



How Screen Addiction
is Hijacking Our Kids—and How to Break the Trance

Glow Kids

屏 癮

当屏幕绑架了孩子怎么办

[美] 尼古拉斯·卡达拉斯 著
常润芳 译

NICHOLAS KARDARAS



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

How Screen Addiction

is Hijacking Our Kids—and How to Break the Trance

Glow Kids

屏 癮

当屏幕绑架了孩子怎么办

〔美〕尼古拉斯·卡达拉斯 著

常润芳 译

NICHOLAS KARDARAS



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记：图字 14-2018-0026

图书在版编目 (CIP) 数据

屏瘾：当屏幕绑架了孩子怎么办 / (美) 尼古拉斯·卡达拉斯著；常润芳译. -- 南昌：江西教育出版社，2018.8

(父母学校书系)

ISBN 978-7-5705-0214-1

I. ①屏… II. ①尼… ②常… III. ①移动终端—影响—青少年问题—研究 IV. ①C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 038423 号

版权声明

GLOW KIDS: HOW SCREEN ADDICTION IS HIJACKING OUR KIDS-AND HOW TO BREAK THE TRANCE

Text Copyright © 2016 by Nicholas Kardaras

Published by arrangement with St.Martin's Press, LLC.

All rights reserved.

屏瘾

——当屏幕绑架了孩子怎么办

PINGYIN—DANG PINGMU BANGJIA LE HAIZI ZENMEBAN

[美] 尼古拉斯·卡达拉斯/著 常润芳/译

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司印刷

880 毫米×1230 毫米 32 开本 13 印张 字数 275 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5705-0214-1

定价: 60.00 元

赣教版图书如有印装质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

投稿邮箱: JXJYCBS@163.com 电话: 0791-86705643

网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字-02-2018-162

版权所有 侵权必究

出版说明

家庭是社会的基本组成部分，也是人生的第一所学校。据《中国教育报》2017年12月14日报道，中国目前有3亿多未成年人家庭。在当下这样一个经济全球化、社会信息化与价值多元化的世界里，我们面临的挑战都是空前的；特别是技术发展的脚步如此之快，几乎每个人都能在时代的车轮声中本能地感受到威胁。在这种大环境下，父母们面临的挑战也是空前的，除了传统的教育问题，一些具有时代特征的教育问题也困扰着众多家庭：

如何开发孩子的智力？面对爱挑食的孩子我们该怎么办？孩子注意力不集中父母该怎么办？现代儿童和青少年要承受来自家庭、学校及同龄人的重重压力，身为父母的我们如何才能帮助孩子掌握压力管理的技能、情绪管理的方法，提高自我调节的能力，让他们健康快乐地成长？青春期的孩子有哪些特点、烦恼，身为父母的我们该如何帮助他们？什么时候和怎么样对孩子进行性教育？到底该不该在孩子未成年时就把他们送到国外去学习？发光的屏幕科技对孩子的大脑发育有哪些影响，我们该如何帮助孩子戒掉屏幕？……

不仅是子女教育问题，还有家庭关系、夫妻关系等诸多问题也困扰和冲击着人们焦虑不安的心灵。迅速变化的社会，带来越来越多的不确定性，这就要求现代人特别是为人父母者需要不断地学习。

家庭教育最终要走向自我教育。家长通过自我教育，维系好夫妻感情，营造出和谐的亲人关系，其乐融融的家庭环境，这是教育好孩子的一个基本前提；如果通过学习能在脑科学、认知科学、发展心理学和教育学等科学的基础上做到真正的科学养育，那么就可以养育出身心健康的孩子，并为孩子未来的良好发展打好基础。

我们希望通过出版国内外专家学者的关于家庭建设、婚姻经营、亲子教育方面的书籍，为父母读者们带来一些启发，并在一定程度上提供有益的指导，帮助父母们更好地进行自我教育，于是我们精心策划了这套“父母学校书系”。书系将甄选国内外心理学、神经科学、教育学、认知科学等领域的权威专家和学者之图书作品，在这些作品中他们将与读者分享其多年的研究成果，以及经过实践检验行之有效的办法。希望这套书能成为父母自我教育的参考书，也提醒父母们在为孩子提供“面向未来的教育”的同时，为人父母者能起到表率作用：拥抱这个变化的时代，与时俱进；与孩子一起不断学习，共同成长。

编者

2018年5月

我们几乎是在每一幢房子，
看到他们目瞪口呆的样子。
在屏幕前坐着凝视，坐着凝视，

.....

一直到被催眠也不会停止，
不知道你是否曾就此反思：
这情景伤害了你宝贝儿子？
导致他大脑意识完全丧失！
其想象力也随着彻底坏死！

.....

这情景使孩子迟钝又茫然，
不思考不动脑，只是用眼看！

——出自《查理与巧克力工厂》

罗阿尔德·达尔（Roald Dahl）著
此为书中奥柏伦柏人（Oompa-Loompas）的唱词
该词为麦克·蒂维（Mike Treavee）创作的诗

致 谢

Acknowledgments

这本书绝不是空穴来风、异想天开之作，而是多年临床实践、研究，以及文化洞察的结晶。在此期间，我自始至终都得到了我的爱妻——聪明的卢斯(Luz)的厚爱及帮助。她是一位小学教师，在“屏瘾儿童”这个话题上，她不仅提供了可贵的信息，还一如既往地给予我支持、友谊和灵感。

我之所以渐渐意识到“屏瘾儿童”这一问题的重要性，首先源于我对这类儿童的长期临床治疗工作。其次，我自己也有两个孩子，两个令人惊艳的小男孩——阿里(Ari)和亚力克西(Alexi)。作为一个父亲，我当然得重视这个问题。我不敢说自己一直就是一位完美无瑕的父亲，但是，我的确一直都在千方百计、不遗余力地教育自己的儿子，要他们认真学习人生之要务：爱、对世界的敬畏感、同情心以及自力更生的意识。我也竭尽全力让他们明白这样一个道理：整天沉溺于荧屏的孩子，往往会失去一些重要品质。

有一天深夜，我正坐在电脑前撰写这本书，儿子突然来到我的办公室，问我正在写什么。我回答说：“我在写发光的荧屏将对你们这些小孩造成多大的伤害。”他却狡黠地说：“那你为什么还在电脑前写你的书啊？”

他的话着实将了我一军，颇具讽刺意味。

但是，我承认，写这本书对我来说就如一项重要使命。我觉得，传播我所知道的重要信息和相关研究成果是至关重要的，这样，我们至少可以遏制“屏瘾儿童”的迅速增加。

我非常感激我的文学代理人亚当·克罗米（Adam Chromy），他看到了这本书的前景，并帮助我进行完善，使其得到我的编辑凯伦·沃尔尼（Karen Wolny）的赏识。我们第一次通话时，凯伦说她看到这本书时“如获至宝”。能与这么优秀的团队合作，我真是三生有幸。我也要感谢我的父母，虽然我自己不是一个“屏瘾儿童”，但我也不是什么省油的灯，他们为了我可没少操心。正是他们的弹性教育和无条件的爱，才成就了今天的我，他们对我的影响极其深远。最后，我要真诚地感谢帮助过我的每一个人，一路走来，他们不断地激励我坚守信念、加倍努力、奋勇向前。谢谢大家。

前言

Introduction

科技带来的麻烦

柯克舰长 (Captain Kirk) 是个真爷们儿。

至少 1974 的我，一个少不更事、易受影响的 5 年级小学生是这么认为的。当时看着《星际迷航》这部电视剧，我就幻想着自己能搭乘星舰，与柯克舰长那个混蛋，还有那个酷毙的斯波克 (Spock) 先生一起，风驰电掣般飞到那些人迹罕至、充满异域风情的星球上，信心满满地引诱那里的青涩女子——对于一个血气方刚、活力无限的年轻男孩来说，除此以外他还想要什么呢？

当时，除了酷毙的技术以外，我真是别无他求！我只想温文尔雅地打开通信器，对它发出指令：“把我送上飞船吧，史考特 (Scotty)。”因为急不可待地想加入柯克舰长的队伍，我在本应认真听李哈特 (Legheart) 老师讲清教徒前辈移民、分裂以及诸如此类的事情时，用纸做了无数个翻盖通讯器。她讲的内容肯定没有我的星际旅行有意思，她的课乏味至极，缺乏想象力，根本没有什么让人兴奋不已的地方。

我渴望有朝一日，我的科学幻梦能够成为现实，压根儿没有领悟古老格言的智慧：“许愿需谨慎！”柯克的技术的确如约而至，我们却要为此付出高昂的代价。

请相信我，现实和我过去期许的不一样。我所想的、所渴望的是没有罪过的科技。不幸的是，人类社会似乎已经进入了浮士德的

交易模式。确实，在这个数字时代，我们持有奇迹般的技术产品——平板电脑和智能手机等神奇的发光设备，它们把全球各地的人联系起来，将全人类的知识累积起来，放在我们的手掌上。

但是，这些先进技术让我们付出的代价是什么呢？是一代人的心智和灵魂。可悲的事实是，为了现代科技所提供的便捷、舒适、快感，我们已经不知不觉地把下一代抛到了虚拟世界的巨轮下。

喂，伙计，你是不是有点言过其实、耸人听闻呀？你可能会这样质问我。但是，请看看你的周围，看看在饭店用餐的有孩子的家庭，看看在披萨店、学校操场、朋友家中的儿童和青少年，你看到了什么？

你看到的是一群低着头、目光呆滞、形同僵尸的孩子，他们的脸被发光的屏幕照亮。他们与《天外魔花》《行尸走肉》里的僵尸一样面无表情，看起来没有灵魂。我们的年轻人就这样陆陆续续地沦落为数字瘟疫的牺牲品。

2002年的夏天，我在希腊的克里特岛上第一次看到了这种新生的全球流行病。我和我的新婚妻子计划到我的父母和祖先居住的地方——希腊去旅行，让我们可以暂时从纽约繁忙的生活中解脱出来。

我们游览了米科诺斯岛、圣托里尼等常规景点之后，决定乘坐渡轮，先到蜿蜒崎岖的克里特岛看一看，然后再徒步几个小时，参观古代的撒玛利亚峡谷和偏远的沿海村庄罗特洛。

这是一个神奇的地方：阳光普照，景色撩人，人们在最为清澈湛蓝的海水中游泳、嬉戏、欢笑；一个如此美丽、如此宁静的地方，让人流连忘返，玩起来就忘记了时间……这里没有汽车，没有便利店，没有电视，没有闪光灯，只有一些老房子和几家滨河小旅馆，还有

海滨餐馆。

罗特洛村也是以家庭旅游胜地而闻名的。这个世外桃源般的小村庄交通便捷，是孩子们的理想乐园：划船、游泳、攀岩、贴标签游戏、跳水——真是名副其实的儿童天堂。

我们在那里的第一天，整个上午都是在海滩上度过的。之后，我们在一个咖啡馆停了下来，想买点冰镇饮料。在咖啡馆里，我问那里的服务生，他们的卫生间在什么地方，他给我指了指楼梯的方向。我顺着那几级陡直的台阶来到一个昏暗、低矮的地下室。我一下来就看到一种奇怪的光芒从一个黑暗的角落里散发出来。我眯着眼睛，以适应被黑暗笼罩的房间，看到了光源：这是罗特洛村一个无比简陋的网吧——在令人沮丧的地窖里，有两台旧式的苹果电脑，就放在角落里的一张小桌上。我走近一点，就可以看到黑暗中有两个矮胖的美国小男孩正在聚精会神地玩电子游戏，浑圆的脸庞被电脑屏幕照得发亮，而电脑屏幕离他们的脸只有几英寸的距离。

我觉得十分奇怪：在世界上最美丽的海滩风景区之一，希腊当地的孩子们会在这里从日出玩到日落，然而这两个远道而来的美国孩子，却在一个阳光明媚的下午躲在这么黑暗的地窖里一起玩电子游戏。

我们在这个旅游胜地待了一周的时间。在此期间，我又到那个咖啡馆去了好几次，每次都发现那两个男孩在地下室玩游戏，他们的脸被电脑屏幕照得发亮。因为我当时还没有孩子，也不怎么看好脸上发光的矮胖男孩，所以就没把他们放在眼里。我必须承认，我是有点以貌取人，我那时以为他们都是不良儿童，而且他们的父母也不怎么样。

然而，我却永远不会忘记，在那个恐怖的地下室，那两个玩电子游戏的美国男孩被催眠般的呆滞表情，而在他们的头顶上方就是天堂一般的旅游胜地。慢慢地，就像水龙头里的水一滴一滴持续不断地往下流淌一样，我开始意识到，这种目光呆滞的凝视表情正在不断地蔓延开来；这样的“屏幕儿童”正在成倍递增，就像一个正在蔓延的虚拟的祸害。

难道这只是一种无害的嗜好或是某种数字呼啦圈般的时尚潮流吗？有些人竟然会说，发光的屏幕可能对孩子大有裨益——是一种可以互动的教育工具。

但是，许多研究的结果却并非如此。事实上，没有一个令人信服的研究表明早早就接触更多技术的儿童要比没有接触技术的孩子得到更好的教育。但是，的确有一些证据表明，有些常看荧屏的孩子增加了模式识别能力，但却没有任何研究显示他们可以成为更好的学生或是更好的学习者。

恰恰相反，越来越多的证据表明，荧屏可能会对儿童有一些非常重大的、负面的临床和神经方面的影响。脑成像研究显示，发光的荧屏——比如那些发光的 iPad 屏幕——对于大脑快感中心的刺激就像性爱一样，能够提高多巴胺（感觉良好的主要神经递质）的水平。这种大脑快感的效果正是成年人对屏幕上瘾的原因所在，而对于仍然处在大脑发育阶段的儿童来说更是如此，而且，儿童还不具备处理这种刺激水平的能力。

更重要的是，越来越多的临床研究表明，荧屏技术与精神疾病密切相关，如多动症、上瘾、焦虑、抑郁、与日俱增的挑衅行为等，甚至是精神病。也许最令人震惊的是，最近的脑成像研究结论表明，

如果过度接触荧屏，就会像可卡因上瘾一样，可能会严重损害儿童大脑神经的发育。

依赖技术的儿童大脑就像依赖毒品的儿童大脑一模一样，这是千真万确的。

事实上，发光的屏幕就是一种极其强大的麻醉药。华盛顿大学就在治疗烧伤的过程中利用一种虚拟现实游戏来帮助烧伤患者抑制疼痛感。令人惊讶的是，由于烧伤病人沉浸在游戏之中，疼痛真的有所缓解。这样看来，电子游戏有类似吗啡的镇痛效果，因此，烧伤病人就不需要任何实际的麻醉剂。虽然把屏幕技术当作镇痛药来用不失为一个美妙的医学佳话，但是，我们也正在不知不觉地把这个数字吗啡交给我们的少年儿童。

具有讽刺意味的是，虽然我们已经大张旗鼓地对所谓的毒品进行宣战，却在不知不觉中为这种虚拟的毒品鸣锣开道。加州大学洛杉矶分校萨摩尔神经科学暨人类行为研究所所长彼得·怀布罗(Peter Whybrow)博士曾把这种虚拟毒品称为“电子可卡因”；拥有医学和神经科学博士学位的安德鲁·多恩(Andrew Doan)博士率先把上瘾行为研究运用到美国海军的一位指挥官身上，声称这种荧屏游戏是“数字毒品”，还发明了新词“pharmakeia”(在希腊语中是“药物”的意思)；中国的研究人员则把这种虚拟的毒品称为“电子海洛因”。虽然现在这种虚拟毒品已经进入我们最年轻、最脆弱的孩子的家庭和教室中，但是人们仿佛对其负面影响依然视而不见、置之不理。

与此同时，中国已经把网瘾障碍疾病(IAD)确定为健康的首要危害；而在韩国，因为有2000多万少年儿童对网络上瘾，所以韩国已开通了400多家技术成瘾康复机构，并且为每一个学生、老师

和家长都发放一本手册，目的就是告诫他们与荧屏和技术相关的潜在危险。然而，在美国本土，一些无能又腐败的学校官僚们有时候竟会把发光的平板电脑——没错，就是电子可卡因——发放到每个幼儿园孩子的手中。

为什么不这样做呢？让技术进入课堂可是一笔大买卖，估计到2018年将会达到600亿美元的收益。然而，就在我为这本书进行调查研究的时候，我却发现，技术进课堂其实也是贪婪、丑闻和联邦调查局FBI调查的案件内幕。

即使我们的学校不能保护孩子们免受少儿不宜的科技的危险，这种做法也实在令我们非常失望。那么，家长们意识到与荧屏相关的问题了吧？然而不幸的是，许多关心儿童和满怀善意的父母根本洞察不到荧屏所具有的那种破坏性。即使有些父母意识到了课堂上的荧屏可能会存在问题，但是，为了方便起见，他们仍然对此不置可否。

毕竟，我们这么多人如此爱不释手的東西怎么可能会对我们有害呢？怎么可能会对我们的孩子更有害呢？我们已经如此依赖这一数字保姆（或所谓的虚拟学习工具），所以，我们真的不想听到有人说我们的智能手机以及我们奇妙的、无所不知的 iPad 真的会损害我们孩子的大脑——嘿，这不会是真的！

但是，不管你喜欢与否，这就是真的，事实就是如此。

作为国家最重要的成瘾问题研究专家之一，我一眼就能看穿上瘾的情况，因为我一直观察着那些痴迷于视频游戏、强迫性接发短信的儿童，将他们被催眠的恍惚眼神都看在眼里。事实上，在过去的10年间，我已经对1000多名青少年做过临床治疗实践，而且已

经注意到屏幕上瘾的影响，这导致了一系列的临床疾病以及各种青少年问题。

然而，当屏幕把整个世界都装点得五彩缤纷的时候，家长们要么忽视了这个问题，要么只是挥挥手，然后叹口气说：“唉，今天的孩子们就是这个样子。”但是，孩子们本来不该是这个样子的。从iPad的发明到现在只不过才6个年头，而整整一代的孩子们已经在心理上深受影响，在神经功能上实现了重组。

我完全明白，我这样说可能会受到科技爱好者和游戏玩家的反对，甚至使他们愤怒。但是，我严正声明，我这本书和我自己本人都不是要反对科学技术。恰恰相反，这本书的目的正是为所有关心我们所生存的这个社会的成年人提供必要的知识信息，同时也为家长们提供信息和提出告诫，让他们了解到，如果少年儿童过度接触荧屏，就会对他们造成神经和临床健康方面的伤害。

我喜欢开车，但我认为我那对8岁的双胞胎儿子还不能碰车。同样，他们也不能玩枪战视频游戏。不要心怀不平，因为我关注的重点是科技对少年儿童的影响。我在这里也不提倡等孩子过了法定年龄再去接触视频游戏。尽管你可能会说，让孩子们时不时地到户外转一转不就可以了嘛，但是，引用大明星威廉·夏特纳(William Shatner)在他著名的《星际迷航》中的一句话“一生如此”（这是我几年前在《周六夜现场》节目中听到的模仿台词），我指的不是一条人工合成的生命，甚至不是“第二生命”。我的意思是，让孩子一生都过着诚实善良的生活，到户外散散步，闻着玫瑰的花香，有个女朋友相伴，脚踏青青的草地，就是这么一种真实的生活。

请不要误会我的意思，我真的理解荧屏的吸引力。我不仅是一

名研究上瘾的专家，而且也是一名康复中的上瘾患者——最初，还是一名逃离现实的大师。说实话，即使我已经从我的上瘾问题中恢复了许多年，但是我依然发现，要与我那诱人的小智能手机保持健康的关系越来越具有挑战性了。

因为开办了高端康复机构，有很多病人需要治疗，我总是需要在患者情况紧急的时候及时出现，所以我认为保持我的手机全天候开通是合情合理的。但事实是，我却难以自拔——即便是在度假期间也不例外。就像喜欢抽烟的心脏病专家一样，我意识到，当上瘾倾向重返我的生活时，我还是不能免疫。而且我也感到纳闷：我这个成年人具有发育如此成熟的大脑以及具备这些年所有的培训和戒毒康复工作的经验，都很难处理技术的使用问题，那么，我们就不难想象，一个容易冲动的8岁孩子会怎么样呢？

先不谈技术的使用对于成人的影响有多大，我们不需要成为上瘾专家或神经科学家——抑或是一个反对科技进步的勒德分子，就能够看到少儿不宜的技术对少年儿童所产生的不可否认的负面影响。不管是在最新的研究之中，还是在日常的现实生活之中，我们都能看到那些只要一插上电源就什么都不管不顾的孩子们。

然而，正当那些聪明的作家和机智的博客作家辩论技术的利弊之时，那个不断增长的技术却正在对少年儿童造成真正的伤害。

因此，拯救“屏瘾儿童”已经迫在眉睫，正如瑜伽大师会说的，“这早就有点迟了”。

——尼古拉斯·卡达拉斯

2016年1月

纽约萨格港



目 录

Contents

001	致谢
003	前言 科技带来的麻烦
001	一 蜂拥而至的“屏瘾儿童”
046	二 华丽新奇的电子世界
068	三 数字毒品与人的大脑
105	四 多恩博士访谈：神经学家与康复的电游玩家
115	五 巨大鸿沟：接发短信与社交媒体
161	六 临床疾病与“屏瘾儿童”效应
189	七 有样学样：大众传媒的负面影响
208	八 电子游戏与攻击行为：案例研究
226	九 新闻头条提要：深受游戏影响的暴力案件