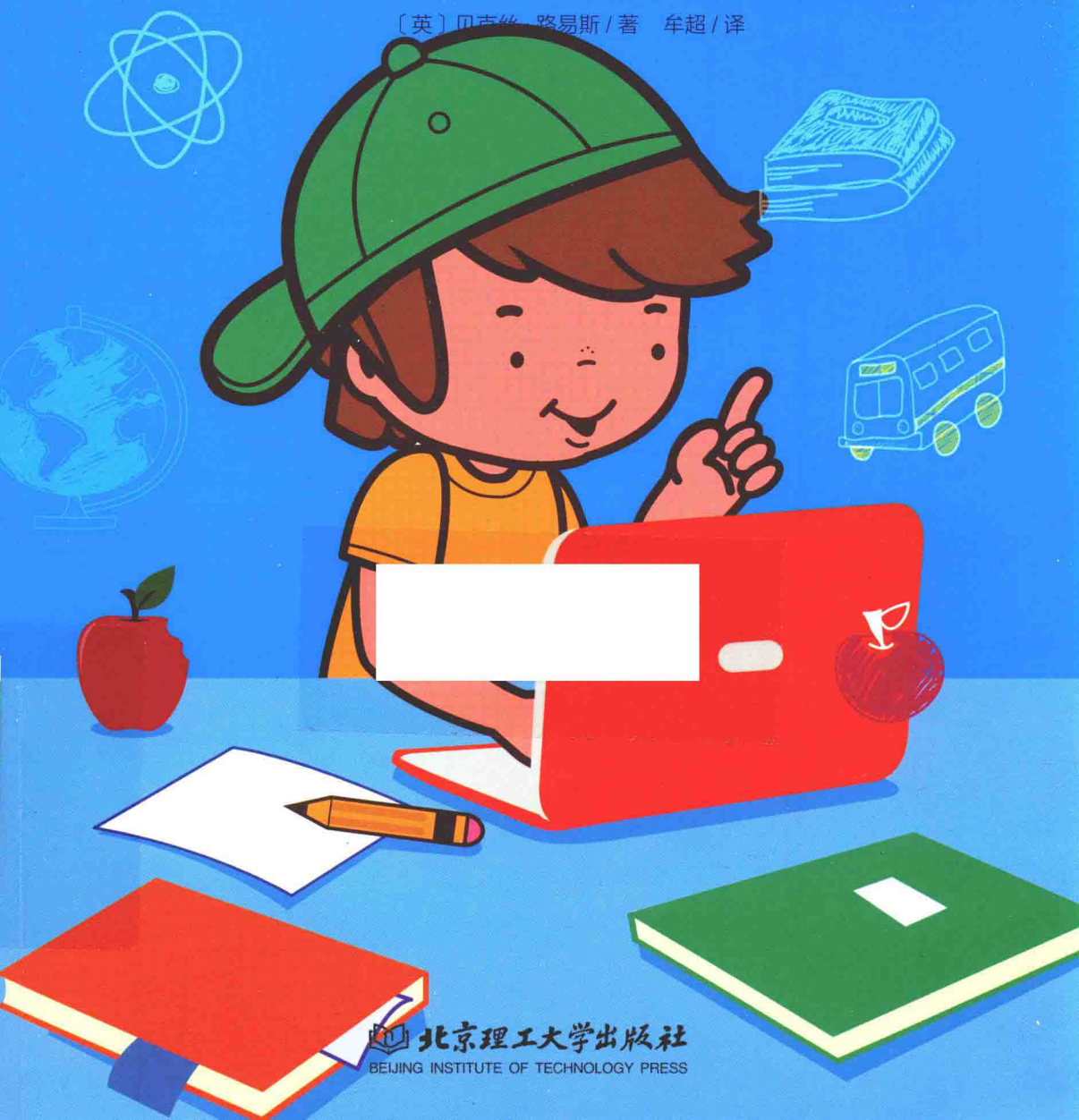


互联网 + 时代的育儿经

[英] 贝弗丝·路易斯 / 著 牟超 / 译



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

互联网 + 时代的育儿经

(英) 贝克丝·路易斯 / 著 牟超 / 译



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

互联网+时代的育儿经 / (英) 路易斯著 ; 牟超译. — 北京 : 北京理工大学出版社, 2016.8

书名原文: Raising children in a digital age

ISBN 978-7-5682-2117-7

I. ①互… II. ①路… ②牟… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第067148号

Copyright 2014 Bex Lewis. Original edition published in English under the title Raising Children in a Digital Age by Lion Hudson plc, Oxford, England. Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC(www.ca-link.com)

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0440

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金泰源印务有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18.25

字 数 / 204千字

版 次 / 2016年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00元

责任编辑 / 刘永兵

文案编辑 / 刘永兵

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

目 录



第 1 章 数字来袭：您准备好了吗 / 001

“风险”社会的形成 / 004

现代家庭的变化 / 006

家长的担心 / 008

科技让孩子的生活更美好 / 010

第 2 章 数字文化：家长的参与至关重要 / 012

培养孩子“数字素养”的必要性 / 016

科技是个“坏家伙”吗 / 017

客观地看待科技 / 019

利用科技可以改善社交技巧 / 020

数字技术对特殊人群好处多多 / 021

线上与线下的关系 / 023

第 3 章 用好工具：为孩子插上科技的翅膀 / 028

当前最热的网络平台 / 029

音频服务 / 030
博客 / 031
书签 / 032
脸书 / 033
文件存储服务 / 036
四方网 / 036
谷歌搜索 / 037
谷歌 + / 038
Instagram / 039
领英 / 040
拼趣网 / 040
Snapchat / 041
讯佳普 / 041
推特 / 042
YouTube / 043

第4章 福祸相依：数字文化对孩子的影响 / 046

“数字原生代”的神话 / 047
日新月异的网络环境 / 049
培养孩子处理问题的能力 / 051
关注青春期孩子的变化 / 052
给我买吧！给我买吧！ / 055
数字鸿沟 / 059
孩子可以在哪里寻求帮助 / 060

第5章 有效沟通：解决问题的最佳方法 / 062

制定《互联网安全协议》 / 068

第6章 实用建议：数字时代父母的育儿良方 / 071

以孩子的发展情况为基础 / 072

在法定限制与社会现实间寻找平衡点 / 075

隐私，永恒的话题 / 079

如何有效监控孩子的上网行为 / 081

过滤软件并不是万能的 / 085

定位服务的使用技巧 / 088

数字指纹的管理要从小做起 / 089

第7章 网络身份：教孩子学会自我保护 / 093

做孩子的行为楷模 / 095

匿名的作用及局限 / 098

第8章 在线关系：别让孩子成为网络的受害者 / 099

朋友关系：线上线下大不相同 / 100

网络欺凌：家长要及时发现有效干预 / 105

网络欺凌的统计数据和特殊性质 / 106

理性面对“来自陌生人的危险” / 121

第9章 日新月异：移动化的快速发展 / 126

手机是入侵者吗 / 129

数字设备可以当作电子保姆吗 / 131

该给孩子买什么样的手机 / 137

孩子多大时该给他买手机 / 140

使用短信的利与弊 / 144

第10章 色情暴力：交流比担心更有效 / 147

网络色情的防治及处理 / 148

在线诱拐和虐待儿童 / 153

色情短信的防治及处理 / 157

第11章 恪守法律：网上行为同样要承担法律后果 / 161

版权：抄袭网上的作品同样是侵权行为 / 162

音乐及电影：使用正版远离病毒 / 164

病毒的危害及预防 / 165

第12章 健康工程：身体是关乎孩子一辈子的事 / 167

科学的环境布置有利于孩子健康 / 167

网络不是解决尴尬问题的最佳选择 / 170

数字媒体真的能让大脑改变吗 / 173

你的孩子有网瘾吗 / 174

你的孩子是“电脑迷”吗 / 179

数字时代的多任务处理与会话交流 / 181

第 13 章 屏幕时间：制定好电子设备使用规定 / 186

管理好孩子的屏幕时间 / 188

数字技术对卧室文化的影响 / 190

该让孩子远离数字技术吗 / 192

数字技术对阅读能力的影响 / 194

第 14 章 电子游戏：合理利用化弊为利 / 197

寻找适龄游戏 / 201

游戏的好处 / 202

玩游戏会上瘾吗 / 205

第 15 章 数字生活：科技让孩子的生活更美好 / 208

擦亮眼睛：避免陷入骗局 / 210

齐心协力：合作 / 213

全民动员：键击主义、行动主义和社会公平 / 214

第 16 章 其他人员：儿童看护人及工作者 / 216

祖父母 / 216

老师 / 219

青务工作者与青少年领袖 / 225

第 17 章 展望未来：未来就掌握在自己手中 / 230

关于未来的预测 / 231

未来就在这里 / 232

核心育儿技能仍然非常重要 / 232

第 18 章 永远铭记 / 234

术语说明 / 238

推荐网站 / 249

相关阅读 / 257



第1章 数字来袭：您准备好了吗



不要害怕，不要恐惧，只要有意识地帮助孩子度过人生的这一阶段即可。

（家长，孩子处于 13~15 岁、16~18 岁年龄段）

Rewired State^①首席执行官爱玛·马尔昆妮曾说过，“谨慎文化”意味着孩子受到的教育是害怕互联网，而不是去理解它。我们需要正视这些恐惧，而正确解决这些现代忧虑的一个有效方法就是回顾历史。这正如传媒研究学的讲师马库斯·乐宁所写的那样：“大量的研究表明，通过使用互联网，我们的日常生活将会发生转变或得到改善，而互联网仍被看作是一种威胁。”新技术可能带来的风险其实并不仅仅表现在网络方面。记者丹·加德纳在他2008年出版的新书《冒险》中写道：“虽然每个时代的人都会面临风险，但我们这个时代所需面对的风险却是最可怕的。历史表

^① 英国最大的互联网独立开发商。

明，从来不缺末世论者，在媒体上更是屡见不鲜，但是我们是历史上最健康、最富有、最长寿的一代，而我们的恐惧感却与日俱增。这是我们这个时代最大的悖论之一。”

每一次的技术革新都会伴随恐惧的产生，包括印刷机、电话、电视机的发明。这些现象被称为“精神恐慌”。社会学家弗兰克·富雷迪指出，当社会感觉到不能适应某种剧烈的变化并且担心失去控制时，就会产生“精神恐慌”。再加上媒体的推波助澜，常常将个别的危害事件广义化为一般情况，暗示所有人都处在“危险之中”。

还有一个术语需要介绍给你们，即“技术决定论”：从某种意义上讲，每种新技术的诞生都会带来新的行为方式，这不是我们所能控制的。也许用下面的话来解释更加恰当：所有新科技的产生都会带来新的机遇、新的行为方式，有些是好的，有些是坏的，但我们有权选择如何使用它们，可以用于圆珠笔、手表、iPad，也可以用于火箭或原子弹。

如果我们重点关注“道德恐慌”，并相信“技术决定论”，我们就可以清除那些错误的解决方案，集中力量去关注孩子们所受的伤害。我们知道，技术和媒体在我们的生活中起着至关重要的作用，但是还需要将其他的重要影响因素也考虑进去，包括文化方面的和经济方面的。南希·威拉德是互联网使用安全责任中心的负责人，他认为，在媒体中呈现的恐惧与研究数据及实际的风险程度是不相符的，这些恐惧往往被各类媒体放大。当遇到最坏的案例时，执法机构和过滤软件的生产商总会关注恐惧，而学校又往往拿这些最坏的案例去教育孩子注意网上安全。



我相信风险是确实存在的，但很多报道是不客观的，甚至是危言耸听的。

（家长，孩子处在 3~5 岁、6~9 岁年龄段）

美国的皮尤网络调研公司会针对美国人的网络生活定期制作研究报告，2012年的报告为《互联网的未来》。在制作这篇报告的过程中，曾向1 000多个专业技术人员征求意见，并针对这些恐惧提出了若干积极的解决办法。美国通信顾问斯托·博伊德指出，我们现在的种种焦虑10年后会被认为是守旧的，这与苏格拉底曾经害怕使用文字、以前的家长担心孩子会学习猫王的摇滚舞步如出一辙。我们不要再对新技术冷眼旁观了，因为无论如何，它都将会那样出现、存在。杰西卡·克拉克是一名媒体战略顾问，在两所美国通信技术研究中心担任高级研究员，她对新技术同样持积极的态度：

历史就是这样发展的：上了年纪的人会因为看不惯那些年轻人的通信产品和消费习惯而发出啧啧的感慨之声，并且固执地认为伴随自己成长的通信技术无论是从智能上还是从人文情怀上，都是更有优势、更胜一筹的。

我们每个人都在寻找使用新技术的方式，其中有些是好的，有些是坏的。我们将探寻与其共存的方式，并且将生活如此继续下去。我们应该意

识到，国家既然能接受新技术问世所带来的种种可能，就必然有方法去控制它所带来的各种风险。

“风险”社会的形成

虽然早期的研发人员给人们带来了新技术，但是只有让普通大众透过风险看到新技术在日常生活中的潜在价值，才能使这项技术成为主流。对于拥有手机这样的想法，我们不也曾觉得非常可笑吗？但是现在我们每天不都在检查有没有带“钱包、手机、钥匙”这三样吗？

我们是不是由于这些媒体对数字媒体的不断负面报道，加深了我们负面消极的认知？如果是的话，那我们该如何解决这个问题呢？再次回到丹·加德纳和《冒险》这本书上，其中有一个极具说服力的例子：

“9·11”事件后，人们害怕乘坐飞机旅行，所以很多美国人选择公路出行。统计表明，这导致的后果是，和往年相比死于交通事故的人数增加了5 000多。飞机失事总会引起媒体的普遍关注，而交通事故引起的死亡却不会，往往只会描写成一起“不幸的意外”。我们要知道，有些恐惧也是具有建设性的，但这样的恐惧不是“没有理由的恐惧”或“精神恐慌”。加德纳说过，潜伏在公园和网络聊天室的恋童癖们是一类的。过去我们常说，孩子的成长伴随着挫折和机遇，风险的发生被认为是孩子成长过程中必不可少的一部分。而现在的我们却不惜一切代价躲避风险，这种态度就源于媒体的报道。

危险的幽灵往往是从我们消费的媒体中发展出来的，这些媒体既包括



报刊、电影（当然是以一种更轻松的方式），也包括一些网上资料。这是不是意味着无论我们做什么，我们都不会赢？2008年，拜伦教授说，我们已经对一系列风险达成共识，但我们对所害怕的风险会带来的实际伤害并不清楚。例如，色情内容现在已经伤害孩子们了吗？还是会在较长的时期影响他们的性发展？还是只是让他们变得不再纯真而已？如果我们能更清楚地表达我们怕的是什麼，那我们就可以着手处理恐惧了。

拜伦希望父母们能够意识到，那些被我们视为风险的东西也能为我们带来一些新的机遇，比如通过网络结交新朋友。因为风险并不仅仅意味着伤害，所以面对风险该何时干预、如何干预，这些都需要我们谨慎对待。要鼓励孩子以积极的方式参与网络活动，而不是让他们对网络世界充满恐惧。

汉娜·罗新在《大西洋月刊》中写道，我们现在已经变成风险规避者和失败谴责者。下面是弗兰克和特蕾莎·卡普兰在1973年《游戏的力量》一书中，有关“到底是什么让孩子脱颖而出”的一段话：

这当然不仅仅是由于语言表达能力。一个人要有所建树，必须有一颗勇敢的心和好玩好动的天性；以执着坚韧的性格，经历和遭受失败的考验。这个人要足够强大，如果需要随时可以从头再来；要足够警醒，无论发生什么都能从中有所收获。他必须有强烈的自我意识，在自我激励下，向着一个未曾检验过的目标前进。最重要的是，他必须有会玩的能力！

2012年，加拿大非营利组织MediaSmarts提出的一份报告，回顾了从2000年到2012年的发展变化。2000年，该组织第一次开始和孩子们讨论网络。当时，孩子们认为互联网是一个私人空间，大人们不能进入或控制，所以无论他们在网络上做什么，都不需要承担后果。2004年，网络已经完全融入他们的社交生活——他们开始尝试使用不同的身份，与线下的朋友加深情感，以极大的热情投入其中。随着时间的推移，在联系方式中身份变得越来越重要，他们不再匿名上网，然而作为对监控的回击，孩子们开始发展属于他们自己的文本语言：

2011年，私人的游戏空间基本不存在了。我们的参与者告诉我们，互联网已经成为一个完全的监控平台。他们的父母、老师和一些机构将他们置于严密的监视之下。

说到监视，不得不提起于已于2013年7月1日生效的儿童网络隐私保护条例（COPPA）。COPPA虽然基于美国，但却是为全世界的国家设定的，对其他国家也会产生很大影响。条例规定，任何社会网络要想从孩子那里收集信息，都要首先征得其家长的同意。

现代家庭的变化

为了更好地理解我们的恐惧是如何产生的，除了考虑科学技术的改变外，我们还要考虑那些在我们生活中发生变化的其他因素。在家庭生活



中，一个非常明显的变化是：婚姻的结合越来越少，而更多的是离婚、分居、同居；非婚生子女越来越多，他们待在家的时间变得越来越长；结婚越来越晚，生孩子的年龄越来越大，人们的寿命越来越长。这些都是我们的家庭正在发生的改变。沃达丰通信公司2010年的研究强调如何通过不断的技术进步，使我们的家庭在保护生活隐私的同时，能变得更开放，并愿意接受更广泛的影响。

孩子的家庭和社会地位已经发生了重大转变，从过去的“视而不见”——出现、存在但没有发言权，到如今他们已成为家庭生活的重心。他们有能力对重要的家庭决议产生影响，并且有很多公司已经注意到他们的购买力。

在家庭里，童年的观念已经发生了转变。我们需要提防，不要把我们的童年浪漫化。当我们“满街疯跑”的时候，就好像在我们的成长过程中根本不存在任何危险。在“7·24”新闻文化革命之前，各个新闻时段到处充斥着饥荒的消息，尽管这种危险看起来并不是那么可怕。过去人们普遍认为孩子们生性顽皮，需要严加管教，但现在人们又认为，孩子们本性善良，他们的天真无邪很容易遭到破坏，因而需要被保护起来。随着市场对孩子们进行的一系列重新分类，我们对待孩子的方式也发生了根本的变化。

随着孩子越来越多地通过大众媒体接触世界、获取全球信息，他们也越来越多地被控制、被管理、被调查。虽然我们非常重视孩子们的自觉性

和想象力，但是作为父母，在保护他们规避那些身体和社会风险的同时，也要控制和管理他们的生活，为了给他们一个美好的童年，从而使他们长大以后能够得到更多的成功机会而感到“压力山大”。然而一些孩子却会在家里没人的时候，回到空荡荡的家，家里的电脑和移动设备为他们提供了很多他们可以参与的虚拟社区。



我在外面工作，虽然我老公在家里工作，但是他的生意到了关键期，根本没有精力去监督孩子。而孩子放学到家的时间通常要比我下班到家的时间早一个半小时，在这期间，孩子有时候就会全神贯注地玩游戏机、玩手机或看电视。

（家长，孩子年龄处于 6~9 岁、13~15 岁年龄段）

家长的担心

在2009年到2011年，伦敦经济学院和其科研伙伴发起了一个名为“欧盟儿童在线情况”的项目，他们采访了欧洲25个国家超过25 000名儿童及他们的父母亲。研究发现，最常见的担心有：害怕孩子遇到网络暴力或在线欺凌，担心他们看含有色情、暴力的图片或视频，以及遇到陌生人。此外，虐待儿童、恋童癖、假货和贩卖毒品的网站也常被提及。

我的调查问卷，一个很重要的目的就是想弄明白父母们到底在担心什