



银川市第二十一小学将棋类、跳绳、毽子、魔方等组成“活力盲盒”，丰富同学们的课间活动。

六盘山高中的学生们认真上书法课。

在唐徕中学宝湖校区，每学期每个班级都会开展预防沉迷网络教育主题班会。

六盘山高中投屏电子班牌，学生可以通过电子班牌与家长留言。

近几年，教育部门出台多项规定为学校管理学生使用手机提供了明确的政策依据，尤其是其中“有限带入校园、禁止带入课堂”等核心要求，在实践管理中得到了广大学校和家长的积极响应与支持，取得了显著成效。

1月1日起，《宁夏回族自治区实施〈中华人民共和国未成年人保护法〉若干规定》正式施行，为全区未成年人进一步筑牢“安全防护网”。其中，在防治未成年人网络沉迷、加强校园手机管理方面提出了更具体、更具操作性的措施。为什么需要对中小学生的手机进行管理？学生使用手机有哪些危害？为让学生脱离手机“绑架”，学校积极探索了哪些手机管理实施路径？记者对此进行了探访。

编者按

# 校园手机如何管

本报记者 杨嘉琪 文图

## 银川市第二十一小学

### “盒”理管控 “趣”享成长

日前，走进银川市第二十一小学，下午第一节课的预备铃尚未响起，三年级(5)班的教室中却排起了一支安静的小队。记者走近一看，孩子们正抬起手腕，将智能手表切换到静音模式，然后将手表摘下，放入班级专属的“彩虹能量盒”中，由班级安全管理员刻海玮进行统一锁存。“这是我们的‘课前仪式’，老师告诉我们，这个盒子不光是放手表的地方，更是一个‘专注力充电站’。手表在这里‘休息’，我们的大脑才能在课堂上‘充满电’。”刻海玮说。

这是银川市第二十一小学管理手机(电话手表)的方法之一。近年来，为全面落实教育部关于加强中小学生手机管理工作的要求，学校制定了《银川市第二十一小学学生手机(电话手表)校园使用管理规定》，不仅明确规定禁止手机进入校园，对于确有需要的电话手表，也实行“到校即管”。同时，为满足学生必要的通信需求，学校门口设立了“亲情一键通”校园公共电话系统，满足家校间应急联系需求。

“小学生带手机的情况极少，基本人手一个电话手表，以前手表的功能单一，但如今的一些电话手表，不仅可以通话、定位，还具备玩游戏、刷视频等娱乐功能。过度使用电话手表，不仅会分散学生的注意力，还可能带来视力下降、消费攀比等问题。”三年级(5)班班主任张慧说。因此，面对挑战，学校没有选择“收上来”的管理方式，而是在保障安全沟通和维护课堂专注之间找到了平衡点，用“彩虹能量盒”赋予孩子们积极的仪式感和清晰的契约精神，同时，班级安全员每日的收缴、保管、发放与自查，也是培养学生自主管理能力的一种方式。

不仅如此，通过创造丰富的线下校园生活，学校也在引导学生主动放下手机和手表。在各班级，包含棋类、跳绳、毽子、魔方等物品的“活力盲盒”在每个课间都会准时“上线”。每学期，学校也会举办丰富多彩的足球联赛及校园跳绳吉尼斯等比赛，让学生在生活发现乐趣。“当现实世界的互动足够有趣、有吸引力，学生对数字设备的即时满足依赖自然会降低。”银川市第二十一小学副校长荀建军表示，管理的目的在于育人，我们通过严格校内管理、丰富校园活动等多种方式，真正瞄准的是同学们的“情境感知力”和“专注力管理”两大核心素养，让孩子们能够健康成长。同时，通过发放《致家长的一封信》，聘请专家指导家长明确家庭在监管手机使用等方面的责任，提供“家庭亲子活动建议清单”、为家长们分享家庭手机管理策略、亲子沟通技巧，我们也进一步深化了家校协同，让学生的时间管理意识和自律能力得到进一步提升。

学校开展冬季体育文化艺术节活动，丰富学生课余生活。(图片由受访者提供)



“活力盲盒”准时“上线”，银川市第二十一小学的学生转呼啦圈。

银川市第二十一小学学生在课间下棋。

## 银川市唐徕中学宝湖校区

### 给手机“划界” 为专注“续航”

日前，在银川市唐徕中学宝湖校区校门口，伴随着几名学生的“刷脸”认证，学校的手机保管柜应声弹开，学生存入手机和手表后走向考场。这是该校进行期末考试的第一天，也是学校推行手机管理制度后常态化的一幕。“通过建立清晰的使用规则、多样化的管理手段和家校协同的育人机制，我们学校正在将手机管理难题转化为培养学生自律能力的教育机会。”银川市唐徕中学宝湖校区德育工作处副主任杨杨告诉记者。

手机管理为什么难？

“使用手机可以帮助学生获取学习资源、增强沟通协调能力，培养适应未来生活所必需的数字素养，提升创新思维和能力。”杨杨表示，但是青少年的自制能力仍在发展中，如果不给他们建立合理的使用习惯，孩子们可能会沉迷其中，造成视力损伤、睡眠不足等，影响身体和心理健康，造成学习干扰。同时，网上的不良信息也会对他们的认知产生负面影响，具有遭受网络欺凌的风险。

因此，自教育部办公厅2021年印发《关于加强中小学生手机管理工作的通知》以来，学校就出台专项管理制度，明确原则上不得携带手机、智能电话手表等电子产品入校；确有特殊需求的，须经家长书面申请、学校审核备案，入校后统一存放至专用保管柜，执行“入校上交、离校领取”制度。同时，通过布设校内公共电话、公开教师联系方式等举措，畅通家校沟通渠道，打消家长关于通信联络的顾虑。

但对中学生来说，不仅是简单的手机管理，更要培养学生健康上网习惯、对网络信息的甄别能力、自我管理意识和时间管理能力。所以手机管理难题还难在家庭使用管理上。“我们通过家长会、《致家长的一封信》等引导家长进行家庭手机管理，也引导家长以身作则，减少看手机的时间。”九年级(5)班班主任白梦红说。

从七年级开始，这位班主任便会和家长一同建立“家庭手机使用公约”，引导家长和孩子一同制定在家中使用手机的规则。“家长们可以设立各种游戏化机制，让孩子们更感兴趣。同时，我也会在家长会上推广‘时段禁用+正向激励’模式，让家长引导孩子规划好周末时间，设置‘任务完成卡’等，让孩子们在对时间的掌控感中减少对手机的依赖。”白梦红表示。

如今，班里的学生不仅能有效规划手机使用时间，更能在做事情时投入其中。“我每天用手机的时间不超过1个小时，主要是辅助学习，周内利用手机查阅资料，周末听音乐、看电影放松一下，我觉得现阶段我们更需要沉浸在学习的氛围中，比起刷手机、玩游戏，其实我更愿意画一幅画、学一支舞。现在，通过管理自己使用电子产品的能力，我觉得我的专注力也有所提升。”九年级(5)班学生张思源表示。

寒假开始前，班主任与孩子们达成新的手机使用约定。杨杨表示：“在放假前，各班级开班会，指导孩子们辨别网络不良信息、合理控制上网时间、防止网络沉迷，平衡娱乐与学习，多投入到现实生活当中，度过一个劳逸结合、充实有意义的假期。”

## 六盘山高级中学

### 管理“小屏幕” 赋能“大成长”

当智能手机深度融入日常生活，如何规范学生在校期间的手机使用，正成为中小学面临的难题。对于全寄宿制学校而言，这一课题更为迫切。1月17日下午，正值周末，六盘山高级中学的班主任们正有序为学生发放周末为学生们统一保管的手机。这一场景背后，是学校多年来对手机管理制度的持续探索与完善。

“作为一所全寄宿制高中，六盘山高中很早就关注到手机在学生中的普及趋势，建立起‘规定时间、规定地点、规定用途’的使用原则，引导学生形成良好生活习惯。”六盘山高级中学政教处主任唐伟表示。

然而，随着智能手机的普及，学校注意到，手机带给学生的负面影响逐步增加。对此，学校及时调整和修改了管理手机的方式方法。“手机是一把双刃剑，对成长在信息化时代的寄宿高中生而言，联系家长、获取信息都是刚需，但过度使用手机又会给他们带来负面影响。我们无法简单地手机挡在校门外。因此，如何管理成为关键。”

目前，“周内统一管理+周末引导使用”已经成为这所学校进行手机管理的“老方法”。家长支持，学生认可。周内学生以班级为单位上交手机，由班主任和班干部共同保管，周末休息时间供学生正常使用，同时，通过班级自查、宿舍巡查等方式，确保学生们在上课时段和晚寝时段不受手机干扰。针对家长与学生的联系需求，学校也做了充分准备。

“我们通过配备电子班牌、设置可视电话，强化家校沟通等多种方式，为孩子和家长搭建起了沟通桥梁，家长们也非常支持和配合。”高二(22)班班主任马轩表示。学校在每个班级门口都安装了电子班牌，支持家长与学生发送文字、语音消息，学生和家长可以通过这种方式在课间交流或者留言。在宿舍、教学楼的特定区域，学校也安装了可视电话，学生在办理通话卡后，可以与家长进行视频联系。“我们也建议家长启用‘绿色手机模式’，未成年人使用模式”等手机功能，引导孩子在家期间也能健康使用手机。”马轩说。

那么，学生们的“离线时光”中，除了学习，课余时间还可以做些什么？

唐伟介绍：“为了学生的课余时间充实而有趣，学校构建了‘每天有活动、每周有亮点、四季有主题’的文体活动体系，不仅保障学生有充足的体育运动时间，还举办‘周末小广场’，为学生提供展示才艺的舞台。同时，将社团活动与校本课程相融合，开设合唱、舞蹈、绘画等多种课程，让学生在兴趣中学习、在活动中成长。”

“我参加了学校的话剧社和播音社，还喜欢和小伙伴一起打篮球和羽毛球，有时还会在‘周末小广场’参加节目，课余时间已经被这些丰富多彩的活动填满了，也就不觉得手机有什么可刷的了。”高二学生马扬表示，“和玩手机相比，这些活动更能让我有成就感和满足感。”“通过‘制度约束+活动吸引’‘校内管控+家校协同’等方式，学校努力在‘管得住’与‘用得对’之间寻找平衡点，不仅希望能管理住“小屏幕”，更通过精心设计的校园活动赋能学生的真实成长。”唐伟表示，学校希望让运动来强健学生的体魄，让艺术滋养学生的心灵，让真实的交流提升孩子们的社交能力，获得真正意义上的“大成长”。

当手机成为孩子哭闹时的“止哭神器”、独处时的“陪伴伙伴”、学习时的“万能工具”，我们有必要警醒和深思：数字时代的手机早已不是简单的通信工具，而是被算法精心设计的“注意力捕手”。

第56次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2025年6月，我国网民规模已达11.23亿人。其中，10至19岁网民达1.44亿人，特别是2010年后出生的未成年人接触互联网程度很高。未成年人与社交媒体的深度绑定已成现实，班级社群里的约玩讨论、游戏话题下的互动分享，折射出社交媒体对未成年人社交与兴趣需求的满足，但潜藏的风险与引导的缺失，也让这一领域成为守护青少年成长的重要战场。

今年1月1日起，《宁夏回族自治区实施〈中华人民共和国未成年人保护法〉若干规定》正式施行，在校园管理与学生权益保护方面，新规明确“禁止中小学校、幼儿园学生携带智能手机、智能电话手表进入课堂”，确有需要的须经家长书面申请并由学校统一保管，推动手机管理从“软约束”转为“硬规范”。当数字化生活已成为未成年人成长的现实背景，以手机管理为抓手护航学生健康成长也已经迫在眉睫，如何破解这场“成长困局”？

“现在很多学生都有手机依赖或者是手机成瘾的行为，核心原因在于，智能手机精准命中了青少年的多重心理需求。”国家二级心理咨询师、银川市贺兰县第二高级中学学生发展中心副主任马丽娅表示，成年人尚且难以抵御网络带来的“即时快感”，心智尚未成熟的孩子更容易因使用手机而产生认知障碍。

一方面，青春期孩子格外渴望社交认同，手机的社交软件、游戏能让他们快速获得同伴关注，另一方面，学习压力下，短视频、小游戏的即时娱乐性，能快速缓解焦虑，形成“娱乐一放松”的依赖循环。此外，部分家庭缺乏有效陪伴，手机成了孩子们的“电子玩伴”，进一步加剧了依赖。”马丽娅认为，这些即时娱乐带来的副作用也十分明显，最直接的是破坏注意力，手机弹窗、消息提醒不断打断孩子们的思考节奏，长期下来会降低专注力、影响学习效率。长时间看手机也会导致视力下降、颈椎问题低龄化、干扰睡眠质量、影响生长发育等，在心理上也会让孩子们陷入手机型号、游戏等级的攀比等。同时，在信息爆炸的环境中，学生也容易接触到不良内容，造成价值观念扭曲。

“目前，政策方面提供了坚实保障，但根治手机依赖还需家庭、学校、学生三方面协同发力，结合心理学方法强化效果。”马丽娅指出，学校层面除了严格执行“手机不入课堂”规定外，也要增强课堂趣味性、互动性与实践性活动，吸引学生主动参与，提升学生注意力稳定性。还可以采用“小目标激励法”，将课堂任务拆解为短期小目标，在学生完成后及时给予肯定，强化专注行为。

在家庭层面，家长的角色至关重要。家长要做好示范，减少自身玩手机时间，增加高质量亲子陪伴，如共读、运动、户外活动等，用“契约式管理”替代强硬禁止——和孩子共同约定手机使用规则，书面确认并互相监督，降低抵触情绪。另外，可以借助“环境创设法”在孩子的学习区域移除手机等干扰源，打造无干扰的专注空间。

对学生来说，要培养自身兴趣爱好，做好时间管理，可以练习“番茄时间管理法”，专注学习25分钟后休息5分钟，通过固定节奏稳步提升专注力，还可以进行“注意力可视化训练”，用便签记录专注完成的学习任务，积累成就感强化学习动力。

“教育的核心，是培养孩子健全的人格、健康的心理和独立的判断力，当孩子们减少屏幕时间、增加真实世界的互动与探索，孩子们的专注力与成长空间才能真正‘夺回’，这需要全社会持续且耐心的努力。”马丽娅说。

## 如何从手机中夺回孩子的专注力



唐徕中学宝湖校区学生参加拔河比赛，从运动中获得乐趣。