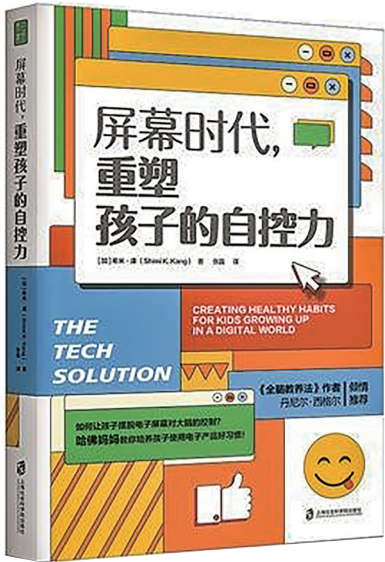


屏幕时代 如何重塑孩子的自控力



在科技的助推下,人类迎来了屏幕时代。各种信息屏幕、娱乐屏幕(电子游戏/MV)、表达屏幕(录像艺术/数字艺术)无所不在。

屏幕时代如何重塑孩子的自控力?哈佛大学医学博士,儿童精神科专家希米·康运用最前沿的神经科学知识,解释了无处不在的电子产品和网络如何影响着青少年的大脑和行为习惯。在此基础上,她为父母们提供了解决具体问题的有效方法。

对电子产品上瘾?与五种神经化学物质有关

为何孩子会对电子产品上瘾?这个问题的答案显然不是“孩子贪玩”“自制力差”这样简单的结论。希米·康用调控人体生命活动的五种神经化学物质来给与解释。它们是:多巴胺——由引发即时快感的活动触发,带来瞬时的愉悦;皮质醇——由带来“危险”或“压力”的活动触发,带来紧张和焦躁;内啡肽——由专注和对内在目标的持续追求触发,带来安宁和平静;催产素——由人际间的亲密交往触发,带来安全感和“被爱”的感觉;血清素——由创造性的活动所触发,带来满足和自豪。

健康生活往往因为这五种物质达到了动态平衡。而电子产品的“危险”恰恰在于,当它被不恰当地设计和使用时,会破坏上述物质的平衡,进而压抑某些类型的活动并阻碍相应品质的形成。

现实中,许多电子游戏设计的出发点就是为玩家提供远超现实世界的即时快感。例如,游戏玩家在“迅速练级”的成就感;社交软件上“点赞”数字的不断增加。但同时,压力和焦虑也伴随其中,导致皮质醇释放太多,进而失去了由内啡肽带来的平静和安宁。由于通过电子产品获得让人愉快的“多巴胺”更加容易,于是,玩家很容易陷入到“成瘾”的闭环里。

热播剧《大唐狄公案》源自荷兰汉学家推理小说

古装悬疑剧《大唐狄公案》正在央视热播。该剧改编自荷兰外交官、汉学家、小说家高罗佩的东方推理小说《大唐狄公案》。

高罗佩1910年出生于荷兰聚特芬。1935年,高罗佩在荷兰莱顿大学取得哲学博士学位,同年进入荷兰外交部工作,曾在多个国家工作,大部分时间在亚洲各国度过。高罗佩长年在东方工作和生活,酷爱东方文化。1950年起,高罗佩着手用英文写作《狄公案》系列小说。

高罗佩作为荷兰汉学家,对中国题材的运用炉火纯青,在创作过程中兼采东西方之所长,《狄公案》系列小说取材于中国古典司法类著作和公案小说,借鉴了中国古典小说章回体形式,运用了近现代西方侦探小说写作手法,中西融合,塑造了一位思维缜密、知行合一、务实的古代大侦探形象。

小说情节布局复杂,千回百转,如茧抽丝,娓娓展开,而随着案件进展所展现出的人心善恶,更

希米·康认为青少年更容易陷入此种闭环。一方面,他们的前额皮质层尚未发育成熟,因而在行动时往往依赖瞬时的感受;另一方面,他们的诸多习惯尚未形成。因此,她主张父母们尽量让孩子们晚一点接触电子产品,并在父母的监护下使用,为他们形成良好的习惯和品质做必要的准备。

健康使用电子屏幕,遵循这四种基本原则

那么,如何在家里养成健康地使用电子产品的习惯呢?希米·康提出了这样几个原则:

一、优先培养重要的生活技能和习惯。父母能为孩子做的第一件事就是:优先培养孩子重要的生活技能和习惯,尽可能地延迟他们初次面对电子屏幕的时间。如果孩子学着通过一件电子设备与朋友们进行联系,他们会养成依赖电子产品的技能,而到了真实生活中,他们可能会倍感不适。因此在他们学会应用这些电子技能之前,需要在实际生活中去发展健康的友谊与关系。这需要家长以身作则的鼓励和支持。

在把电子产品引入孩子的生活之前,希米·康建议家长鼓励孩子去搭建、掌握和维持三种重要的生活技能——情绪调节、社交技能和时间管理。

二、尽量延迟孩子使用电子产品的年龄。很多家长困惑于“孩子面对电子屏幕的时间多长合适?”对此,希米·康认为:灵活对待。比如:完全不建议不足两岁的孩子使用电子产品;两到五岁的孩子,一天面对电子屏幕的时间应该控制在一小时以内。尽量延迟孩子使用电子产品的年龄。对其他年龄段来讲,重要的是要有计划地安排对电子产品的使用,而不是围绕电子产品来安排生活。这会使孩子们在长大后优先考虑现实生活中的活动,也会理解科技在他们的日常生活中应该扮演的角色。

三、不要在孩子独处的时间安排使用电子产品。希米·康建议家长采取一种合作的、好奇的、联结的方式去学习什么是使用科技,帮孩子甄别什么是滥用科技。

四、做孩子健康习惯的榜样。父母的身教胜于言传。要让孩子看到,你已经养成了选择健康的方式来替代科技时间的习惯,比如读书、户外运动以及具有创造性的、亲自动手的活动等。

当你使用电子产品时,可以跟孩子解释你是如何将其作为工具使用的,你使用的目的是什么。当孩子们找你交流时,如果你正在使用电子产品,要以身作则:把电子产品拿开或将视线从屏幕上移开,保持与孩子的目光接触并在交流的全程注意力集中。

围绕上述原则和建议,她还在书中给出了一套“六周六步方案”,以形成健康的电子产品使用习惯:“创建动机”“准备行动”“采取行动”“维持行动”,最后控制复发、复盘努力。这套策略不仅适用于克服电子产品成瘾,也适合于其他需要形成良好习惯的场合。

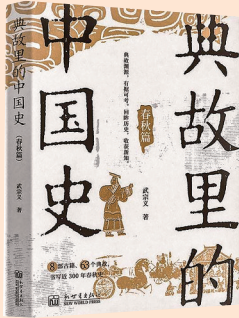
(孙珺)

好书推荐



扫码关注,快捷投稿

《典故里的中国史》
武宗义 著
新世界出版社



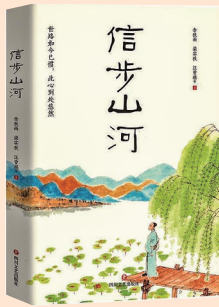
本书从《左传》《史记》等8部中国古代典籍中,选取了春秋时期的63个经典故事,深入挖掘其产生的历史渊源。一个个鲜活的人物、曲折的故事跃然纸上,各篇末尾附有原典,对照阅读,仍可窥见中华优秀传统文化闪烁的光芒。

《未来之路》
陈涛 著
辽宁人民出版社



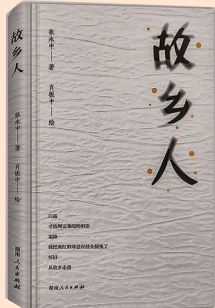
本书从2023年度在文学期刊上公开发表的短篇小说中,筛选14篇优秀作品出版。所选篇目主要出自《人民文学》《作家》《北京文学》《钟山》等在文学领域享有较高声望的杂志期刊,这14篇短篇作品在行文叙事方面也颇有代表性。短篇小说选篇标准在捕捉和反映时代特点方面进行了更大努力和尝试。

《信步山河》
梁实秋、汪曾祺等 著
四川文艺出版社



本书是一部感念人间、岁月、山河的名家散文集,诸多名家记录了他们与一些地理坐标的相遇,记录了一次次与世界的真情相拥。书中收录脍炙人口的经典名篇,将文化思考、内心情感、人生理想寓于自然风物或人文景观中,令人读来欲罢不能。尽情领略中,眼界变得广大,心胸变得开阔,人生体会也变得深刻。

《故乡人》
张永中 著
湖南人民出版社



这是一本有关湘西故土记忆的散文随笔。作者笔下的湘西充满着童趣与温馨,故乡人、故乡情与故乡景是本书最重要的组成部分。作者以细腻的笔触、生动的文字,撷取关于湘西生活的点点滴滴,故乡的地道风物存放在回忆里,每在怀念之时便涌上心头。

(吴波)