

■“同‘心’圆”系列报道⑤

守护心灵的“数字晴空”

疏堵结合探索学生健康用网之道

在数字时代,网络是青少年认识世界、学习社交的重要窗口,但屏幕依赖、信息过载、网络沉迷等问题也随之而来,对中小学生心理健康形成挑战。教育部《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》中,已将“培养学生健康用网习惯”列为专项,点明这一时代课题。

面对挑战,是简单地“一禁了之”,还是地智慧“疏堵结合”?宁波的教育实践者给出了创新而温暖的探索。

□现代金报 | 甬派
记者 马亨亨 万建刚



镇海区立人中学开展“手机管理谁做主”辩论赛。受访者供图

A 从“制度约束”到“价值引领”

“以前上课最怕忽然有电话响,大家你看我我看你,等着看老师怎么‘破案’。”宁波市鄞州职业教育中心学校学生发展中心主任计成波回忆,手机曾一度是课堂纪律的“头号挑战”。

学校并未一味强硬禁止。

通过调研可以发现,部分中职生因学业受挫,更容易在网络中寻找成就感与归属感。“一刀切”可能引发对抗甚至极端情绪。

因此,学校采取“疏堵结合、引导为主、定时定点、制度为辅”的策略。学校在严禁学生带手机进入课堂的同时,在课余提供了释放出口和替代选择:开放机房,组织丰富的社团活动,学生会的学生用手机或平板参与“校园卫生死角随手拍”用镜头记录问题等正向活动。“管理的核心不是对抗,而是引导。”计成波说,“我们的目标不是制造一个‘无网’的真空,而是帮学生在现实中培养自信、兴趣和责任感。当他的内心被有意义的事情填满,对网络自然不会过度依赖。”

面对“搜题作业”“AI作业”的蔓延,镇海区立人中学以“手机禁令”为基础,将电子产品管理写入学生手册,守住自主思考的教育底线。但教育不止于“禁止”,更在于“转化”:教师设计任务分析AI答案的逻辑漏洞,让技术从“替代思考”转为“培养批判性思维”;通过班会辩论、德育小课引导学生探讨“自律与他律”;书香校园建设则以书籍吸引学生走出屏幕。

立人中学还注重家校协同,通过家长会、线上栏目分享科学育儿观,提供“约定使用时间”“家长陪伴使用”等建议,避免“不管不顾”或“暴力干涉”,让健康用网在家庭中生根。

一名曾沉迷游戏的男生写下这样一段话:“暑假玩游戏看似快乐,但玩后却感觉空洞无物,回忆模糊。今年暑假,我迎来了转机——开始读书,读各种书。没有WiFi的诱惑,学习效率大幅提升。在书香中,我沉浸于人物的喜怒哀乐,忘记时间流逝。真正的快乐不是沉迷网络,而是多读书、多积累。这个七月,我走出封闭空间,身心舒畅,自由自在。”

当教育从“禁止”走向“赋能”,学生便能主动拥抱更丰富的成长可能。

B 从“屏幕沉默”到“亲子同心”

校园可以制定规则,但孩子大部分课余时间是在家庭中度过的。如果回家后,面对同样手机不离手的父母,学校的教育效果将大打折扣。教育部措施中鼓励的“息屏行动”,其主战场正是在家庭。

镇海区应行久外语实验学校以“共同约定”为核心,让家庭成员一起制定“养机”公约、签字信守,将手机存入孩子们自主设计的“特殊空间”,用仪式感打破了“人在身边,心在屏幕”的尴尬。当手机不再占据亲子时光的核心,静心阅读、快乐游戏、亲子运动等活动重新回归家庭,沉默的屏幕被欢声笑语取代,疏离的关系因深度互动而升温。

“家庭养机场”的巧妙之处,在于它不仅是“减依赖”的工具,更是“育责任”的载体。轮流担任“每周管理员”的设计,让每个成员在监督与承诺中养成责任意识。

“说实话,最开始我觉得这像个任务,但现在它成了我们全家最期待的时刻。”六年级学生赵嘉乐的妈妈分享了她的感想,“以前下班回家,虽然人在孩子身边,但心思常常被工作消息和朋友圈牵绊。‘养机场’让我被迫放下手机,却意外发现了之前错过的许多美好。现在我们一起看书、下棋,孩子的话也变多了,家里的笑声比以前更响了。这个活动真正让我们意识到,高质量的陪伴比任何物质给予都重要。”

这种“放下屏幕,用心陪伴”的实践,诠释了家庭教育的本质——孩子最需要的,是父母全身心关注与守护。

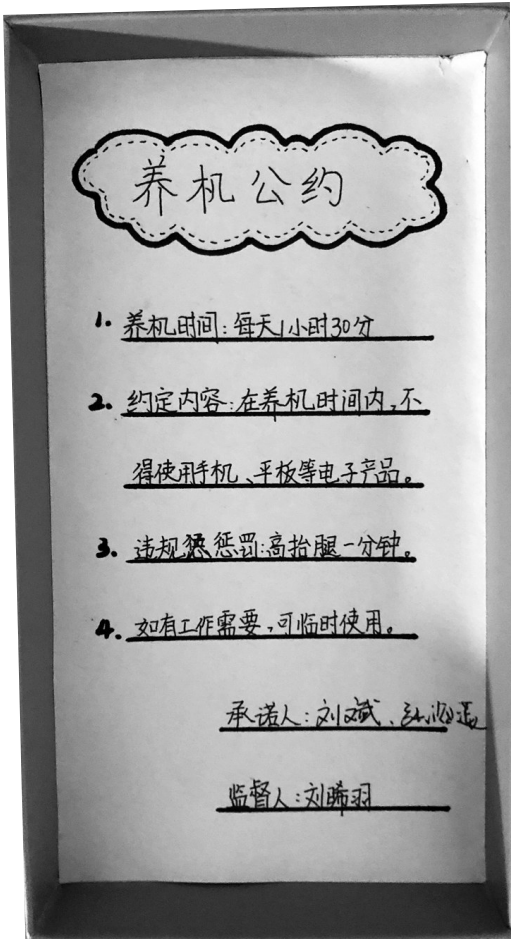
C 从“单向宣教”到“沉浸体验”

培养健康用网习惯,离不开清朗的网络大环境。

11月10日,“遇见AI,预见未来”宁波市绿色网络文明进校园活动在江北外国语学校举行。现场引入跳舞的机器狗、憨态可掬的“宁波汤圆宝宝”人偶,以及用AI画笔焕新的经典名著形象,将抽象的网络文明概念,转化为可感、可玩的互动体验。启动仪式上,宁波市委网信办向学校赠送了相关读本与课程资源。同学们也收到了勉励他们勤奋学习、善用科技、文明上网的学习用品。

自2016年启动以来,宁波市绿色网络文明进校园活动已连续开展九年,覆盖全市15所高校、近600所中小学校,直接参与师生超十万人,影响覆盖超千万人次。活动通过手抄报、绘画、征文、主题班会等多种形式,推动“绿色上网,安全上网”深入人心。

据了解,宁波市委、市政府高度重视青少年网络素养教育,强化顶层设计和整体统筹,明确提出要教育引导青少年扣好人生第一粒扣子。出台《关



镇海区应行久外语实验学校的学生与家长制定“养机公约”。受访者供图

于加强未成年人保护工作的决定》,并专门突出守护未成年人“网络空间安全”章节。

近年来,宁波市委网信办使用微动漫、表情包等广受网民欢迎的作品,线上线下开启花式宣传。2018年,国内首套《青少年网络素养读本》在宁波出版,随后又推出《未成年人网络保护动漫微课》和《青少年网络素养读本》第2辑。

此外,还联合多部门开展网络游戏信息内容专项整治行动,指导属地网络游戏企业和网络游戏网站平台开展自查自纠,阻断有害游戏和信息内容在网上传播,为提升青少年网络素养提供安全环境。通过开设“小候鸟”课堂、亲子课堂、传统文化课堂、线上直播课堂等特色教学阵地,以及在全市10个区(县、市)推动建设未成年人网络素养提升实践基地等形式,以文明校园建设为抓手,将爱国主义教育、网络素养培育与学科教学有机融合,实现未成年人网络素养常态化培育,守护未成年人健康成长。