

观点

家长：不能让孩子脱离现实生活

“孩子玩手机，我并不反对。现在科技日新月异，智能手机已经普及，孩子不可能脱离现实生活，况且现在的手机越来越先进，孩子使用手机也是一种学习。”初二女生欣欣家长朱燕说。

分析孩子爱玩手机的原因，朱燕认为，这有学习的需求，比如老师留作业通过QQ群或者微信群，孩子不用手机，也会用电脑去看。老师留作业也不是放学后立即就留，有时候周六或者周日当天布置作业，班主任不时还有各种通知，比如着装要求等。现在孩子们住得分散，放学回家后再凑一起讨论题的可能性比较小，孩子遇到不会的，往往第一时间还是和同学一起商量，有时也会通过网络向老师提问。

朱燕认为，孩子用手机除了学习需求，还有方便家长随时联系的需求，孩子出去后，去哪里可以定位得到。如果孩子出门不带手机，自己反而觉得不踏实，感觉孩子就像“消失”了一样。

老师：需要家长和老师同步监管

“我们曾经做过一次关于学生视力调查的检测，发现学生在开学时的视力，居然不如放假前的视力好。”高光斌说，检测很简单，就是将学生放假前和开学后的视力进行对比，结果显示，学生在假期中的视力下降比较明显。

经分析，高光斌认为，可能是学生在假期中，自控能力差，家长又没有正确的引导和教育，导致学生在学习、看电视、玩游戏的过程中用眼过度。

“事实上，学生在家里的时间远远要大于在学校里的时间，特别是寒暑假期间，脱离了老师的监管，很多学生都容易过度放任自己。”高光斌说，如果家庭教育对学生过度溺爱，任由学生养成不健康的生活习惯，这无疑是不利于孩子健康成长的。特别是假期里不规律的生活，很容易对学生的视力产生影响。

高光斌认为，家长应充分重视家庭教育，让孩子在假期中也养成良好的学习和生活习惯。杜绝中小学生学习变成“低头族”，需要家长和老师同步监管，正确引导。

专家：大人要帮助孩子转移注意力

丰台区青少年心理健康教育中心主任程忠智表示，中小学生学习玩手机的情况是时代发展的产物，成人中也有爱玩的，他们和孩子会互相影响。“手机确实有很大的作用，它是一种交流的手段，如果控制的好，有利于人际交往；但是如果玩上瘾，就会影响学生的成绩和心理健康，甚至造成‘线上话多，线下淡漠’的问题。”

如何避免学生成为低头族？程忠智建议，学校、家长要引导学生制定长远规划和目标，这要与自身兴趣、性格相匹配，目标越清晰、匹配，对学生的吸引力越大，他们越愿意为之努力，从而有利于其未来的发展。同时，大人的关注点挪到学业、人际交往、运动、旅行、社会实践等更有意义的事情上，一定要让孩子正确认识手机的作用。



随着智能手机的普及，不经意间，地铁、公交、人行道、餐厅、商场里……“低头族”随处可见。“低头族”最开始更多的是成年人，而如今学生“低头族”越来越多，在学校、公交、地铁上比比皆是。

如何避免学生成为“低头族”？都有哪些高招？本报记者采访了学生、家长、教育专家，大家纷纷拿出一些有益的办法。

别让手机绑架孩子的童年

□本报记者 马超 任洁 王路曼

现象 “低头族”从小学到高中蔓延

“呀！今天不小心撞到树上了。”这不是因为陈景润思考数学问题专注，而是学生“低头族”只顾看手机的后果。

“孩子才小学三年级，放学回家路上，总是低头玩手机。”朱女士最近对女儿的行为很不满，可是又没有太多办法。

“妈妈，你不能没收我的手机，老师在QQ群里留作业了。”“妈妈，麻烦把手机给我一下，学校又有新通知。”“妈妈，我就看一眼，我同学给留言没有，他们找我出去玩呢！”当家长把孩子手机收走后，孩子总是能够提出许多所谓“正当”的理由把手机要回去。

如今，学生爱玩手机的情况已不是个别现象，所处年级从小学低年级、初中乃至高三不等，家长特别着急。

宋先生说孩子特别爱玩手机，自己很闹心。“以前她玩手

机我没太管，觉得可以放松一下。但是孩子上了高三后，依然老玩手机，我就劝她少玩，可是孩子根本不听，结果这次期中考试成绩下降了，我觉得很大程度和玩手机有关。”

王女士对孩子过度玩手机的情况心急如焚，专门注册了账号上网求助。“我家孩子现在上初三，给他买了iphone6后，他就开始手机不离手，吃饭时也一直盯着屏幕，干什么都不在焉，跟他说话爱答不理的，做作业的时候感觉隔一两分钟就要看一眼。以前一个多小时就能写完作业，现在天天熬到半夜，说多少次也不听。我想给他换个只能打电话发短信的手机，儿子不干，说有时候老师有事就在群里通知，同学也通过微信群交流学习，还说他们班同学都这样，真怕这样下去会影响学习。”



对策一：学校wifi密码不对学生公开

学生“低头族”成为家长的一个难题，学校又有什么高招呢？是如何破解的？

为了避免学生对手机成瘾，学校煞费苦心，各出奇招：有的不让带手机，发现带进校园的手机会暂时没收；有的虽然允许携带，但会在部分楼层屏蔽信号，切断手机与互联网的联系，或设置wifi密码，学生不知道。

北京教育学院附属丰台实验学校目前是一所九年一贯制学校，学校平时禁止小学部的学生带手机上学；初中部的学生虽然可以带手机，但是进校后要关机，放在储物柜里，放学后才能开机，方便与家长联系。教师景文超认为，学生老玩手机对注意力有影响，想改掉这个毛病，家长要多陪伴，可以带着孩子一起玩亲子游戏，比如用闲置材料制

作小玩意、枕头大战等，也可以一起绘本阅读、外出领略社会等。

丰台区第一小学目前允许学生带手机，但是上课时不许使用；学校的wifi密码也不对学生公开。心理教师柴松针表示，如果发现学生在课间玩手机，老师不会没收，而是尽量去引导，让其休息、出去玩一会等。“电子产品不能光靠堵，要指导学生合

理规划时间，手机可以适当玩一会，用于放松。”她建议家长和孩子一起制定时间表，什么时间做功课，什么时间洗漱，什么时间娱乐。如果超过规定时间，要有处理措施，比如两三天或一周内不许使用手机，或该签字的地方不给签。让孩子学会遵守规则，对自己负责，了解学习是自己的事，但不能简单地训斥、唠叨。

对策二：多彩校园生活让学生减少电子依赖

说起“低头族”，密云县第五中学校长高光斌告诉记者，“目前，学生在校园里对于手机等电子产品的依赖性并不明显。”究其原因，高光斌说，如果丰富多彩的校园生活足够吸引学生的注意力，他们就不会过度依赖电子产品。

据了解，密云县第五中学并没有对学生是否携带手机等电子产品有过多的硬性要求。高光斌对于家长为学生配备手机也给予充分理解。他强调的是，“学生可以携带手机，但前提是

在校园里必须关机，不能影响自己和其他同学的日常学习。”

说起杜绝中学生成为“低头族”的方法，高光斌如数家珍的向记者介绍起密云县第五中学的校园文化生活。“在我们学校，有40多个学生兴趣社团，既包括足球、篮球等运动项目，也涵盖舞蹈、绘画等文化项目。”高光斌告诉记者，每周，学校都安排三次社团活动，每次固定1小时时间。“这些社团活动已经成为学生们学习之余的最大乐

趣。”

值得一提的是，密云县第五中学的学生社团中还有一个别具特色的“马头琴兴趣小组”。“我们学校所在辖区内，有很多蒙古族的学生，马头琴是十分具有民族特色的乐器，所以学校提供学生学习该乐器的机会。”高光斌说，马头琴兴趣小组不仅受到蒙古族学生的欢迎，也得到了很多汉族学生的喜爱。

“除了丰富的学生社团活动，学校完备的硬件设施，也为学生提供了学习平台。”高光斌介绍，

不可否认，电子设备的应用的确有助于学生的学习，所以为了让学生更加方便的运用电脑查阅学习资料，学校为此安排3个计算机房、2个电子阅览室面向学生开放，共计200余台电脑可供学生使用。

此外，每间教室还都配备了电脑设备，供老师授课和学生学习使用。

“校园里的公共电子设备能够满足学生使用，这也在一定程度上减少了学生使用移动电子产品的频率。”高光斌说。