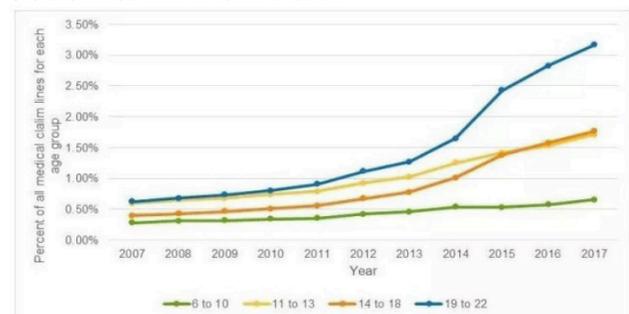


别让社交媒体毁掉你的孩子！

作者：Gloria Zhang

越来越多的证据，包括美国疾控中心最新数据、英国和世界卫生组织的数据，都指向同一个事实：

自2007年以来，在青少年和年轻人中，焦虑、抑郁等心理问题和自残甚至自杀行为正在逐年增加。



问题之严重，我们不得不问：“过去这十几年发生了什么？”

过去十年是社交媒体席卷全球的十年。智能手机2007年上市，到2015年，92%的美国少年和年轻人拥有智能手机。2018年的一项调查发现95%的青少年拥有智能手机，97%的青少年使用至少一个很流行的社交媒体平台，90%的青少年每天要上线数次。其他国家大同小异。智能手机的普及和各种应用程序的流行，彻底改变了整个社会交往模式。Instagram、Facebook、twitter、WeChat和其他与“社交媒体”相关的应用程序已然成为生活的重要组成部分，对青少年来讲尤其如此。

如今，让孩子们出去玩，他们是这样出去玩的：



社交媒体是不是正在摧毁今天的孩子？

沉迷于网游已经正式被世界卫生组织列为一种疾病。时间上的吻合和种种看得见的沉迷，把一个问题推到了所有父母面前：社交媒体是不是正在摧毁今天的孩子？

当然，这些社交媒体的初衷都是积极而美好的。社交媒体有积极的方面。它可以让交往变得轻松、直接和快捷。对于那些缺乏社交技巧的孩子，可以帮助他们与其他青少年建立联系。对于一些比较边缘化的少数群体，也可以通过社交媒体找到支持和友谊。

具有讽刺意味的是，为了让人们走得更近的社交媒体，却可能让某些人变得更加孤独，甚至足不出户，完全与世隔绝。社交媒体的负面影响，绝对不能忽视。越来越多的研究发现，社交媒体的负面影响往往比正面的影响还要大。

成年人人都知道，每个人的生活中都有感到孤单无助的时刻。不幸的是，青少年尚未成熟，不能像成年人一样面对低谷和挫折，也不明白很多可能都是暂时的情绪低落，他们更容易沉迷于屏幕后的世界，也更容易遭受网络欺凌。

心智尚未成熟的青少年们，极为敏感却没有足够的经验和认识，渴求关注和认可却无力抵挡欺凌，这是他们最为脆弱也最为危险的关口。

社交媒体的泛滥带来了前所未有的挑战。我们都以为物质丰富信息发达的时代，孩子们更幸福。殊不知，现在的孩子们面对的世界远比我们童年时更为复杂而且危险。而父母并不比他们有更多的经验来应对这些挑战，甚至在很多时候，父母对社交媒体的了解远远少于孩子们，自然也不知在屏幕后孩子接触到怎样的一个世界。

为什么孩子们面对的世界远比我们童年时更为复杂而且危险？

社交媒体让伤害别人变得从未有过的容易。呆在自己家里发给某人一条充满仇恨的信息比当面说出来容易太多了，动动指尖就可以了。以前欺负别人，至少需要跟受害者处在同一空间，如今，你根本不需要见过这个被伤害的人。对很多人来说，无法正视受害者的眼睛是他们不去伤害别人的原因之一，现代科技已经完全消除了这方面的顾虑，伤害别人变得如此容易，而且不必面对自己作恶的后果。

更有甚者，一些网络组织，鼓励自残甚至自杀。CDC的最新数



据显示，2007年到2017年，青少年自杀率增加56%。

前几天，美国CBC电台，几位痛失爱子爱女的父母，忍着巨大的悲痛，分享他们的经历，希望唤起其它父母的注意，避免类似的悲剧。其中一个父亲，Russel，失去了14岁的女儿，一个长相甜美很有爱心的孩子。他说：“我们家里人根本不知道她在遭受什么，唯一知道的是社交媒体上她接受邀请加入了一个俱乐部。这个俱乐部邀请那些感到抑郁的人，告诉他们伤害自己是很正常的……而且，一遍又一遍地说 我一无是处，你一无是处，加入我们吧。我相信，她在生命的最后时刻觉得自己毫无价值”。面对镜头，这个父亲努力克制，却难掩饰巨大的悲痛。他认为社交媒体对女儿的死负有不可推卸的部分责任，并且呼吁社交媒体为自己平台的内容负责。

社交媒体已经是生活中不可避免的一部分，父母不应该也不可能一直不给孩子手机。社交媒体这把双刃剑，有它的便捷和优势，也有它的负面影响。当然，一方面要看每个孩子用在社交媒体上的时间，另一方面，也要看他们怎样使用社交媒体。

那么，过度沉溺社交媒体会给孩子造成哪些负面影响？

约翰霍普金斯公共卫生学院的研究发现：每天花三个小时或更多时间在社交媒体上的年轻人更容易有焦虑、抑郁、自我怀疑和其它心理健康问题。

缺乏睡眠
沉迷社交媒体会引起和加重睡眠不足，而睡眠不足是青少年抑郁症的最常见的风险因素之一。我们自己都经常这样：本来只想花5分钟看看微信，结果55分钟就没有了。何况孩子们自制力更差一些。尤其是睡前看手机，电子屏幕的蓝光会影响入睡。社交媒体里的各种真假假假的新闻和消息，也绝对不是催眠良药。

占用了健康活动的时间
每个人的时间都是一样的。沉溺于社交媒体的孩子们自然减少了运动和其它健康活动的时间，缺乏体育锻炼，学不到新的技能，没有发展自己潜力和天赋的时间。尤其是缺乏体育运动带来的成就感和团队归属感，久而久之，这样的孩子缺乏自信。

增加焦虑和孤独感，影响自我认知
总是担心自己错过了什么，纠结于为什么没有被邀请参加聚会等等，一些孩子为了得到更多的“赞” “喜欢”等评论，吸引注意力，会改变自己的衣着外表，做一些出格的事情，接受一些有风险的挑战。

增加抑郁症状的风险
2017年一项包括50万8-12年级孩子的研究发现：抑郁症的增加跟智能手机的普及高度相关，几乎同步。社交媒体不仅减少了孩子们跟人、跟自然环境的直接交流，还推动了相互之间的攀比，从长相、衣着到生活环境，生活方式，都可以是攀比的内容。**网络霸凌甚至被导入歧途**

社交媒体上没有隐私可言，女孩子比男孩子更容易遭遇网络霸凌，男孩子当然也不能幸免。研究已经发现网络霸凌增加抑郁、焦虑、和自残的风险。

怎样尽量减少社交媒体的不良影响？
尽管目前还没有确凿的证据表明使用社交媒体跟抑郁症的因果关系，我们确实有很多研究已经发现它可能会对孩子产生负面影响。所以，明智的父母应该定期检查孩子们的使用社交媒体的情况，确保是积极的、健康的。如果有潜在问题，要引导孩子做出改变。

另外，父母要警惕抑郁症状。尽管有时候很难分清是青少年叛逆期的一些表现还是抑郁症状，但是了解自己孩子的细心的父母还是可以看出来一些端倪的。如果发现一些异常，不要掉以轻心，



认真对待，问问孩子是不是还好，如果需要，不要犹豫或顾虑，请求专业人士的帮助。美国的医保应该都覆盖这方面的服务。

- 一些关于使用社交媒体的小建议：
 - ◆注意平衡。确保孩子有足够的时间来参加离线社交活动，有足够的时间和精力来做有助于建立自信培养兴趣的活动。
 - ◆关闭各种APP的通知：各种应用程序无比积极地通知你任何鸡毛蒜皮的新消息，无非是诱使用户中断正在做的事情，保持与手机的持续互动。别让他们得逞。
 - ◆多花时间陪伴了解孩子。多关注那些脆弱或者正在困难时期的孩子，努力充当他们的倾诉对象。当孩子自信心下降的时候，如果亲子关系不够好，往往是社交媒体负面影响乘虚而入的时候。
 - ◆教育孩子有控制地使用社交媒体：鼓励青少年对自己诚实，如果某些社交媒体的东西让他们感到不快，远离所有增加压力和不开心的事情。
 - ◆父母的榜样作用。以身作则，言传身教远胜于管教。父母要做好榜样，远离社交媒体，保证美好的家庭时光。如果你天天抱着手机，凭什么指望孩子比你自律？孩子们开始是可能会反抗，但



是慢慢他们会感受到家庭活动的快乐。

- ◆睡前不许玩手机。父母可以强制执行以下政策：设定特定的时间，到时间就关机、第二天才可以开机。使用老式闹钟或者其它来当晨醒闹钟。
 - ◆有一些线上的工具可以帮助父母和孩子们来控制社交媒体的使用时间和范围。
 - ◆更重要的是，父母要教会孩子们来批判性地思考，正确看待在网上看到的东西。要知道那些貌似完美的美颜照片和生活方式等并不是真实的状态。
- （本文首载于微信公众号“同语轩”，本报经作者授权刊载，版权属于作者。）