

# 孩子沉迷刷短视频，家长怎么办

□ 罗明军

马路上、地铁上，随处可见青少年拿着手机、平板看短视频。前不久，连作家莫言都在个人社交账号上感慨：“怎么又刷了一小时，而且这一小时里大部分都是比较无聊的东西。”确实，随着信息技术的发展，社会仿佛一夜之间进入了短视频时代。尤其是不少青少年沉迷短视频，让家长深感焦虑。

## 短视频为什么吸引青少年

在人类漫长的演化过程中，周围经常充满危险。为了能够在大自然里生存下去，人类对运动的新鲜事物非常敏感。因此，大脑决定了人的一生都在追求新事物：新的图像、新的声音、新的事物，以及新的人。“喜新厌旧”是大脑的本能。

动态直观的短视频新颖刺激，如同打开崭新的礼盒一样，能带给人惊喜，这正是大脑所需要的。

人脑中的镜像神经元具有视觉思维和直观本质的特性。而肾上腺素更是人类赖以生存的激素之一，它介导交感神经系统的一切反应。短视频制造的紧张氛围、感官刺激，能够“点燃”青少年的情绪。流畅的短视频还能诱发多巴胺分泌。多巴胺是一种与愉悦感相关的神经递质，短视频不断刺激多巴胺分泌，让大脑形成“成瘾回路”，欲罢不能。

人类大脑存在两个系统。一个系统属于“自动巡航系统”，无需投入能量过多地思考；另一个系统是用来迎接挑战、解决新问题、学习新技能的。大脑只有遇到不熟悉的事物或者困难，才会用到耗费能量的系统。大脑是有惰性、喜欢慵懒的，而不用多动脑筋的短视频“投其所好”，导致心智不成熟的青少年很容易被它吸引。



视觉中国供图

## 长期刷短视频会造成哪些影响

青少年正处于人生观、价值观的形成时期。短视频会对青少年的审美观、人生观造成很大的影响。我们经常从孩子们口中听到“霸道”“敌蜜”“哈基米”等短视频流行语，还能听到他们哼唱一些“洗脑”短视频神曲。还有一些孩子说学习不重要，将来当个短视频网红、播主，就是人生最大的梦想。

短视频可以满足青少年自由表达的欲望。来自陌生网友的点赞和评论，能让青少年感觉到被重视、认可，导致一些青少年沉迷于短视频以自我为中心的虚拟世界中，甚至拒绝和家人、同

伴交流，在现实生活中当个一言不发的“隐形人”。长此以往，心理健康堪忧。

在大数据时代，个人的爱好能够被精准分析，并被精准推送视频，形成“信息茧房”，让青少年进入自我封闭的信息环境。这些海量信息往往超过青少年的时间和心智处理能力，导致他们学习精力不集中，甚至失眠、焦虑、抑郁现象时有发生。

## 怎样引导青少年使用短视频

不可否认，短视频通过聚焦、渲染、暗示、放大等策略将事物具象化、情绪化。如果利用得当，短视频可以在青少年成长过程中扮演信息来源、学习工具

的角色。

家长可以引导青少年根据自身学习需要，在短视频平台快速搜索并获取相关知识。例如，有热心做科技知识传播的科普短视频作者，有介绍大好河山、优秀文化等的公益短视频播主。家长可以将这些引入孩子学习当中，拓宽孩子眼界，让他们掌握更多知识。

家长可以利用短视频对孩子进行可视化思维引导，化抽象为具体，助力大脑对经验记忆进行表征加工。通过利用短视频帮助孩子设定学习任务，开展讨论、交流以及创作，充分调动视觉、听觉等多元刺激参与学习，缓解疲劳，助力青少年形成逻辑清晰、丰富有序的想象能力。让青少年根据不同的主题，以同伴合作的形式录制短视频，助力青少年高水平思维能力的提升。

短视频善用比喻、拟人、排比等大脑喜欢的方式来叙事，将不熟悉的、抽象的概念变得具有熟悉感和画面感，可以降低理解的难度。利用短视频学习，添加有代入感的情节，可以让大脑镜像神经元更加活跃。设置一些趣味活动，让大脑感觉到多巴胺的奖励，让学习变得更加愉悦。全脑参与、多维拓展、多点关联，以及以脑科学为导向的短视频学习法，可以助力高水平思维的养成。

当然，如果家长不具备驾驭短视频的能力，甚至自身都沉浸在短视频之中，也很难要求孩子戒除网瘾。最好的办法是家长先放下手机，拿起一本书，为孩子树立榜样。正如莫言所说：“读书，是我们业余时间，最值得做，最应该做的事情！”

（作者系深圳市龙岗区龙城高级中学教师）

# 健康就好，不用介意别人说你胖

□ 曹大刚

## 大耳叔叔：

您好！

我的“五一”假期过得很糟心，我已经郁闷好多天了，决定给您写封信。当时，趁着放假，我们一个大家庭聚餐，话题一直在我身上，亲戚说我一个女孩子不能太胖了。我身高161厘米，体重60公斤，自己觉得还好吧，可亲戚们都觉得我太胖了。而且，我的同学们和亲戚一样，也会说我胖，甚至有男生给我起了“胖婆婆”的绰号。

我也曾尝试着用跳绳、跑步等运动进行减肥，甚至一度每天不吃米饭等主食。但我是易胖体质，好不容易瘦一点，正常吃饭很快就反弹了。

我小时候还练过几年拉丁舞，老师说我“长得肉肉的，跳起来像灵活可爱版的小精灵”。唉，曾经“灵活可爱版的小精灵”现在被他们说的一点自信心都没有了……

水心

水心同学：

你好！

感谢你的信任。胖瘦只是一个外在形象，但似乎你的“胖”已经成了一种负担。其实，美丽不局限于胖瘦，心地善良也非常可贵，常言说得好，相由心生。

恒久的美应该来自内心。我觉得你有颗强大的内心，练习拉丁舞应该需要较强的意志力，胖并没有影响到你灵活可爱的表现，体重并不影响你对舞蹈的热爱。我也曾看过一些舞者没有受限于身材，她们用肢体热烈表达对生活的热爱。你的身高和体重应该还在健康的范围中，即使这样，你还是为了减肥默默地做出很多努力，很不容易。

青春期的身体和容貌在不断的变化，很多人在青春期最大的困扰，就是很在意别人的看法。在这个世界上，我们每一个人都是独一无二的，要学会尝试发现自己的独特美。我们要正确认识自己，觉察自己对体相不满意、感到困惑的地方，请好友、父母或者心理老师给出一个客观的评价或者建议，不要一个人闷闷不乐。

当然，我们也要认识到身材是可以管理的，试着长期坚持健康饮食和

科学锻炼，养成良好的生活习惯。要合理比较，多发现自己的长处，接纳、喜欢自己。有时我们很难全面而恰当地认识自己，不要因为一点不足而感到自卑，不纠结自身的不足，不执着追求完美的外表。最后，要树立自信心，自信才是你受欢迎的真正原因，心灵之美和内在修养，往往比外在之美更具有吸引力。

大耳叔叔

## 案例反思

体相是青少年非常在意的评价，但无论怎么遭遇他人的负面评价，都要坚持自己的健康价值取向。漂亮的前提是健康，胖瘦不重要，只要健康就会散发出美丽的光芒。

（作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师、国家卫健委心理治疗师）

青春的路上一个人独自行走，是否有很多心思无人倾诉，很多想法无人理解？那就给大耳叔叔写信 3548004514@qq.com，我愿意成为你的朋友！



## 先睹为快



## 国宝亮相：中国的动物“名片”

熊猫、雪豹、川金丝猴……在中国这片广袤的土地上，有很多珍稀野生动物。它们已经成为中国的动物“名片”。这些动物为何被喻为“国宝”？它们有着怎样的生活习性？人类与它们应该如何和谐共处……

除了野生动物，还有许多生活在我们身边的可爱有趣动物。让我们跟着2024年第5期《学与玩》杂志一起，走近这些可爱的动物，聆听它们的故事吧！