

本期关注:手机管理的教师策略

## 透过手机洞察学生的心理需求

【专家说】

刘虹

2024年底,共青团中央发布的《第六次中国未成年人互联网使用情况调查报告》指出,我国未成年网民已达1.96亿,未成年人互联网普及率高达97.3%。2025年1月,中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第55次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,九成以上未成年人通过手机接入互联网。手机在便利未成年人学习生活的时候,也成了侵蚀其心理健康的潜在因素。

### 校园手机管理:教育生态的“疏堵平衡术”

为加强中小学生手机管理,教育部办公厅曾在2021年1月印发《关于加强中小学生手机管理工作的通知》,要求中小原则上不得将个人手机带入校园,确有需求的,须经家长同意、书面提出申请,进校后应将手机交由学校统一保管,禁止带入课堂。这在国家层面为校园手机管理确定了基本准则。2023年公布的《未成年人网络保护条例》要求多方协同预防和干预未成年人沉迷网络。部分学校尝试创新管理方式,如在教室后方设立“养机场”,让学生对手机收纳架自主进行个性化装扮;让学生成立模拟立法团队,通过调研、听证,自主起草校园手机使用管理规定,为校园手机管理“立法”。

然而,这些举措是否能够真正解决问题是存疑的。因为一旦将手机认定为问题的根源,就很容易忽视学生依赖手机这一行为背后的心理动因。学校、家庭和同伴等成长过程中的主要生态环境对学生手机依赖有协同发展作用,当学生遭遇心理压力、缺乏情感支持和安全感时,往往会选择通过过度使用手机来弥补现实生活中的缺失,把手机作为缓解压力的“安慰剂”和对抗孤独的“盾牌”。尤其是高神经质和精神质的青少年,他们具有敏感、多疑、情绪不稳定等特点,手机能帮助他们暂时摆脱现实生活中的不良情绪,因而具有更高的手机依赖倾向。如果教育者只关注“管住手机”,却忽视了“安顿心灵”,那么严格的管控

制度还可能催生新的心理危机。

### 心理影响拆解:手机使用背后的“双刃剑效应”

校园手机管理的复杂性,源于手机对青少年心理的双向塑造作用。它既是认知加速的加速器,也是情感代偿的缓冲带,需要从认知、情感、社交等多维度进行解构,探索并真正理解身为这代“数字原住民”的心灵困境与成长契机。当学校教师和管理者将手机视为“电子鸦片”时,往往忽视了其作为“数字镜像”的本质属性。青少年的大脑正在经历数字技术带来的“认知改造实验”。神经科学领域的研究发现,观看短视频会调动大脑大范围的复杂高级认知功能,并让大脑进入兴奋状态,也就是说,人在刷短视频时并非不动脑子,实际上大脑在飞快运转。短视频平台的个性化推荐会特异性激活多个脑区,形成“神经沉迷回路”。平台算法推送的内容好比“脑电波解码器”,会激活大脑处理个人记忆与情感的核心区域,让观众产生“这说的就是我”的强烈代入感,进而使大脑将刷视频固化为条件反射。

从情感维度来看,手机既是焦虑的放大器,也是孤独的避风港。研究发现,青少年在从儿童期向青年期过渡时,心理上处于断乳期,自尊心强,渴望得到肯定,社交媒体制造的“完美人设”易引发外貌焦虑和社交恐惧。但对身处偏僻区域的青少年而言,手机是他们了解外面的世界、接触更多信息资源、学习技能和知识的途径,是他们和远方父母保持联系、缓解思念之情和排解孤独的“数字救生筏”。

社会关系的重构更为复杂。当人们希望借助社交网络摆脱内心孤独感时,结果却陷入了“群体性孤独”。“群体性孤独”营造了这样的场景:青少年与家人、朋友共处时缺乏对话交流,各自看手机,没有了打闹嬉笑。大家看似在一起,但事实上,被一道“数字屏障”隔离开来,人和人的关系出现了双向冻结。

也就是说,数字技术正在重塑人类的存在方式,而非单纯摧毁或拯救,人类在与技术同步进化。对教育者而言,使命不是筑堤堵截洪流,也不是在“禁止”与“放任”间做单选

题,而应当教会学生在沼泽中辨认路径,将手机的“双刃剑效应”转化为心智成长的“磨刀石”,使手机管理的重点从“心理问题诱因”转向“成长资源开发”。让学生理解并接受,手机管理是为了帮助他们在数字浪潮中学会自我掌控,使技术真正成为服务成长的工具,而非束缚人生的枷锁。

### 教育者行动:从“管控者”转变为“疗愈者”

校园手机管理本质上是数字时代教育者与青少年心理需求的深层对话。当手机被视作“洪水猛兽”时,我们容易忽略那些被算法推送淹没的深夜、在社交平台刷屏的孤独、藏在游戏角色背后的自卑等青少年内心困境的外显性症状。多项神经科学领域的研究发现,过度依赖手机的青少年,大脑中掌管“冲动”(脑岛)和“自控”(前额叶)的区域协作效率会明显下降,类似于大脑的“油门”和“刹车”系统出现配合障碍。其中传递出一个重要信息:手机不是心理问题的制造者,而是情绪失衡的放大器。

强行抽离手机,青少年会转向平板电脑或智能手表等设备继续进行非学习使用,或引发其他问题,最终还是需要教育者从本质上对人与技术的关系进行认知升级。可以通过开设数字注意力训练课程等方式,帮助学生掌握思维主导权,建立起“数字免疫系统”。更重要的是,回到手机管理背后真正的教育命题:构建更具情感温度的支持系统,提升现实人际交流的吸引力,让学生主动回归真实世界。

因此,教育者应转变行动逻辑,从“管控设备”转向“疗愈心灵”,从“人机对抗”升级为“人心联结”。教育者应将手机作为洞察学生心理需求的“窗口”,在制度设计、课堂教学、家校合作等方面铺设情感疏导管道,用人际互动填补被手机占据的心灵空洞,以包容且坚定的姿态,成为青少年心智发展的“守堤人”。

(作者系复旦大学发展研究院副研究员)

【学生说】

## 戒掉手机让我从容面对挑战

胡兆飞

在中考结束后的那个遥远夏天,我不仅收到了心仪学校的录取通知书,还拿到了我人生中第一部手机。彼时,我沉浸在“双喜临门”的喜悦里,未曾料到这台黑漆漆的机器将给我的生活带来怎样的变化。

刚迈入高中时,和身边优秀的同学相比,我的成绩显得平平无奇,为此我时常自卑。那段时间,为逃避窘境,我徜徉在手机造出的一场又一场梦中。但这并没有改善现状,反而导致我的成绩更加不尽如人意。同时,网络上良莠不齐的信息让我对世界的认知开始出现偏差,我无端生出许多对成绩和未来的焦虑。直到高二上学期,因为成绩实在太差,我只能放弃化学竞赛的学习。我意识到:手机已经严重干扰到我,让我无法选择自己真正热爱的事情。自此之后,我开始尝试逐渐远离手机,尽管过程十分坎坷,但在进入高三前,我已经对手机有了基本的自控能力。

可在高三上学期,陡然上升的学业压力让我无所适从,为减压我再一次将手机带到了生活的各个间隙里。刚开始,我的成绩并无波动,甚至还有提升的趋势,因此我渐渐放下顾虑,尽情地挥霍时间。直到再一次成绩惨淡,我才开始重新审视自己的生活,并决定放下手机,认真去学习与生活。

放下手机之后,我发现自己学习的专注度得到了极大的提升。于我而言,过度使用手机真正的危害在于它会让我心神不宁、时时刻刻牵挂着游戏里的奇幻冒险,进而影响我的学习效率乃至生活质量。曾经,我对“手机会极大影响学习效果”这一论断嗤之以鼻,可如今,我已对此深信不疑。当然了,如果自控能力足够强大,能够在学习与生活中合理地利用手机,使其为自己的成长助力,那无疑达到了一种比我更高的境界,只是这并非易事,需要强大的自律作为支撑。

当然,我在生出戒掉手机的念头时,就知道仅凭我自身的意志力无法挺过接下来这段“人机分离”的日子,因此我购入了一个音乐播放器,此后这台小机器就成了我形影不离的好伙伴。让人意想不到的,我的生活非但没有因为少了手机而变得枯燥乏味、黯淡无光,反而愈发地明媚起来。在每天下晚自习后,我都会骑上单车,戴上耳机,在被黑夜包裹的街巷里穿梭,尽情地享受这份往日里从未曾觉察过的安宁与惬意。那耳畔传来的或悠扬或舒缓的音乐,如同涓涓细流,淌过心田,洗去了白日里的疲惫与烦恼,让我能够以更加从容、平和的心态去面对学习与生活中的种种挑战。

(作者系北京航空航天大学大一学生)

【微评】

## 切记手机管理的目标是育人

王纬明

理念是行为的先导,校园手机管理要阐明理念和原则,才能找到适合的教育引导策略。手机管理的边界是教师育人的边界,其目标也是育人。以学生为中心,看到学生的发展可能、看到学生的需要,才可能引导学生行为,这是提升手机管理效度的核心。

有了原则,就有了方向。那么,如何进一步提升管理成效呢?

第一,转变自身角色。教师由手机管理监督者转变为辅助者,学生由被监督者转变为主动参与者,家长由执行者转变为协理者,手机管理需要赋予三方话语权。让学生从被动接受规则转变为参与规则的制定、落实、修订与优化,真正担当作有思想的“人”。学校可以通过问卷向家长、学生征集手机管理建议,包括谁可以带手机、带何种手机、在校如何保管,以及校外和居家使用手机的规则等。达成共识后,教师、学生、家长每个人按照规则各尽其责。

第二,构建育人场域。陆游曾言:“汝果欲学诗,工夫在诗外。”如果学生缺乏学习热情,不清楚学习目标和意义,手机管理的效度也会随时间减弱。这就需要教师从根本上激发学生的学习热情,明晰学习目标,树立理想愿景,从情、智、理三方面将学生导向手机管理的自愿执行者。例如,我们学校多次邀请两院院士、大学教授进校园,优秀校友、卓越家长进班级,及时解答学生困惑,构建阳光育人场域。

第三,达成惩戒共识。即便做好角色转变和育人场域构建,教师仍需面对手机管理中的各种意外。例如,曾有学生因专注于设计而忘记按规定放回手机,教师“惩戒”学生为班级设计班旗、班徽,既达到了惩戒的目的,又发挥了学生特长,最终该设计还获了奖,该学生大学时期选择了设计专业,现已成为业内小有名气的设计师。教育的关键是要“以学生为中心”。

(作者系上海市吴淞中学高级教师、上海市优秀班主任)

**编者按**  
AI(人工智能)迅猛发展,越来越多青少年沉迷于沉浸式、多元化的AI聊天应用,手机管理再次成为教师关注的热点话题。如何真正让学生的手机拿得起、放得下、用得对?本期聚焦手机管理的教师策略,从专家、班主任、学生的角度进行认知和实践经验分享,共同寻找解决问题的根本之道。

# 做学生手机使用的「守堤人」

【教师说】

## 班主任如何干预学生使用手机

钟杰

在数字时代,手机管理已成为众多教师、家长面临的棘手问题。手足无措的家长将希望寄托于学校,期待学校能制定管理制度,进行有效干预。我所在的学校印制了《关于禁止学生带手机等电子产品入校家长告知书》,要求学生和家长认真阅读后,再共同签署《学生不带手机等电子产品进校园承诺书》。然而,一纸承诺书并不能从根本上解决问题,部分沉迷手机的学生放学回家后,依旧难以抵挡手机的诱惑,因手机引发的亲子矛盾也经常发生。在此情形下,班主任可以从家校沟通的角度出发,巧妙地搭建家校合作的桥梁。我从以下六个方面探讨具体的实施策略。

第一,班主任与学校管理层协商后,制定一套详细的制度。制度中要明确违规后果,避免模糊不清的表述。例如,寄宿学生周末回到学校后,上晚自习前必须关掉手机,并统一放入班级手机箱里,上锁交由班主任管理。周五放学后,再由生活委员将手机逐一发放给学生。若学生私藏手机,被同学举报或者被班主任发现,手机将交由学校德育处暂时保管,等到期末由家长申请领回。若学生出现两次违纪行为,手机将由学校保管至学生毕业,由家长申请领回,并给予相应的违纪处分。同时,领取手机等电子产品也需要遵守一定的流程。

第二,班主任要积极征求家长意见,确保规则获得支持。班主任可以通过家长会、问卷

调查或线上投票等方式广泛征求建议,规则的制定要兼顾可行性与家庭需求,从而提高家长的配合度。比如,有些家长因特殊情况需要联系学生,可以建议家长为学生配备智能手表,但一定要设置使用时间和使用模式。

第三,班主任可以使用组织签订手机使用三方协议。精心设计一份《手机使用承诺书》,由学生、家长以及班主任共同签署以强化责任意识。无论是学校还是家庭,都要重视培养学生的契约精神。

第四,班主任还需要建立多维度反馈机制。一是定期反馈。每周五下午放学后,班主任要通过班级群总结手机使用情况,反馈的目的是让家长清楚地了解学生在校使用手机的情况,从而在周末有针对性地管理。二是开展一对一沟通。对于频繁违规的学生,家校沟通的最优方式是进行一对一沟通。在沟通时,要避免指责,可以采用“现象+建议”的模式。三是搭建家校互助平台。班主任可以建立家长手机管理经验交流群,定期组织交流活动,鼓励家长分享家庭管理技巧,如制定家庭手机公约、使用时间管理工具等,让家长之间形成互助氛围。

第五,班主任应引导家长成为“教育同盟”。一方面,指导家长布置有利于手机管理的家庭场景。比如,执行“手机晚餐时间”计划。另一方面,提醒家长避免“双标”行为。比如,自己沉迷手机,却要求学生自律,怪罪孩子抗干扰能力差,这种行为是不可取的。

第六,班主任可以采用正向激励的方式,强化学生的自主管理能力。一是建立家校联合奖励机制。班主任可以设立“自律之星”等荣誉,由家长观察记录学生在家使用手机的情况,班主任在班上进行表彰,家校双向激励。二是提供替代选择。班主任可以与家长合作,增加一些有益的课外活动,如家庭亲子阅读活动、亲子户外骑行、亲子观影等,让学生对“人”而非对“物”产生依恋。鼓励学生课余时间与同学社交,从而减少他们对手机的依赖。

总之,班主任和家长都应该明白,无论制定多少管理策略,其最终目的并非“消灭手机”,而是培养学生合理使用科技产品的素养。在进行“家校搭桥”时,班主任要秉持共情先行的原则,理解家长的焦虑,不随意开口责怪家长溺爱、放纵学生。与其把注意力放在控制学生使用手机上,还不如与家长携手,培养学生自律的精神品质和信息辨别的网络素养,让手机真正成为学生成长的推手。

(作者系广东省深圳市光明区光明中学正高级教师、全国优秀教师)



左图为2025年3月27日,重庆巴川量子学校版画社团的两名女生在一起制作版画。新华社发 记者 王全超 摄

右图为2025年3月20日,天津市滨海新区塘沽实验小学的教师和学生在一起绘彩蛋。新华社发 杜鹏辉 摄



扫码观看  
主讲人:钟杰