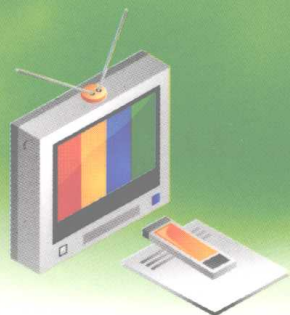




关掉电视



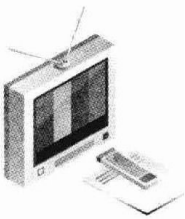
帮助孩子

凌明玉 主编

关掉电视的那一刻起,你可以为孩子创造另一个世界!



田 科学技术文献出版社



关掉电视

帮助孩子



关掉电视的那一刻起,你可以为孩子创造另一个世界!

凌明玉 主编



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

关掉电视 帮助孩子/凌明玉主编. -北京:科学技术文献出版社,
2008. 2

ISBN 978-7-5023-5834-1

I. 关… II. 凌… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165815 号

汉湘文化事业股份有限公司授权出版

版权登记号 图字 01-2008-0484

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 马永红

责 任 编 辑 马永红

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 特 16 开

字 数 85 千

印 张 10.25

印 数 1~8000 册

定 价 15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

推荐序

向电视说“不”！

1940 年之前，我们这个星球上的人还不知道有电视这种东西的存在。短短六十年后的今天，几乎每个家庭都至少有一台电视，有些家庭甚至每个房间都有一台属于个人的电视机。通过电视我们可以不出门而知天下事，消磨许多无聊的时光，但是电视媒体的内容也左右着我们的行为习惯、价值观念和观看世界的角度。电视的普及化对人类生活所造成的影响绝对不容小觑。

在孩子的成长和发展过程中，电视扮演着举足轻重却又具有争议性的角色。根据调查，孩子从三岁到十二岁，看电视的时间逐年增加。孩子每天花在看电视的时间，除了睡觉之外，比其他任何活动的时间都要多。

推 荐 序



关掉电视

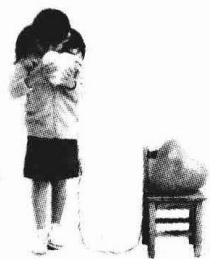
帮助孩子

对孩子而言，电视是一种最轻松、不必花费脑筋和力气的娱乐。你只需要握着遥控器，轻轻地移动手指头，数十个电台，琳琅满目的内容，可以任由自己随意挑选和转换。对家长而言，电视不仅是一个好保姆，可以让自己暂时摆脱照顾孩子的压力；它也常常扮演着避免家人之间冲突争吵的重要角色，当每个人盯着电视看不再互动时，似乎家里也就平静了不少。

因为电视带来的方便性，让我们的生活越来越依赖电视。“打开电视”变成每个人日常生活中一个自动化的动作。早上起床，下班回家，第一个动作都是打开电视。电视的声音变成日常生活的背景音效，在很多家庭里，如果没有电视的声音反倒让人感觉很不习惯。

所以，“关掉电视”反倒变成一个不寻常的行为了。

本书的作者，用心良苦地提醒我们看电视对孩子造成的负面影响。让我们深切地反省和正视看电视所带来的问题。当看电视这个活动占据孩子注意力的同时，也剥夺了与孩子建立亲子关系、学习人际互动、发挥想像空间、享受阅读乐趣及进行户外活动的机会。



.....GuanDiao DianShi BangZhu HaiZi ★

更不用说，不适当的节目内容对成长中的孩子所造成的伤害，如让孩子学习模仿暴力和不正确的性行为，得到错误的价值观念和对社会角色的刻板印象。吸引人的商业广告，更会让孩子吃掉许多无益于健康的食物，也间接造成亲子之间的冲突。

因此，真正爱孩子的父母请还给孩子一个健康的成长环境吧！从今天起，下定决心，关掉电视，与没有营养的电视节目说声再见。你会发现突然多出了许多时间，可以陪孩子聊天、游戏，去户外郊游、运动，可以阅读、想像、画画、烹饪、种花，投入自己的兴趣，做什么都好！

如果有一天，家里的常态是没有电视的嗡嗡声，大家各自享受着自己有兴趣的活动。突然有一个人提议：“我知道今天几点，在某个电视台有一个很好的节目，我们一起来看看吧！”那么你就成功地摆脱了电视对你的控制，而学会明智地使用这个工具了。



编者序

自从电视产业从无线进入有线、加上数字电视频道，电视台暴增为一百余台，孩子手里握着遥控器总是拼命地快速转动，甚至连广告时间都无法等待就忙着换台。虽然现在是处处讲求信息快捷的时代，但一味求“快”，真是不讨好。我们明显地发现孩子坐在电视机前的时间越来越多，你仔细观察过他们经常收看哪些节目吗？

针对小学生收看电视节目的状况，过去在学校和补习班教课时，我曾做过小小的“民意调查”。根据统计，发现小朋友对电视节目的选择方式有以下几种考虑：

1. 喜欢搞笑、无厘头、流行的话题性节目
2. 喜欢偶像所主演的电视剧和主持的节目
3. 喜欢和同学收看同样的节目

以上纯粹是针对孩子收看电视的取向所归纳的重

编者序



关掉电视

帮助孩子

点。不过，小朋友最在意的是当他们在看电视时，父母不由分说地随意转台，或是在一旁唠叨：“你们怎么老看一些垃圾、没营养的节目……”

所以，电视遥控器成了亲子之间的导火线，在孩子心目中，正在观赏电视节目的爸妈又是如何呢？小朋友的票选如下：

1. 受不了父母常看新闻或谈话性节目
2. 受不了慢条斯理的纯歌唱节目
3. 受不了父母规定按时收看某某节目

看完《关掉电视 帮助孩子》，我发现只有不关心孩子的父母，才会将孩子珍贵的童年全都埋葬在电视机前面，大部分父母还是非常注重孩子收看电视的情况的。

不过如何让遥控器的“大权在握”，过与不及都要小心拿捏，身边的亲友不乏有人采取完全围堵的方式，家中不装设多台、甚至不买电视，企图营造“无电视空间”。处心积虑将孩子放置在“无菌”状态，这种做法其实并不恰当，当孩子逐渐发展自己的人际关系之后，基于同龄人话题，他却因为无从得知电视的信息，成为孤陋寡闻之人，父母原本的一番苦心就成了泡影。



.....GuanDiao DianShi BangZhu HaiZi ★

您知道台湾地区小朋友一年看多少小时的电视吗？2002年时，政治大学广电系副教授吴翠珍提出一项调查数据，答案是1000~1200个小时，平均一天看3.3个小时，比英国、日本和瑞典的小朋友看电视的时间还要多呢！而2005年国民健康访问的调查显示，台湾地区3岁以上至未满12岁儿童平常非假日每天大约花两个小时看电视，花35分钟看故事书、漫画书或图画书，花20分钟上网或打电动；到了假日，花在看电视的时间增加为3个多小时，上网或打电动的时间增加为将近1个小时。

看完这些数据，您是否已感受到电视、网络等媒体的渗透，已将孩子的休闲时间瓜分殆尽了。本书为您一一列举了在不同状况下，孩子为何会被电视深深吸引的各种事例，也贴心地建议为人父母者方便采取的应对方法。作者所提供的诀窍和亲子相处的模式，当然并非绝对可行，但也不失为一种好方法。

毕竟每个孩子都是独一无二的“个体”，他们非看电视不可的理由更是千奇百怪。本书有段话令人深为赞同：“电视像潘多拉的魔法盒，孩子上瘾时，最理想的方法是‘疏而非堵’”！



有时并不是孩子全然沉迷于电视节目，我们必须先理清节目本身的吸引力，是否庞大到让他们一刻也离不开。于是您会发现其中可能是孩子为了打发无聊的时间所看，或是您以为电视可作为保姆而暂时将孩子托付给“它”。孩子们收看那些垃圾节目的时间，也就等于我们自己忙碌并忽略孩子的时间。这些遗失的时光，间接扼杀了亲子关系的融洽，电视快餐消极的作用也侵蚀了孩子纯真的心灵。

刚获得奥斯卡奖的大导演李安曾担忧媒体的八卦化，他说：“现在年轻人每天就看这些八卦，脑子会产生什么好影响？”李安不否认“媒体”有强而有力的一面，但是媒体常曲解原意，以及用断章取义的方式来传达讯息，这对经常坐在电视机前的小朋友来说真是最坏的“信息养成”了。

如同本书提到的观点：“与其挖空心思去想‘关掉电视’之后，我能为孩子做些什么等问题，还不如赶快采取行动。因为我们可以为孩子做的事情实在太多了。”

假如您发现孩子的眼睛片刻也离不开电视画面，当务之急，就请您赶快关掉电视，开启亲子之间的密码吧！

.....GuanDiao DianShi BangZhu HaiZi ★



前 言

当孩子“恋”上电视，我们的烦恼便接踵而至。所以，必须关掉电视，帮助孩子！

电视是现代社会的文明产物，它既能让孩子足不出户，便领略大千世界的神奇奥秘，也会因此而让孩子患上严重的“依赖症”。当孩子的思想完全受控于电视的思维逻辑时，他们如何开启智慧之门？当孩子的视线完全被虚幻的色彩蒙蔽时，他们如何看清真实的世界？当孩子的身体完全被电视的锁链禁锢时，他们如何创造独立的人生？

电视剥夺了孩子独立思考的机会，将他们原本丰富的想像力化为虚有；电视侵占了孩子宝贵的时间，让他们懒于学习、疏于锻炼；电视不健康的内容吞噬了孩子无邪的笑容，让他们亮丽的童年和青春蒙上灰色的阴影……



所以，为了孩子的健康成长，为了孩子的美好明天，请动动你的手指头，帮孩子关掉电视。

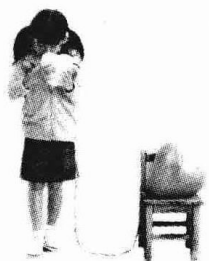
关掉电视，可以为孩子插上想像的翅膀，让他们自由自在地飞翔。

关掉电视，可以还孩子一片纯净的天空，让他们实现美好的理想。

关掉电视，可以给孩子一个多彩的童年，让他们永远在欢笑中成长。

如果，你也对我的观点深表赞同，却苦于不知如何下手，本书将通过生动翔实的案例，教你怎样帮助孩子摆脱电视“依赖症”，还孩子童年本色。

关掉电视，帮助孩子就是帮助我们自己！



目 录

第一章 我们的孩子怎么了	(1)
◆ 被电视设计的人生	(3)
◆ 孩子的头脑生锈了	(4)
◆ 蓝天下的阴霾	(6)
◆ 孩子沉默不语?	(8)
◆ 谁偷了我的时间?	(10)
第二章 帮孩子戒掉“电视瘾”	(13)
◆ 诊断“上瘾”酸碱值	(15)
◆ 转移注意力,让孩子忘掉“杉菜”	(20)
◆ 加点润滑油,让孩子的头脑转起来	(23)
◆ 别让“唐老鸭”蒙住孩子的双眼	(26)
◆ 想个好方法,不让孩子当“加菲猫”	(28)
◆ 亲近文学,远离肥皂剧	(30)
◆ 爱上男主播,TALK 魅力无法挡	(33)



第三章 书中自有黄金屋 (37)

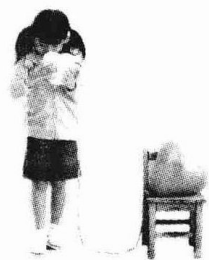
- ◆ 把可爱的辛巴搬下电视，过过狮子王的瘾 (39)
- ◆ 小说里的“哈利·波特”更是法力无边 (44)
- ◆ 善用名侦探柯南的智慧 (49)
- ◆ 请“神奇宝贝”帮助“等一下先生” (54)
- ◆ 让“天线宝宝”收线，小手动起来 (60)

第四章 还孩子童年本色 (65)

- ◆ 绿色童年拒绝过早成人化 (67)
- ◆ 不会玩？我教你 (69)
- ◆ 鼓励“破坏”，纵容“想像” (71)
- ◆ 不要见“为什么”就头疼 (75)
- ◆ 离开“蜡笔小新”到真实世界中交朋友 (79)
- ◆ 帮助别人比看卡通动画更快乐 (82)
- ◆ 孩子，NBA 让你学会“输”了吗？ (85)

第五章 关掉电视，开启亲子密码 (87)

- ◆ “小甜甜”再见！我要去郊游了 (89)
- ◆ 给孩子一个拥抱，让他感觉你的爱 (92)
- ◆ 关掉电视，打造完美亲子互动 (95)
- ◆ “小红帽”的乐趣多又多 (98)
- ◆ 蹲下来，听他说说悄悄话 (102)



第六章 异想天开创世界 (105)

- ◆ 不让“小叮当”磨掉孩子的想像力 (107)
- ◆ 让他像小丸子一样“胡思乱想”又何妨? ... (110)
- ◆ 阿拉丁的游戏, 玩的就是创意 (113)
- ◆ “反弹琵琶”, 训练鬼马小精灵 (116)
- ◆ 留住孩子的小淘气 (121)

第七章 帮孩子发掘“自身宝藏” (125)

- ◆ 头脑比机器猫的口袋更大 (127)
- ◆ “芝麻开门”——兴趣, 也能让“阿里巴巴”
做到 (131)
- ◆ 吸引盯着电视的眼睛, 观察美丽新世界 (137)
- ◆ 历经挫折, 你比“大侠”更坚强 (141)
- ◆ 关掉一个按钮, 打开一扇大门 (145)



我们的孩子怎么了

- ☆ 被电视设计的人生
- ☆ 孩子的头脑生锈了
- ☆ 蓝天下的阴霾
- ☆ 孩子沉默不语?
- ☆ 谁偷了我的时间?

CHAPTER.....

.....
0000



