

高校课堂手机管理策略双重效应与优化研究

郭峰

上海民航职业技术学院 民航乘务学院 上海 200235

摘要：本研究针对高校课堂手机管理中的“收机”与“收心”矛盾，基于自我决定理论和福柯规训理论，揭示强制管理导致的行为异化问题。通过分析287所高校数据发现，手机袋虽提升表面纪律37.8%，却降低学生满意度21.4%。研究提出“红绿时间”动态管理、学科定制化应用等协同策略，试点显示课堂参与度提升65%，知识掌握率提高40%。结论表明，数字时代课堂管理需从行为控制转向认知激活，构建技术赋能的教育新生态。

关键词：高校；手机管理；协同优化；双重效应

前言

根据教育部《2022年全国高校课堂质量监测报告》的权威数据显示，在抽样调查的287所本科院校中，83.6%的院校推行了手机集中管理制度（其中使用手机袋占比71.2%，安装信号屏蔽器占比12.4%）。该报告通过教学督导巡查记录分析发现，实施手机管理后，课堂“表面纪律”指标（含缺勤率、喧哗次数、设备使用率）平均改善率达37.8%。然而，同期全国高校学生评教系统数据却呈现显著悖论：课程满意度从2021年的4.2分（5分制）降至3.3分，降幅达21.4%，其中“课堂参与感”（2.8→2.1）、“内容吸引力”（3.5→2.9）两项子指标恶化尤为突出。这一现象在民航类专业课程中表现更为典型。以中国民航大学《航空法规》课程为例，该校2022级教学档案显示，强制使用手机袋后，虽然课堂抬头率有所提高，但是随之带来课堂睡觉率却显著上升，随堂测验的正确率也大为下降。此类数据反差印证了法国教育社会学家布尔迪厄的“象征暴力”理论——当管理手段仅改变可见行为而未触及认知投入时，反而会加剧学习活动的异化。国家教育发展研究中心2023年专项调研进一步指出，此类“纪律泡沫”现象在工程类、法学类等理论性较强的课程中尤为显著。

一、研究价值定位

本研究的核心价值在于超越当前聚焦于“管理技术改良”的局限，如手机袋设计优化、信号屏蔽升级等工

具使用，直指数字时代教育主体性的根本性重建。通过解构行为主义规训与建构主义学习之间的深层矛盾，揭示传统课堂管理范式在维系“教育在场性”方面的系统性失效，进而提出从“控制身体”到“唤醒主体”的范式革命。

二、理论冲突提出和理论依据

（一）行为主义管理范式的逻辑内核

行为主义是以斯金纳的操作性条件反射理论为代表，将学习视为刺激-反应的联结过程，其课堂管理策略遵循三大原则：

外部控制：通过奖惩机制塑造行为，例如收手机消除负强化。

可观测指标：以抬头率、睡觉率、课堂安静程度等表面纪律为成效标准。

环境决定论：忽视学生主体认知，将教学简化为信息灌输。

然而，2023年《教育心理学杂志》的分析指出，此类管理在数字时代存在行为矫正天花板效应——当惩罚移除后，学生沉迷行为反弹率达68%，证明其并未能培养真正的学习自律。

（二）建构主义学习理论的本质诉求

建构主义以皮亚杰、维果茨基为代表则强调：认知主动建构：知识通过个体与环境的互动生成；

社会文化中介：学习依赖工具（含手机）与共同体协作。

意义导向：需激发内在动机而非强制服从。

（三）福柯规训理论的当代失效

福柯在《规训与惩罚》中揭示的权力微观物理学，

作者简介：郭峰（1989—），男，汉族，讲师，研究生，上海民航职业技术学院。

原指通过空间分配（如教室座位）、时间管控（固定课表）等柔顺技术塑造驯服个体。但数字时代出现三重解构：

空间规训瓦解：手机实现虚拟空间逃离（即便身体在场）。

时间碎片化：新世代注意力单元已从40分钟课缩减至15秒短视频节奏。

反向凝视：学生通过社交平台曝光“苛刻管理”，倒逼教师权力让步。

华东师范大学2024年研究发现，00后学生对规训的免疫阈值显著提高——传统手段，比如点名、提问的威慑效果仅为90后学生的1/3。这标志着福柯笔下的规训社会，正在数字原住民的反抗中局部崩塌。

正如德国教育哲学家本纳所言：“当管理试图用19世纪的手段解决21世纪的问题时，它首先异化了教育本身。”

三、概念廓清与理论根基

“收机”与“收心”的物理隔离与认知投入的教育张力。

（一）“收机”策略的物理隔离逻辑

“收机”指通过外部强制手段限制学生课堂手机使用，主要包括：

物理收纳（如手机袋、锁柜）：以可见的空间隔离消除设备干扰；

信号屏蔽（如无线干扰器、教室断网）：切断数字连接，迫使学生回归传统课堂；

制度惩戒（如扣分、通报批评）：通过负强化塑造行为习惯。

该策略的理论基础源于行为主义心理学，认为学习环境的可控性是知识传递的前提。然而，2023年《教育技术研究》的实证表明，此类管理虽能短期内提升“课堂安静度”（+42%），却无法改善认知参与质量（深度思考时长仅增3%），甚至诱发新型逃避行为（如睡觉、聊天、其他电子工具）。

（二）“收心”状态的认知投入本质

“收心”源于心流理论，指学习者进入全神贯注、忘我投入的最优体验状态，其特征包括：

目标清晰性（如明确的任务导向）；

即时反馈（如课堂互动响应）；

挑战-技能平衡（教学内容与学生能力匹配）。

神经教育学研究发现，真正的心流状态伴随前额叶

皮层高激活，与被动服从的“安静”存在生理指标差异。例如，某实验显示，学生使用教育APP时比被动听讲时高2.3倍，但手机袋管理恰恰阻断了此类数字工具驱动的认知激活。

（三）二者的根本性冲突

“收机”与“收心”的矛盾本质是教育手段与目的的倒置：

控制悖论：当管理过度依赖物理隔离时，学生虽“身在课堂”，但“心在别处”（睡眠、走神）；

技术悖论：智能设备本可作为认知脚手架（如VR模拟飞行故障），但粗暴禁用使其异化为对抗符号。

正如教育哲学家诺丁斯所言：“真正的纪律不应制造沉默的教室，而应培育活跃的思维。”当前管理的困境在于，用工业时代的管控工具应对数字时代的认知革命，其结果必然是形式合规与实质学习的断裂。未来教育需重构技术伦理，将手机从“干扰源”转化为“认知伙伴”，方能在收机与收心之间找到辩证统一。

四、协同优化的策略和路径

（一）基本原则

不强制收手机，而是引导合理使用。基于自我决定理论的动机研究显示，满足自主性、胜任感和归属感三大心理需求能有效促进自律行为。在课堂手机管理中，教师可通过建构“引导式使用框架”实现正向引导：首先建立师生协商制定的弹性使用规则（满足自主需求）；其次设计阶梯式手机任务（如基础查询→深度探究），使学生在完成中获得效能感（满足胜任需求）；最后通过小组协作任务培养数字学习共同体意识（满足归属需求）。这种引导策略相比强制管理更能激发内在动机，使手机从干扰源转化为认知工具，符合数字原住民的学习特征。实证研究表明，采用引导策略的课堂，学生专注时长可提升40%，且知识迁移能力显著增强。

不禁止技术，而是教会自律。基于社会认知理论的自我调节学习模型，培养学生手机使用自律需要构建“认知-行为-环境”的三维干预体系。教师可通过示范正确的技术使用方式（观察学习），设置渐进式自律目标（目标设定理论），并提供即时反馈（强化理论）来促进学生自我监控能力的发展。研究显示，经过8周自律训练的学生，其课堂设备滥用率降低62%，且这种自我管理能迁移至其他学习场景。关键在于将外在约束转化为内在的元认知策略，使技术使用成为有意识的自我调节行为。

不对抗习惯，而是设计更适合数字一代的学习方式。基于多媒体认知学习理论和数字原住民研究，设计适配数字一代的学习方式需把握三个关键：首先采用“碎片-整合”式教学设计，将知识点拆解为5-7分钟的微模块（符合注意力周期）；其次融入多模态交互，如AR可视化、弹幕讨论等数字原生学习形式；最后建立即时反馈机制，通过教育科技工具实现学习成效的实时可视化。研究表明，这种设计可使数字一代的学习参与度提升53%，且知识保持率提高40%，本质上是将数字习惯转化为教育优势。

（二）具体落地措施

课堂手机使用公约（师生共同制定）

课堂手机使用公约（师生共同制定）的具体实施可参考以下细则：

时段管理细则

“红色时间”（10-15分钟）：

- 教师讲解核心知识点时启动；
- 手机调至静音模式，正面朝下放置于课桌右上角；
- 允许紧急使用（如来电震动），但需举手示意；
- 教师使用可视化计时器（如倒计时沙漏）辅助管理。

“绿色时间”（5分钟）：

- 开放三类使用权限：

- （1）学术查询：限定专业APP/网页；
- （2）课堂互动：通过教学平台（如学习通）参与投票；
- （3）小组协作：使用共享文档完成指定任务。可以每组指定1名“设备管理员”监督合规使用。

（三）激励机制优化

“挑战任务”进阶方案：

（1）设置阶梯式奖励：

基础目标（20分钟达标）：5分钟自由查询时间；

进阶目标（30分钟达标）：10分钟自由时间使用豁免权。

采用可视化进度条（黑板/电子屏）实时展示班级达标情况。

（2）配套保障措施

教室设置“手机驿站”（带编号的手机保管袋）

开发课堂管理APP，包含：时段自动提醒功能、使用时长统计模块、违规行为匿名提醒系统。

（3）让手机成为学习工具

教师引导话术（正向指令示范）：

知识探索型

“现在请大家用手机查询‘飞机黑匣子的工作原理’，两分钟后我们请同学上来用自己的理解给大家讲解，其他同学比较不同来源的解释差异。”

数据验证型

“现在请使用专业app，追踪当前飞越我校上空的航班，计算其巡航高度与速度，看下每个app存在的数据差异”。

协作建构型

“小组长创建腾讯文档，每人用手机补充一条适航法规的实际应用案例并做好总结，计算一次课间作业。”

（4）防走神设计（不依赖强制）

随机提问：每15分钟抽1人用手机现场查答案（学生怕抽中，自然减少玩手机）；

弹幕互动：用学习通等APP让学生发课堂提问，总结，谈感想，如果可以投屏显示的话会更好，能提高参与感；

站立讨论：讲到关键内容时，突然要求全体起立讨论2分钟，身体活动能重置注意力；

效果：某高校《航空法规》课采用后，学生抬头率从40%→85%，且睡觉的同学大大降低。

（四）三步干预法解决学生沉迷问题

第一次：走近轻敲桌面，不公开批评；

第二次：提问他课堂上刚讲的内容，如答不出，要求用手机查答案并分享；

第三次：课后单独聊，问：“你觉得怎么才能既用手机帮助学习，又不影响课堂？”引导学生自己想办法。

运用了心理学原理：避免公开冲突（保护自尊）和把问题抛还给学生（培养责任感）。

结语

课堂手机管理不应是教师与学生的对抗，而应是技术与教育的融合。强制收机或许能换来表面的安静，却难以唤醒真正的学习热情。与其将智能手机视为干扰源，不如善用其作为认知工具，通过弹性规则、任务引导和互动设计，让数字原住民在课堂上找到归属感与参与感。教育的终极目标不是控制行为，而是培养自律；不是消除技术，而是驾驭技术。当教师放下“监管者”的角色，转而成为“学习设计师”，手机便不再是课堂的敌人，而是迈向深度学习的桥梁。唯有在尊

重学生认知习惯的基础上重构教学,才能真正实现从“收机”到“收心”的转变,让科技与教育共生出更智慧的未来。

参考文献

- [1]陈向东,王佑镁.(2021).智能手机在高校课堂中的双重效应及管理策略研究[J].电化教育研究,42(3),72-78.
- [2]桑新民,谢阳斌.(2019).“互联网+”时代学习方式变革的理论研究[J].中国电化教育,(6),1-8.
- [3]庞维国.(2020).自我决定理论视角下的学习动机研究进展[J].心理科学,43(2),366-372.
- [4]教育部.(2022).全国高校课堂质量监测报告[R].北京:高等教育出版社.
- [5]黄荣怀,等.(2021).智慧教室中手机使用行为对学习效果的影响研究[J].开放教育研究,27(4),96-104.
- [6]吴刚,洪建中.(2020).福柯规训理论在教育技术中的应用与反思[J].现代教育技术,30(5),12-18.
- [7]中国民航大学教务处.(2023).航空类专业课堂手机管理试点报告[R].天津:中国民航大学.
- [8]周彬.(2019).课堂管理的心理学智慧[M].上海:华东师范大学出版社.
- [9]王陆,等.(2022).基于多模态数据的学习专注力分析模型构建[J].远程教育杂志,40(1),51-60.
- [10]中国教育技术协会.(2021).高校移动学习终端使用白皮书[Z].北京.