

小学生“离机焦虑”有解吗？

这所小学的手机管理“协同战”也许能给我们一些有益的启示

“真不希望我们人类像一些科幻视频里一样，因为沉迷手机而没有人情味，最终走向灭亡。”1月8日下午，慈溪市绿色网络文明进校园走进周巷镇天元小学，“手机只是一件工具”的专题讲座引发了在场学生共鸣。

这场由慈溪市学生成长指导中心主办的“和美润心”学生成长大讲堂活动，正是天元小学“息屏行动”社会协同网络中的重要一环。自启动以来，天元小学在慈溪市教育局教研室和慈溪市学生成长指导中心的指导下，致力于构建校家社协同的小学生手机治理体系。

1 课程+活动+心育 打造校园“息屏阵地”

作为“息屏行动”的主阵地，天元小学从认知引导、行为替代、心理支撑三个维度，打造全方位校园管理体系。

《手机的“两面派”》《我的手机“使用账”》《手机“使用公约”》……每周一节的“小小网安卫士”校本课程，通过情景扮演、动画互动等趣味形式，教授孩子识别网络陷阱、管理屏幕时间、保护个人信息等核心技能，将数字素养教育融入日常教学。

每月开展的“校园无屏日”活动中，体育竞赛、手工实践、科技小制作等线下活动取代电子设备，“课间欢乐15分钟”还配备了棋类、图画本、小型体育器材，让孩子们在面对面互动中找回真实的快乐。

“妈妈说手机要收走一周，我总觉得少了点什么”“没有手机计时，我连作业要做多久都不知道”“大家都在聊游戏，我插不上话像个‘局外人’”……针对部分学生因手机管理出现的“离机焦虑”，学校心理辅导室还开设了专题心理辅导活动课，设立“悄悄话角”“信任信箱”等倾诉渠道，引导学生反思手机依赖背后的心理需求，通过情绪管理训练、同伴互助等活动，帮助他们缓解焦虑，逐步建立自主管理意识。

2 契约+陪伴+监督 激活家庭治理动能

家庭是“息屏行动”的关键支撑，通过“契约共守、亲子共学、监督护航”三联模式，天元小学将手机管理延伸至家庭场景。

全校学生与家长共同签署《家庭手机使用协议》，明确“作业完成前禁用手机”“每日娱乐时长不超过30分钟”“睡前半小时远离电子设备”等规则，并用图画、贴纸等孩子易懂的形式张贴在家醒目位置。

学校还发起“亲子陪伴计划”，鼓励家长每日抽出30分钟开展“亲子共读”“家庭游戏夜”等无屏活动，用高质量陪伴填补孩子的精神需求。

此外，家长们主动承担起“家校联动监督员”角色，每日将孩子手机使用时长、使用内容反馈至班级群，与班主任实时沟通。一位家长在群中分享：“以前孩子一放学就抱着手机，现在每天饭后我们一起拼积木、打羽毛球，亲子关系都变亲近了。”



小学生喊出宣言“做手机的小主人 健康合理用手机”。



学生们绘制的手抄报。
通讯员供图

3 文化+资源+网格 构建校外“护苗网络”

社会力量的加入，让“息屏行动”的覆盖半径不断扩大。社区图书馆开设的“青少年绿色上网角”，为孩子们提供健康数字资源与线下阅读空间；联合公益组织举办的“网络素养夏令营”，通过户外拓展、主题研讨等形式，强化学生的自我管理意识；而慈溪市绿色网络文明进校园活动更是将网络文明教育延伸至企业职工子女、社区青少年等群体，用专题讲座、案例警示等方式，让“手机只是工具”的理念深入人心。

社区还推出“网格护苗”计划，以网格为单位组织学生完成“每日阅读1小时”“户外运动1小时”等任务，完成即可兑换积分，积分可换取社区图书馆借书券、体育器材等奖励。

“为了换篮球，我现在每天都和同学去操场跑步，再也不想抱着手机刷视频了。”三（2）班张晋瑞同学说。

从“要我息屏”到“我要息屏”，校家社协同

的治理模式，已取得显著成效。课题组跟踪评估数据显示，该校学生日均非学习类手机使用时长下降41.7%，87.3%的学生建立起“学习时段主动息屏”的自觉意识；92%的学生能准确表述长时间用机对视力和专注力的损害，手机依赖量表中“自控力”维度得分提升28.6%。同时，因手机引发的家庭冲突频率下降74%，79.3%的家长表示，通过“息屏行动”获得了更专业的家庭教育指导。

“我们的‘息屏行动’不是简单的‘禁止使用’，而是通过校家社三方的协同发力，引导孩子们学会与手机‘和平共处’。”该项目负责人孙伟萍老师表示，学校下步将继续完善“三维三联三链”治理体系，构建多维度效果评估机制，让“文明上网、健康用机”的理念扎根每一个孩子心中，为青少年的成长保驾护航。

记者 马亭亭 通讯员 施吉章 周漪玲 文/摄

关于换发《中华人民共和国金融许可证》的公告

交通银行股份有限公司宁波分行下列机构经国家金融监督管理总局宁波监管局批准，换发《中华人民共和国金融许可证》，现予以公告。

机构名称：交通银行股份有限公司宁波高新区科技支行

机构编码：B0005S233020016

业务范围：主营：人民币存款、贷款、结算业务，人民币储蓄业务，外币储蓄业务；兼营：总行等上级机构在银行业监督管理机构批准的业务范围内授权开展的其他业务。

批准日期：2001年11月12日

机构住所：宁波市高新区扬帆广场19号

1-8、21号 1-9、23号 1-10、
25号 1-11

联系电话：0574-87720016

特此公告

交通银行股份有限公司宁波分行

2026年1月13日