

# 导致未成年人手机依赖的三大因素

□安柏

我想分享一件真事儿。我的一个朋友的儿子在上初中前的那个暑假玩游戏玩得昏天黑地。我朋友挺理智的,虽然很气,但是没砸手机,而是把它没收了。

之后发生了什么呢?他的儿子买了些法律书。

是想趁着暑假突击一下法律,以后考律师证吗?不是,这孩子是想从现有的法律条款里,看看家长没收自己的手机是否违法。

其实,家长无须担心,作为孩子的监护人,手机的所有权是家长的,孩子只有使用权而已。手机不管是砸了还是没收,都属于家长对自己财物的处理。

但关键是,不管是砸了还是没收,对孩子摆脱手机依赖,只能起到短期作用;从中长期来看,不但没有什么效果,有时还会起反作用。

越是禁止做什么,反而让孩子越想做什么,引起孩子的逆反抗拒,偷偷摸摸玩得更起劲。

手机砸坏了还得再买,家长不仅伤身伤财,还伤了家庭和气。

家庭教育是言传身教,其实身教比起言传作用更大。

砸手机这件事反映了,不少家长遇到问题,采用的是强制和暴力的手段。

手机只是一个工具,用好能受益,用不好才会有负面影响。因此,问题不在手机,而在手机的使用者身上。

拿手机撒气,这让我想起,英国工业革命的时候工人们觉得机器抢走了自己的工作,就冲进工厂去砸机器。现在是信息技术革命时代,手机、平板和电脑就是这个时代的机器,砸坏它们,根本不可能阻止它们被使用。

特别是这几年有疫情,学生经常在家学习、上网课,就得更频繁地使用这

些电子工具。于是,从客观上,很难避免学生对它们的依赖。

身教重于言传,家长在孩子面前采取强制手段,孩子以后遇上问题,会不会看样学样,拿其他东西撒气呢?

学生对手机等电子产品的依赖,已成为家庭教育的新痛点。

2021年4月,北京师范大学刘坚、刘红云团队发布《全国首个区域教育质量健康体检报告》。这个报告花了7年时间,通过一系列数据分析,提出推进国家建设高质量教育体系所需关注的重要问题,其中一个问题就是学生对手机的依赖。

手机依赖的现象呈逐年增加的趋势,从整体上看,中学生情况比小学生更严重。在对一所中学的调查中,调查团队发现,近七成的学生有手机依赖现象。

那么,该如何管理孩子的电子产品呢?

我觉得,手机是这个时代不可缺少的工具,这个现实,是客观的、无法改变的,但以下三个因素是我们可以改变、可以优化的。

1. 网络游戏和社交软件的底层设计逻辑;2. 家长自身的手机依赖行为;3. 家庭教育和父母的高质量陪伴。

先说第一个因素,关于任务设计逻辑。准确地说,手机依赖症依赖的不是手机,而是手机里的应用软件,也就是App,包括网络游戏和社交软件。所以,我们要分析一下它们的底层设计逻辑。

App用于商业目的主要有4个特点。

第一,高关注。App的设计千方百计吸引人们的注意力。你不关注它都不行,它会自动跳出一些东西来进行提示。

第二,强刺激。为唤起人们的注意力,App要尽可能让人有强烈的体验,让人觉得很爽、带劲。

第三,即时回馈。在现实生活中,很多行为反馈是延迟的,甚至是远期的。游戏会对你的任何行为马上回馈,比如给你一堆金币或者装备,这很容易让人上瘾。

第四,用户黏性。也就是我们以前说的,让用户成为回头客、长期客户。这对于App的设计方案来讲很重要,会让用户高频使用,成为重度用户。

游戏或社交软件被设计成强刺激和短期回馈,调动更多的是用户的被动注意力;而学生的学习和阅读,却是弱刺激和中长期回馈,需要调动更多的是主动注意力。

被动注意力能不能够得到调动,取决于对象是否足够有趣、吸引人。一个人如果总是使用被动注意力,习惯高刺激,那么他调动主动注意力的能力就会慢慢减弱,甚至消失,要想改变就会很困难。

因此,教师和家长在作业布置和任务设计中,要更多地关注怎样调动学生的主动注意力,这同时也有助于减轻学生对课业负担的心理压力。

再说第二个因素,关于父母对孩子的影响。在北京师范大学2021年的一份报告分析中提到:父母有手机依赖行为,其子女手机依赖的比例几乎翻倍。

他们向学生提供了4个选项,选择“父母为玩手机,对我急躁甚至训斥我”“父母由于一直玩手机而不关注我做什么”等内容的学生,手机依赖比例大约是对照组的两倍。

超过一半的学生反映“父母在家里无论走到哪里都要拿着手机”。

克制手机的诱惑,本来就不容易。如果家长纳闷为啥孩子喜欢天天捧着手机,不妨反思一下,自己是否也这样,也就不至于这么生气孩子的气了。

因此,孩子是家长的一面镜子,家长的一举一动都在给孩子作表率。

最后是第三个因素,关于共育和高质量陪伴。

这份调查报告还发现,以小学阶段为例,城市、县镇和农村学生拥有手机的比例分别为42%、35%和37%。虽然城市学生手机拥有率最高,但形成手机依赖的比例反而最低,仅为11%,县镇是12%;而农村地区虽然学生手机拥有率最低,但手机依赖的比例最高,是17%。

中学阶段城乡学生的手机拥有率虽然差不多,但农村学生的手机依赖和手机依赖倾向的比例更高。超过25%的农村地区寄宿生认为,自己睡眠不足的原因是“看电视电影、玩手机或网络游戏等消遣活动”。

刘坚分析,父母共育程度较低的孩子更容易依赖手机,农村地区父母共育的欠缺可能造成了孩子的手机依赖。

不仅在中国,国外的很多调查研究也发现了这一点。比如,美国杨百翰大学选举和民主研究中心2019年的报告显示:离异或单亲家庭中,31.9%的青少年每天在屏幕上花费的时间超过3小时;而在双亲和睦的家庭中,这个比例仅为其一半,是15.1%。

当然,不仅农村留守儿童家庭,随着离异和单亲家庭的增多,大城市学生手机依赖问题也有上升趋势,而且这一现象短期内很难改变。

因此,父母即使离异,即使工作繁忙或在外打工,也一定要多找机会参与孩子的陪伴和教育,尽可能地完成亲子共育这一基本环节。

赵占云  
谈到这个话题,不由得让我想起自己上学时的经历。

那时英语是从初一开始学的,第一节课教师本打算教音标,但一问,发现大部分学生在小升初的那个暑假参加过校外培训班,已经学过了音标,英语教师随即跳过音标教学。

然而,包括笔者在内的几个学生没学过音标,导致我们到高中才了解英语有“音标”这么一回事。

如今我已为人师,有时候指责学生时会脱口而出:“难道以前老师没有教过吗?”

回头想想,是否正是之前的一些历史原因导致学生没有学会呢?

退一步说,若是学生不教自会,或者只教一次就都会了,教师又有什么用处之地呢?

翹楚  
教学是教师的事,学生学出了问题,教师不能推诿责怪,让家长背锅。

学生是有差别的,要个别对待。或许这个学生在这方面暂时不会,需要慢慢来,教师要有耐心,家长也要积极配合,学生更要主动学习。

柯桥小学陈建新

教师的做法不当的地方,我认为主要有三点:一是罚站,时间过长则有可能演变成体罚;二是“示众”,拍照发家长群,不给学生和家长面子;三是卸责,将本应由教师承担的教学任务推给家长。

教育局的回应则缺少水准,缺乏担当。即使这名教师真是“临时工”,也不能因此在教书育人上降低要求。

另外有两个问题值得我们关注。一是有些教师的行事方式已成定式,抱守陈旧观念不放,置教育部门和学校的三令五申于不顾,我行我素,方法简单。二是自媒体时代的“随手拍”,成为包括教师在内的个人日常。教师经常将学生的学习生活情况拍给家长汇报,但要注意它的不利因素,避免出现麻烦。

俞和军

无论从教学方法出发,还是从保护未成年人的隐私出发,教师把视频发家长群,伤害学生本人,也伤害家长。

教师完全可以单独和家长沟通,和家长一起商讨孩子的教育,询问该生在家是否练习认读了整体音节,家长是否督促孩子认真完成作业。

当地教育部门的回应太失水准,无论在编教师、代课教师,都应该持教师资格证上岗,都要具备教师的基本素养,不能用这个理由去推卸师德师风建设的责任。

葛永锋

师者,所以传道授业解惑也。假如一位教师不传道、不授业、不解惑,而把教学的责任推给家长,这还是一位受人尊敬的教师吗?分明是一个制造“新惑”的人。

整体认读音节是一年级语文拼音教学的重点,对于“零基础”的小学生来说,“不会读”是正常现象。

学生不会的知识点,是学生学习的障碍点,也是教师教学的切入点。

教师需要及时调整课堂教学策略,对全班学生摸底:哪些学生是过关的,哪些学生没过关。对不会“整体认读音节”的那部分学生,进行集体或个别辅导,而不能将这个专业性很强的技术活,转手给家长。

随着“双减”政策的落地,幼儿园去“小学化”也初见成效,但随之出现一些问题。比如,一年级的学生中有很多完全是零基础,教得快就可能有一部分学生根本没听懂,教得慢就会有另外一部分学生不耐烦。

学校要对学生全面评估,实行分层教学,调整教学内容,让零基础的学生顺利跟上教学进度,以积极的状态适应小学生活,为接下来的学习打下坚实的基础。

同时,学校和家长的配合必不可少,学校要指导家长尊重学生的身心发展规律,培养学生足够的专注力和规则意识,建立良好的亲子沟通习惯。

教学是一种专业性很强的技术活  
——学生不会整体认读音节,谁之过?(续完)



## 请学生来布置作业

□宁波市镇海区贵驷小学 胡晓玲

“今天谁来布置作业?”

“我!”“我!”“我!”一双双小手立刻举起来。

现在,学生们越来越享受给自己布置作业。我把作业布置权交给学生这件事,还得从学期初说起。刚开学没几天,我就接到临时任务,外出培训三天。

急急忙忙找人换课的同时,我还紧张地思考:学生作业该怎么办?

我倒是可以提前布置,但是学生交作业就要延迟到周一了。

我想,既然作业是让学生做的,何不让学生自己布置呢?念头一出,我的脑海中立刻有了计划。

当我把这个计划告知学生们时,教室里瞬间炸了锅。他们为这个消息所震惊,毕竟从一年级开始,作业都是由教师一手布置的,他们只要做个等待者和接收者就行了。

我故意问他们:“你们能做自己的老师,给自己布置好作业吗?”

这群三年级的学生纷纷点头,显示出无比的自信。于是,我放心地出去培训了。

过了一周,等我回到教室,看到学生自己布置作业的效果大大超出我的想象。

他们仿照教师布置作业的一贯“套路”:预习、复习、背诵、抄写、课外练习……类目一应俱全,甚至在数量上“变本加厉”,有好多学生一口气给自己布置了4项作业。

自己布置的作业,学生做起来也是劲头十足,那股认真劲儿可以从字迹上看得出来。

在表彰优秀作业之余,我暗思这条路的可行性,班级里的作业改革也悄悄开始了。

每天放学后,除了教师布置的作业,还留有两项特殊作业。一项是请一个学生给全班布置的背诵、听写等作业。学生们比我细心多了,我常常忘了布置口头作业,但他们不会忘。另一项是“空白作业”,让学生根据自己的情况来布置,阅读、听写都可以,练习自己薄弱的地方。

久而久之,学生们给自己布置作业越来越熟练,而且都非常喜欢这两项特殊作业。

我从教育书籍中读到:作业与学业成绩之间没有整体的正相关性。这使我在把作业改革进行到底的同时,继续探索学生自主学习的内化进程。

我把每周三的作业定为“自主探索作业”。

这天的作业是研究与“语文”有关的小事,任何事都行,如:在大自然中“找秋天”、吟唱古诗、续编故事、给课文配插图、课本剧表演、家人分角色朗读课文、探究家人和自己名字的含义……

学生们愿意花心思投入钻研,会自己产生很多的想法,享受其中的乐趣与成就感。



第356招



日前,桐乡市高级中学在食堂二楼开展跳蚤市场活动。一个个别出心裁的店名、一幅幅热情洋溢的海报、一件件各具特色的商品、一张张灿烂如花的笑容,组成了一个热闹的大集市。图为活动现场。(本报通讯员 缪莺莺 摄)

## 拍案惊奇

# 课堂笔记可以这么记

□杭州市长青小学 王琪

网上有不少讲述记笔记的重要性的文章,经常原图呈现初中学霸的笔记,其质量的确令人叹服。罗马不是一天建成的,优秀的笔记能力也需要从小培养。

《义务教育语文课程标准(2022年版)》对于小学阶段“课堂笔记”的要求,在第四部分“课程内容”的“发展型学习任务群”之“实用性阅读与交流”的相关阐述中,在第三学段提出“学习记笔记、列大纲、写脚本、画思维导图等整理和呈现信息的方法”等学习任务。

有经验的语文教师在低年级就开始渗透“学做笔记”,第一学段以圈画、批注为主,第二学段会引导学生抄写、整理课堂板书等。

我在第三学段(五年级)尝试开放式课堂笔记。

当天作文课上,我下发了7篇优秀习作,但讲评时我只板书了两个要点,其余部分由学生根据自己的感悟写一写“优点与启示”。

学生的表现可圈可点,课堂笔记大致分为四种类型:

第一种:选择自己印象最深的习作两三篇,用语言归纳其重点和主要优点,并加上自己的感悟。  
第二种:罗列多篇优秀习作的

标题,以关键词形式列出其优点。

第三种:记录习作讲评过程中的若干语句,没有其他。

大多数笔记是在7篇优秀习作上留下痕迹,有断断续续的原句,有若干我的讲评,还有学生自己的感悟,凌乱地写满两页,错别字比较多,部分句子不通顺。

最打动我的是第四种笔记,是班里的一名学困生记录的。

他素以上课时走神、做小动作著称,平时的习作篇幅为全班最短,书写东倒西歪不受限于方格。

但他的这次课堂笔记颠覆了我的认识:400多字的笔记量,表明他这节课一分钟都没有浪费。他努力地记下不少原句,能明显看出,他听课时在用心地追随教师。

于是,我将他的课堂笔记投影在大屏幕上,在全班面前隆重表扬,细数他这次课堂笔记的优点:记录详细、思考积极。

我想,如果他能保持记笔记的习惯,并努力减少错别字和语病,课堂笔记的水平会更趋上乘。

我翻阅了一些文章,课堂笔记总体上可以归纳为“五记”:记知识框架、记思维、记重难点和易错点、记补充点、记自己的

总结和思考。

相比之下,我们班的课堂笔记还有不足,但开放式课堂笔记给了我一次重新认识学生的机会。

课标在第三学段“学业质量描述”中提出,学生要“在学习中,能发现富有表现力的词句和段落,自觉记录、整理”“能发现不同类型文本的结构方式和语言特点,感受作品内容、表现形式上的不同,积极向他人推荐,并有条理地说明推荐理由”。

我想,这大概就是课标强调“过程性评价”的意义所在。“过程性评价重点考察学生在语文学习过程中表现出来的学习态度、参与程度和核心素养的发展水平”,要求教师“收集和整理学生语文学习的过程性表现”,其中包括“课堂关键表现”“典型作业”和“阶段性测试数据”。

教师平时对“作业”和“测试数据”有相当足够的关注,“正确率”应该是这类评价的重要因素;而开放式课堂笔记更能彰显学生的主体地位,兴趣、能力、学习基础的个体差异,是非标准化的,它可以作为一种指向学生核心素养发展的典型表现,帮助教师拓宽评价视野,让评价推动学生(尤其是后进生)发展的途径和手段更加丰富。

教师论坛  
中国教育期刊优秀作品评选金奖栏目  
下期话题——  
“网红”请别再“碰瓷”教师!  
QR Code