

息屏行动，在数字洪流中唤回家的温暖

王晓燕

近日，教育部发布的《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》（以下简称《十条措施》）中，“鼓励学生和家长共同开展‘息屏行动’，减少对网络过度依赖”的倡议引发广泛关注。当虚拟世界持续渗入日常，手机屏幕成为无数家庭情感交流的隐形壁垒，当孩子沉迷网络游戏、社交平台，而家长同样深陷短视频与信息流之中时，倡议“息屏”无疑是对数字时代家庭教育面临新挑战的有力回应。研究数据显示，当前我国青少年网络依赖已经具有一定普遍性。中国青少年研究中心2023年发布的报告显示，我国未成年人互联网普及率已超过99%。过度依赖网络已成为影响青少年睡眠质量、学业专注力和心理健康的重要因素。然而，问题并非单方面存在于孩子身上。北京师范大学一项针对家庭教育环境的调研发现，超过70%的家长承认自己存在“刷手机”的习惯，甚至在陪伴孩子时也难以放下。一项著名的“晚餐实验”观察发现，当父母在餐桌上使用手机时，孩子与父母的有效语言交流量平均下降20%—30%，且亲子冲突发生的概率显著上升。

“息屏行动”之可贵，首先在于其“共同”二字，明确倡导“学生和家长共同开展”，直指问题的核心症结。当家长自己手机不离手，却要求孩子放下手机和平板电脑，其效果无异于缘木求鱼。《十条措施》中“共同”二字，正是对“言传身教”这一教育规律在数字时代的重新确认。父母是孩子无声的榜样，当家长放下手机，认真倾听孩子的心声、听孩子讲述学校趣事，或一同在晚饭后出门散步时，其行为本身便已构成最有力的教育语言。

应该看到“息屏行动”的价值，绝非简单粗暴的断网断电，其深层价值更在于重建数字时代真实的情感联结。当屏幕熄灭，留出的时间就可以变成亲子间温情的对话、共同的游戏或户外探索的时光。《十条措施》中“减少对网络过度依赖”的表述，亦清晰表明政策并非否定技术的价值，而是呼唤一种更健康的使用方式。家庭需要构建的，是一种“有屏幕但不受其奴役”的生活方式和秩序。

加拿大一项针对“屏幕时间干预”的长期研究发现，成功减少青少年非必要屏幕时间（日均减少1小时以上）的家庭，普遍具备两个特点：一是制定了清晰、一致且家长带头遵守的家庭媒体使用规则，如“无电子设备的卧室”“餐桌上禁用手机”；二是为孩子提供了丰富且具吸引力的线下替代活动，如运动、艺术、社区服务、家庭游戏等。其效果评估显示，这些孩子的学业表现、社交技能和主观幸福感均有提升。因此“息屏行动”的生命力，还在于能否超越一时风尚，转化为家庭生活的内在规则。建议可尝试制定一份全家参与的“家庭数字公约”，明确具体、可操作的条款，如家庭聚餐时手机集中存放、晚上9点后全家进入“数字静默”时段、周末半天为无屏幕户外活动等具体可操作的方式，并由家长带头践行，与孩子形成数字契约精神。与此同时，还需要家校社协同赋能行动。学校可布置需要亲子协作完成的实践性作业，如烹饪、种植、亲子阅读、社区调查等，减少纯线上或需家长“盯屏”辅导的作业。社区可组织丰富的线下活动，如运动联赛、读书会、手工坊等，为家庭“息屏”后提供更具吸引力的活动选择。数据显示，拥有体育、艺术等稳定线下兴趣的青少年，其网络依赖风险显著降低。如此，才能让屏幕管理能力成为现代家庭的核心素养。

“息屏”的终极意义，在于针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题，加强学生生命教育、青春期教育和抗挫折教育，增强其心理韧性。其更深层价值在于当指尖从冰冷的玻璃屏上移开、握住亲人温热的手掌，当眼神从跳跃的像素点转至彼此生动的脸庞，当家庭晚餐的交谈取代了短视频的背景噪音，“家庭”这一人类最古老的情感堡垒，才能在数字洪流中重新锚定其温度与重量。放下手机，拾起亲情，屏息间激活的不仅是时间，更是被数据洪流淹没的心灵共鸣。

“息屏行动”不应止于一场运动，而应成为数字时代家风建设的新导向。此举以数据和现实问题为导向，为重塑健康的亲子关系与家庭数字生态提供了清晰的行动路径。当千家万户在夜晚共同熄灭那一方荧荧之光，点燃的将是无数心灵彼此靠近的温暖灯火。这灯火映照的，正是青少年心理健康发展的清晰图景。当每一个家庭都将“息屏”转化为共同滋养心灵的日常实践，我们收获的将不仅是一代懂得与科技共处的年轻人，更是一代内心丰盈、富有责任感、韧性十足的生命个体，他们能在数字浪潮中稳稳掌舵，以健康的心灵底色，拥抱充满无限可能的未来。

(摘自《中国教育报》2025年11月10日第9版)

本期主编 李琳琳

滕州教研

TENGZHOUJIAOKEYAN

2025年11月29日 星期五 2025—2026第10期（总第443期）滕州市教育事业发展研究中心主办

实践探索示范引领 构建思政育人新格局 ——全市深化“大思政课”建设 推进立体化育人专题会 暨全市大中小学思政课名师工作室进校园活动举行



程明进同志主持。

为深入贯彻落实习近平总书记关于思政课建设重要论述和二十届四中全会精神，落实立德树人根本任务，结合枣庄市大中小学思政课一体化建设指导委员会的工作部署及《枣庄市大中小学思政课一体化建设实施方案》的具体要求，全面推进我市思政课建设内涵式发展，构建全域立体化育人新格局，11月28日上午，滕州市深化“大思政课”建设 推进立体化育人专题会暨全市大中小学思政课名师工作室进校园活动在滕州市东沙河街道中心小学隆重举行。滕州市教育和体育局党组成员、副局长张厚德，滕州市教育和体育局教研室主任赵西耕，市教育科学研究所所长程明进出席会议。会议由程明进同志主持。

会议伊始，东沙河街道党工委副书记、办事处主任李彦铮致欢迎辞。随后，枣庄市骨干教师、东沙河街道幼教中心主任王玲芝；山东省优秀教师、东沙河街道中心小学校长朱霞；滕州市教学能手、中心小学教师李荣；山东省特级教师工作坊成员、滕南中学张冬冬四位教师围绕“未成年人法治教育”主题，立足不同学段学生认知特点，分别以《懂规则 守礼仪》、《有多少浪费本可避免》、《班级生活有规则》、《践行平等》为题展示了四节跨学段课例，呈现了各具特色、层层衔接的优质教学设计。

东沙河街道学区党委书记、主任雷金龙，国家级教学成果二等奖、全国优秀教师、东沙河街道学区指导员张敬文，山东省优秀教师，滕州二中团委书记孟宪丽，山东省特级教师、名师工作室主持人冯斌分别以《铸魂育人守初心 一体贯通启新程》、《大思政课视域下初中未成年人“2+N 法治护航”育人模式的实践探索》、《思维立方 智慧思政》、《追求卓越 专业成长——弘扬教育家精神》为题做主旨发言。

滕州市教育和体育局党组成员、副局长张厚德作总结发言。他表示，本次专题会既是东沙河街道学区作为枣庄市“大思政课”建设实验区，三年来实践探索成果与经验智慧的集中展示，更是推动基础教育高质量发展、落实“立德树人”根本任务的关键举措。他强调，全市教育系统要提高政治站位，认清新时代赋予思政工作的新形势、新坐标、新要求，认真学习东沙河街道大思政课建设先进经验，深刻领会专家讲座的核心要义，在交流互鉴中拓宽思路，在专家引领中补齐短板，在实践探索中打造特色，力争每个区域都形成标志性成果，每所学校都有拿得出、叫得响的典型做法，真正构建大中小思政一体化新格局。

本次活动为全市大中小学思政课常态化、高质量推进打造了鲜活样板。下一步，全市将全面推广东沙河街道学区的先进经验，以“大思政课”建设为核心，深耕校园育人主阵地、拓展校外实践大课堂，聚力打造一批具有影响力的思政教育工作品牌与精品工程不断书写滕州思政育人工作的新篇章。

市教研室相关教研员，枣庄市大中小学思政课一体化建设联盟单位代表指导委员会成员，名师工作室主持人及冯斌、张敬文、孟宪丽、陈彦志工作室全体成员，各镇街学区（联区）大中小学思政课一体化建设项目分管负责人（或思政课学科负责人）；市直及民办学校大中小学思政课一体化建设项目分管负责人（或思政课学科负责人）共计300余人参加会议。（李振）



按：11月28日上午，滕州市深化“大思政课”建设 推进立体化育人专题会暨全市大中小学思政课名师工作室进校园活动在滕州市东沙河街道中心小学隆重举行。会上，滕州市东沙河街道学区主任雷金龙在会上作了《铸魂育人守初心 一体贯通启新程》的典型经验交流分享，受到了与会领导和老师们的一致好评。现将发言材料刊发于此，供大家学习借鉴。

铸魂育人守初心 一体贯通启新程

——东沙河街道学区“大思政课”建设中小幼一体化育人模式创新实践

雷金龙

东沙河街道学区坚持以“培根铸魂、启智润心”为根本目标，高位谋划、统筹推进，紧紧围绕“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一教育根本问题，率先探索区域大思政课建设与中小幼一体化育人模式创新。将思政课建设作为落实立德树人任务的关键课程，融入教育改革发展全过程。深入探索“大思政课”与素质教育深度融合新路径，致力于培养担当民族复兴大任的时代新人，形成了具有区域特色、富有生机活力的思政教育新格局。

一、立足新时代，把握大思政课核心理念

1. 强化理论武装，把准政治方向。学区党委将思政课建设纳入党建工作重要议事日程和年度工作重点，确立“依法治教、精细管理、内涵发展、质量提升”的工作思路，成立思政课建设工作领导小组，建立定期研究思政课建设机制，切实履行党委主体责任，确保思政课建设始终沿着正确政治方向前进。

2. 紧扣政策导向，明确目标任务。东沙河街道学区紧跟国家教育政策步伐，2024年3月成功纳入枣庄市大中小学思政课一体化建设联盟单位，标志着我们的思政教育工作进入了新阶段。

3. 树立系统观念，创新育人理念。我们深刻把握“大思政课”的深刻内涵，推动思政教育从“单兵作战”向“协同育人”转变，从“单向灌输”向“多维互动”转变，从“单一课程”向“立体格局”转变。我们坚持“四个结合”：理论与实践相结合、校内与校外相结合、线上与线下相结合、共性培养与个性发展相结合，真正让思政教育活起来、实起来、强起来。

二、构建一体化育人体系 打通思政教育关键环节

1. 纵向衔接：打破学段壁垒，实现循序渐进。中小幼一体化教研机制，制定各学段思政教育有机衔接的内容体系。学前阶段注重情感启蒙和道德萌芽。小学阶段侧重道德情感和基本规范培养。初中阶段着力理想信念和价值观塑造。

2. 横向贯通：推动思政课程与课程思政同向同行，实现德育、智育、体育、美育和劳动教育深度融合。我们充分挖掘各学科蕴含的思政教育资源，将思政元素自然融入教学全过程，构建形成“融得自然、讲得准确、听得起劲、做得到位”的课程思政育人体系，实现“门门课程有思政，个个老师讲育人”的良好局面。

3. 内外联动：整合社会资源，拓展育人空间。整合打通学校与社会之间的壁垒，构建“学校-家庭-社会”三位一体的协同育人格局。我们与社区、企业、红色教育基地等建立紧密合作关系，邀请行业精英、劳动模范等担任校外导师，将社会“大课堂”转化为育人“大熔炉”。

三、创新实践育人路径，彰显区域思政教育特色。

1. 打造“一校一品”，绽放特色魅力。六合学校以雷锋精神兴校育人为总目标，依托“六和工程”为抓手，打造特色德育阵地。中心小学建设“六德教育”和“廉洁文化教育”基地。东沙河小学依托“蚂蚁农场”，践行“劳动创造幸福”理念；小官小学借力唐朝“点将台”文化古迹，打造尊重教育品牌等。

2. 推进“四堂融合”，拓展育人载体。学区创新实施“课堂·社团·基地·网络”四堂融合的育人模式。在第一课堂，我们深化思政课教学改革，打造高水平思政“金课”，采用案例教学、情景再现、辩论赛等多样化教学方法，增强思政课的吸引力和感染力。在第二课堂，我们丰富社团活动，6个社团被评为滕州市优秀社团，2个被评为高水平社团。在实践课堂，学区着力打造“行走的思政课”，让学生在在实践中感悟真理。在网络课堂，我们构建数字化思政教育平台，拓展思政教育时空边界。

3. 加强“六声教育”，激活成长氛围。东沙河街道学区丰富“六声教育”实践模式，推动德育、智育、体育、美育、劳动教育深度融合，中心小学“葫芦烙画”社团获评枣庄市优秀社团，六合学校获“全国青少年校园足球特色学校”称号，全年斩获市级以上体艺奖项38项。

四、总结反思促提升，绘就一体化育人新蓝图。

1. 评价改革：成效初显，彰显育人活力。自实施中小幼一体化育人模式以来，东沙河街道学区思政教育工作取得了显著成效。

2. 归纳经验启示，总结规律认识。在东沙河街道学区中小幼一体化育人模式的探索实践中，我们积累了宝贵经验，形成了深刻认识。

3. 展望未来，绘就发展蓝图。展望未来，东沙河街道学区将继续深化“大思政课”建设，重点在以下方面寻求新突破。

聚焦新考点 实施新策略

——“强镇筑基·送教助研”走进张汪中学暨语文学科工作室联合教研活动举办



11月25日下午，滕州市“强镇筑基·送教助研”走进张汪中学暨语文学科工作室联合教研活动张汪中学古薛讲堂成功举办。市教育事业发展研究中心副主任马培函，局教研室初中生物学教研员王立亭，局教研室初中语文教研员徐圆参加活动。活动包含复习模式展示课、专题讲座等内容。马培函主任在讲话中强调，教师要着力提升自身业务能力，持续加强教学基本功训练，不断更新教育理念，与时俱进地改进教学方法，全面提升专业素养和育人水平。此次活动为推动

乡村教育优质均衡发展注入了新动力，也为张汪镇联区教学教研工作提供了丰富内涵和强力支撑，更有益于持续提升全市初中语文学科的影响力，坚定不移地走好教科研高质量之路。（徐圆）

名师送教传薪火 问真教学启新程

——威海名师送教讲学活动在我市举行

为深化威海枣庄教育交流合作，推动优质教育资源共享，11月26日上午，枣庄市教育局联合威海市教育局开展的初中生物和小学综合实践活动学科“威海名师送教讲学活动”在滕州市至善学校和文化路实验小学同步举行。滕州市及山亭区的相关学科教研员、骨干教师参与活动。“教育部名师工作室”主持人、威海市新苑学校校长谷萍带来《“问真”教学主张之下的课堂教学范式的构想与实践》专题讲座。山东省特级教师、齐鲁名师、山东省教学能手、山东省中小学劳动教育教学指导委员会委员、威海市学科带头人、齐鲁教育名家培育工程人选丛宏校长作《学校实践课程的统筹设计与实施》的专题报告，此次活动，为两地教育搭建了互学互鉴的优质平台，为深化区域教育协同发展筑牢了坚实基础。（李琳琳）



城乡携手共研教 协同发展谱新篇

——市教研员定点联系学校第二次片区联研活动在张汪镇、大坞镇举行



为进一步提升乡村学校课程建设、校本教研和课堂教学整体水平，推动城乡教育融合均衡发展，11月28日，市教研员定点联系学校第二次片区联研活动于滕州市张汪实验学校小学部和大坞镇中心小学温情启幕。相关联研学区教育同仁齐聚一堂，以研促教、以思共进，共赴这场深耕课堂、赋能成长的教研之约。活动通过“课例展示+专家讲座+互动研讨”的形式，深入探索核心素养在课堂中的落地生根。此次联研活动，不仅为教师提供了展示与学习的平台，更是一次教育智慧的深度交融。它加强了学区间的教学交流，实现了优质资源的共享，有效推

动了教师的专业成长和区域教学水平的整体提升。（崔萍）

下周工作早知道

1. 小、初、高三学段常规开展教学视导工作。
2. 高中部撰写学科期中考试阅卷报告并进行成绩分析。
3. 部分义务段教研员陪同参加枣庄市教研员定点联系乡镇活动。
4. 部分教研员组织参加枣庄市课程领导力提升暨新教材使用研讨会。
5. 部分初中教研员参加校际间联合教研活动，部分高中教研员指导学校集体教研活动。
6. 教科所组织参加2025年枣庄市社会科学联合会中小学教育专项课题第二批结题工作。