

社科书架

如何面对“数字一代”

朱晨凯

《劫持》是一本探讨人与科技的关系的科普读物,作者是美国心理学博士、主攻青少年儿童群体的精神治疗师玛丽·K·斯温格。作者根据自己20年的临床经验及研究成果,以深入浅出的方式,探讨了手机、电脑等便携式数字设备及让人“永不离线”的互联网对现代人尤其是青少年大脑的影响,从神经认知科学和精神分析的角度,证明了数字媒介与大脑和人类行为的关系,探讨了手机等如何对大脑进行劫持或操控,并给出了自己作为从业医师的建议,具有权威性和可读性。

本书有三大亮点:一是从科

学角度探索数字设备对大脑的影响。作者从神经生物学的角度论证自己的“技术威胁论”,并以专门的章节提供知识基础和相应数据。这种“科学权威”性质的批判,在目前“崇尚技术”的社会环境中,从科学的角度,给出了不一样的视角,引人深思;二是作者对于数字媒介技术的反对态度十分坚决。尽管在书中的批评往往留有余地,但对于儿童过早接触数字媒介这一现象,作者是激烈批评的。本书有专门的章节讨论以游戏和社交网络为代表的“网络黑洞”如何损害了青少年儿童的正常成长发育,对如何正确使用网络和数字设备,立场十分鲜明;三是书中内容

很有普遍性,十分适合中国家长和教育从业者阅读。作者通过神经生物学的科学分析,大量内容针对青少年儿童网瘾、手机瘾的现象,剖析了智能手机等便携设备及背后形成的社交网络,很符合目前中国人“手机不离手”的情况。

此外,书中还围绕“数字媒介成瘾”这一主题,讨论了数字媒介对我们生活的影响、手机或平板电脑究竟是解放了家长还是禁锢了儿童、游戏与社交网络是不是导致青少年儿童心理疾病的罪魁祸首、家长和教育工作者如何面对“数字一代”等问题,并附上一些有效的相关解决方案,提出了一些有效的帮助与指引途径。

知、守旧、自大、不尊重隐私、观点过时,应该放下架子跟上潮流。不过这些争吵都是徒劳的。

如果我们总是坚持这种基于代沟和地位的讨论,那我们就有可能忽略真正的重点:我们的行为以及相应的大脑功能,都在经历微妙或者明显的变化,而这种变化毫无疑问将改变我们自己,以及我们所生活的这个世界。为了我们自己,也为了接下来的这代人,我们应该睁开眼睛,仔细观察,监测变化,获取新知,在这个全新的、美妙的、被数字媒介改变的世界中,找出我们是谁,以及我们希望成为什么。

理和文化的角度来讲,这样的大脑状态的改变会影响学习、社交、娱乐、陪伴、养育和创造这一系列的能力——形成社会和文化的几乎所有要素。之前调节情绪和行为的神经生理过程正在失调,随之而来的将会是大规模的行为、生理以及文化转变。将这些放在失调或者病理学的图谱中来看,我们可以发现,对数字媒介的超量使用与注意力缺陷多动障碍、自闭症、情绪失调(包括焦虑、抑郁和愤怒管理)、其他成瘾症状和各种强迫症都有非常明确的关系。

的东西),因为没有人有时间和精力能够花在烹饪上,更别提一起吃顿饭了。核心家庭对两辆车的需求也导致了人们债务的增加和财政的紧张,人们需要工作更长时间才能负担得起生活。悠闲地开车上班,星期天下午出去兜风,这都是遥不可及的事情。

与汽车一样,数字媒介的恩赐变成了诅咒。我们一开始所欢迎的随时随地互联现在入侵了生活中的所有空间。我们处于永远“待命”的状态:同事、父母、配偶、子女,我们必须(同时)扮演所有角色。我们中的很多人,已无法或者不能从这种“便利”和喧嚣中脱身了。

长大了、脱离了孩子气的活力的表现。孩子好动,对很多保守的机构和很多压力大或者工作过度的成人来说,不过是很寻常的事,仅此而已!这不是新鲜事物:在很多文化、很多代人中,甚至很早的历史时期,我们总有工具来让这些好动的人释放他们的能量。在阿拉伯大部分区域,波斯的一部分地方,还有南欧,用指环;在希腊,用可以扭的鱼挂件;在很多亚洲和欧洲的文化中,用念珠;天主教用念珠串,其他宗教也有类似的东西。你不可能让人念几小时经,不给他们任何使其静默的仪式或者类似的东西。

受了它们——教育机构、商界、父母、夫妇等,但是很快他们就发现事情不对。我们要搞清楚应该接受哪些,应该拒绝哪些,以及应该认真严肃地对待哪些。问题在于,之前这样的讨论往往会变成某种代际争吵——老一代会抱怨新一代愚蠢、粗鲁,整日沉迷于数字设备,宅在家里,逃避现实的人际关系;而新一代人,就像他们的父辈在很多年前做的那样,认为前数字时代的老人无

【精彩书摘】

■数字时代的黑暗面正在显露

手机、电脑和互联网已嵌入了全球文化之中,创造出了一种数字文化:大多数人对此表示欢迎,少数人对此表示反对,人们都受此影响。当然它带来了非常多的进步,然而数十年之后,我们同样也看到了非常多的负面影响。数字时代的黑暗面正在显露出来。

数字媒介的负面影响正在扩大。大多数人要么没有看见,要么装作没有看见,全然被动地接

■数字时代对大脑造成了什么影响

简单的回答是我们的大脑正在加速,但不是那种有益的加速。虽然我们对数字时代的神经生理反应或者说功能适应性达到了一个更高的兴奋程度,但糟糕后果也随之而来。是什么样的糟糕后果呢?简而言之,兴奋度会导致自我安静的能力下降。提高兴奋程度更进一步会导致自我刺激和自我娱乐的能力下降。这包括观察、整合信息和创造性能力降低。

总的来说,我们保持精神集中、保持冷静、仔细观察、认真沉思和产生新想法的能力降低了——很多20岁以下的年轻人觉得这些都是空虚和无聊的东西。如果没有刺激,我们会觉得烦躁不安。我们需要有事可做,有东西可看。我们现在在难以安静下来,难以达到放松、满足的状态,难以享受一夜好眠。这样的影响十分广泛。从生

■以汽车为例,别对这种“劫持”习以为常

在20世纪中叶,汽车被宣传为一种让人脱离喧嚣城市、住在负担得起的郊区住宅的理想工具。这种新的私人交通方式成为美国梦的表现形式:一幅诗意的画面,表现了安静的社区景象,孩子在街道上玩耍,广阔的后院刚刚洗干净的衣物在微风中飘荡。但还不到30年,美梦就慢慢变成了噩梦。郊区生活变成了上下班单程一个半小时的通勤时间——一天3小时、一周15小时——原本实现梦想的手段反倒让人牺牲了更多时间。

我们当中的很多人已对这样的时间浪费习以为常。我们习惯了远离朋友、家人,以及个人空闲时间变得更少的现状。接送孩子上下学,送孩子参加足球训练,以及与孩子一起玩要要开车开得越来越远已变得司空见惯。儿童现在不在一起玩的原因之一就是同龄人都住得太远了。

这一切还有更深远的影响:损失在通勤上的时间逼迫我们不得不购买和消费快餐、速冻食品

和罐头(全都是加工好即时可吃

■如何和那些“独特”的孩子交流

有一部分问题在于,孩子本身就是让人过度兴奋和有较高压力的原因。由于“压力大”,于是我们变得更加不宽容,更难接受孩子的自然行为。于是,我们忽略了这样一个事实——孩子,就跟成人一样,有不同的性格。

一些活泼的孩子,如果你不跟他交流,他就会四处乱跑,局促不安,到处找东西,到处摸,穿鞋,脱鞋。总的来说,就是在没有刺激或者在一个“没意思”的环境下自己找点事情做。在活泼的孩子之外,还有一类孩

子我称为好动的孩子:他们就是得动。限制这些孩子动,对他们来说就跟疼痛差不多;不让他们动,那就是摧残。这并不一定是多动症,这不过是一个非常有活力的个体的缩小版,他们日后会有很大的运动和创新的潜力。很多人在孩童时期就是这样,大多数人随着年龄的增长学会了如何调节自己的活力,使之符合年龄和社交礼仪。有些人会说这算是“长大后摆脱了多动症”。

从我的专业观点来看,他们并没有摆脱任何事,这只不过是

桂晓燕

老话新聊

吃过端午粽,还要冻三冻

意就是:后生哎,莫看端午节已过,天气变得闷热,说不定哪天冷空气突然来袭,冻得你骨骨抖!还是要考虑到各种可能,凡事留有余地为好。

宁波人这种凡事留有余地的观念,包含着一种朴素的智慧。这种智慧,往往在各种场合以老话的形式表达出来。例如,老宁波常说:“做人要八分因过。”“八分因过”意为十分太满,八分正好,留下二分作为余地。有了这二分余地,别

人有路可走,自己也不会陷入绝境。又如“留根尾巴撵苍蝇”,本意是指牛甩尾巴,驱赶叮在身上的苍蝇。作为比喻的老话,这条“尾巴”就是待人接物的余地。尾巴虽小作用大,没有它还真不行。“有力勿可尽撑,有势勿可尽行。”则从不同的角度,告诫人们注意自己的言行,把握分寸,留有余地。有力出力是对的,但是,如果不是特殊需要,最好还是留点余地,避

免尽撑,这样才能不伤身体,才能持久出力。不妨说句笑话,虽然你有点力气,但并非手执一对八百斤重紫金锤的李元霸,难道也想争天下英雄第一?干嘛非要拼命呢?至于有势尽行,更是不足为训,凭什么可以在他人面前耍威风呢?在这个问题上,留有余地不仅是智慧,更是德行。

有一个关于留有余地的说法,非常精辟,给我留下很深印象。在木

随思录

行为与美德相配
才有好“形象”

罗浩声

“蓝脸的窦尔敦盗御马,红脸的关公战长沙,黄脸的典韦,白脸的曹操,黑脸的张飞叫喳喳……”在中国戏曲中,人物形象通常借助直观的“面相”来呈现。演员一登台亮相,观众马上就能分辨角色的善恶、忠奸。

识人是门大学问,形象可谓首道“关”。晚清名臣曾国藩所著《冰鉴》一书,从“神骨”“刚柔”“容貌”“情态”“须眉”“声音”和“气色”等七个方面,完整论述了识人之法。现实生活中,我们了解一个人,外在形象是重要一“关”,由此判断得出的结论,就是常说的“第一印象”。以貌取人固然难免有看走眼的时候,但古人所言“相由心生”,也是有一定道理的。

腹有诗书气自华,一个人的外在形象,其实是学识、德行、品味、喜好等内在修养的综合反映。更大范围看,鲜活的个体形象,还影响着人们对特定群体形象的评价、看法和判断。故此,社会各行各业无不重视职业形象的培育和塑造。如医疗系统要求医护人员有“悬壶济世、救死扶伤”的职业形象,教育系统要求教师有“为人师表、甘当人梯”的职业形象,党政机关要求公务人员有“为民服务、清正廉洁”的形象,等等。

对企业而言,形象决定着企业的竞争力。为塑造自身的品牌形象,有的企业请名人代言,在电视黄金时段打广告,不惜重金进行形象包装和营销。文化产业方面,为迎合年轻人的审美需求,很多影视作品也打“形象牌”,如请一些有颜值、人气高的演员来撑门面,以提高收视率。

城市也有形象问题,而且城市形象对地方发展至关重要。城市历史文化挖掘、地标性建筑打造、城市门户区改造,绿化提升、核心地带景观灯设置,这些都是为了展示城市形象。软实力方面,社会诚信体系建设、治理

能力和文明水平提升,都决定着城市的形象。前些年,很多地方搞城市精神提炼,也是为了让外界更直观地了解一个城市的品质和形象。

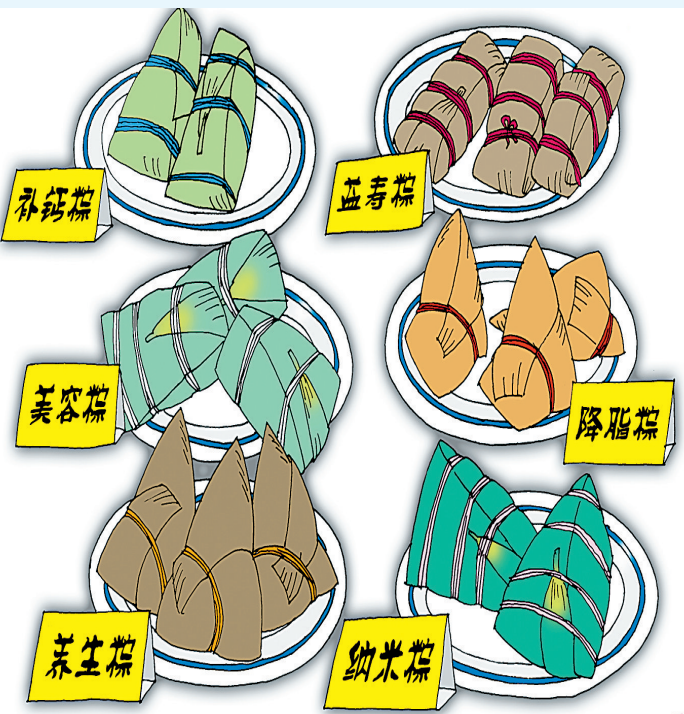
“形象”本是中性的词,在《现代汉语词典》里,形象一般是指“能引起人的思想或感情活动的具体形状或姿态”。可见,它无所谓对与错、褒和贬。讲究形象、注重形象,适当展示形象、推广形象,无可厚非,但凡事皆有度。

上世纪末,有个家喻户晓的名酒品牌,曾夺得过央视广告“标王”,广告做得铺天盖地,品牌形象和知名度直线上升。可火了一阵子后,由于产品工艺和生产能力跟不上,没多久就垮掉了,现在知道这个品牌的人已不多了。有名无实,注定走不远。再如,一些工程规划建设过程中,在保证工程质量的同时,适当兼顾工程形象,这很正常。但如果脱离实际、滥用职权,为政绩搞劳民伤财、中看不中用的“形象工程”,就会遭到诟病。

谈形象,不得不提“公仆”形象。在公众眼里,通常他们的形象就代表了党和国家的形象。习近平同志多次告诫,领导干部要心中有党、心中有民、心中有责、心中有戒。这“四有”,实际都包含了形象要求。近年来有一种“两面人”现象,说的是有些官员善于伪装,人前人后、台上台下、对上对下两副“面孔”,两种形象。精心包装出的“伪形象”,在一定时间内的确可以骗过一些人,但“狐狸尾巴”终究要露出来。不信?且看那些落马的贪官,“演技”再高,也会被“打虎重拳”砸出原形。

西谚有云,“把美的形象与美的德行结合起来吧,只有这样,美才会放射出真正的光辉”。可见,无论什么行业、什么职业,要想提升形象美誉度,最直接、最有效的办法还是要将行为与美德结合起来。否则弄虚作假,表里不一,只会生出种种的假象、怪象、乱象、丑象。

漫画角



端午迷“粽”

王祖和 绘

雕之乡东阳市的一家木雕馆,一位老师傅正在雕刻一尊人像。有参观的游人饶有兴趣地问道:“雕刻人像的诀窍是什么啊?”老师傅答道:“鼻子要大,眼睛要小。”游人不解。老师傅这样解释:“鼻子大,眼睛小,才有修改的余地啊。鼻子雕刻得大了,还可以改小;眼睛雕刻得小了,也可以改大。如果一开始就把鼻子刻小,把眼睛刻大,就没法改了。”这位老师傅讲得真好!雕刻也好,为人处世也好,都应留有余地。如果一开始就做得很满,以后一旦发生什么情况,就无法转圜了。

迄今为止,笔者见到过的留有余地的最巧妙例子,当数万里长城西端嘉峪关上的“最后一块砖”。那年初秋,笔者参加一个新疆甘肃旅游团,其中一站就是闻名遐迩的

嘉峪关。登上巍峨雄伟的城楼后,导游特意指着远处一个门楼,对我们说:“你们看见了吗?那里放着一块砖,这就是建造嘉峪关剩下的最后一块砖。”哦,看见了,看见了,在那门楼后面可望而不可即的檐台上,果然有一块砖头!导游告诉我们:嘉峪关由外城、内城和瓮城三道防线组成,关城总面积达三万多平方米,用砖数量当然极为惊人。然而,全部建筑完工以后,只多了这一块砖。证明用料计算无比准确,且又留有余地。祖国古代的工匠实在了不起!

总而言之,无论做人还是做事,都应该留有余地。不做满、不撑足,不求十分求八分,就像老宁波所说所做的那样。就是端午节吃粽子,再美味也不要吃太饱哦。