

过度使用手机导致学生近视高发,网友热议:

中小學生帶手機入校,該不該管?

■ 本報記者 林曉君

话题

“孩子今年上小学五年级,天天捧着手机玩,我很担心会影响她的视力和学习。”近日,海口市市民翁燕燕对海南日报记者说。

过度使用手机是目前导致学生近视高发的原因之一。有网友建议,应该禁止中小學生帶手機進入校園。近期,中国青年报社社会调查中心联合问卷网对2012名受访者开展的调查(以下简称调查)显示,76.4%的受访者支持幼儿园和中小學校禁手機。

中小學生帶手機入校園該不該管? 海南日報記者近日就此話題進行了採訪。



为了避免手机沉迷,有网友建议禁止中小學生帶手機入校園。本報記者 袁琛 攝

1 正方:禁止手机入校,有利学生课堂学习

9月12日上午,海南日报记者在海口一所高中采访时发现,整个高一年级基本没有学生在课堂上使用手机。学生小陈告诉海南日报记者,课堂上大家都不会使用手机。但是,上晚自习时如果老师不在,玩手机的人就会多起来。

调查显示,针对未成年人带手机入校,68.8%的受访者认为会分散课堂注意力,56.0%的受访者认为会造成视力下降和近视。其他不良影响还包括以下内容:受到暴力、色情等不良信息的影响;影响课间体育活动的开展;变成“低头族”,影响身

体健康;在同学间产生攀比心理等。

陵水黎族自治县北斗小学校校长贾兴丽说,她的孩子拥有自己的手机后,每天都玩得不亦乐乎。为了不影响孩子的成绩,她很快就将手机没收了。孩子很不高兴,但是很快又向其他同学借来一部旧手机。

在贾兴丽看来,学生在课间使用手机,上课时可能会回想游戏画面,注意力无法迅速回到课堂。禁止手机入校,会有利于学生的课堂学习。

“我认为,过早使用手机对孩子的日常学习影响较大。”拥有19年教龄的海口小学老师陈华表示,如果

有学生在课堂上偷玩手机,不仅会影响自己的学习,也会扰乱其他同学的注意力。

当前,“手机成瘾症”、社交网络滥用等已成为世界各国共同面临的社会问题。在学校里,网络霸凌、色情与暴力内容的传播,严重影响了下一代的身心健康。

法国国民议会日前通过法案,禁止幼儿园、小学和初中学生在校园内使用手机。除残障学生特殊需要、校外活动或教学目的外,3岁至15岁的学生在教学活动中不得使用手机、平板电脑等可联网通信设备。

2 反方:带手机进校园也有好处

采访中,也有学生和老师认为,不应该禁止中小學生帶手機進入校園。

“我每天使用手机的时间最多4个小时。”琼海市嘉积中学高二学生苏智成(化名)说。学习累了,他喜欢用手机听音乐放松一下。

昌江矿区中学高一学生林欣韵告诉海南日报记者,学校每个班级都有QQ群。寒暑假时,学校老师会在QQ群里指导同学完成作业,

在手机上查看非常方便。

定安一所中学的教师罗明俊认为,过去,学生们遇到难题,会去图书馆查阅资料。现在是互联网时代,手机成为学生们的移动图书馆。借助手机查阅资料,可以提升学生的学习效率。

在罗明俊看来,和小学生相比,中学生的自制力更强,“没必要禁止中学生带手机进入校园。”

目前,我国教育部门没有明文

规定中小學生不能帶手機進入校園。据了解,我省一些中小學校禁止學生帶手機入校。在一些寄宿制學校,學生可以帶手機進校園,但是學校會要求學生將手機交給老師保管。若學生沒有上交,老師可以沒收手機。在校期間,如果學生需要打電話與父母聯繫,可以使用老師的手機。周五離校時,學校再讓學生取回自己的手機。

3 多管齐下 防治手机沉迷

随着智能手机的普及,越来越多青少年沉迷于手机世界,而问题也随之频繁出现。许多学生沉迷网络、沉迷游戏、玩物丧志,甚至出现心理障碍、安全事故,极大影响了青少年的健康成长。

今年4月,教育部办公厅印发紧急通知,要求做好预防中小學生沉迷網絡教育引導工作。通知強調,要研究制定預防學生沉迷網絡工作制度,并指導學校加強對校園網內容管理,建設校園綠色網絡。各校要明確學校各崗位教職工的育人責任,加強午間、課後等時段管理,規範學生使用手機。

调查显示,76.4%受访者支持幼儿园和中小學校禁手機,13.8%的受访者不支持。52%的受访者认为幼儿园、中小學校禁手機不應“一刀切”。

陈华建议,为了避免中小學生沉迷手機,影響日常學習,可以讓他們使用非智能手機,平時能與親友們進行日常聯繫即可。

海南师范大学教育与心理学院副教授赵秀文认为,家长和老师要相互配合,让孩子们认识沉迷手机的危害性。一些中学生正处于青春叛逆期,如果直接“一刀切”不让他们用手机,效果反而适得其反。

海南大学社会科学研究中心副研究员云大津认为,使用互联网,可以让人们足不出户知天下事。中小學生通過手機網絡可以獲取知識和信息,不與社會脫節。但是,一些學生心智不成熟、自制力差,容易出現沉迷手機遊戲等問題。

云大津认为,目前,完全禁止中小學生攜帶手機進校園很難。要防止中小學生沉迷於手機世界,需要老師和家長進一步引導學生提高自律能力。

有学者认为,中小學生沉迷手機,錯並不在於手機,關鍵是看使用者如何使用。中小學校應開設網絡心理健康教育和手機使用教育相關課程,在孩子入學時發放宣傳手冊,引導學生正確使用手機。

忧心:被手游“包围”的农村中小學生

“落地成盒”“垃圾菜”“非法组队”“AWM”“M16”……课间休息时,两名二年级小学生热烈交流起昨晚玩的“吃鸡”手机游戏,一连串网络用语让人听得莫名其妙。

随着智能手机、4G网络在农村地区的普及,《王者荣耀》等网络游戏迅速向农村学生蔓延。记者近日在辽宁某省级贫困县的一些村镇中小学采访了解到,从小学一年级到初中三年级,游戏弥漫散布在义务教育的全龄段,玩《绝地求生:刺激战场》《王者荣耀》等手游成为男生的“必备技能”。“忍不住想玩,不玩就闹心”——对一些学生而言,每天写完作业就是玩手游,一打一两个小时停不下来,游戏已经基本占领了他们的大部分课余时间。

“昨天我杀了好几个人,差点到决赛圈了,结果被人用平底锅敲死了。”二年级小学生小宇告诉记者,每天讨论游戏成为同学们的最热门话题,“爸妈也玩《王者荣耀》,每天写完作业,我就和5岁的弟弟一起玩游戏。”

记者在4所中小学随机采访30余名中小學生了解到,在刚刚过去的暑假,很多学生可以“每天玩游戏”,最多时“一玩玩一天”。尽管一些网络游戏设计有防沉迷系统,但实际应用过程中,这些措施无法有效规避孩子的欲望。初三学生小叶表示,即便是用自己的身份证注册,也可以玩游戏五六个小时以上,如果用家长的身份证注册,就更没有时间限制了。

很多学生有在游戏中的充值经历,从十多块钱到数千元不等。初二学生小吴说,自己玩《王者荣耀》充了快3000元钱,都是自己攒下的零花钱,父母不知。“充了钱,人物的皮肤、攻击手段都不一样了,特别炫。”

“《穿越火线》有把枪888元,等我有了钱,一定买一把。”小学生小浩看着表哥拥有的武器装备羡慕不已。

问及游戏最吸引人的是什么时,一名学生脱口而出:“杀人比较爽,赢了很开心。”记者在采访中感觉到,游戏里的暴力元素已经影响到孩子的行为,一些学生说,玩游戏输了会“摔手机”,一些游戏中的吵嘴会演变成现实中的“单挑”或斗殴。

多名学生表示,长时间玩游戏会让自己视力模糊,头晕,导致学习成绩下降等,但“不玩就手痒”“控制不住自己”。记者走访的两所初中学校都有因为玩游戏,成绩逐渐下降而无心上学直至辍学的案例。

记者采访发现,与城市学生相比,农村学生留守者多,课后培训基本没有,加上缺乏父母的监护和监管,手游更容易乘虚而入。

“学校里严禁带手机,但在校时间短,下午三点半就放学了。”一些教师也坦言,学校在限制学生玩游戏方面,只能做到在校期间的严格监管,但对孩子离校后的管理鞭长莫及,没有什么好办法。

(据新华社电)

别让农村青少年赢了游戏,输了未来

■ 季小波

“你指尖跃动的电光,是我此生不变的信仰。”网络流行的这条弹幕,被某网络游戏公司刷在农村的一面墙上,从一个侧面反映出近年来面对网络游戏公司的“狂轰滥炸”,农村青少年群体正成为网游成瘾的“重灾区”。

调查显示,青少年已成为游戏主力用户之一,而农村留守儿童沉迷游戏的时间则更长。相对简单的社交生活让农村青少年更容易被屏幕里的奇幻世界吸引;隔代监管的家庭结构又让他们能够轻易找到机会接触游戏;再加上游戏运营公司投其所好的游戏设计与不遗余力的推广引诱,农村青少年成了网游更容易捕获的“猎物”。曾经充满野趣的乡村生活,正被对游戏世界里“吃鸡”和“抢大龙”的沉迷异化。

“网瘾少年”赢了游戏,却输了未来,家庭和社会也会为之付出沉重代价。专家指出,网络游戏成瘾的危害绝不仅仅是荒废学业,大量游戏以错误导向构建的世界观会对青少年形成误导和畸形塑造,从而埋下社会隐患。

有鉴于此,国家多次出台相关规定,规范网络游戏市场。2017年年底,多部门联合印发《关于严格规范网络游戏市场管理的意见》,部署对网络游戏违法违规行为和不良内容进行集中整治,要求网游企业不能片面追求经济效益,低俗营销,诱导消费。近日,教育部等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求,实施网络游戏总量调控,控制新增网络游戏上网运营数量,探索符合国情的适龄提示制度,采取措施限制未成年人使用时间。

然而,很多网游仍以隐蔽的方式“消遣”青少年的身心健康和未来,“新英雄”“新道具”“新玩法”层出不穷,煞费苦心地要把青少年培养成“忠实玩家”。还令人担忧的是,目前很多游戏的身份验证系统和防沉迷系统总会被玩家用虚假身份证注册、换号游戏等方式绕过,对青少年的防护作用大打折扣。

沉迷网络游戏危害巨大,全社会都应行动起来,为青少年建立起“防护网”“保护墙”。家庭和学校应努力为他们营造丰富多彩的生活氛围,加强教育引导;监管部门需进一步从内容、形式到游戏种类等各方面强化游戏监管,加大整治力度;对游戏运营公司来说,社会责任不是可有可无给“脸上贴金”的表面文章,而应成为关系企业存亡的根本所在。事关民族未来,绝不能放任游戏企业靠诱导青少年成瘾来赚取财富。

(据新华社电)



惠君信箱

hnlhj@126.com

惠君老师:

您好!我女儿整天沉迷于手机和网络,根本无心向学。为这事我骂过她,还动手打过她,但是她依然故我,甚至变本加厉。马上就要上高三了,她却无心向学,我真是心急如焚啊!面对这样一个执迷不悟、油盐不进的女儿,我该怎么办?请帮帮我们。谢谢!

一个焦虑的妈妈

焦虑的妈妈:

您好!来信已阅,在四顾皆是“低头族”的今天,家有手机依赖成瘾的孩子似乎也是意料之中的事。您用打骂的方式来处理女儿的“手机依赖症”,简单粗暴又适得其反,实在是管教子女的下下策。

事实上,许多叛逆的青春期孩子,对父母的管教常常软硬不吃、油盐不进,父母的影响力日渐微弱。孩子之所以难以管教,与父母的管教未能与时俱进也有关系。

父母平时应注重学习,对“手机依赖症”有所了解,在孩子开始使用手机时约定使用规则,让孩子学会合理使用手机。这样,孩子才会把手机当作学习与生活的工具,而不是沦为手机的奴仆。

“手机依赖症”是一种心理疾病,多见于比较孤僻、自卑和缺乏自信的人。一般而言,容易对物品产生依赖的孩子,大多在现实生活和人际关系中找不到归属感。在孩子建立依恋关系的关键期,如果父母没有言传身教,没有提供高质量的陪伴,不能帮助孩子建立安全的依恋关系,那么孩子就会向外寻找依恋对象。孩子对手机的依赖,从某种程度上显示出早期父母关注和陪伴的缺失。孩子的“手机依赖症”不是一蹴而就的。她天天与手机耳鬓厮磨的过程中,有很多很好的教育时机都被父母忽略或错过了。看到孩子陷入其中欲罢不能,这时候才开始疾言厉色、打骂相加,不是良策。

那么面对油盐不进的手机依赖症孩子,父母应该怎么办呢?以下是我的一些建议:

1.掌握一定的沟通技巧。研究表明,有效的沟通55%取决于体态语言,38%取决于语调,只有

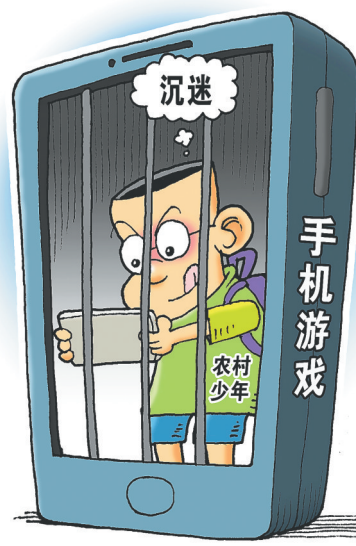
7%取决于说话的内容。可见,怎么说比说什么更重要。沟通时,内容要清晰明确,主题要突出,要围绕重点展开话题。有些父母喜欢唠叨与说教,与孩子沟通时常有冗长的前言做铺垫,七拐八绕把孩子绕烦了才说到主题,这样的谈话方式只会给人添堵。建议谈话开门见山,重要内容先说。当然,怎么说要考虑孩子的聆听习惯和身心特点,孩子吃哪一套你就用哪一套。用孩子喜欢和接受的方式沟通才是有效的。注意营造安全温暖的沟通氛围,借助表情语调和肢体语言增加沟通的温度,多说温暖、给人信心和希望的话,多分享方法多给建议。

2.充分利用各种资源。这些资源包括医疗资源、人际关系资源和兴趣资源。父母要带严重依赖手机和网络的孩子到医院进行检查,以排除身体器质性病变导致的困扰,特别要通过心理测试确定孩子对手机依赖的程度。就医前要向医生清楚说明孩子面临的问题,了解目前的治疗方法。若确定孩子对手机依赖成瘾,则需要接受专业的心理治疗;若依赖程度不高,可用心理疏导加上家长、亲友的督促指导,帮助孩子

摆脱“手机依赖症”。

另外,对于高中生而言,同伴关系非常重要。如果孩子身边有谈得来的好朋友,创造机会让同伴影响带动她,效果会更好。如果孩子拥有一些健康的兴趣爱好,则可以将孩子的注意力转移到这些兴趣爱好上来,减少玩手机的时间,减少对手机的依赖。

3.温柔的坚持和兴趣开发。所谓“温柔的坚持”是指父母在教育孩子的过程中,要坚守必要的底线与原则。不论发生什么,你都不允许自己和孩子突破这个底线和原则。比如,约定玩手机的前提:一是要有节制地玩,二是要在完成了规定的学习任务之后才能玩。一旦玩手机的时间超出约定的安全范围,就要及时竖起警示牌,温和而坚定地喊停。同时,为孩子创造更多户外活动的条件,培养孩子的运动技能和多方面兴趣爱好。运动等兴趣爱好是极好的调节情绪、提升自信心的手段。当孩子掌握了一定的运动技能,拥有了一些积极健康的兴趣爱好,就可以用这些技能和爱好取代手机依赖。拥有更多更好选择的人,是不会轻易对某些物品产生痴迷与依赖的。



任何问题的出现都是一次学习和成长的机会。在督促和帮助孩子摆脱“手机依赖症”的过程中,父母需要主动反思和不断学习,如此才有足够的智慧与能量陪伴孩子成长。无论何时,对孩子而言,父母的陪伴与支持才是最给力的告白。祝您和孩子早日走出困扰!

惠君

(作者系海师附中心心理教育中心主任、心理健康教育特级教师)