

PART ONE

被电子产品包围的孩子 毁掉的不只是视力！





第一章

伤害孩子大脑的隐形恶魔

在诊疗时，首先应考虑简单易行的方式。

——马丁·H. 费舍尔

请思考以下这些问题：

孩子是否经常爱生气？

孩子是否会因为小事而情绪崩溃？

孩子是否会发生暴怒？

孩子是否越来越叛逆、越来越爱挑衅或做事没有条理？

当被告知必须停止玩游戏或关电脑时，孩子是不是很愤怒？

留心一下，孩子使用电子产品之后瞳孔是否会扩张？

孩子经常尤其在用了电子产品之后不喜欢跟人有眼神接触？

孩子对电子产品的热爱程度是不是像“飞蛾扑火”一样？

你是否感觉到孩子没那么开心了，或者对某些活动不像以前那样喜爱了？

孩子是否会因为不成熟的行为而难以交到朋友或维持友情？

最近孩子的兴趣范围是不是变窄了，或者这些兴趣大都与电子产品有关？你是否感觉到他对知识的渴望和天然的好奇心被抑制了？

孩子的成绩是否在下降，或他在学习上没发挥出最大的潜力——可是没人知道为什么会这样？

是否有老师、儿科医生或心理医师暗示过孩子可能患有躁郁症、抑郁症、多动症、焦虑症或者精神病，而你的家庭却并没有家族遗传史？

是否有不同的医师给出过不同甚至互相矛盾的诊断？他们是否跟你说过孩子需要吃药进行治疗，而你却觉得不需要？

孩子是否以前就患有类似孤独症或多动症的疾病，现在症状好像更严重了？

孩子是不是看起来“既兴奋又疲倦”，筋疲力尽却还是睡不着，或虽然睡着了却睡眠质量很差？

孩子是否看起来懒洋洋的、没有活力，对细节难以集中注意力？

你是否觉得孩子压力巨大，但是又无法清楚地指出任何压力来源？

孩子是否在接受学校的心理服务，但情况却没有获得任何改善？

如果这些问题听起来都很耳熟，你可能和很多其他父母一样，遇到了在今天这个被电子化的时代再常见不过的困境。如今，养育一个在行为、情绪或认知问题中挣扎的孩子，无疑会让家长充满困惑和挫败感：什么导致了这个问题？我们该把资源用到哪儿？我的孩子需要去做正式检查吗？是否该问问别人的意见，又该去问谁——神经学家、精神病学家、心理学家还是教育专家？诸如此类的问题不一而足。很多家长觉得迷茫，他们不知道发生了什么，还经常收到互相矛盾的建议，感到自己被朝不同的方向拉着走。他们寻求不同的意见，从网上查找信息，询问其他家长什么办法有用，常常在是否

需要用药的问题上备感纠结。经常有家长说，这个过程——走下来，最后感觉就像是个死循环。而这个死局代价高昂——无论对时间、金钱、资源还是孩子的自尊来说都是。

你可能会发现，上述测试题包含了很多不同种类的问题，它们代表了不同类型——都和症状、机能或治疗效果有关——这些类型的问题往往出现在孩子的大脑开始进行简单运作的时候。在这种状态下，可能有两种情况发生：1. 症状和技能都出现恶化；2. 治疗效果不佳。所以我们的目标应该是找出导致这种状况的原因。不管你孩子的特殊问题是什么，只要这些问题没有得到恰当地处理，就可以推断出，一定有什么东西被我们遗漏了。如果每个案例的问题都是一样的该有多好！如果不管孩子是被诊断患有严重疾病，还是还没有出现症状，只要解决了某个问题就能全面改善孩子的情况，这该有多好！

要想知道是否有这种可能，先来看看下列三个案例：

8岁的迈克尔被诊断为患有自闭症，在家接受行为指导服务。当他突然发生严重的强迫症症状时，他的治疗团队来向我咨询。我了解到，这个孩子每天学习后，作为奖励，都能打一会儿电子游戏，于是我说服他的家长和治疗团队，在对他采取任何药物治疗之前，先试试“重启计划”。四周后，他的强迫症症状得到了极大缓解，还获得了额外的福利：他和人交往时能有更好的目光接触和更积极的情绪反应。

卡拉是一名刚入校的高一学生，正在严重情绪波动和失眠中挣扎。卡拉的医生怀疑她有躁郁症，而她的叛逆态度和夸张的情感表达方式导致她最近被分到了专门给情感问题学生编的班里，这让情况变得更加糟糕。而使用了某种特殊的药物后，药物的副作用让她迅速发胖。于是卡拉和她妈妈来到我的办公室。经过深入的讨论之后，她们同意将“电子斋戒”作为整体治疗计

划的一部分。六周以后，曾被遮盖在这一切混乱表象下的那个甜美女孩终于又回来了。不到六个月，卡拉就能睡得很好，在家在校都遵守纪律，体重还减了十磅。到了学年末，她回到了普通班级。

8岁的山姆是一个没有任何疾病、热爱学习的普通孩子。可三年级的时候他的数学和阅读课分数出现了莫名其妙的下降，然后他开始讨厌去学校。此后他就一直陷于他所制造的破坏性的麻烦之中，老师和学校心理导师都对他妈妈说他可能有多动症。但完成重启计划后不到两个月，山姆交的作业变多了，也受到了老师关于他“态度转变”的热情洋溢的表扬，数学和阅读成绩也稳中有进。

尽管表现形式不同，但这三个孩子本质上都处于一种调节障碍的状态——就是说，他们缺乏调节情绪、注意力和/或恰当地对环境和刺激物作出反应的能力。有某种东西在刺激孩子们的神经系统，使他们连应对日常生活都非常困难。这三个孩子都觉得很痛苦，却无法控制，他们的家庭也被这种东西绑架了，而给他们提供帮助的咨询小组也很纠结，因为他们不知道哪一环被遗漏了。但同一个简单治疗方式对三个孩子都起了作用。他们的神经系统通过“电子斋戒”恢复了正常，这说明，电子产品在他们出现问题的过程中都起到了某种作用。

💬 新时代的“兴奋剂”

正如现在节奏很快但人们常常静坐不动的生活方式一样，电子产品也成为我们的健康天平上新增加的变量，从多个层面影响我们的大脑和身体，表现出情绪、焦虑水平、认知和行为等方面的多种精神健康症状。由于电子产

品的影响复杂而多样化，我认为将这种常见现象群定义为综合征——我称之为电子屏幕综合征（ESS）——是很有必要的。值得注意的是，ESS不是精神疾病但却表现出精神疾病的表征，或者以潜在疾病的面目出现然后使症状恶化。

ESS本质上是一种调节障碍疾病。互动式电子产品由于刺激性非常强，能使神经系统转换为“战斗或逃跑”模式，这会造成多种生理系统调制障碍和组织破坏。这种压力反应有时迅速而明显，比如玩电子游戏的时候。有时又很隐蔽，是在多次与设备互动的过程中逐渐形成的，比如经常发短信或使用社交媒介。有时候其表现会出现延迟，症状暂时潜伏起来但是蓄势待发，在累积多年之后一朝爆发。不论如何，时间一长，重复处于“战斗或逃跑”模式和电子产品对神经系统的过度刺激经常会导致孩子的失调。下文的“儿童电子屏幕综合征的特点”就很好地展示了ESS的面目。

了解这个综合征的方法之一是把电子产品视为一种兴奋剂（本质上和咖啡因、安非他明或可卡因有相似之处）：电子产品将身体置于高度兴奋和高度专注的状态，然而接下来就是“崩溃”。这种过度刺激可以导致多种化学物质、荷尔蒙和睡眠的紊乱，与其他兴奋剂的作用原理并无二致。同时，正如兴奋剂的影响可以延续到其所有成分被排出体外之后一样，电子产品对中枢神经的影响也能延续到不再使用电子产品之后很久。此外，也同兴奋剂一样，使用者的身体机能或许不会立即被破坏，在某些案例中甚至一开始会表现出获得改善的迹象，但这之后就开始恶化。事实上，过量使用可卡因和甲基苯丙胺等兴奋药品甚至成瘾，与ESS有非常类似的表现，包括情绪不稳、注意力分散以及对除它之外任何东西都缺乏兴趣。



儿童电子屏幕综合征的特点

1. 儿童由于过度刺激（神经系统过度兴奋）表现出情绪、焦虑水平、认知、行为或社交互动方面的障碍，最终导致他们在学校、在家里或与同龄人相处时出现明显的功能障碍。典型的征兆和症状类似于长期处于压力状态下或睡眠缺乏，可能包括急躁、抑郁或情绪变化迅速，出现过度的或与年龄不相符的发脾气，抗挫折力低下，自律性低下，行为紊乱，存在对立违抗行为，运动力低下，社交行为幼稚，极少与人目光接触，失眠或睡眠质量差，存在学习障碍和短期记忆力差。也有可能发生抽搐、口吃、幻觉和或隐或显的癫痫。绝大多数案例都有急躁和执行力^[1]差的特征，可以看作是此病症的标志。

2. ESS 症状会与其他精神、神经、行为或学习障碍并发或者单独存在，还会以各种神经疾病的面貌出现，或者类似于此类疾病的进一步恶化。

3. 患有 ESS 的儿童经常被老师及家长概括为“压力大”“过度兴奋”“紧张”或者“不在状态”。家人经常说待在孩子身边感觉“如履薄冰”。

4. 经过一次“电子斋戒”之后症状就能得到大幅改善或消失，这意味着需要让孩子在数周内彻底远离互动电子产品。一般经过三周的“斋戒”就能确保效果持久，但有的病例需要的时间更久。

5. “斋戒”之后重新使用电子产品时症状可能复发，尤其是当使用时间恢复到之前的水平时。“斋戒”之后，有的儿童可以在严格节制的状态下少量使用电子产品，而有的人一旦使用就会旧病复发。

6. 通常说来，该儿童会强烈地被电子产品吸引，所以要将设备没收是非

[1] 执行力包括推理、判断、任务完成、计划、解决问题和批判性思考，这些功能主要在大脑额叶区域发生。

常困难的。

7. 特定因素会增加 ESS 带来的风险。包括男性，低龄，既有精神、神经发育、学习障碍或行为障碍疾病，现存或既往存在社会心理刺激源，易成瘾性或者具有家族成瘾病史，首次使用电子产品年龄低，使用电子产品总和时间过高等。可能的风险因素包括环境敏感型疾病，如哮喘、食品或药品过敏或感官失调。总体而言，有多动症和/或自闭症的男孩患病风险极高。

“用什么看”比“看什么”更重要

现在，ESS 已经被大致定义确定，我再来说明几个专有名词并解释一下读者可能会有疑惑。

例如，如果是使用电子产品导致了疾病的发生，那么首要的问题就是：这是纯粹因为使用的时长，还是使用设备的种类，还是在屏幕上看见的内容的属性造成的？事实上，有研究表明，使用所有种类的电子产品都会给神经系统造成非自然的刺激，从而导致副作用的产生。但与流行看法不同的是，屏幕上的内容并不像数量那么重要，使用互动式电子屏幕产品比被动式产品会导致更严重的障碍。

严格地说，电子产品使用时间是指使用所有有电子屏幕的设备的时间，例如电脑、电视、电子游戏、智能手机、iPad、平板电脑、笔记本电脑、数码相机、电子书等。而且包含所有与设备有关的活动，不管是为了工作、学习还是娱乐，包括发短信、视频聊天、上网、玩游戏、收发电子邮件、浏览社交媒体、使用 APP、网购、写作或进行文字处理、在屏幕上阅读，甚至翻

看手机上的照片。^[1]还包括诸如玩电子拼字游戏或纸牌游戏，玩“益智”类电子游戏或 APP，以及阅读 Kindle 等活动。

互动式使用 VS 被动式使用

在影响方面，最重要的区别是在互动式和被动式的使用之间。互动式使用是指使用者要经常与设备进行互动活动，不管是通过触屏、键盘、操纵台或者运动传感器。被动式使用则是指从房间另一头的电视上看电影或电视节目。现在家长们经常让孩子在 iPad、笔记本电脑或者手持设备上观看电视节目或电影，但是因为这样的观看更有刺激性也更能使功能异常（原因我稍后会讲），我把这也归入互动式使用。

总的说来，互动式和被动式都会引发健康问题。有研究显示，两种类型都与肥胖症、注意力问题、阅读速度低下、抑郁、睡眠障碍、缺乏创造力和易怒等症状有关，这还只是随便列举的一些症状。然而，ESS 有一个特性是与大家的直觉相反的，就是互动式使用比被动式使用的影响要糟糕很多。我帮助过的很多家庭限制了被动式使用（例如电视）但没有限制互动式使用，这是因为我们常把被动观看与不活跃、没有兴趣和懒惰联系在了一起。实际上，经常有媒体鼓吹给予孩子互动使用电子产品的机会，理由是这样的互动能让大脑活跃：孩子的注意力集中在思考和解答谜题而非仅仅在观看上面，肯定会更好啊，不是吗？但是互动本身就是引起过度兴奋的主要原因之一，所以其益处迟早会被与压力相关的弊端盖过。更严重的是，互动就是通过提

[1] 我之所以会发现这点，是因为我的很多青春期女性病人会花很多时间拍摄照片或短片，然后一整天地翻看；这种使用类型容易被忽视。

供一种有控制力、有选择性和立即满足的感觉让使用者兴奋的，但不幸的是，正是这些因素激活了奖赏回路，导致使用电子产品的时间一再延长、强迫甚至上瘾。

新兴研究对比了这两种状态后得出一个理论，即互动使用比被动使用更能使神经系统失调。2012年有一项针对超过2000名幼儿园、小学和初中学生的调查研究结果表明，互动活动（电脑或电子游戏）最少只需要30分钟就能导致睡眠障碍，而被动（看电视）则最低是两小时。2007年一项研究则表明，仅仅经过一次时间过长的电脑游戏，睡眠和记忆就会受到严重损伤，但一次看电视时间过长则只会对睡眠产生轻微影响，对记忆没有影响。2011年一项大规模的对美国青少年和成人的调查发现，睡前使用互动设备与入睡困难和睡眠质量有强烈相关关系，而使用被动媒介则没有这种现象。值得注意的是，该项调查还揭示出，青少年和30岁以下的年轻人是最可能在睡前使用互动设备的人群，而他们也确实表示存在最多的睡眠障碍。还有，在有睡眠问题的人群中，94%的人表示至少有一个功能方面受到影响：情绪（85%），学业/工作（83%），家庭/生活（72%）和社交/关系（68%）。无独有偶，上述这些问题正是“重启”项目要解决的！最重要的是，我们知道了过度上网或玩电子游戏会导致实实在在的大脑损伤，这和使用兴奋剂和酗酒的损伤是非常类似的，所以互动本身肯定有些因素或直接（通过过度兴奋）或间接（通过上瘾过程）地让它的影响变得更有力量，也更独特。

在“重启”项目中实施“电子斋戒”的时候，我一般会在某些条件下（详见第五章）允许少量观看电视或电影。如果这些条件能够达到，“斋戒”还是非常有效的。但如果允许孩子玩少量的电子游戏或电脑就会导致重启无效。所以我们只要确保没收互动设备就行了。此外，多数家长一想到要收走所有电子产品就会感到头疼，于是会允许孩子观看一小会儿内容适宜而平静

的节目，这会让大家都觉得松了口气。话虽如此，我却不会轻视看电视的影响，尤其是对很小的孩子的影响^[1]，所以我为那些取消所有被动设备且达到所有“斋戒”要求的家长喝彩。然后我们再来考虑在课堂上使用电脑的情况。我一般是允许课堂使用的，但是必须要有某些特例和规则（详见第五章和第十章）。

💬 电子产品在什么时候会成为“问题”

一谈到电子产品问题，即使是精神健康专家都存在很多误区。对于起步者来说，不仅暴力电子游戏会导致失调，任何游戏——包括教育性或者看似温和的，例如字谜或者组建游戏——都会。另一个迷思是只有“沉迷于”游戏、上网、社交媒介的儿童会有问题，或电子产品只有在家长不加以限制的时候才会变成问题。而事实上，很多孩子都在还没有沉迷的时候就发生了症状，而有的孩子则会在经过极少量接触之后就被过度刺激而失调。我看过到很多家长把孩子使用电子产品的时间控制在美国儿科学会推荐的标准范围之内（总时长不多于每天1—2小时），但是如果孩子使用的大多数是互动设备，那么还是很容易产生问题。

事实上，每个孩子受到的影响都是不同的，将自己孩子的使用时间和同龄孩子作比较也是没用的，因为即便自己的孩子使用时间比别人都短，也不代表他就受到了保护。现在儿童平均使用电子产品的时间比上一代儿童多了好几倍——更不用说随之而来的无线通信的持续轰炸。

[1] 美国儿科学会建议3岁以下儿童完全不接触电子产品（包括被动和互动设备）。

这个事实的重点在于：即使是目前的“适度使用”，你的孩子接触电子产品的时间已经是有史以来最多的了。

所以我才会提醒家长，不要妄图区分使用电子产品的“好”与“坏”，“过多”与“一点点”。虽然这种心态可以理解，但却是很冒险的。重启计划的目标是给孩子的大脑提供完全的戒断和充足的休息，以使其回归到本来的状态。事实上，在不同电子产品的使用和每个孩子的个性和脆弱性之间可能有很多的变量，多到难以分类。就算我们能够区分所有变量，将这些不同放到更大的情境中来看很可能也是毫无意义的。对所有不同种类的、会导致不同问题的设备的研究揭示出的共同性多于差异性。所以，在开始重启项目时，最简单有效的方式就是把所有的电子产品全部没收。

☞ 电子书、卡通与认知负荷

到底为什么睡前读一本书能使人放松，而看电子书却恰恰相反呢，哪怕内容都同样是一个冒险故事或者一份史料记载？原因就在于，媒介本身决定了我们处理和合成信息时所需能量的多少，这被研究者们称为认知负荷。家长们经常会问，像 Kindle 和 Nook 这样的电子书是否算是互动设备。毕竟，这种特殊产品不发光，使用电子“墨水”，本该与普通纸质书籍并无二致。但事实却并非如此。研究表明，使用电子阅读器的时候阅读速度会减慢，反应和理解力也会受到破坏，这证明大脑处理信息时并不像读真正的书那样容易。相反的，读真书时的传感反馈能帮助我们整合信息：捧着书时感到的重量、材质和压力，以及打开封面、翻动书页的感受，还有翻过的书页的总和也能给你一种你已经看完了多少的感觉，所有这些都减少了吸收信息所需的

认知负荷。最后，尽管电子墨水显示比 LCD 屏幕显示造成的视觉疲劳要少，但还是很难被视觉和认知处理，因为它是像素化的、在页面间切换时会显示出“闪动”，而且是非 3D 输入的。

高认知负荷也是我将快节奏的卡通片排除在重启计划之外的原因。如果说我们能够允许孩子少量观看电视，那么能看的节目也必须是慢节奏的。现在所有卡通片一般节奏都非常快，场景切换、场景中的动作，还有情节的展开都很快，这些都是大脑必须消化的。最近一项研究证明，短短 9 分钟的高节奏卡通片就能影响学步期儿童的记忆力、遵守指令能力和延迟满足的能力。而且不光是节奏问题，强烈的色彩、虚构的事件、突然和嘈杂的音效都会加重感觉和认知负荷。

💬 人造电磁场：小心为妙

人造电磁场（EMFs）是否会对 ESS 和其他健康问题造成影响呢？没人否认电子产品和无线通信产生的人造 EMFs 会有生物影响。一条基本物理原则是，邻近的电磁场会相互影响。问题在于，这种生物学影响是否有意义。换句话说，每天高频度接触 EMFs 是否会给普通人造成本不该出现的健康问题？

现阶段对无线通信设备产生的各种场的研究还太“年轻”，并且成果也并不一致。但是，有越来越多的客观的、非公司赞助的研究——包括广受赞誉的研究机构，像哥伦比亚大学、耶鲁大学和哈佛大学——成果都表明，这些场有可能是有害的。其中一些研究成果非常学术化，也很难理解，例如，有证据表明极其微弱的场有可能比强烈的场更有害。有趣的是，有些

研究与对电子产品使用的研究结果惊人地相似，所以有可能有协同作用机制发生，尤其是对于那些体质比较敏感的人来说。我个人认为，已有明确证据表明，人造 EMFs 至少能导致炎症。同时我认为，弄清其如何与神经系统（毕竟神经系统本身也会产生电波，所以本身就能制造出电磁场）相互作用，就能够加深我们对电子产品影响的理解。我猜测 EMFs 是电子产品制造的问题的一部分，其比例大小根据个体的化学成分和电波构成不同而存在巨大差异。

不管怎样，根据预防原则，当对某种新技术的研究还没得出最终结论的时候——对于这个题目来说可能还需要几年——我们应该小心谨慎、尽可能减少与其的接触，尤其是儿童。如果有人彻底弄明白了 EMFs 的问题并确信其对儿童发育有潜在风险，那就相当于发现了一连串新的棘手的问题——尤其是考虑到学校这类公共场所无线通信的爆炸性增长。

由于这是一个极其复杂而可能引发激烈情绪反应的话题，所以我把大部分信息放在了附录 B “电磁场（EMFs）与健康：一个‘带电的’问题”之中。此外，由于我们不必等到完全了解或接受 EMFs 的作用之后才来解决电子屏幕综合征，所以将其剥离出来就能减少你采取行动之前需要了解的信息量。你可以把附录 B 当作你准备好后再来消化的附加内容。

☞ 重启计划和你孩子的问题相比孰轻孰重

让我们面对真相吧。电子游戏、短信和 iPad 必须从孩子的生活中消失，这样的消息肯定不会让人感到愉悦。事实上，很多人恐怕会立刻有种冲动，要么怀疑该消息的正确性，要么找到一种变通的方法。有时候我刚一开

口告诉家长们需要做些什么来改变现状的时候就感到非常不妙……他们眼神闪躲、局促不安、如坐针毡。这可不是他们想听的。好像我说的是他们必须生活在一个没有电的世界一样，这就是电子产品在我们生活中根深蒂固的明证。我的逆耳真言的确有些让人难以接受。除了担心会造成不便，讨论 ESS 和重启项目经常还会导致其他的负面情绪。有人觉得他们做父母的能力受到质疑，或者他们拼尽全力的努力被低估了。还有人觉得自己一开始没能为孩子设定好足以确保健康的使用电子产品的时间标准而感到羞愧，觉得自己不负责任。还有人会马上发现自己使用电子产品的时间已经失衡了。

我们可以再深入了解一下，家长们在听到电子产品的影响和要实行“电子斋戒”之后会有别的什么负面反应。这种感受有时是在日常经验范围之外的，如果它没有被察觉到，就有可能阻止你获得成功。相反的，如果能将其与阻力的来源联系起来，就能帮助你克服它，还能帮助你理解其他的阻力。有关此类挑战的讨论会贯穿全书，但由于这种担忧会占据你的思维，所以我希望在这里就提出来。以下是家长们普遍会有的一些反应：

- ★ 家长们对于电子产品无处不在这一点感到非常压力，并且认为彻底摒弃设备“过于困难”。

- ★ 家长们害怕孩子会有怎样的反应，担心“斋戒”会遭遇愤怒、失望和抵触。

- ★ 家长们觉得禁止孩子开展一项本来很愉快的活动会让自己很内疚，和 / 或担心孩子和同龄人格格不入。

- ★ 家长们担心，甚至憎恨自己会失去“电子保姆”，会想如果没有它自己要怎么做完家务。

- ★ 家长们怀疑电子产品会是问题所在，或者他们不相信拿走电子产品就能解决孩子的问题。

★ 家长们担忧其他人（家庭或社区成员）的看法。其他人会不会破坏他们限制电子产品的努力，或者把他们看作极端主义者或大惊小怪者——于是也不会严肃对待他们的考量。

★ 家长们觉得要收走或者限制自己本人使用的笔记本电脑、iPad 和移动电话是件很麻烦的事。

所有的这些反应中或许最难的部分是内疚感。没有家长愿意去想自己无意中给孩子带来了困难。许多家长已经对使用电子产品这件事心怀内疚了。不管他们定下的规矩或者允许孩子使用的限度如何，他们已经觉得自己让孩子用得“太多”，并且自己也没有给孩子树立良好的榜样。没有任何一位家长愿意去做明知会让孩子非常绝望的事情；对有的家长来说，仅仅是想一想要没收所有电子产品，就觉得备受折磨。

内疚是一种微妙的不舒适的感受，正因如此，人类本能地要避开这种感受。说到电子产品，家长们平息内疚感的一种办法就是找借口：“玩电子产品是唯一让孩子安静的时候。”“电子产品让我有时间把事情都做完。”“电子产品是唯一有效的激励机制。”“所有孩子都玩啊，再说我孩子玩的时间少多了。”“我只让她玩益智游戏。”等等。如果你发现自己正在找借口，那就更应该接着看下去。我不希望你纠结于已经发生的事情，只想告诉你，是有办法解决这个问题的。另一方面，如果你认为自己找借口的目的是要避免因收走电子产品而产生的内疚感，那么只需正视这个事实，并提醒自己一旦采取行动这种感觉就会消失，此外还会产生积极的变化。

除了内疚之外，家长们还会感到焦虑，因为“电子斋戒”对孩子会有很大影响：他们担忧孩子的反应会怎样，孩子的同龄人会怎么看（尤其是如果他们的孩子已经有社交问题），这种限制会不会导致孩子的憎恶而使本就已经紧张的亲子关系雪上加霜。就算家长认同电子产品的使用是个问题，还是

有很多人害怕重启计划只会导致更多的压力——更多头痛，更多眼泪，更多努力。可尽管很多家长刚开始觉得很费劲，但绝大部分的人最后还是会说重启比他们想象中容易得多。这一方面是因为孩子“忘记电子产品”比家长想象的快得多，另一方面是因为看到孩子变得更快乐、表现更好、注意力更集中时，家长们也觉得更轻松愉悦了，这种限制对每个人也都变得更加容易。

最后，有的家长会质疑电子屏幕综合征这个概念本身。他们想看到我提出的主张背后的科学依据。毕竟一种如此广泛存在的事物怎么可能一直被忽视到今天？再说不是经常都有号称互动电子产品“有益”的研究吗？对此我有两个答案。第一，撇开主流媒体报道的相互矛盾的研究结果不谈，我想强调的是，医学界已经有了共识，认为电子产品与多种负面影响有关——包括学习、感情、睡眠、行为和身体健康问题——而且这些影响可能是长期的。实际上，这项基于非常大范围研究得出的结论会在全书多处出现，美国儿科医学会也一再鼓励医生和家长探讨电子产品的健康风险问题。认为它有益？尽管我承认可能会存在电子游戏有益的特殊案例，比如在严重受伤之后帮助肢体痊愈一类，但这些例子是例外，不是常态。绝大多数说它有益的结论都不可能应用到真实生活中，或者说它还只是一项存在方法论问题的研究结论。任何结论都永远不可能被所有领域的研究者们100%公认，但是关于电子产品的调查通常是由大型公司或机构赞助的，其中牵涉巨大的经济或政治利益。因此此类研究结果是可疑的，并且其重要性被渲染得太过夸张。

比如，教育技术手段貌似存在利弊之区别。但是除了大量天花乱坠的广告和许诺之外，迄今为止并没有确凿的证据证实教育软件能促进学习能力或大脑发育，却有越来越明晰的证据证明使用电脑会阻碍上述二者的发展。同