

孩子“乐在其中”， 家长“忧心忡忡”—— 儿童电话手表 如何“回归正轨”

制图：凌云云（即梦A）

新华社北京8月5日电 手表一戴，实时定位尽在掌握，视频通话随时接通。不少家长对孩子戴上儿童电话手表表达出了“永不失联的安全感”，历经数次更新换代的各式手表更是具备了防水、楼层定位、陌生区域预警等功能。然而，这些“加法”中还多了许多与安全无关的功能，加好友、拍照、发朋友圈……引发家长吐槽。

原本守护安全的“神器”产生了“副作用”，现在的儿童电话手表到底“是敌是友”？对此，记者进行了深入调查。

“困”在电子手表里的儿童

清晨，电话手表的闹钟响起，李梓萌（化名）醒来后第一时间打开手表里的音乐软件，伴随着歌声开启一天的生活。梓萌今年10岁，暑假里每天都有电话手表24小时陪伴。

打羽毛球时特意将手表戴在挥拍的右手，“这样运动打卡积分更多！”她说，积分可以用来换“表盘”，即手表显示屏的壁纸。梓萌演示，只需点击手表，就能给好友发语音或文字。看书、写作业时，碰到生僻字或费解的段落，用手表也能轻松解析。

到了晚上，随父母到附近餐厅。一上菜，她便用手表拍照并马上发布“朋友圈”，期待好友点赞为她增加积分。

当下，像梓萌一样的“手表达人”并不鲜见，这些孩子对电话手表功能的使用率较高，生活中使用场景较丰富。中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的第52次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2023年6月，我国网民规模达10.79亿人，其中10岁以下网民占比为3.8%。

有别于孩子的“乐在其中”，一些家长和老师对此却“忧心忡忡”，所有的担忧都指向沉迷问题。“现在的电话手表实际上就是一台手机，很多App都能下载。”受访家长和老师这样说。

不当使用电话手表对眼睛的影响也不容小觑。电话手表的屏幕小，往往需要凑近才能看清。记者调查发现，有的学生电话手表中还安装了不少特别“费眼”的App，如剪辑软件、拼图软件，还有各种“一刷就是半小时起步”的小游戏。

长时间、近距离用眼易导致近视的发生。“儿童发育期眼球巩膜胶原纤维未成熟，长期近距离刺激会使眼轴延展性增加，促进近视发生发展进程。”广西医科大学第一附属医院眼科主任黄敏丽说，小屏幕在环境光下易反光，瞳孔需反复调节适应亮度变化，增加动态视觉负荷和视疲劳。

电话手表还对一些孩子的消费观、金钱观产生了影响。最近几年来，各品牌电话手表的价格整体一路走高，价格从数百元到两三千元不等。受访小学老师和家长普遍反映，许多孩子对于手表的价位较敏感，会引发攀比心理，个别孩子甚至称“‘低配款’像‘老人机’，都不好意思露出来”。

孩子与家校间的“猫鼠游戏”

对于电话手表，许多中小学主动加强了管理，要求上课期间或在校期间不得使用。尽管如此，一些手表引发的不良影响仍在校园里显现。

“白天上课没精神，一查多半都是半夜玩手表闹的。”小学五年级班主任刘思彤（化名）说，她在上课前要求学生上交手表，一到放学时间他们总会第一时间讨要，还有个别学生只要不戴表就会心不在焉。

刘思彤说，她时常叮嘱家长要加强对孩子手表的管理，做好防沉迷，“但有的孩子会抵触‘管理’，和大人‘斗智斗勇’”。

一名高年级小学生向记者透露：家长要是设置了限制下载App、限制加好友，那就趁他们不注意时，拿他们的手机改设置，实在不行就去找数码店“刷机”恢复出厂设置……

这在孩子中已不是秘密，相关的“教程”很容易找到。“爸妈管得严，我的手表里只有一个电子宠物的游戏，而且也不允许我玩很久。”8岁的张钰滢（化名）说，她只能抓紧课间、路上的时间“偷偷玩”。

刘思彤观察发现，在严管之下，有的孩子“偷偷玩”的行为会更趋活跃，“躲厕所玩、躲被窝玩，感觉像一发不可收拾的‘瘾’”。

此外，记者调查发现，电话手表商家已将幼儿列入了用户群。无论是线下柜台还是线上客服，对于“幼儿园孩子能不能用”的提问都回复“可以”。某品牌店员还特地说明：“虽然腕带对幼儿来说偏大，但还是可以自行调节。”

电话手表对幼儿的影响有别于中小学生的。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说，幼儿通过触摸、奔跑、观察实物来认知世界，而电话手表的屏幕交互会减少他们接触真实环境的时间，可能导致感官统合能力发展不足。

让家长与老师忧心忡忡的“手表沉迷”，到底算不算心理问题？

“需要区分孩子对电话手表是‘正常需求’还是‘依赖’。”广西壮族自治区江滨医院临床心理科主任戴剑说，如果孩子只是用电话手表实现与家长、同学的基础社交，以及通过手表的App“应急”解决问题，都属于满足“正常需求”的使用。

戴剑介绍，若达到“依赖”的程度，通常表现为使用频率远超“正常需求”，如在非必要时频繁查看、主动发起无意义互动，如反复给家长或同伴发消息、刷手表内置App，即使无回应也持续发送。更严重的“依赖”表现为手表没电、损坏或被暂时收走时，立刻表现焦虑、哭闹、暴躁等情绪，甚至拒绝参与原本感兴趣的活动。

帮助孩子 形成“掌控感”

当问及是否因这些问题而选择不使用电话手表时，受访家长几乎都给出了否定的答案，“只要能让孩子不失联，其他的缺点都是‘瑕不掩瑜’的”。

家长们在用实际的购买行动“投票”。近年来，儿童电话手表已成为可穿戴设备市场中细分领域的佼佼者。有市场监测报告显示，2024年儿童智能手表总销售额高达38.4亿元，销量接近863.7万台。

对于种种影响，不少家长将其归结于花样百出的功能。有家长直言：“手表只保留通话和定位功能，就不会有这些烦心事了。”

对此，专家认为是“治标不治本”。“防止‘手表沉迷’的本质，其实在于孩子的课余时间应如何被‘填满’。”雷灵说：“有的家长陪伴孩子时间太少，孩子对陪伴和关爱的需求、对高质量活动的需求都得不到满足，只能‘投奔’电话手表里各种好玩的功能。手表玩不了，还会有手机、平板。”

“治本”的解法，实则在于管理和引导。

“给孩子配电话手表不应‘一买了之’，还需‘售后管理’，引导孩子合理使用。”戴剑说，要逐步引导孩子在学习和生活中用好手表这一工具，帮助孩子形成对工具的“掌控感”。

首先要明确电话手表的“工具定位”，要和孩子约定好手表的核心用途是“安全小助手”。第二，尽可能减少“附加功能”的使用。例如，娱乐功能可设定仅在周末或假期等特定时段，与此同时，积极采用多种有趣活动替代手表。第三，要用“规则感”替代“强制管控”，与孩子共同制定并遵守“使用公约”。