



回消息，换换脑子。学生沉迷手机，很大程度上是因为缺乏正确的引导和自我管理能力。培养她们对自己负责任的能力很重要。”

王元卓说，在青少年中推广人工智能工具真正的重点在于“如何用”，这需要教育工作者进行系统性研究。“当前比讨论‘该不该用’更迫切的，是建立科学的使用规范和教学方法，让技术真正服务于教育目标的实现。”

王元卓指出，学校和家长应该共同努力，帮助学生树立正确的手机使用观念，培养他们的自我管理能力。比如，学校可以开设相关课程，教导学生如何合理

上图：信息时代，将信息工具与孩子隔离开，也不现实。江西省吉安市一所幼儿园，小朋友与机器人互动。

使用手机，如何辨别网络信息的真伪和优劣；家长可以和孩子一起制定手机使用规则，明确使用时间和使用场景，并且以身作则，减少自己在孩子面前使用手机的频率。

这一观点也得到了不少教育工作者的认同，他们认为通过技术手段重构手机的功能边界，让手机从“玩具”变为“工具”，是解决学生手机使用问题的一种可行途径。

但也有教育工作者对此持谨慎态度。他们认为，目前技术手段还不够完善，要实现完全屏蔽干扰信息还存在一定难度。而且，

即使有了“干净”的手机，如何引导学生正确使用，避免他们利用手机的学习功能走捷径，如直接抄袭答案等，也是需要进一步思考和解决的问题。

“是否应该把手机还给孩子”没有绝对的答案。无论是家长还是老师，都需要在保护孩子健康成长与培养其适应数字时代能力之间寻找平衡。专家指出，优化手机使用、管理每天使用手机的时间和方式来替代戒断手机，问题就不再复杂。

一个最行之有效的方法就是，放下手机，从家长自己做起！

（本文部分受访者为化名）