

孩子“线上社牛线下社恐”该怎么办

专家:真正的“手机收心药”在家庭生活的温度中

教育新观察

寒假步入尾声,不少家长陷入了共同的焦虑:饭桌上,亲友推杯换盏聊得热闹,孩子却坐在一旁低头“沉浸式”刷屏;线上能和网友组队打球、热火朝天,线下面对亲戚的寒暄却支支吾吾。这种“线上社牛、线下社恐”的现象,正成为数字时代家庭教育的新难题。

今年1月,国家网信办等八部门发布《可能影响未成年人身心健康的网络信息分类办法》,对可能影响未成年人身心健康的网络信息进行系统性界定与科学分类,为平台、内容生产者提供指引,使监管更加有据可依。该办法将于2026年3月起正式施行。但专家指出,

真正的“收心药”仍在家中:只有当孩子感受到“我是可以选择的”,并获得父母的尊重与支持,他们才有动力放下屏幕,拥抱真实的社交与学业。

网络成为青少年的“社交广场”

“现在的孩子,要把手机完全封禁掉,基本是不现实的。”静安区家庭教育指导中心主任陈小文感叹,2026年的生活已与网络、AI深度捆绑,手机早已成为社交必需品。据中国互联网信息中心(CNNIC)报告及北师大课题组调查,我国6—19岁网民已达2.09亿人,网络已成为他们赖以生存的“社交广场”。

但是,这片广场并非净土。调查发现,约39%的未成年人存在中重度网络沉迷。一些青少年的现实社交能力正在慢慢“生锈”:他们习惯了用文字和表情包代替交流,却忘了如何通过眼神理解情绪,陷入“社交失语”。甚至有人深陷“梦角哥”等虚拟情感漩涡,将虚拟角色当作精神寄托,拒绝现实联结。

江宁学校心理老师齐越指出,手机不仅是工具,更是满足归属感的“心理伙伴”,当现

实生活缺乏吸引力,虚拟世界的“即时成就感”便成了孩子的避风港。长期沉浸在技术塑造的“完美人设”中,更让孩子丧失面对现实矛盾与责任的能力,在“数字泪水”的冲刷下,尚未定型的价值观极易被带偏。

沉迷网络不能完全责怪孩子

陈小文直言,不能让孩子完全承担社会变化带来的责任,“说责任都是孩子的,这不公平。”他观察到,许多家长自身也缺乏自控力。在前几天的双子山草坪上,陈主任看到许多家庭搭起帐篷晒太阳,结果大人孩子面对面坐着,却各自刷着手机。这种“换个地方刷手机”的度假模式,其实是大人先在家庭建设上“偷了懒”。

“解决手机问题的关键,不在于生硬地没收手机,而在于成年人是否愿意做出更积极的改变。”陈小文建议,家长应智慧地创建家庭生活,设计具有任务感和责任感的活动。例如,他家孩子曾跟着祖母学做白斩鸡,从冰水浸泡到“三上三下”的火候控制,忙得不亦乐乎。只有现实生活比屏幕更有吸引力,才

能逐步吸引孩子主动回归。此外,家庭生活需要重塑仪式感,如通过家庭聚会重新编辑老照片、旧录像,在真实的互动中感受情感联结。

放下手机从树立小目标做起

不到一周就要面对即将来临的新学期,如何帮孩子从虚拟世界顺利切换频道?

陈小文建议,家长可引导孩子翻看手机自带的“屏幕使用时间”报告,让孩子直观感受时间消耗,并反思开学后如何平衡“主责主业”。其次,引导孩子制定一些“稍稍努力就能做到”的小目标。相比遥不可及的宏大理想,容易实现的小目标能带来及时的成就感,支持他们抵抗网络诱惑。

齐越则建议,有效的管理源于共同协商。家长不妨与孩子坦诚交换需求,共同拟定书面的“家庭数字公约”,明确使用时长与禁用场景,用承诺感代替大人的单向命令。只有当家庭生活重新充满温暖、任务与理解,虚拟世界的吸引力才会自然消退。

本报记者 马丹

寒假可以做什么?允许自己“躺平”,好好休整一下,或者背上行囊,欣赏各地风光?这个寒假,上海建设管理职业技术学院青年教师潘沈涵的体验有些特别——他去上了一次春晚!

今年9月,第48届世界技能大赛即将在上海举办。在今年央视春晚舞台上,30名历届世赛获奖选手带着拿手绝活联袂出演微电影《每道光》,作为第44届世界技能大赛花艺项目冠军,小潘老师在除夕夜登上了央视春晚舞台。他坦言,当初接到节目组电话时着实有些意外。虽然只有四个字的歌词“绽放风采”,潘沈涵却和伙伴们排练了一个月的时间。“和我们比赛训练时的要求相比,这不算什么啦!”

潘沈涵是土生土长的上海小囡。2017年,他在上海市城市建设工程学校(上海市园林学校)(现上海建设管理职业技术学院)园林绿化专业就读中职三年级。作为中国队年纪最小的选手,他夺得了我国在花艺项目中的首金,也实现了上海选手世赛金牌零的突破。

在花艺制作过程中,每名选手都需要使用手枪钻、割刀等修枝剪叶,完成基础造型,受伤是常事。集训过程中,潘沈涵每天按训练计划需要制作5个花艺作品,每个作品的制作都要花费近3个小时,常常从白天一直练到深夜,甚至凌晨,这也提高了他随机应变的能力。世赛花艺项目中,潘沈涵在难度颇高的“神秘盒”环节发挥出色,这个环节要求选手根据一串数字密码对应内容,判断作品主题、技术要求等,再利用“神秘盒”提供的材料完成作品。潘沈涵拿到的题目是“利用一个支点悬挂,做一个灯笼”。他将树枝组合成支架,花瓣则如瀑布般倾泻而下,在举办地阿联酋阿布扎比的赛场上,展示出东方意蕴。

“我觉得很完美的作品,老师总会找出需要改进的地方,真的是精益求精”。每每回想起来,潘沈涵都对老师们心存感激。尤其



潘沈涵希望能够引领更多年轻人

中国首个世赛花艺项目冠军登上央视春晚

技能成才让每种热爱都绽放风采

是花艺项目中国专家组组长朱迎迎对自己的严苛要求,让他渐渐悟到了工匠精神的内涵。比如,花艺作品崇尚还原自然,尽可能隐藏人工痕迹,不能漏胶,用于绑扎的铁丝更不能探头探脑。潘沈涵说,也正是朱老师的一番话,让夺金后的自己渐渐明晰了职业发展之路。“金牌证明了你在技术上达到了一定水平,你还需要多读书丰富自己,挖掘新的东西,跳出舒适圈,向前看!”他说,正因记着恩师的叮咛,他在上海城建职业学院园林技术专业读完高职后,又进入上海应用技术大学风景园林专业就读本科,并于去年在澳门城市大学的王牌专业城市规划专业拿到了硕士学位。

去年,学成归来,潘沈涵毫不迟疑地选择回归母校上海建设管理职业技术学院担任教师,投身高技能人才培养一线,将赛场经验转化为教学智慧。

他坦言,当年的中考志愿表上,中职并非自己首选。然而,这个选择却为他开启了一条崭新的人生之路。幸得国家和学校的培养,让自己登上了世界冠军的领奖台。他希望,自己也能带领更多年轻人走上技能成才之路。

在即将到来的第48届世界技能大赛上,潘沈涵将担任花艺项目场地经理,从赛场安排到花材准备,事无巨细都要管。他所在的上海建设管理职业技术学院也是第48届世赛花艺、园艺项目的中国集训基地以及花艺、园艺、数字建造、油漆与装饰4个项目的技术支持单位。潘沈涵透露,目前,花艺项目国家队11名成员中,有3人来自上海。这11名选手将竞争唯一一个名额,在世赛上代表中国出战,像当年的他一样,展现年轻技能人才风采。

本报记者 陆梓华



技能大赛中夺冠 潘沈涵在第四十四届世界技能大赛中夺冠 学校供图

瑞兽花鸟跃然灯上 非遗技艺承古启今



“上海灯彩”主题特展近日在泗泾古镇老宅里举行。一盏盏造型灵动的灯彩,承载着祈福辟邪、国泰民安的美好寓意,贯穿“瑞兽贺新年、花鸟传美好、传承与创新”三

大脉络,以灯为脉,承古启今,多方面展现国家级非物质文化遗产代表性项目“上海灯彩”的技艺,吸引市民游客前来观看。该展览将延续至3月3日。杨建正 摄影报道

《2025年中国新就业形态报告》发布

陪诊师宠物护理师等职业加速崛起

本报讯(记者 易蓉)2025年,我国灵活就业人员规模已突破2亿人,新就业形态成为稳就业、促增收的重要渠道。最新发布《2025中国新就业形态报告》显示,当年新就业形态招聘职位数同比增长15.1%,求职人数增长11.0%,其中基于位置型岗位职位数激增28.9%,陪诊师、宠物护理/伴宠师、互联网医生等新兴职业需求迅猛增长,部分岗位增速超60%甚至近300%。

该报告由暨南大学经济与社会研究院联合智联招聘发布,首次系统地将新就业形态划分为“基于位置”和“基于云端”两大类型。数据显示,2025年基于位置的新就业形态(如网约车、配送、生活服务)招聘职位高度集中于一线和新一线城市,合计占比达69.1%;而基于云端的岗位(如知识服务、新媒体、电商)则加速向三四线城市下沉,三线及以下城市招聘占比达30.4%。

从岗位门槛看,位置型岗位普遍呈现“双低”特征:88.7%不限学历,95.7%不限经验。例如,陪诊师职位中56.4%不限学历,77.4%不限经验,2025年职位数同比增长

30.7%;宠物护理/伴宠师职位数同比飙升67.9%,虽76.2%不限学历,但52.3%要求1—3年工作经验,凸显实操能力优先。

云端型岗位则展现高收入潜力。互联网医生平均月薪达20599元,近34%岗位月薪超2万元;在线医疗类31.3%的职位集中在15000元以上高薪区间。与此同时,在线技能交付类职位整体增长最快,同比增幅达58.7%,其中游戏代打陪练职位数暴增283.2%,98.1%岗位不限学历。

求职者结构亦呈明显分化:位置型岗位男性占比75.4%,46岁以上求职者占17.3%,体现其“就业兜底”功能;云端型岗位女性占60.2%,21—30岁青年占比达65.1%。学历方面,云端型求职者中本科及以上学历占47.4%,而位置型中高中及以下学历者占37.8%,但仍有超两成网约车、配送类求职者拥有本科学历,反映就业选择日趋多元。

报告指出,新就业形态正通过低门槛吸纳中高龄与低学历群体,同时以高潜力吸引青年与高知人才,成为优化就业结构、促进高质量充分就业的关键力量。