍会把关。

管教并不是对子女无止境的要求，而是明白人非完美，能接纳子女的限制和软弱。

管教也不是要求子女达成自己的心愿，只要父母说好，子女便要顺从；而是尊重子女，有商有量，聆听子女的心声，也让子女明白父母的关注，并信任子女懂得为自己做负责任的决定。

管教是一步步地放手，不会过度保护，而是协助子女迈向独立自主，自爱自律。

青少年并不是讨厌父母管教，只是不喜欢某些管教的“方式”。我希望透过书中详细讲解管教的种种，让大家对管教有另一番体会，你会发现，管教时父母与子女可以是站在同一边的。甚愿有一天子女放下挡在面前的手机，坦诚与你交流时，你会发现那个不一样的孩子。

叶玉珮

2019年5月

# 楔子

## 走开

……我看见

你离我而去走进校园

带伤感也得让半成熟的你自由

走进无垠……

踌躇的身影，匆匆而逝

好像长了翅膀的种子从母株飘散……

唯有天父完美示范对爱子放手——

成长，始于走开，

爱，见于放手。

( 塞希尔·戴 - 路易斯, 1904-1972 )

## Walking Away

...I can see

You walking away from me towards the school

With the pathos of a half-fledged thing set free

Into a wilderness...

That hesitant figure, eddying away

Like a winged seed loosened from its parent stem...

Saying what God alone could perfectly show –

How selfhood begins with a walking away,

And love is proved in the letting go.

( Cecil Day-Lewis, 1904–1972 )





导言：

哪有孩子不玩机？

## 引言

这时代哪有不玩手机的年轻人？不玩机的年轻人大概会是外星人！可是，当他们沉迷电子产品时，家长又会觉得他们不像是一个正常人。

“对着手机，茶饭不思，六亲不认！”

“日玩夜玩，影响学习和睡眠，甚至连双眼都快盲了！”

“当我要阻止他打机，他瞪着我的眼神，真是凶得像要杀人一样！”

其实，玩机未必是家长最关注的问题，最困扰家长的问题是一旦孩子为了打机“走向极端”，废寝忘餐，荒废学业，家长必定感到伤心及担心，痛恨究竟是谁发明“网络游戏”这东西！

难道青少年少玩一会儿会死？

## 难为了爸妈

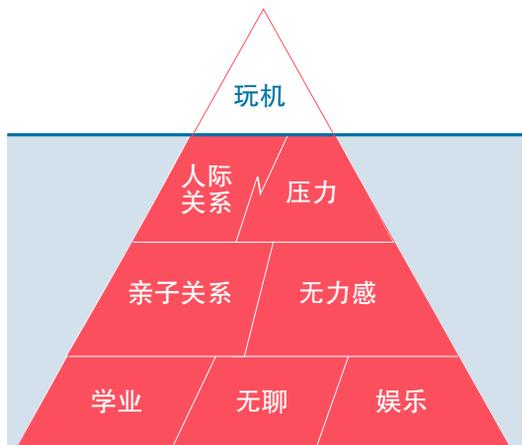
只要想到要处理孩子和手机的问题，你可能感到家长任务很艰巨，甚至不可能。很多家长甚至觉得最后都得在手机和电脑面前投降。归根究底，家长之所以感到挫败，不一定是没办法或无知，也不一定是与子女在孩童期的关系不好、管教不好，更不一定是社会或朋友影响力过大……

关键是什么？关键是滑手机本身是个复杂的现象，不是单靠解决表象，即收了机就可以应付所有处境情况（见下图）。如家长欠缺反思，不去理解问题症结，就成了一个恶性循环。这放在任何的管教问题上，都是同一道理。

很多家长管教失效的原因是，**家长没有空间和方向去反思、反省，最后被个人情绪带动，困在与打机和孩子敌对的位置上。**

**要让管教变得可行，就必须成为具有“反省能力”的家长。**反省的起点是认知，家长要站在一个容易清楚地和立体地看问题的位置，从不同方向和层次去学习管教的学问。

我希望这本书不但能给家长安慰和肯定，更能引导家长一步一步反省，在教养上放眼一种更远的视野。



## 玩机不是一个人的事

孩子为了打机可以有多极端，家长为了保护孩子，不想他们沉迷，也可以有多极端。不如先停下来，让我们分析打机背后是什么问题：

美仪的孩子俊轩，年幼时很听教。他今年刚满13岁，开始与母亲常常争论究竟先温习，还是先打机半小时。他们争论不休，甚至花了足足半小时也争持不下。美仪心里慨叹：“如果俊轩利用这半小时争论的时间去温习，问题不就解决了吗？”更感叹：“为何我们天天为着打机的事，没有一天安宁？”最后美仪为免冲突加剧，只好容让他先打机半小时。当然，美仪心里早断定他一旦打起机来就难以自拔，心里已打算通融多给15分钟。可是，俊轩竟然一打就是一小时，甚至没有停下来的迹象。即使美仪多番提醒，俊轩只是口里敷衍着：“好啦！好啦！”始终没停手。美仪只好呆坐在沙发，既无奈又生气，后悔当初误信孩子会守约。

究竟俊轩是否变了另一个人，不再是昔日听话顺从的孩子呢？这个个案说明一个重要道理：你的孩子会不断长大，由儿童转为青少年，而青春期的转变格外大。家长稍不留神，孩子就已经“变”了。但“变”是正常的，没“变”的孩子才没成长过。家长要留意的是，接受孩子不再一直是你心中听教听话的小孩，反而要不断学习认识你的孩子，这认识不单是表面的认知，更要探索他们复杂的内心世界，明白他们；而要达到有效沟通和管教，就要让他们知道“你愿意明白”。

伟强有个 16 岁的孩子 Marco。Marco 自从初中爱上打机，读书成绩就差强人意，甚至经常处于留级边缘。在伟强心中，Marco 学业失败的主因就是沉迷打机。一天，伟强回家看见 Marco 对着电脑埋头打机，心中怒火又再次升起，不禁向孩子破口大骂，但 Marco 竟然无动于衷，反而还以一个不屑的眼神。这时候，伟强心想自己青少年时才不会对父母这样不礼貌，孩子竟然那么不孝，真是忍无可忍，于是立即跑进厨房捧出一盆冷水，直接倒向 Marco 面前的电脑，电脑当然即时坏了。当时 Marco 先被吓呆了，之后怒目注视伟强，伟强也回应一句：“看什么？电脑是用我的钱买，不可以弄坏吗？”两人快要大打出手之际，Marco 母亲立即跑过来劝阻，最后 Marco 只好跑进房间，关上门。第二天，当伟强放工回家，赫然看见大厅的白色墙壁上被红漆喷上四个大字：“还我电脑！”伟强简直气得要疯了。

伟强与 Marco 之间究竟发生什么问题？为何父子为了打机的事变成了仇人？这个个案凸显出关系与冲突。关系与冲突即指事件是由双方一起引发的，所谓一个巴掌拍不响。在冲突中，我们要留意双方之间的互动，而这互动往往与情绪有关。一个人的动作、表情、说话都由情绪带动，之后在有意无意间向对方发出来，引发了对方更强烈的情绪，最后双方的怒火都升级蔓延，以致一发不可收拾。

上文两个例子，第一个应该比较普遍，第二个就较为夸张。但两个都是真实的个案。总而言之，面对孩子打机情况，家长必须掌握两个核心元素：

- **“一个人的事”**：家长要积极地察看并进入孩子的内心世界，例如：打机对孩子有什么意义。【参看本书的第一步】
- **“两个人的事”**：不论家长处理的是孩子打机，抑或其他行为问题，都是一种亲子互动，而互动牵涉两个人的内心想法、期望、假设、情绪和过去的经验等。很多时候，道理会在家长那边，然而，家长自己往往因处理不到自己的情绪，导致把孩子逼得失控，结果家长自己也失控了。【参看本书第二至五步】

这本书将会就这两个要点，一步一步为你解构年轻人的世界，以及父母与子女间的互动纠缠。

# 关于打机，7道家长必问的问题

以下是家长通常会问的7道问题。而这些问题正好反映教养背后的重要考虑和要点。

## 1. 少玩一会儿会死？

要解答此问题就要了解年轻人的世界。

孩子爱滑手机，家长首先会想到的是孩子贪玩学懒，宁愿打机，逃避责任。如果你是这样想，代表你还未能进入他们的世界，无法完全了解孩子，反映你跟孩子已有代沟，有距离。

以打手游为例，电玩公司开发游戏是个商业行动，花上大量投资和研究。游戏把复杂事物条理化，其设计源于生活、来自人性。他们的游戏设计正是回应孩子一些需要。设计者将规则设计得比现实更清晰、反馈更明确、更洞悉玩家的想法。所以玩家在游戏中会有满足和快感，这正是我们在现实中难以获得的。简单来说，游戏让玩家按部就班达到目标和成功，并在过程中不断给予玩家奖励，以达到令玩家逐步“沉迷”的目的。

因此，孩子打机不是纯粹贪玩，贪玩只占一个部分，他们是完全投入了游戏设定的世界了。当家长以为孩子只是贪

玩，代表你不认同打机这回事，跟打机敌我分明，觉得打机就是洪水猛兽，荼毒孩子；所以当你禁止他们打机，对于孩子来说，就是向他们无声地宣战，同时使投入游戏世界的孩子感到“父母不认同我”，他们甚至会认定“既然你不认同我，跟你谈都没用”，亲子关系只会变得更对立。

如果家长漠视孩子的需要，只集中处理是否打机的问题，试问怎能敌得过一间公司企业的设计呢？**请家长必须有耐性去了解孩子行为背后的心理状态，更要反思自己的教养是否能对应孩子需要，才有心力去对抗电玩公司的手段。**

**【请参第一步】**

## 2. 我是否只能无可奈何，不想容许孩子打机，但又不能禁绝？

回答这问题，就要了解青少年的成长及均衡发展。

很多家长常常担心，不停问：孩子几岁才可以玩手机？孩子几岁才可以拥有自己的手机？深恐自己做错决定，错误地给了孩子手机或打机机会，家长要知道这世界并非纯粹的 Yes and No，世界比我们想象的更复杂。家长做决定时，需要有一份认知，认知你的孩子及你对孩子的要求。认知你的孩子包括两方面，一方面是青少年的成长阶段，另一方面是孩子的特质。

谈到青少年成长阶段，当然可以从不同方面去探讨。不过，这里特别提到青少年的成长需要。青少年的成长需要很多，例如：独立自主、人际关系、如何处理压力、内在动力及自我身分及价值等。你可曾想过，打机跟以上成长需要有关吗？不同年龄的子女所需要的素质都不同，一个 5 岁的孩子所需要建立的自主能力不同于一个 13 岁的。而一个 5 岁的孩子所需建立的人际圈子，也理应不同于一个 15 岁的。界定什么年龄适合做什么事，取决于你有多认识孩子的需要。

成长阶段的说法是有关青少年的普遍性，家长更要了解你孩子的独特性，就是他们的成长阶段及均衡发展。健康和均衡的发展应包括什么范畴呢？若要发展这些范畴的话，子女应参与什么活动？然后便可衡量子女应如何分配时间。

所以何时可以打机，或给予手机这道 Yes and No 问题，事实上父母先要问自己，你是如何评估你的孩子。【请参第一步】

### 3. 我的孩子算沉溺吗？

这问题决定了家长要订立怎样的协议标准。

究竟怎样才算“沉迷”或者“沉溺”呢？当然家长问这个问题时，是不想孩子沉溺，而且恐怕他们已经沉溺了，内心非常复杂。

很多医学及心理学专家都会为“沉溺”甚至“网络沉溺”冠上不同定义。你在书本上、网上可以一目了然。这里不用重复。不过，从另一角度来看，孩子沉溺与否，定义可能在于你的“看法”。

有些家长比较严厉，希望孩子不要打机，所以孩子打机超过半小时，已经足以构成家长心目中的“沉迷”。有些家长比较开明，容让孩子自行决定打机时限。又有些家长因为无计可施，只要孩子肯停下，对家长来说已不算“沉溺”了。这不同情况都源于家长的期望。有时候，有些家长更会“搬龙门”，一时宽松，一时严苛，没有一套一致的标准。如果你问什么是沉溺，不如你先了解自己是抱持怎样的期望和标准，以及为何有这期望和标准。【请参第二、三步】

## 4. 应该容许孩子玩手机多久？

这问题是有关如何订立并执行协议。

很多时候，家长会跟子女争论究竟玩机可以玩多久，又或者应该先做功课还是先打机？如果他们答应玩一段时间，但后来食言，应该如何处理？所谓知己知彼，这问题涉及家长的管教和执行管教能力，也关乎孩子的自制力及与父母的沟通能力。

有关家长的执行管教能力，这方面可以分为两个层次，第一个层次是如何订立协议，另一个层次是家长的意志和决心。设法订立协议，方法未必万试万灵，也需要家长执行的意志和决心；有决心和意志，但没有灵活的方法，只会变成固执，双方可能酿成更大的冲突和矛盾。心态和手法都是执行管教及跟孩子协定的重要部分，两者需要并存。【请参第四步】

## 5. 因为打机问题而发生冲突， 如何处理？

这问题是当你执行与孩子的协议时，遇上阻力怎办。

家长执行协定时，家长与孩子间难免遇上冲突。冲突，表面上因为彼此立场不同。深入一点看，每个人包括年轻人和成年人，都会立场不同、想法不同。无法处理冲突，就是不能接纳彼此的不同，各不相让。

各不相让有两大原因。首先，各人坚持己见，不愿或无法有商有量。上文提过，冲突既是两个人的世界，家长和孩子双方都要学习商量，而家长更要在孩子面前以身作则，表现什么是商量的态度。而商量有一个重要基础，就是双方的关系。有了关系，商量会较容易，没有关系，难度升级。

另一个重要因素是情绪。原来执行协定时会涉及双方的情绪管理问题。大部分的年轻人都难以自制，因为没有人想被限制。孩子的反抗很正常，反抗中会产生情绪。当家长遇上孩子反抗（及情绪）时，也激起自己的情绪。在打机的事上，子女跟父母的争执往往产生不满和愤怒的情绪，这些情绪会令父母感到攻击性，以致要还击。当彼此情绪升温，冲突就会加剧。在冲突过后，家长又会产生另一些情绪，例如：内疚、后悔，或者更愤怒、更伤心。一旦冲突再出现，过去累积了的情绪又可能会再被激起。

家长卷入跟孩子的情绪漩涡，双方都是输家。因此，未处理好情绪，根本就不能处理好冲突。处理情绪，就是孩子的情绪及家长自己的情绪。【请参第二及四步】

## 6. 沉迷玩机，将来怎么办？

大部分家长眼见孩子沉迷玩机，不但担心影响学业，更担心孩子沉醉虚拟世界，逃避现实，将来变得无所事事，自毁前程，变得封闭也会影响人际关系等，总之愈想愈忧虑。相反地，今天的年轻人或许会向你诉说，打机都有前途，大可以电竞作为事业。

有时家长的确会过分自己吓自己。家长在打机的事上，要看远一点。其实家长最担心的是孩子日后的生活能力与发展。那么，家长心中的目标不单放在这一刻跟孩子“打机不打机”的争持上，而是要想象你长远的教养目标，就是你想孩子将来成为“一个有怎样素质的人”。你看重的，是他们的性格、人格、生活能力等要素。孩子拥有美好和健康的性格，才能伴随他们一生的成长，面对人生所有高低起伏。

可见孩子玩机不玩机不是问题的核心，核心是孩子更深远、更长远的需要。所以面对打机问题，**家长既要拿一个放大镜，同时也要拿一个望远镜去看**。好处是帮助家长不再单单纠缠于面前的争执，终日为了“玩机不玩机”而吵吵闹闹；更重要是改变焦点，换换心情，冷静思考问题，就可以想出更多可能性、更有效的方法。**【请参第五步】**

## 7. 我可否不用唠叨，孩子自动收机，能自律？

紧接上一道问题，我们要回答的是“我们希望孩子具有怎样的素质”。其实，孩子的自律，才是家长执行管教、跟孩子协议的最终目标。

自律或自制力是什么？是言听计从，事事听你？是唯唯诺诺，没个人思考？家长要明白所谓“停”不是按一个按钮就会停，而是孩子自己内里一连串的过程和内心运作，如：自我对话及提醒。

很多时候，家长只集中看“结果”，即是让孩子停止打机，而忽略了培育孩子的自制力，这才是终极目标。自制力包括一个人如何了解自己的行为动机，能够有目标。【请参第五步】

## 管教孩子的五步

以上问题一方面是一般家长很实际的困难，同时反映着当孩子遇上各种需管教的问题时，家长都要经历几个步骤，我们会称为“管教金字塔”，包括：

1. 了解孩子
2. 情感沟通
3. 订立协议
4. 执行协议
5. 建立自律

### 管教金字塔

