拒做“手机奴”,11所高校叫好

响应本报倡议,将在校园里打造“无手机课堂”

本报济南11月19日讯(记者 宋立山 见习记者 周国芳) 放下手机,回归生活。19日,本报发出倡议,让我们合理利用手机,拒做“手机奴”。倡议发出首日即引起热烈反响,省内11所高校积极响应,愿意加入这个“联盟”,将在学校里采取相应措施,引导大学生不要沉迷手机,把宝贵的时间和精力更多地用在学习上。

这11所高校分别是:山东师范大学、山东中医药大学、山东建筑大学、齐鲁工业大学、烟台大学、聊城大学、山东工商学院、菏泽学院、德州学院、山东经贸职业学院、山东技师学院。

其中,不少高校已经意识到过度依赖手机对年轻人的不良影响,并在校园内以不同形式倡导学生放下手机,尤其是在课堂上不要使用手机,打造“无手机课堂”。

“我们觉得齐鲁晚报的倡议非常有意义,也非常有必要,我们也要加入到联合倡议的阵营中,在全校开展‘无手机课堂’活动。”齐鲁工业大学宣传部副部长熊开峰说,去年9月新生报到时,该校材料学院制作了手机收纳袋,成效很好,所以今年全校在大一新生中推广了这种做法。

聊城大学团委书记孙作顶说,大学生多是成年人,有使用手机的自由,而且手机本身是很实用的,强制禁用既不合理也不现实,但是,针对不少学生沉迷手机无心学习的现象,完全有必要发出倡议,引导学生回归课堂,回归校园生活。

拒做“手机奴”的倡议也得到一些酒店的共鸣。19日,济南百川花园等酒店相关负责人表示,将响应齐鲁晚报倡议,在自助餐厅等处设立友情提示,顾客打电话时请轻声轻语,少玩手机,多和身边的友人交流。

◀11月18日上午,东营科技职业学院在学院广场开展了“无手机课堂”签名活动,很多学生踊跃参加。 校方供图

刚过半学期,又没人交手机了

课堂生动了、生活充实了,学生才能真正收心

在高校倡导“无手机课堂”,尽管得到多数老师和很多学生的认同,但不可否认,仍存在“这种行动能坚持多久”的担忧。“有些课程非常枯燥,实在不愿意听。”齐鲁工大学生小张的吐槽引发不少学生的共鸣。显然,一味要求不带手机上课堂,难以抓住学生的心。

本报记者 宋立山 见习记者 周国芳

实践

教室讲桌上放俩存储盒

如何将学生从手机中解救出来,受访的高校也是想尽办法。

一年前,山东技师学院机械工程系的老师叶芬,开始在自己的课堂上鼓励学生上交手机。“我的课是理论与实践一体化的课程,学生一旦在下面低头玩手机,没有认真听讲的话,会完全跟不上。”

聊城大学化学化工学院大三学生韩笑说,该校几乎每个班级都会在教室设“手机休息区”或者“手机驿站”。

山东中医药大学则启动课堂“净Phone行动”,在该校长清校区200余个教室的讲桌上都放着两个小存储盒,上课前,学生主动将手机关机放到存储盒内。

阻力

个别学生态度强硬

当然,“手机上墙”并不是没有阻力,在听课和手机之间,还是有一些学生选择后者。

曾在课堂上倡议“抵制手机”的山东建筑大学英语老师彭瑞红说,从9月份开始,我上课时会提议学生把手机放到讲桌上,但两个月后,她也很无奈:“现在没交的了。”提起原因,彭老师说:“现在马上要进行四级考试,课程很赶,没时间每次上课都提醒,学生的自觉性就差了。”

与彭瑞红一样,叶芬也曾遇到一些阻力。“我们的学生基本都是‘95后’,自制力和自觉性相对较弱,对手机的依赖程度高,所以课前收手机时,有些不愿上交的学生态度比较强硬。”

成效

禁玩手机,学生成绩好了

“我本人就是这个倡议的受益者。”说到放下手机的好处,韩笑说,以前她每天泡在手机上的时间太多,现在有了不玩手机的大氛围,逐渐改掉了坏习惯。

不光学生受益,老师也拍手叫好。聊城大学应用化学系老师张骞说,作为老师,他非常支持“放下手机”的倡议。以前上课,最严重时过半学生都在低头玩手机,根本不听课,现在手机上墙了,除了个别不愿意交手机的学生,很少有低头玩手机的了,心思又回到课堂上来了。

回顾一年的成效,叶芬非常自豪地说:“我带的学生升到二年级的时候,二年级的老师都感觉上课轻松。与其他班相比,我的学生无论是理论还是操作都很有优势。”

关键

课堂枯燥了禁了也没用

放下手机的好处不胜枚举,为啥还是有学生不买账呢?

“每个人的兴趣点不一样,有些课程非常枯燥,我实在不愿意听。”齐鲁工业大学大二学生小张从学生的角度给出了自己的理由。

“玩手机当然比听课更轻松,但就像良药苦口一样,不能因为枯燥就完全不学。”虽然这么说,但张骞还是得到启发。

“想方设法把课讲得更生动、更精彩更为重要。”张骞说,如果“人到心不到”,即便没了手机,学生也不一定会认真听课。

山东工商学院团委书记李新瑾则提到,不光要打造“无手机课堂”,还要引导大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”,积极参加体育锻炼,生活充实了,对手机的依赖便小了。

三款主题海报,等您来点评

本报将印发“拒做手机奴”海报、手机贴向公众免费发放

本报近日关于“手机依赖症”的系列报道引发读者的心理共鸣。在本报19日发出“拒做手机奴”的倡议后,省内十余家高校及酒店积极响应,不少读者也来信表达支持。

为了让更多“手机控”认识到沉迷手机的危害,在更大范围内倡导合理使用手机,本报将印发“拒做手机奴”主题海报和手机贴,向读者和各单位免费发放。

三款候选海报于20日在齐鲁晚报官方网站(www.qlwb.com.cn)上公布,您可以登录网站或拨打本报热线96706,对三款候选海报进行评分,或给出您的建议。我们将综合读者建议对三款海报进行修正,优中选优付印发放。

同时,我们也期待读者提供智力支持,向我们推荐“拒做手机奴”主题手机贴标语。

如果有爱心企业支持本报活动,愿意加入“拒做手机奴公益联盟”,也可以拨打热线96706与本报联系,约定合作事宜。

(陈朋)

相关链接

济南多所中学禁止手机进课堂

“为了让学生安心学习,从今年开始我们禁止学生带手机进课堂。”19日,山师附中相关负责人表示,为了防止手机分散学生的精力,扰乱课堂秩序,在征求了学生、家长的意见后,明确规定禁带手机。记者了解到,省实验、济钢高中等多所中学都有相似的规定。

随着智能手机的普及,很多高中生使用手机聊天、玩游戏,有的学生上了瘾,对学习的影响非常大。“有的学生隔段时间就换个手机,滋生了攀比心理。”此外,部分学生出了课堂就离不了手机,基本不参加体育锻炼,体质越来越差,视力很受影响。

“为了和家长联系,完全禁止学生使用手机也不现实。”有高中工作人员表示,虽然学校规定学生不准带手机上学,但拿手机进校园的学生还是不少。

多所中学的负责人告诉记者,如果发现学生玩手机,一般都进行说服教育,不听劝阻的则通报给家长。还有学校规定,学生若在课堂玩手机就没收,但因为容易引发争端,真正执行的并不多。 本报记者 王光营

美国因手机产生“自我陶醉一代”

在高科技产品普及的美国,手机依赖症同样是社会问题。

据调查,56%的美国人在用智能手机,年轻人每天要发送109.5条短信,每天平均查看手机60次。

在心理医生杰里米·施皮格尔看来,手机大量使用取代了人与人之间面对面的交往,产生了心理学和社会学专家所说的“自我陶醉一代”,这些人认为他们是最重要、最受欢迎的,其他人是离不开他们的。

除此之外,越来越多的人认为对手机等电子设备的依赖是一种心理疾病,也被称为“手机成瘾”。有人总结了手机成瘾的几大症状:没有手机在身边的焦虑感;经常查看手机;手机一旦有震动或响声就能立刻感知;当与别人交谈时,只顾玩手机上社交网站,而不注意人家在说什么;如果将手机遗忘在商店,会感到无比焦虑和不安。

临床心理医生、《纽约时报》最佳畅销书作者戴尔·阿彻尔认为,对成年人来说,戒除“手机瘾”主要靠自觉,他提出了几大绝招:开车时不能发短信或者打手机;在洗手间不要玩手机;在商店付款或结账时不要用手机;上床睡觉之前不要用手机;约会时两个人最好都不要玩手机。

如果你做到了上述几条,并且没有感觉到焦虑、痛苦,那么你可以把手机扔在家里,去享受彻底没有智能手机的一天了。

本报记者 吴华伟