



漫画 严勇杰

## 孩子沉迷刷抖音 看这位班主任 如何帮她夺回时间

### 栏目主持人

现代金报 | 甬上教育  
记者 王冬晓  
通讯员 宋明 乌雯雯

### 特邀班主任

董露盼  
宁波市奉化区龙津实验学校

抖音、快手、视频号……刷得停不下来的，不光是成年人，还有学生。

搞笑的剧情、神奇的变装、美食分享，这些不到一分钟的短视频带来的欢乐和新奇，让人不知不觉沉醉其中。自制力较弱的学生拿起手机很容易沉迷。如何和抖音等短视频博弈，让学生从短暂的虚拟沉醉中拔出来，是家长和老师共同面对的问题。本期我们请来奉化区龙津实验学校教师董露盼，看看她是怎么和短视频“作战”，重新夺回学生的时间。

班主任，一个平凡的岗位，却是孩子和班级的核心，更是连接家庭和学校的纽带。班主任的态度，一定程度上决定了孩子和家长的姿态。在这个版块，请看班主任怎么诠释他们的“权力”。

### 班主任说

信息化高速发展的社会，孩子们沉迷在新的事物中，面对孩子的改变，老师不应该停留在自己的时代里，也不应该粗暴地一刀切。信息化铺天盖地而来，孩子们是无法避免这一波大浪潮的，而我们的教育需要做的，是顺着浪潮而行，帮助孩子们在这样的大浪中寻找合适的支点，让他们有能力爬上属于这个时代的冲浪板，在未来的时代中搏击长空！

### 她的故事

#### 早上睁开眼 第一件事情是摸手机

小美是四年级学生，这个小姑娘课间很活跃，搞笑的表情和段子一个接着一个，可是上课时常走神，作业也潦草应付，还时不时以头疼、身体不适为理由请假回家。

我找到了小美妈妈，小美妈妈说孩子让她“欲哭无泪”。

据小美妈妈介绍，小美的作息是这样的，早上一睁开眼睛，先去摸手机，然后赶紧刷最新的短视频，在床上咯咯笑着看上半个小时。洗脸、刷牙、上厕所，抖音也要随时放着。用她的话说就是“需要来自抖音的力量”。

“请假回家也是在玩手机，刷抖音。”小美妈妈说，抖音不刷够不写作业，一旦家长干涉阻止，小美就扬言“离家出走”。

### 探寻源头

#### 亲子矛盾升级 她把抖音当避风港

作为班主任，当我接手这个孩子的时候，第一反应就是询问妈妈在这里扮演什么样的角色，很多孩子沉迷某个事物，往往因为家长的纵容和溺爱。

但我家访之后发现，小美妈妈也曾试着沟通教育甚至动手惩罚，可是孩子的反应一次比一次剧烈，最严重的一次是小美抱着手机跑出家，家长找了很久才在小区角落里找到她。因为这件事情，妈妈无奈只能放弃管束。

而在此之前，小美并不是这样，她曾经优秀过，也当过副班长。可沉迷抖音后，她渐渐把学业和荣誉抛在脑后，又因为抖音与妈妈的矛盾升级，激发了她的叛逆心理。家长越是管教，她就越想。

### 我的分析

#### 短视频霸占学生 原因主要有三

短视频之所以会霸占学生时间，原因主要有三：第一，可获得的平台很便捷；第二，短平快的内容特点；第三，学生业余兴趣的缺失。平台和内容是外因，单纯去“堵”不是解决沉迷的最优解，我决定从其他方面入手。

陶行知说过：“教育应该顺势而为，以学生体验为导向才是良好的教育手段。”我希望疏导学生想用抖音的心理，疏而不堵，层层递进，让学生以参与任务链的研究性学习来帮她走出泥潭。

### 我的行动

#### 和老师来场挑战 把娱乐变成学习

我通过跟小美的沟通，打开她的心防，和她互相关注了抖音号，让她大胆分享短视频内容。我发现，小美的短视频内容主要集中在吃播、趣味变脸、小学生自拍、舞蹈等。原来她是个爱表演的孩子。

小美也知道抖音占据了大量时间，影响生活和学习，但是一时半会难以戒除，于是我就顺势提议和老师来一次挑战：“老师看你喜欢表演，能不能像抖音里的网红一样，尝试变成一个编剧或者演员？”

小美一听我不反对她看抖音，开心得不得了。我就与她立下了契约，希望她是一个能够说到做到的孩子。

### 刷抖音约法三章

#### 把平台变成学习工具

我制定的契约包括三个任务：每次刷抖音至少有一个视频时长为2分钟以上，每次刷抖音至少有两个视频需要点击“不感兴趣”，每次刷抖音至少关注1-2个你认为非常值得学习的UP主。

这主要是因为，知识含量低的视频一般在30秒左右，而2分钟左右的视频往往是知识分享居多，完整看完此类视频会增加抖音的推送方向几率。同时，避免抖音大面积高密度推送同质内容，多个“不感兴趣”的操作可以强化孩子的自律能力，改变抖音的推送。

制定任务前我和小美家长做了充分的沟通并得到了支持，小美刷抖音不阻拦，但时间不超过半小时，并需要家长陪同完成三个任务转发分享，这样我就能看到小美分享的内容。前期我几乎每周都要三到四天去跟踪她的抖音内容，以保证这个环节有效开展。我设定以周为单位对小美分享的视频内容进行关注点评。作为老师，我会对好的视频进行表扬和引导，对搞笑的视频表达理解和鼓励。

随着时间的推移，我注意到她分享的视频越来越专业，知识点也越来越密集。

### 改变推送内容

#### 娱乐信息大大降低

经过一段时间的任务打卡，小美妈妈表示孩子刷抖音的时间变少了。其实原因很简单，因为对于学习的惰性心理会体现在浅表学习的环节，这是对人性的考验，多数人群在面对专业性的学习时都会不由自主地选择放弃。

当学生的抖音里不再是一个个30秒的无脑视频，而是大量2分钟以上的专业知识分享的时候，每次详细听完这些内容就非常折磨人。抖音对于她来说不再是一个有诱惑力的APP，而是看着像一本英汉大辞典，最关键的是因为抖音的大数据机制，导致她想要寻找那些曾经的搞笑短视频也变得困难。面对着满屏幕的专业知识分享，小美刷抖音的几率大大降低。

### 适时搭建平台

#### 助她放下手机沉浸课堂

当她的抖音内容多为知识分享时，我适时搭建平台，让她成就自己的编剧梦。

机会来了，学校需要拍摄一个网络安全方面的微视频，我就让她做编剧，剧情参考了抖音的短剧，稿子改了五六遍。小美从一开始的娱乐消遣慢慢变成深度学习，再到写剧本知识“变现”，一步步转换，把小美从虚拟世界中拉回到现实。

小美也越来越关注学校开展的各种活动，认识到学校教育的重要性。编剧词不达意自己越写越烦躁，凸显了语文的重要性；运用摄影剪辑软件拍视频，科学很重要；道具制作、构图取景，美术很重要……小美终于放下手机，沉浸在课堂上。

