

家校社联动下学校社工介入初中生手机沉迷问题的实践与反思

吴孟凡

青岛理工大学, 中国·山东 青岛 266525

摘要: 初中阶段的学生身心尚未成熟, 容易受到多重外部因素诱导, 产生沉迷网络、过度使用手机等行为。而仅依靠学校硬性管控模式, 难以从根源上解决此类问题。本文结合一线驻校社会工作实践案例, 探讨初中生手机沉迷行为的主要原因, 并以家校社联动为核心, 梳理学校社会工作介入的具体路径, 通过整合家、校、社三方资源, 构建校内、校外联动的青少年保护体系。在实践复盘后发现, 家庭配合度低、校社联动机制松散、社工岗位资源短缺是各项干预措施落地的主要难点, 并针对上述现实阻碍, 提出优化对策, 以期为中小学青少年网络行为引导工作提供有效参考。

关键词: 家校社联动; 学校社工; 手机沉迷

Practice and Reflection on School Social Workers' Intervention in Middle School Students' Mobile Phone Addiction Under the Synergy of Home, School, and Community

Wu Mengfan

Qingdao University of Technology, China Shandong Qingdao 266525

Abstract: Middle school students are physically and mentally immature, making them susceptible to multiple external influences that can lead to internet addiction and excessive mobile phone usage. Relying solely on rigid school control measures is insufficient to address these issues at their root. This paper, based on frontline school-based social work practice cases, explores the primary causes of middle school students' mobile phone addiction. Focusing on the collaboration between families, schools, and communities, it outlines specific pathways for school social work intervention. By integrating resources from all three parties, a comprehensive youth protection system both on and off campus is established. Post-practice reviews reveal that low family cooperation, loose school-community coordination mechanisms, and shortages in social work positions are the main obstacles to implementing various interventions. In response to these practical challenges, optimization strategies are proposed to provide effective reference for guiding the online behavior of primary and secondary school students.

Keywords: Home-school-community collaboration; School social work; Mobile phone addiction

1 问题提出

移动互联网普及十余年来, 智能手机已从专用通讯工具, 转变为未成年人日常离不开的生活媒介。12 至 15 岁的初中生正处于青春期, 心智发展尚未成熟, 情绪起伏较大, 自我约束能力较弱, 加之对各类新鲜事物充满好奇心, 极易无节制使用手机, 逐步产生手机依赖, 最终发展为网络沉迷^[1]。通过梳理中学驻校社工日常心理咨询个案发现, 超过 60% 的来访学生出现亲子冲突、成绩下滑、持续情绪低落等问题, 根源均与手机过度使用相关。课堂私藏手机刷短视频、熬夜玩游戏致使日间精神差、因家长管控手机产生离家出走想法、长期接收碎片化网络信息弱化深度思考能力, 已是初中校园治理中十分普遍的棘手问题。

长久以来, 国内绝大多数中小学应对学生手机问题, 一直沿用行政管理式的约束手段。制定校规明令禁止学生携带手机入校、任课老师当堂收缴违规电子产品、班主任单向约谈学生之后把问题全盘移交家长。这类管理模式虽然可以短期维持校园秩序, 却无法回应青少年沉迷手机背后真实的心理诉求。同时, 多数家长缺乏科学引导方法, 或是出于补偿心理放任孩子的用机时长, 或是在矛盾爆发时采取摔毁手机、断绝零花钱这类极端手段, 进一步恶化亲子关系。而社区作为学生离校之后主要的活动空间, 也缺少配套面向初中生的线下文体活动, 学生离校后缺少可以替代手机的休闲选择, 校园之外形成了管理真空。

与学校德育、常规心理辅导不同, 学校社会工作以家

校社协同联动为核心工作思路,既不一刀切禁止学生合理上网,也充分重视家庭、社区在青少年成长中的保护功能。驻校社工能够打通相互割裂的学校、家庭、社区教育资源,一方面搭建外部多元支持系统,另一方面帮助学生建立抵御网络成瘾的内在心理能力。本文通过梳理社工干预初中生手机沉迷的完整实施路径,客观梳理实务推进过程中的现实困境,并结合基层学校实际条件提出改进对策,以期对中小学开展青少年网络行为规范引导提供实践参考。

2 初中生手机沉迷多重影响因素分析

2.1 家庭层面监护与陪伴缺失

家庭是未成年人接触手机最早、使用时间最长的场景,家庭的相处氛围和教育方式,直接决定了孩子能否建立健康的电子产品使用习惯。城镇化发展过程里,双职工家庭、异地务工家庭占据了初中生家庭结构的主流,家长被繁重的工作挤占了大量时间,很难留出固定的时段陪伴孩子沟通交流^[2]。一些家长为了让孩子安静独处、不打扰自己工作,早早把手机当成“哄娃工具”交给孩子,从小就让孩子习惯依靠短视频、游戏打发空闲时间。更值得关注的是,不少家长本身就存在严重的手机依赖,下班之后居家休息时,绝大多数时间都沉浸在手机娱乐当中,很难给孩子树立正向的行为榜样。当后续想要约束孩子玩手机时,自身的行为偏差会让管教失去说服力。

2.2 学校层面课余支持体系不足

现阶段初中学校的办学重心,依旧高度偏向文化课升学考核,校园课余生活的配套建设长期处于边缘位置。日常课业结束之后,学校能够提供给学生的线下活动选择十分有限,传统的运动会、文艺汇演都是阶段性大型活动,无法填充学生每日零散的课后空余时间。课后延时服务大多以作业辅导为主,缺少心理成长、兴趣拓展、户外实践类的特色课程^[3]。当学生在现实校园里找不到可以释放压力、发展爱好的渠道,只能将注意力转移到门槛更低、趣味性更强的手机网络中。同时,多数学校只设置了一名专职心理教师,需要面对全校上千名学生,很难针对手机沉迷群体开展常态化、精细化的疏导工作,等到老师发现学生已经深度沉迷时,不良行为模式早已定型,矫正难度大幅提升。

2.3 同伴群体线上社交的诱导作用

青春期孩子对同辈认同的渴求,远高于孩童时期,同龄人之间的社交氛围,会直接左右学生的行为选择。当下初中生的社交圈层,已经大面积从线下课间互动转移到线上社交平台,班级内部会形成固定的游戏组队、短视频分

享圈子。如果一名学生拒绝参与同学之间的线上互动,很容易被小团体边缘化,出于融入集体的想法,学生只能被迫延长手机使用时间。同辈之间还会形成隐性的攀比氛围,比拼游戏段位、网红同款穿搭、网络热梗储备量,进一步拉长每日用机时长。这种群体性的线上绑定,让手机从单纯的娱乐工具,变成了初中生维持人际关系的必需品,个体很难仅凭自我意志脱离圈层裹挟。

3 家校社联动下学校社工的干预实施路径

3.1 整合三方资源,构建外部支持系统

想要打破学生沉迷手机的现状,首先要补齐家庭、学校、社区三方割裂的短板,由驻校社工作为中间枢纽,打通三方信息互通、资源共享的渠道。在家庭端,社工牵头建立班级常态化线上沟通群,摒弃以往只通报学生违纪问题的沟通模式,每周定时分享科学的亲子陪伴小技巧,针对沉迷倾向比较明显的学生家庭,开展一对一入户家访,帮家长梳理适合自家孩子的手机使用约定方案,替代强硬没收、断网等对抗式管理。在校园端,社工联动德育处、年级组,盘活学校闲置活动室、操场、图书室等场地,策划每日课后兴趣小组,涵盖球类运动、手工创作、文学共读、桌游益智等低门槛活动,给学生提供线下休闲替代方案。在社区端,社工对接街道新时代文明实践站、社区青年志愿者队伍,利用周末、节假日开放社区青少年活动室,组织户外研学、公益志愿、科普课堂等活动,填补学生离校之后的时间空白。三方资源串联之后,学生从早到晚的成长场景里,都有了可以替代手机的现实选择,从外部环境上降低对网络的依赖程度。

3.2 依托成长型思维培育,塑造内在保护因素

3.2.1 借助团体辅导引导学生正视挫折

社工可以按照不同年级,划分小型成长小组,每组控制在8至10人,开展为期八节的主题团体辅导。小组活动不会直接批判玩手机的行为,而是从学业压力、人际矛盾、家庭误会这些学生逃避现实的根源问题切入,通过情景演绎、心声书写、互助分享的方式,让学生意识到,刷手机、打游戏只是暂时躲开问题,没办法真正化解困境。在小组互动里,引导组员互相分享自己走出低谷的经历,慢慢建立直面失败和难题的底气,减少对虚拟世界情绪避风港的依赖。

3.2.2 日常小事渗透理性用机观念

成长型思维的养成无法只依靠集中辅导,需要融入日常校园细节当中。社工可以联合班主任,把理性用机、时间管理的小主题融入每日班会的碎片化时段,不进行说教

式宣讲,而是让学生自主制定班级手机使用公约,互相监督执行。在日常谈心谈话里,抓住学生考试失利、和同学闹矛盾、被家长批评这类小事,顺势引导学生制定现实里的小目标,比如提升一门学科成绩、学会一项运动技能,用现实里循序渐进的成就感,对冲网络即时娱乐带来的快感,慢慢养成自主规划时间的习惯^[4]。

3.3 开展赋能服务,强化自我效能

自我效能感不足,是初中生难以自控使用手机的深层心理原因,社工通过分层赋能服务,分别提升学生、家长、教师三方的能力,让各个主体都可以自主应对手机相关问题。针对学生群体,开设时间管理赋能课堂,教会学生拆分每日任务、设置时间节点、区分娱乐和学习边界,让学生拥有自主管控生活的能力。针对初中家长群体,举办每月一期家长赋能沙龙,向家长讲解互联网平台算法成瘾原理、青春期孩子沟通技巧,纠正家长要么放任、要么打压的两极化教育方式。针对一线任课教师,开展简易心理识别培训,教会老师快速发现学生沉迷手机的早期信号,第一时间对接社工介入,避免小问题演变成重度成瘾个案。多方主体能力提升之后,整个家校社网络可以自主运转,避免完全依靠社工单点推动干预工作。

4 家校社联动下社工介入实践中的现实问题反思

4.1 家庭参与协同干预积极性不足

家庭作为联动体系里最关键的一环,却是整体推进里阻力最大的部分。很多务工家庭的家长常年在外务工,只能依靠祖辈看管孩子,祖辈大多文化水平有限,难以配合社工完成亲子陪伴、约定用机规则这类精细化工作。部分家长依旧抱着“教育是学校的事”的老旧观念,认为只要孩子在校期间不出问题就足够,不愿意花费私人时间参与家长沙龙、家访沟通。还有一部分家长,短暂配合干预之后看不到立竿见影的改变,就直接放弃后续配合,重新回到放任孩子玩手机的旧模式里,家庭端的不稳定,让整体干预效果大打折扣。

4.2 校社常态化联动机制尚不健全

学校和社区之间的合作,大多依靠社工个人私下对接资源,没有形成纸面化的长期合作协议。社区工作人员本身承担着人口摸排、民生登记、文明创建等大量基础工作,很难分出固定人力专门运营青少年线下活动,经常出现活动临时取消、场地临时占用的情况。双方没有制定固定的对接流程、权责划分方案,一旦驻校社工岗位出现人员调动,原本搭建好的校社合作渠道就会直接断裂,联动模式

没办法稳定延续下去。

4.3 学校社工专业服务资源存在局限

目前,部分中小学普遍仅配备一名全职驻校社工,需要同时兼顾个案辅导、小组活动、家校对接、社区联动、行政报表等多项工作,个人精力被严重分散,很难针对重度手机沉迷学生开展长期跟进式服务。同时,基层社工岗位薪资待遇偏低,专业对口人才流失问题严重,在岗社工很难抽出时间参与进阶专业培训,面对复杂的成瘾叠加心理问题,会出现专业能力跟不上服务需求的情况。岗位编制、经费支持的缺失,是制约社工介入模式普及的核心瓶颈。

5 优化家校社社工协同干预的对策

5.1 强化家庭教育指导,夯实家庭协同干预基础

针对家庭监护薄弱、家长配合度不稳定的问题,学校与社工应常态化开展家庭教育指导服务。根据不同家庭类型,提供差异化指导方案。例如,针对留守、隔代抚养家庭,简化干预流程,向这部分家长介绍易操作的亲子沟通、手机使用约定方法,降低家庭参与门槛。日常可以通过家长课堂、个案沟通、线上推送等方式,纠正部分家长“教育全靠学校”、功利化教育的片面认知,同步建立学生成长反馈机制,定期向家长反馈学生网络行为上的细微改变,持续调动家庭的参与积极性,从家庭端减少学生手机沉迷行为反复反弹的情况。

5.2 健全校社联动制度,填补校外治理空白

由于现阶段学校、社区的合作多是依靠私人关系维护,并没有固定制度约束,一旦社工岗位出现人员调动,就会导致校外干预渠道断裂。为改善这种情况,学校应主动对接社区,并签订书面共建协议,明确双方的工作职责、网络行为引导中的分工、固定对接人员与场地使用规则。社区可以专门划分出青少年活动的时段及场地,定期组织、开展适合初中生的文体、公益实践活动,为初中生提供脱离手机的线下生活场景。通过稳定的制度化合作,消除学生离校后的管理真空,实现校内外同步开展行为引导。

5.3 完善社工岗位配置,提升专业介入服务能力

为了解决驻校基层社工人员不足、事务繁杂、专业支撑薄弱等问题,教育主管部门应根据学校在校学生规模适当增设社工岗位,剥离报表、台账等非专业的冗余行政工作,让社工专注个案辅导、行为干预、小组活动等核心工作。同时,调整基层社工薪资待遇,完善培训与督导体系,减少人才流失。通过强化专业支撑,支撑社工开展长期、精细化跟进干预服务,提升青少年网络行为治理质量。

6 结语

青春期学生自控力薄弱、网络环境诱导性强是学生手机沉迷的内在与外在诱因,而学校单一管控模式治标不治本,无法从根源改善学生的网络依赖行为。通过家校社联动介入,能够在一定程度上改善学生不良用机习惯、缓和亲子冲突、优化校园管理秩序。然而,青少年网络行为引导是一场长期工程,难以依靠短期集中干预一蹴而就。家校社三方唯有持续保持协同配合,用专业服务替代强硬管控,用现实成长机遇对冲虚拟网络诱惑,才能慢慢帮初中生建立健康的数字生活观念,平稳度过关键的青春期成长

阶段。

参考文献:

- [1] 张燕婷,杨发祥.学校社会工作嵌合发展的演进逻辑与实践策略[J].学海,2023(2):23-25.
- [2] 高嘉临.家校社协同视域下青少年网络成瘾的干预路径探究[J].济南职业学院学报,2025(5):78-80.
- [3] 蒋晓莉.家校社协同育人机制构建探究[J].品位·经典,2025(4):14-17.
- [4] 王尧.青春期学生问题行为的处理研究[J].安徽教育科研,2023(11):56-57.