

新页读书会 文心书院 联合导读

导读员：朱海滨

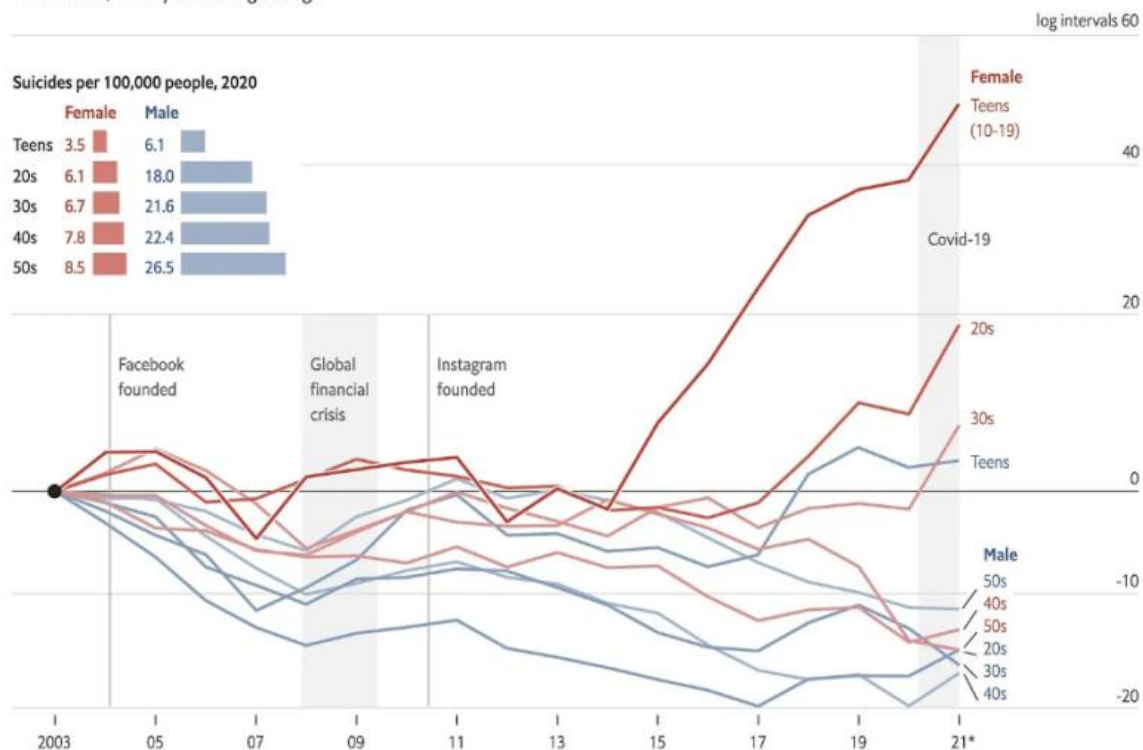
地点：新加坡国家图书馆

日期：2025年7月26日



17个国家自杀率的百分比变化

Suicide rate, % change since 2003, by age and sex
17 countries, three-year moving average

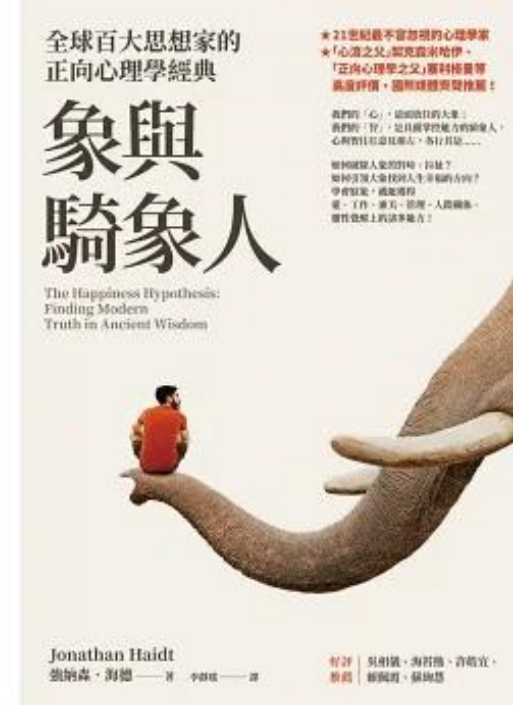
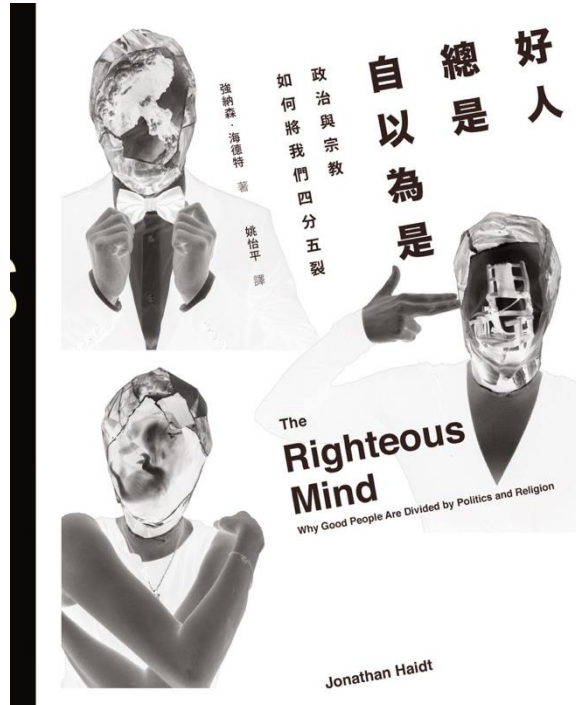
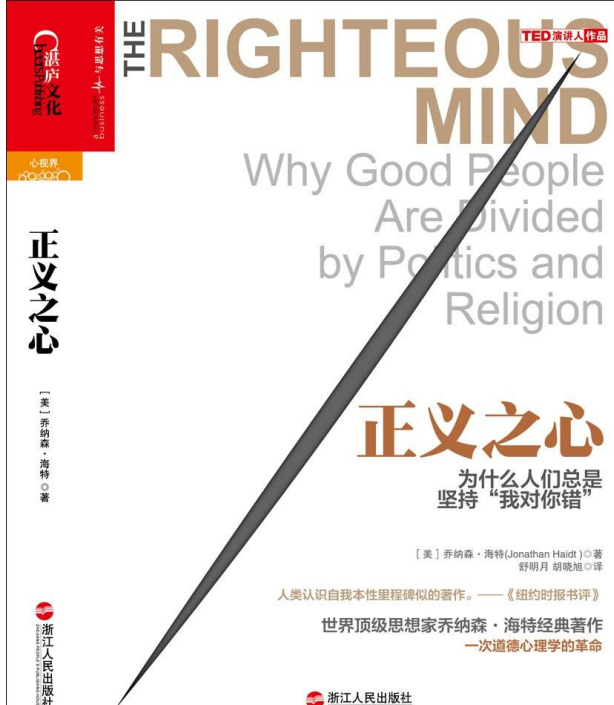
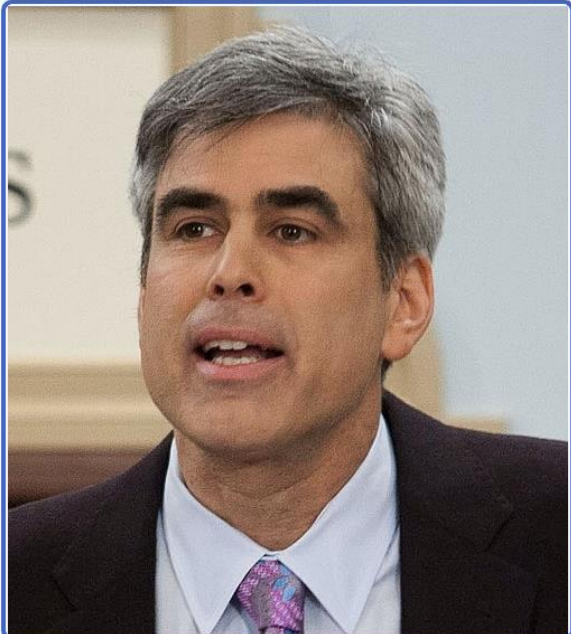


*Data unavailable for five countries

数据来自以下国家的国家统计机构和公共卫生部门：澳大利亚、奥地利、比利时、捷克共和国、英格兰与威尔士、爱沙尼亚、法国、德国、日本、墨西哥、荷兰、新西兰、挪威、斯洛文尼亚、韩国、瑞典、瑞士和美国

来源：《经济学人》（The Economist）。

乔纳森·海特



為什麼我們製造玻璃心世代？

本世紀最大規模心理危機，看美國高等教育的「安全文化」如何讓下一代變得脆弱、反智、反民主

作者介绍

• 乔纳森·大卫·海特（Jonathan David Haidt, 1963年10月19日—）是美国社会心理学家、作家以及史登商学院教授。他的主要研究领域是道德心理学和道德情感。曾被《外交政策》杂志评为“全球顶级思想家”之一，被《前景》杂志评为“世界顶级思想家”之一。

《失控的焦虑世代》

The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness

- 自2010年以来，青少年焦虑、抑郁、自残、自杀等心理健康问题在全球多个国家急剧上升，尤其在Z世代（1995年后出生）中尤为显著。这并不是一场短暂的情绪波动，而是一场席卷整个发达世界的“心理瘟疫”。
- 本书由社会心理学家乔纳森·海特撰写，他以大量跨国数据、心理研究和真实案例为基础，提出一个令人震惊的核心观点：**童年的“重新接线”——从现实世界转向屏幕主导，是青少年心理危机的根源。**
- 他指出，自由游戏的丧失、安全主义文化的扩张，以及智能手机和社交媒体的过早介入，正在剥夺孩子们建立韧性、独立性和社会连接的机会。女孩在社交媒体的外貌比较与排斥中深陷焦虑，男孩则逃避现实、沉迷虚拟世界。
- 本书不仅揭示了问题，更提出了系统性的应对策略：家庭如何延迟用机、学校如何恢复自由活动、政府如何监管科技公司，以及我们如何重建一个真实、健康、有归属感的童年。
- 这是一本写给父母、教育者、政策制定者与所有关心下一代的人的警世之作。

前言

在火星长大的世代

第一部 大浪来袭

1. 汹涌的痛苦

第二部 背景故事：以玩耍为主的童年逐渐没落

2. 小孩在童年该做什么

3. 探索模式，以及儿童需要有风险的游戏

4. 青春期过渡到成年期遭遇的挫折

第三部 童年大重塑：以手机为主的童年抬头

5. 四种根本性伤害：社交障碍、睡眠剥夺、注意力碎片化、上瘾

6. 为什么新型群体对女孩的伤害大于男孩？

7. 男孩怎么了？

8. 道德秩序与退化

第四部 为了更健康童年的集体行动

9. 为集体行动做准备

10. 政府与科技公司可以做些什么？

11. 学校可以做些什么？

12. 父母可以做些什么？

13. 让孩子的童年回到地球

第一部分：大浪来袭（**A Tidal Wave**）

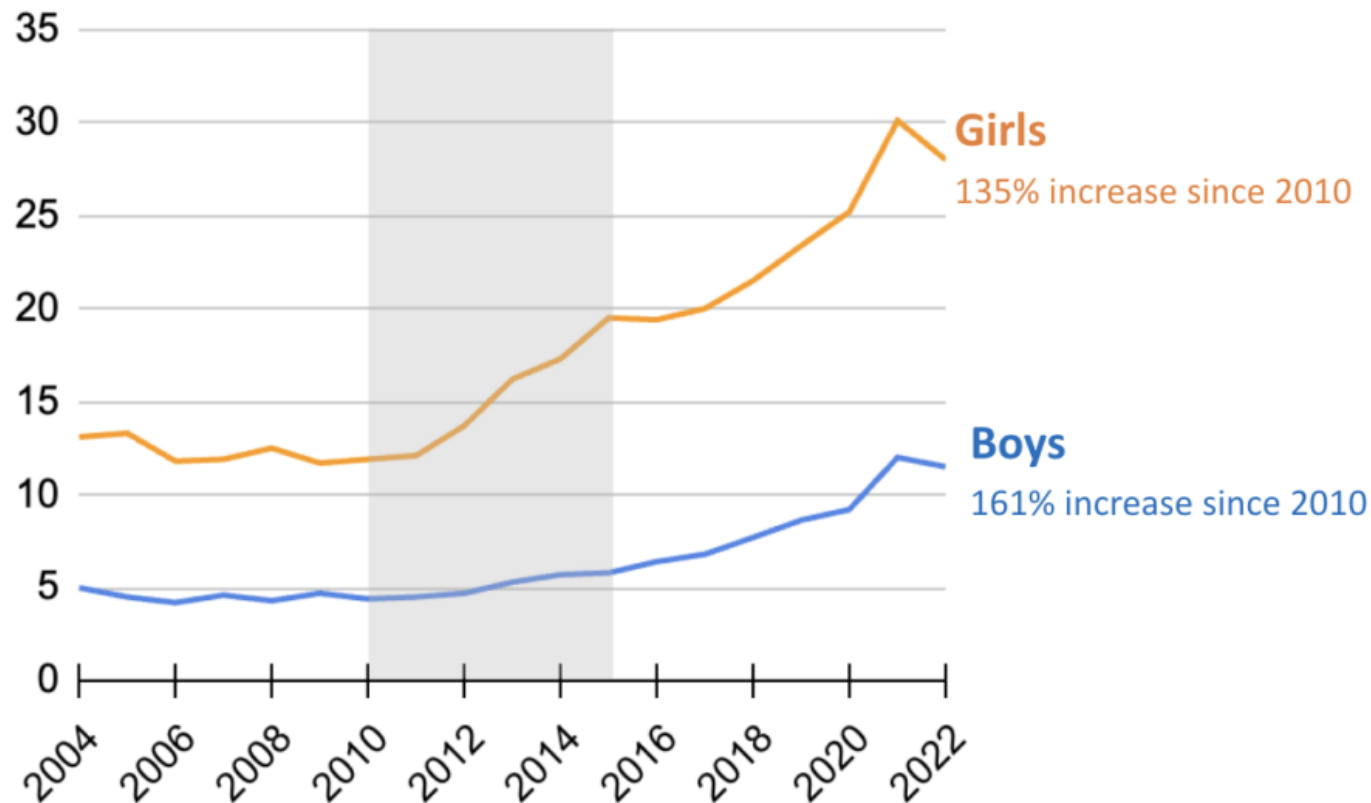
■ 第1章：汹涌的痛苦（**The Surge of Suffering**）

- 2010年起，美国及全球多个发达国家青少年焦虑、抑郁、自残、自杀率激增，尤其是女孩。成年人并无同步趋势，排除金融危机影响后，手机和社交媒体的普及成为最合理的解释。

国高中青少年 重郁症患病率

- 12 至 17 岁美国青少年中，在过去一年中经历过至少一次重度抑郁发作的比例（根据症状清单的自我报告）。数据来源：美国国家药物使用与健康调查（U.S. National Survey on Drug Use and Health）。这是《美国心智的溺爱》一书中的图 7.1，现已更新至 2016 年之后的数据。[Zach 的数据表]。更多关于美国青少年心理健康趋势的信息，请参见《2010 年以来的青少年情绪障碍：协作性综述》。

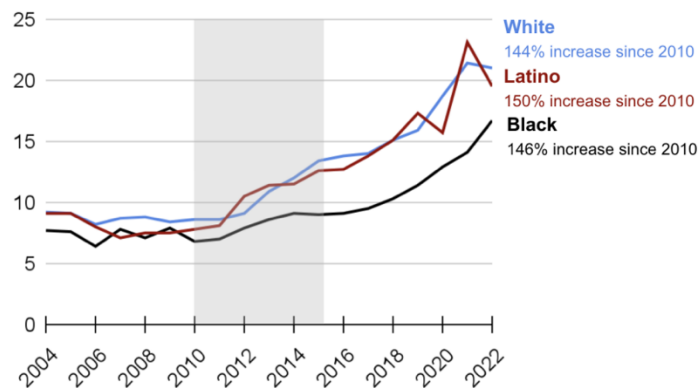
Major Depression Among Teens



SOURCE: U.S. National Survey on Drug Use and Health

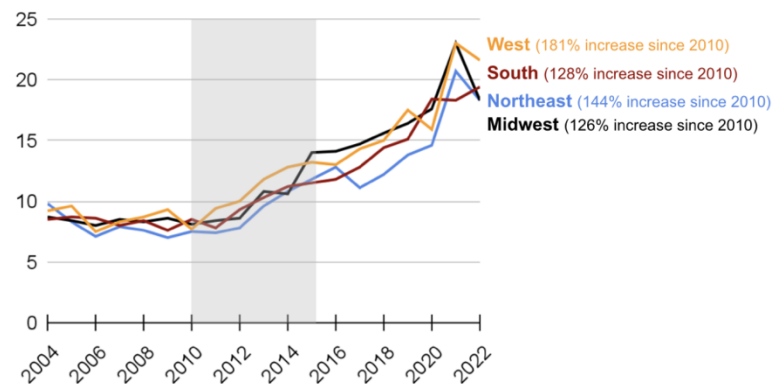
种族、地区、收入

Major Depression Among Teens by Race



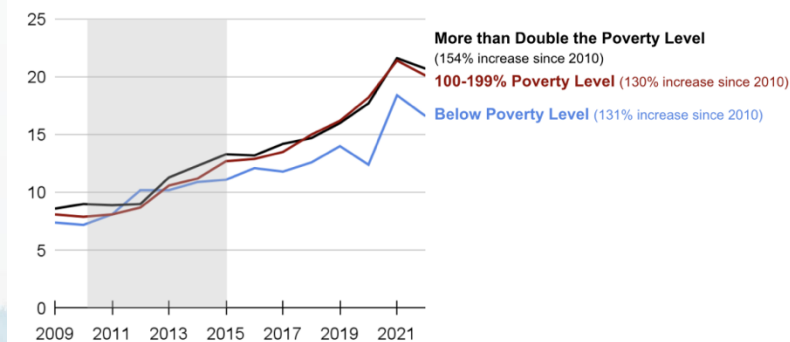
SOURCE: U.S. National Survey on Drug Use and Health

Major Depression Among Teens by Region



SOURCE: U.S. National Survey on Drug Use and Health

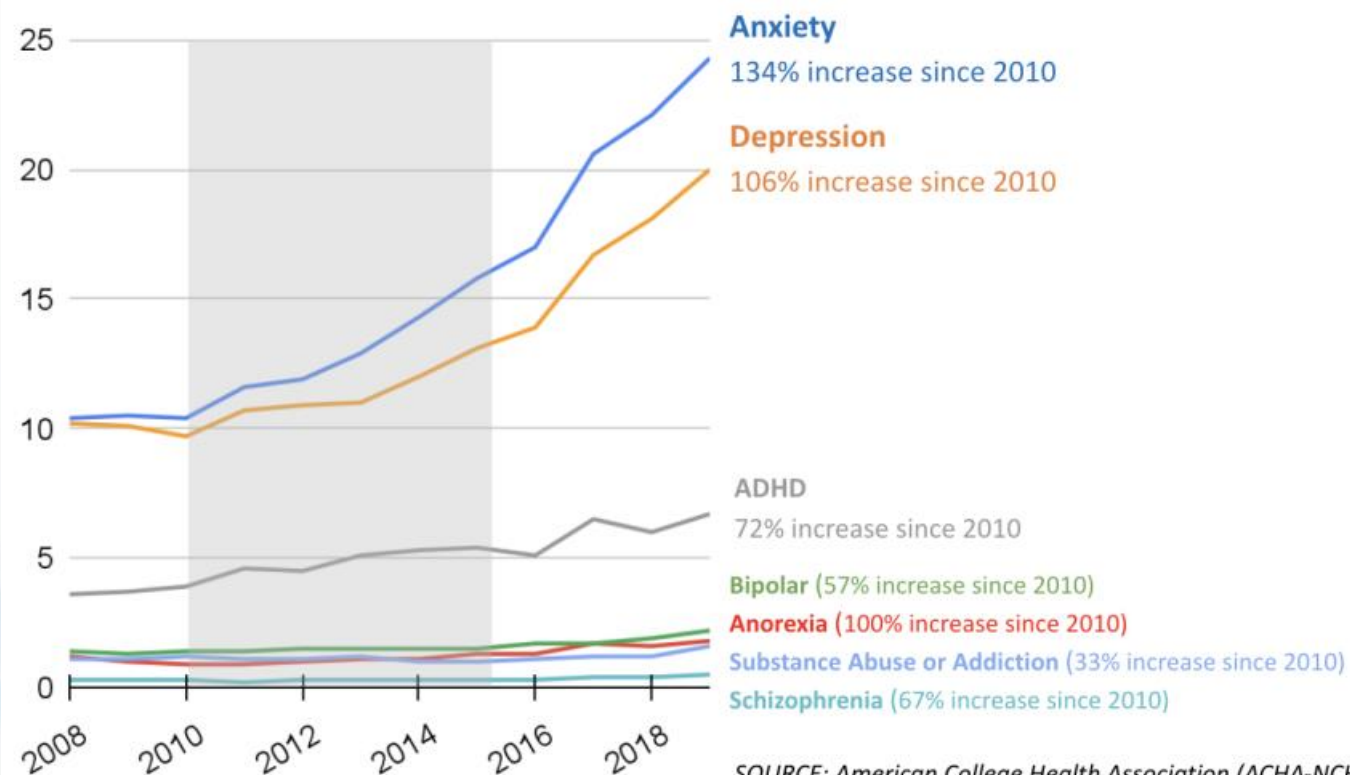
Major Depression Among Teens by Income



SOURCE: U.S. National Survey on Drug Use and Health

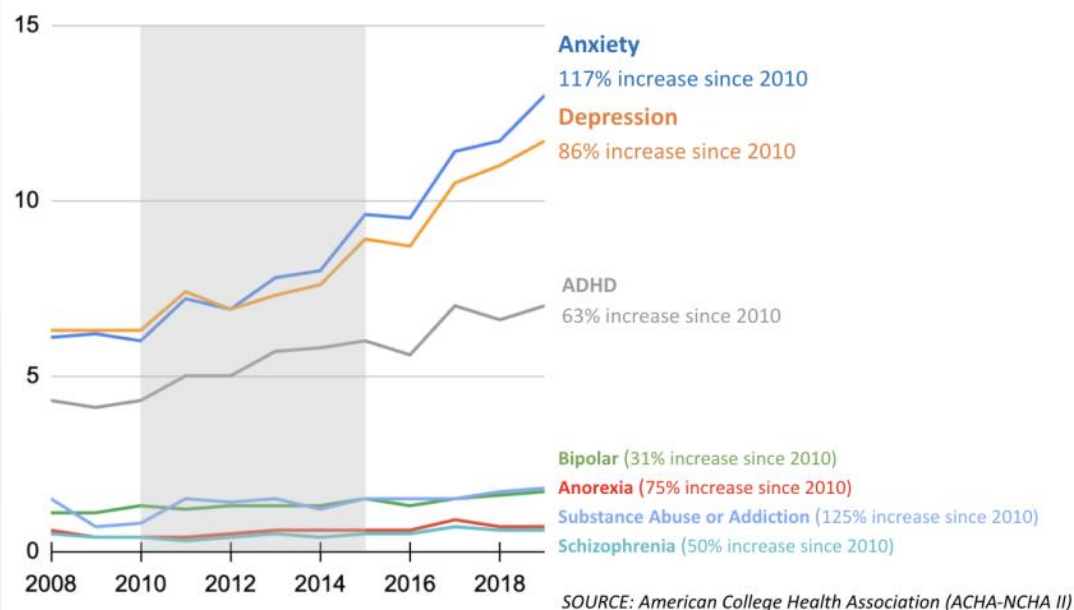
大学生心理疾病确诊趋势

Percent of U.S. Undergraduates Diagnosed with a Mental Illness

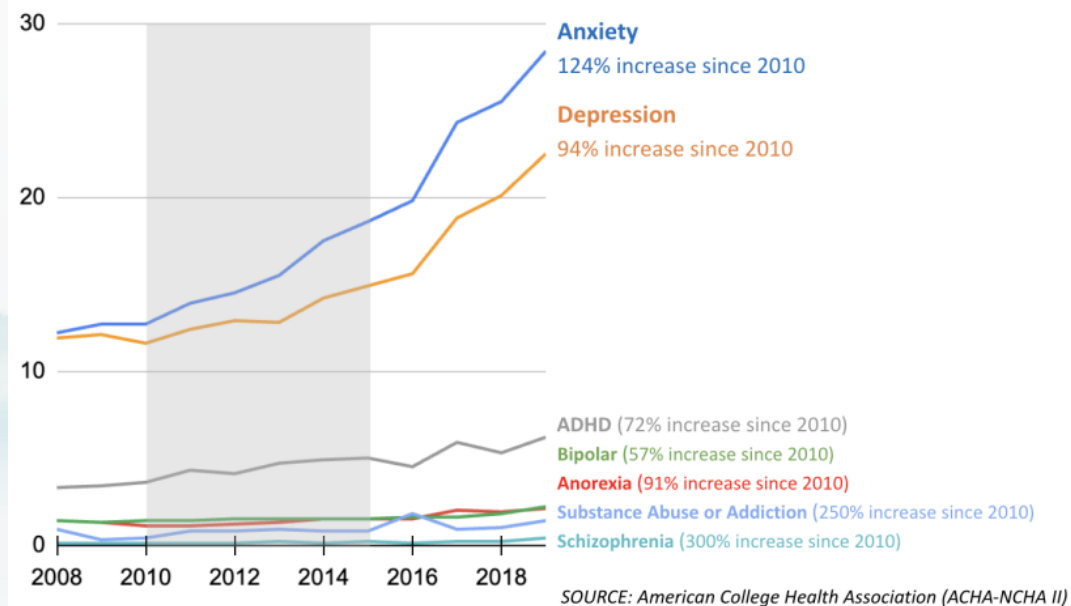


男女对比

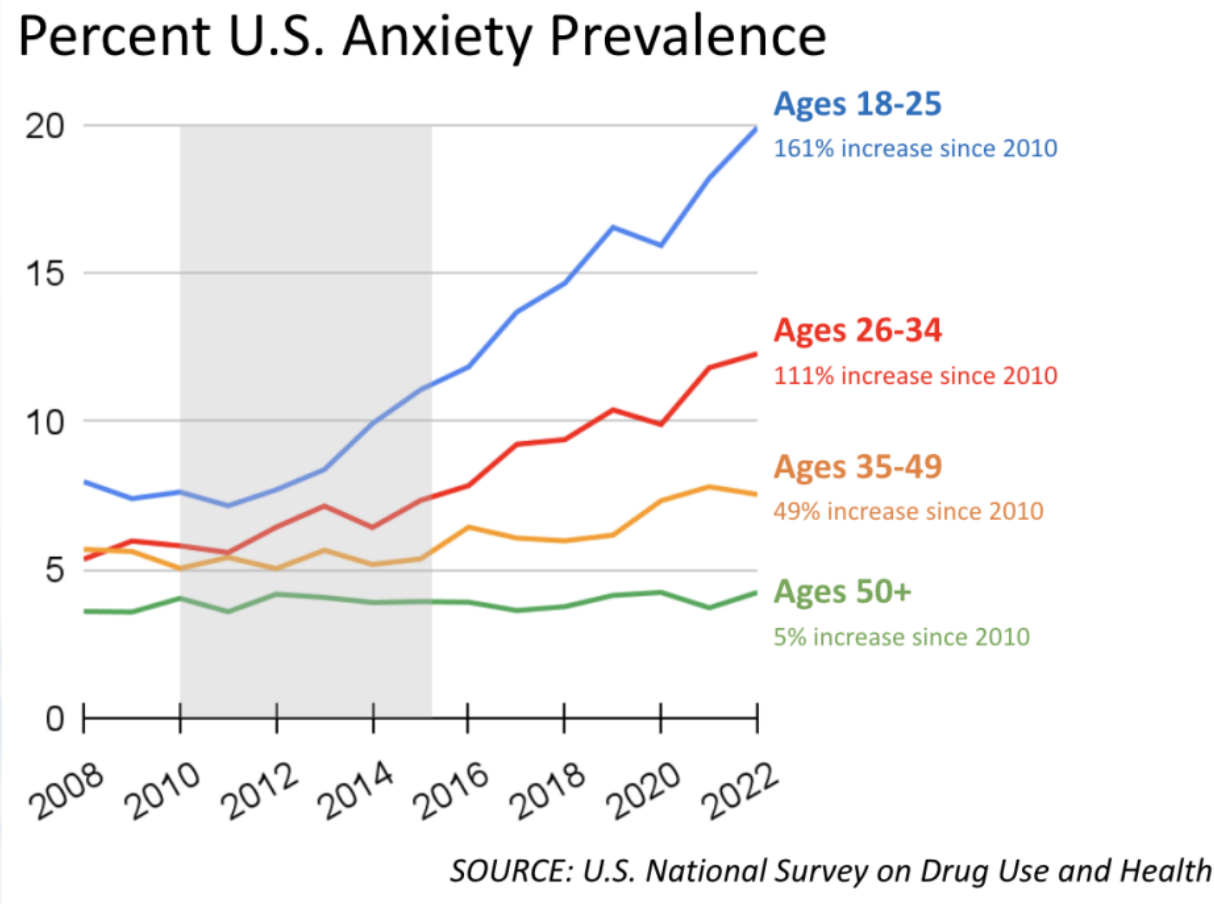
Percent of U.S. Undergraduates Diagnosed with a Mental Illness (Males)



Percent of U.S. Undergraduates Diagnosed with a Mental Illness (Females)

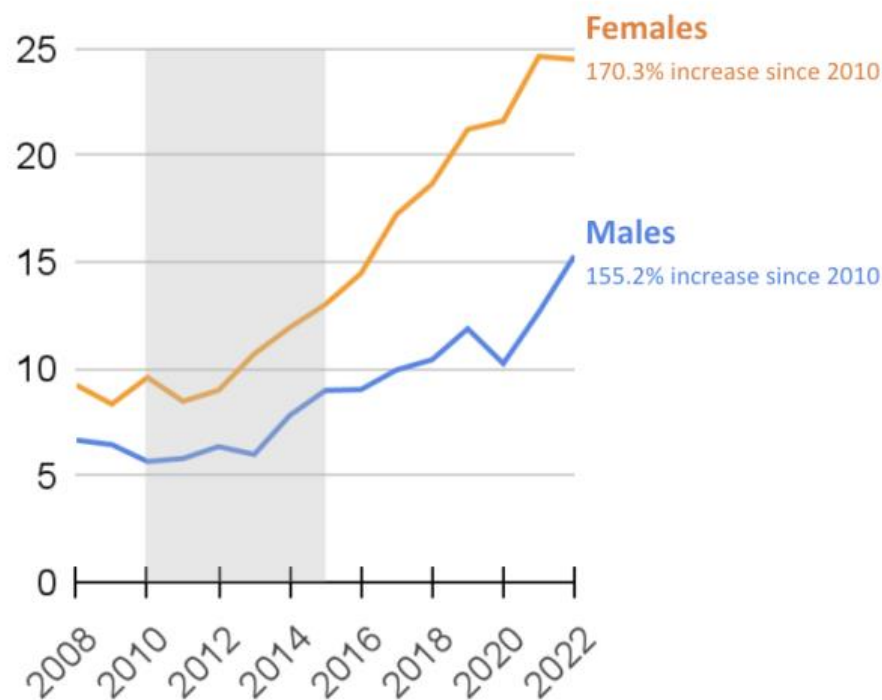


高水平焦虑的美国成年人百分比。



年轻人（18-15岁）报告了高水平的焦虑症

Percent Anxiety Prevalence, U.S. Young Adults (18-25)



SOURCE: U.S. National Survey on Drug Use and Health

非建设性思维模式 (Unhelpful Thinking Styles)

Unhelpful Thinking Styles



PSYCHOLOGY TOOLS

© 2010 Psychology Tools. All rights reserved. <http://psychologytools.com>

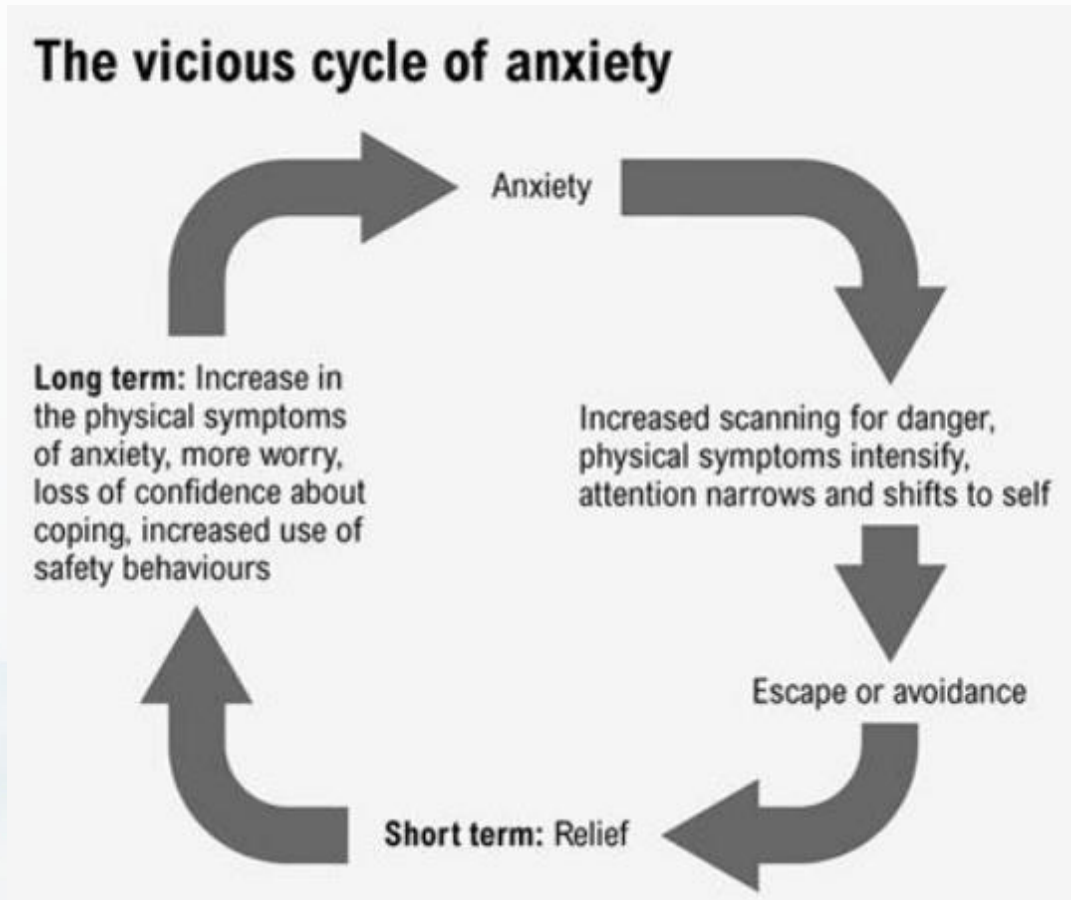
1. All or nothing thinking (非黑即白思维)
2. Over-generalizing (过度泛化)
3. Mental filter (心理过滤器)
4. Disqualifying the positive (否定正面)
5. Jumping to conclusions (跳跃性结论)
6. Magnification & Minimization (放大与缩小)
7. Emotional reasoning (情绪化推理)
8. Should/must thinking (“应该”型思维)
9. Labelling (贴标签)
10. Personalization (过度归责)

这些思维模式常见于焦虑和抑郁患者的思维中，是认知行为疗法（CBT）中重点识别与矫正的对象。
通过察觉 → 挑战 → 替代这些扭曲认知，可以更好地管理情绪、恢复心理健康。

常见认知扭曲思维模式表格

编号	思维模式	示例语句	影响说明
1	全有或全无思维	“如果我不完美，那就是失败。”	忽视灰色地带，易陷入极端判断。
2	过度泛化	“我永远做不好。”	强化负面认知，容易失去希望。
3	心理过滤器	“我做错了那一题，所以我很差。”	放大失败，忽视整体表现。
4	否定正面	“虽然我得到了表扬，但那不算什么。”	削弱自信，抵消正向反馈。
5	跳跃性结论	“他们一定觉得我很蠢。”	缺乏依据，增强焦虑与无力感。
6	放大或缩小	“这次演讲失败了，我完蛋了。”	灾难化反应，损害情绪稳定。
7	情绪化推理	“我觉得很羞耻，所以我肯定很差劲。”	情绪代替事实，判断失真。
8	应该化思维	“我不能失败，否则就白活了。”	增加自责感与心理压力。
9	贴标签	“我是个失败者。”	自我否定或贬低他人，妨碍人际关系。
10	过度归责	“都是我的错。”	造成无力感或迁怒他人。

焦虑恶性循环四阶段解析



1. Anxiety (焦虑)

初始阶段，个体因某些刺激（如考试、人际冲突、健康担忧等）感到焦虑。

2. Increased scanning for danger... (危险扫描 + 身体反应加剧)

焦虑导致个体对周围威胁过度敏感，出现**躯体症状**（如心跳加快、呼吸急促）、注意力集中于自身不适，从而使焦虑感进一步放大。

3. Escape or avoidance (逃避或回避)

为了摆脱不适，个体采取**逃避行为**，如：不出门、不讲话、推迟任务、不面对问题。

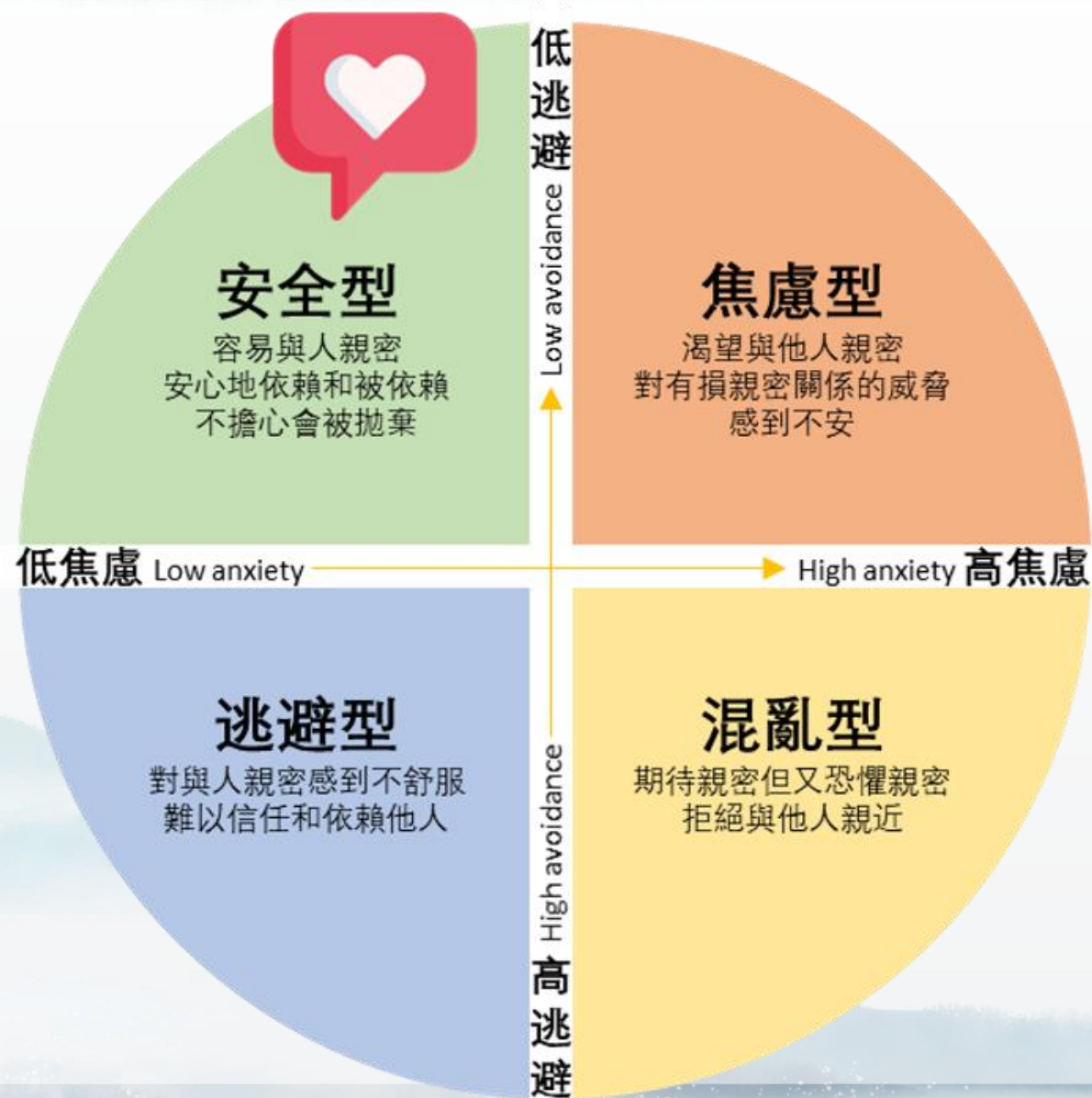
4. Short-term: Relief (短期缓解)

回避确实在短期内带来“轻松”或“解脱”，但这种方式并未解决根本问题。

短期逃避 = 焦虑长期强化。

打破焦虑恶性循环的关键在于：面对焦虑源，逐步建立应对信心，而不是一味逃避。

依附關係理論 Theory of Attachment



第二部分：背景故事——玩耍童年的式微

第2章：童年应有之事（What Childhood Is For）

童年应包含自由游戏、面对面社交、冒险活动等真实体验，这些是抗逆力的基础，但现代童年逐渐被剥夺。

第3章：探险模式与冒险游戏（The Decline of Adventurous Play）

“安全主义”文化让家长和学校过度保护儿童，冒险游戏、跌倒受伤的经验越来越少，影响了情绪调节与独立性。

第4章：青春期与成人过渡受阻（Delayed Adolescence）

- 过度管控下的童年使得孩子无法顺利进入成熟阶段，青春期的身份探索、独立尝试与责任感逐渐被剥夺。

第二部分：背景故事——玩耍童年的式微

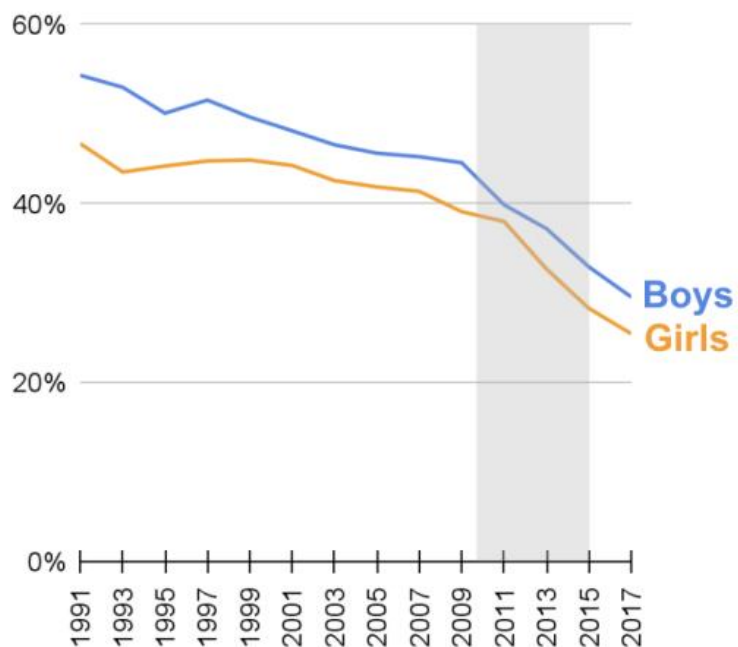
第2章：童年应有之事（What Childhood Is For）

核心观点

- 人类童年具有“缓慢成长特性”，与其他物种不同，是为了促进文化学习的“学徒期”。
- 自由游戏（**Free Play**）是童年发展的关键，有助于技能掌握、社会学习、情绪调节与自信建立。
- 自2010年代初以来，以手机为基础的童年（**Phone-based childhood**）逐步取代了以游戏为基础的童年，导致发展受限。

自由游戏的衰退

Meet Up With Friends Daily

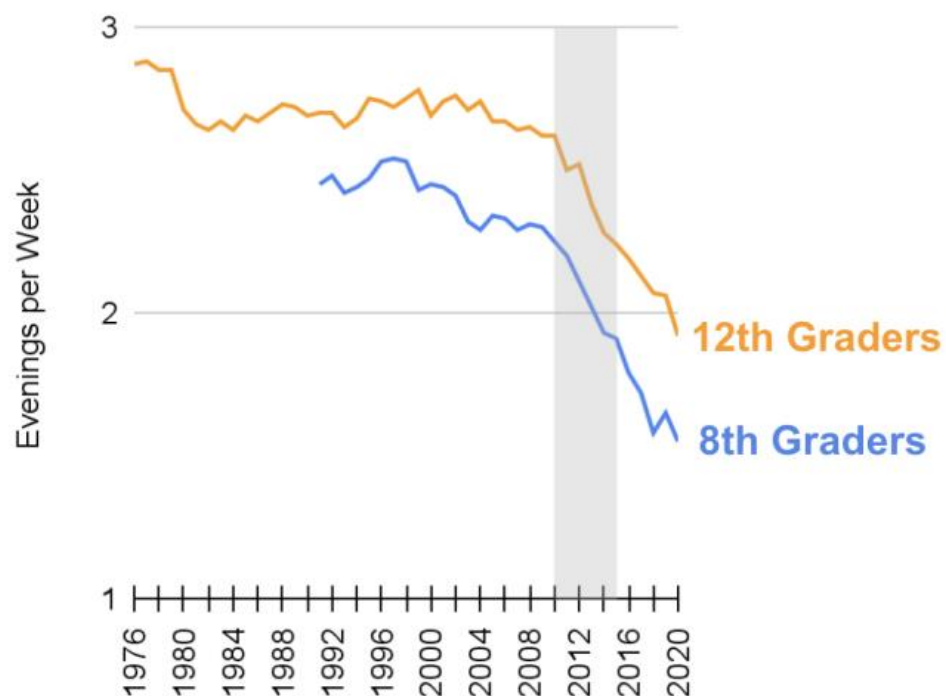


SOURCE: Monitoring the Future (MTF), 2 year buckets, (1976-79 is the only 3 year merge), weighted, 3 grades merged

高中生与朋友“几乎每天”在校外聚会的比例下降

八年级与十二年级学生每周晚上出门娱乐的平均次数下降

Evenings Out For Fun



SOURCE: Monitoring the Future (MTF), 1 Year Buckets

八年级和十二年级学生每周晚上外出娱乐或休闲的平均次数（不包括与父母或其他成年亲属一起进行的活动）。

纵轴数值含义如下：

- 1 = 每周少于一个晚上
- 2 = 每周一个晚上
- 3 = 每周两个晚上
- 4 = 每周三个晚上
- 5 = 每周四到五个晚上
- 6 = 每周六到七个晚上

第二部分：背景故事——玩耍童年的式微

第3章：探险模式与冒险游戏核心观点

本章指出，人类大脑有两种基本运作模式：探索模式（主动接近、追求新体验）与防御模式（警觉威胁、回避风险）。越来越多1995年后出生的青少年长期处于防御模式，表现出持续焦虑与对新事物的抗拒。

这一趋势始于1980年代，并在1990年代加剧。媒体散播恐惧、父母日益过度保护，加上沉浸式数位科技的兴起，导致自由游戏式童年逐渐消失，严重影响了儿童心理发展。

一、人类大脑的双重模式

- 人脑包含两个子系统，主导两种基本状态：

探索模式 (Discover Mode)

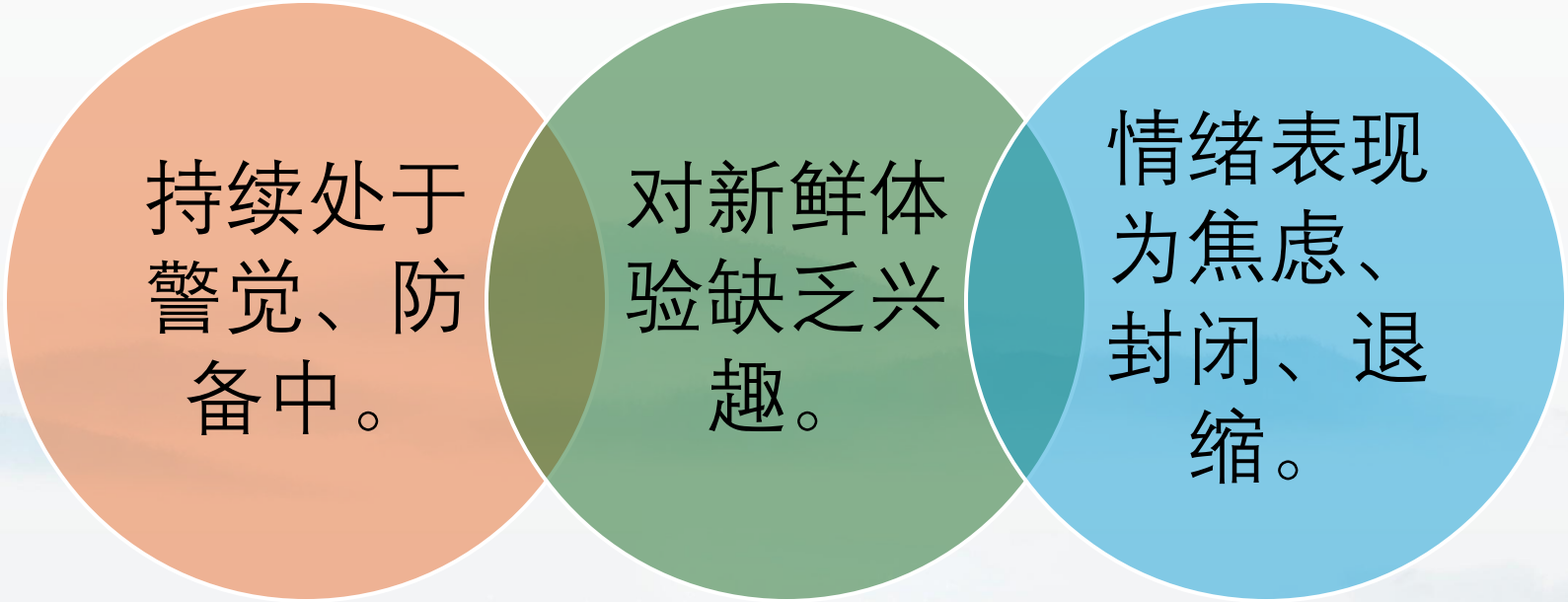
- 趋近机会、渴望体验、积极进取。

防御模式 (Defend Mode)

- 警觉威胁、逃避风险、充满焦虑。

二、Z世代更易“卡在防御模式”

- 出生于1995年后（Z世代）的年轻人中，更多人长期处于“防御模式”：



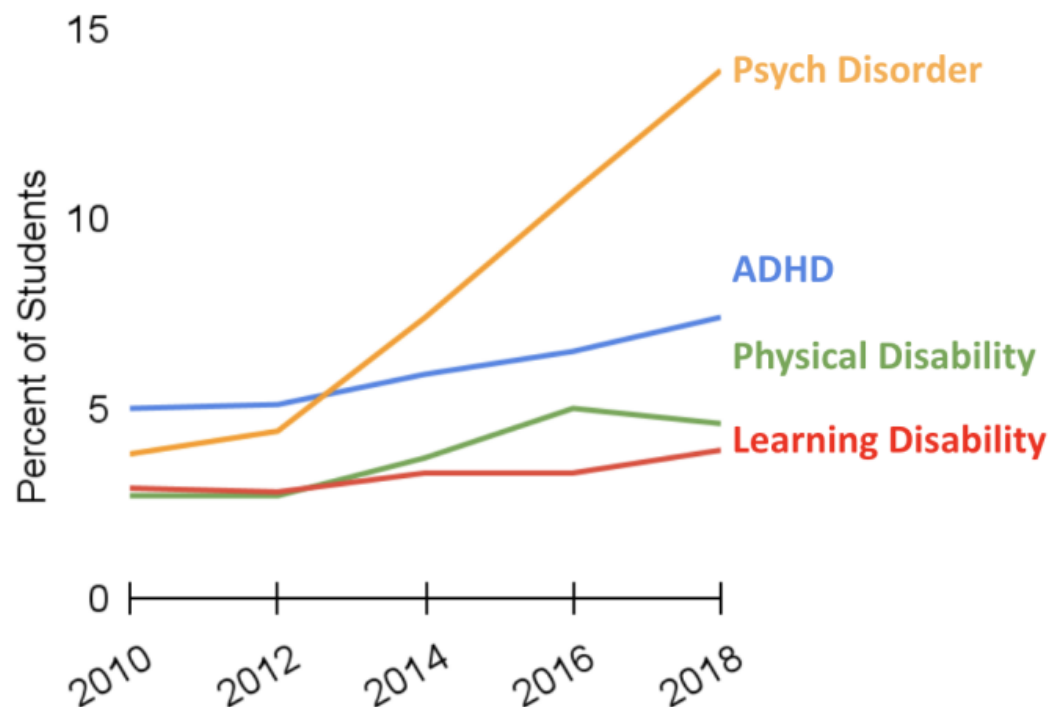
持续处于
警觉、防
备中。

对新鲜体
验缺乏兴
趣。

情绪表现
为焦虑、
封闭、退
缩。

大学新生自评有哪些心理健康问题

Self-Described Disabilities of US College Freshman



SOURCE: Higher Education Research Institute, Annual Freshman Survey

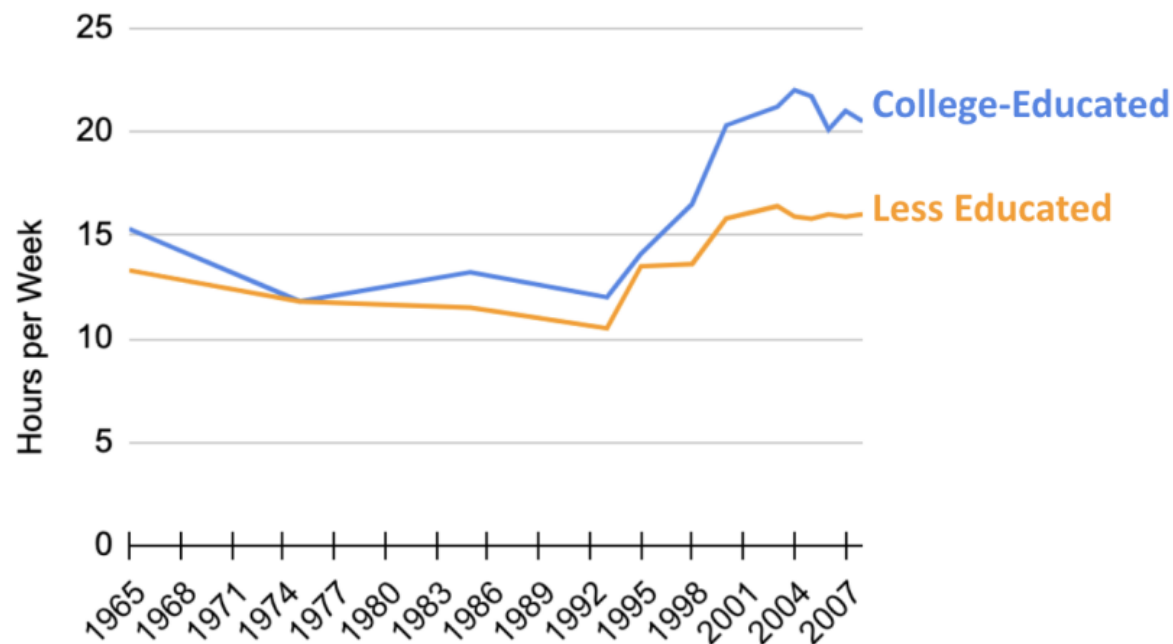
三、“防御模式”的蔓延背景

- 1980年代开始，1990年代加剧，尤其在英语国家。
- 媒体制造恐慌，导致父母更不信任社会，**转向过度保护（fearful parenting）**。
- 儿童失去了探索世界、自由成长的空间。

四、自由游戏童年的崩解

- 防御型育儿 + 沉浸式数位科技的普及，合力加速了以游戏为基础的童年（play-based childhood）的衰落。
- 失去自由游戏的孩子，难以发展正常的社会能力、情绪调节与好奇心。

Time Spent Parenting by Mothers (USA)



SOURCE: Ramey, G., & Ramey, V. A. (2009)

美国社会从“放任型教养”向“焦虑型/密集型教养”的结构性转变。

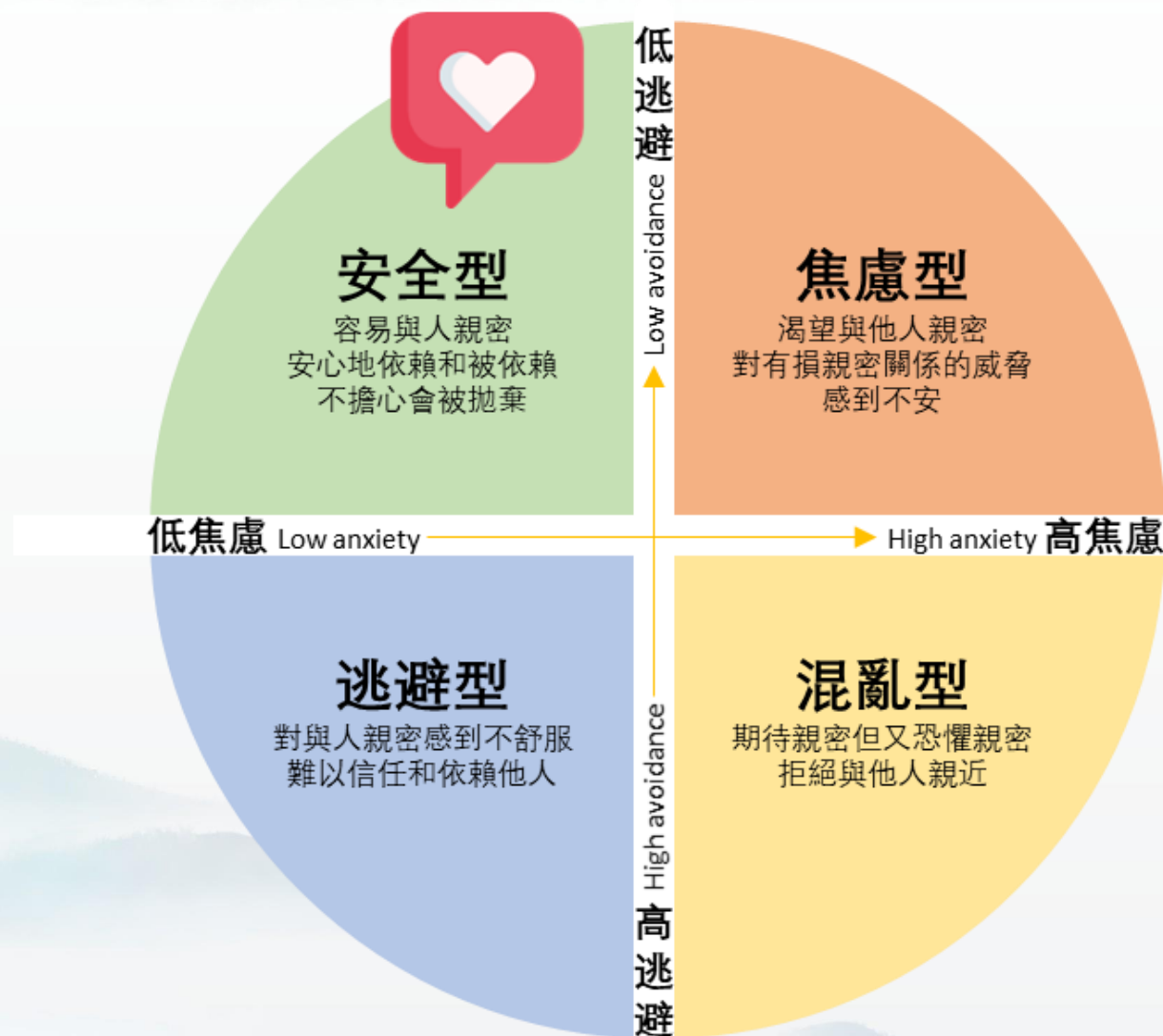
“过度保护型教养” (Overprotective parenting)

让孩子始终停留在安全基地
(Secure Base)，却从未迈
出探索，从而阻碍其学习、
成长与自我效能的发展。



✓ 教育与育儿启发:

- 理想的依附系统不是“永远保护”，而是“提供可依赖的避风港，同时鼓励探索”。
- 安全感的作用不在于消除一切挑战，而是成为孩子面对挑战后的支持后盾。

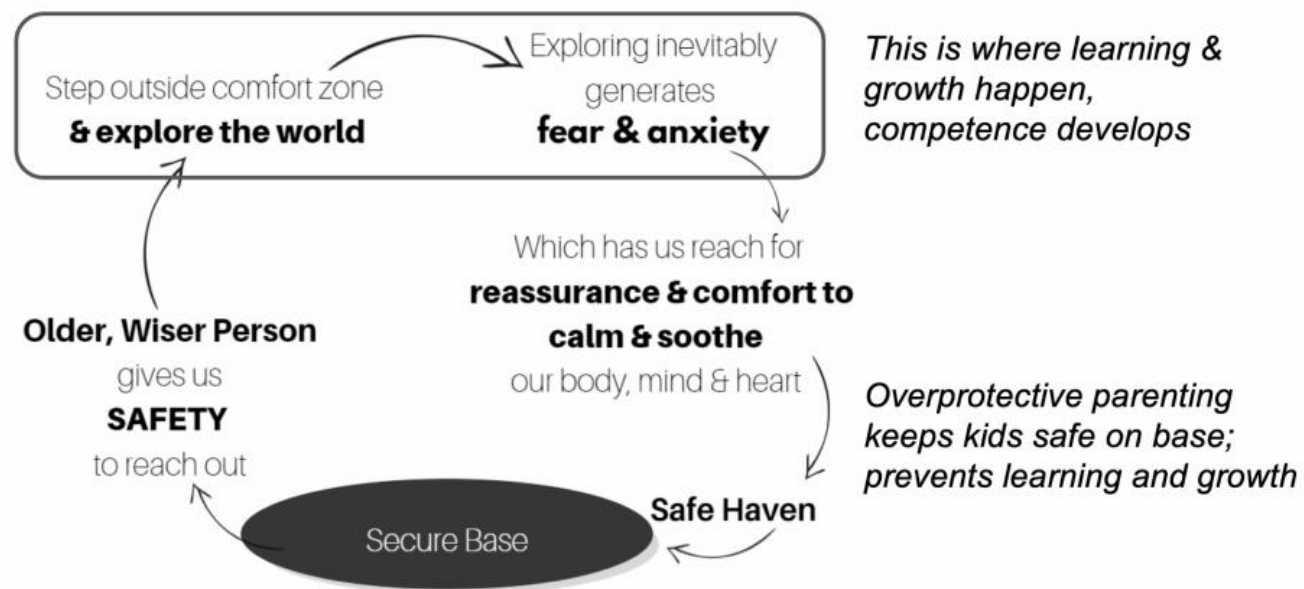


依附系统 = 安全感 + 探索欲的循环

正常循环流程如下：

- ✓ 从安全基地出发 (Secure Base)
 - ✓ 孩子依附的“年长、睿智的人”（如父母、照顾者）提供“安全感”。
 - ✓ 这份安全感让孩子敢于踏出舒适圈（comfort zone），去探索世界。
- ✓ 探索世界 (Explore the world)
 - ✓ 孩子主动接触新事物，迈向学习与成长的路径。
 - ✓ 🌟 旁注说明：这是学习、成长与能力发展的关键阶段。
- ✓ 探索伴随焦虑 (Fear & Anxiety)
 - ✓ 探索新环境或任务，难免会产生不安、焦虑和挑战感。
- ✓ 寻找安慰与支持 (Safe Haven)
 - ✓ 孩子自然会回到安全基地，寻求安抚 (reassurance)、慰藉 (comfort)、情绪调节 (calm & soothe)。
 - ✓ 身体、心理与情绪层面获得修复。
- ✓ 再度获得安全感，再次出发
 - ✓ 依附人物重新给予支持与鼓励，孩子再次获得“可以尝试”的力量，回到探索阶段。

The Attachment System



第二部分：背景故事——玩耍童年的式微

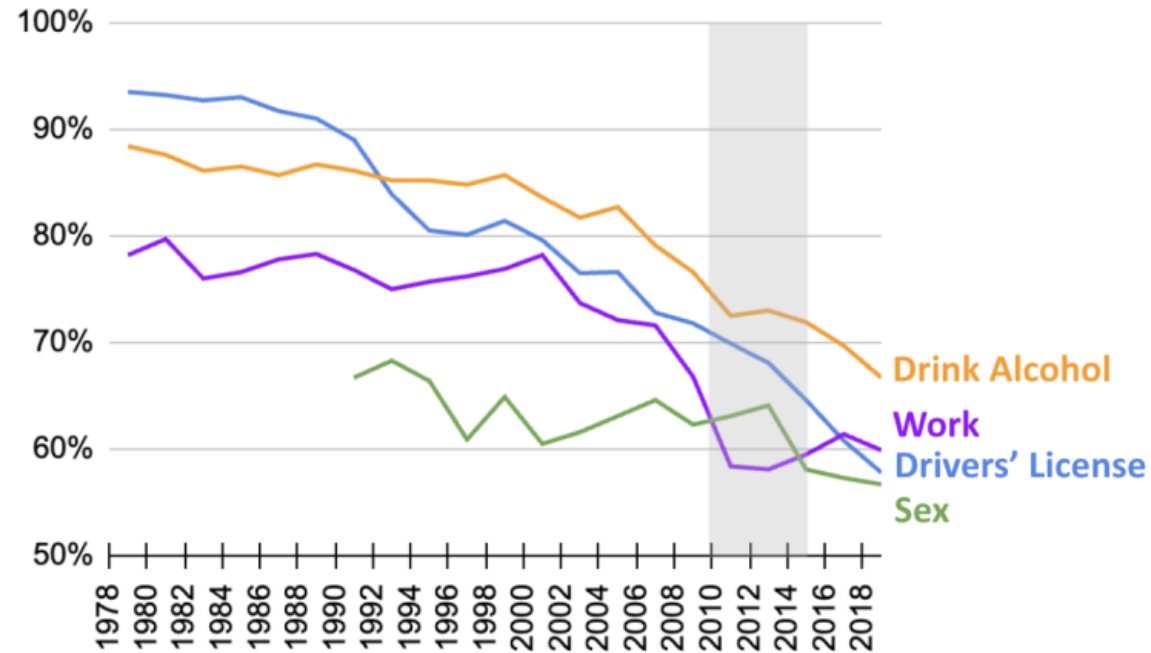
第4章：青春期过渡到成人期遭遇的挫折

- 解释**青春期的重要性**：青春期是大脑“可塑性”和社会成熟的关键阶段。
- 然而，当儿童从“游戏为主的童年”转向“手机为主的童年”后，这一成长过渡受到了阻碍。
- 为解决青少年发展停滞的问题，作者建议**建立一条结构化的成长路径**：将“自由”与“责任”配对，让孩子逐步学会成人角色。

1. Puberty, Plasticity, and Vulnerability (青春期、大脑可塑性与脆弱性)

- 青春期是神经可塑性最强、同时心理也最脆弱的时期。
- 缺乏挑战与社会经验，会削弱青少年的独立成长能力。

Percent of U.S. 12th Graders Engaging in Semi-Adult Activities



SOURCE: Monitoring the Future (MTF) and CDC Youth Risk Behavior Survey (YRBS), 2 year buckets, Weighted

自1990年代或2000年代起，美国高中毕业生参与以下四项“半成人化行为”的比例持续下降：

1. 拥有驾驶执照
2. 有打工经验
3. 有约会/恋爱经验
4. 独立外出（不需父母陪同）

下降趋势在男女群体中均存在，数据以单年或双年为单位呈现。

2. Experience Blockers (经验阻断者) : 安全主义与智能手机

- 父母过度保护 (Safetyism) + 数位沉浸 (Smartphones) = 剥夺真实生活经验。
- 青少年无法练习解决冲突、管理风险、发展自我调节能力。

3. Rites of Passage (成年礼的缺失)

- 传统社会中存在清晰的成年过渡仪式（例如成年礼）。
- 现代社会缺乏类似仪式与路径，使“长大”变得模糊且延后。

建议方案：构建从童年迈向成年的人生阶梯

年龄	获得的自由	承担的责任
6岁	家庭责任阶段：开始领取零用钱	承担家务，参与家庭事务
8岁	本地自由阶段：无监督下户外游戏	执行简单的本地差事
10岁	探索阶段：拥有基本功能手机、独立外出购物	承担更多差事、初步金钱管理
12岁	学徒期：与成人互动增多	为邻居做有偿家务、担任“帮手”
14岁	高中阶段：获得第一支智能手机	学会管理自律、承担学业与生活责任
16岁	网络成年阶段：几乎完全上网自主权、可考驾照	打暑期工或兼职
18岁	法律成年：可投票、签合同、完全上网自由	全面为毕业后的人生负责

第三部分：大接线重构：手机为主童年的崛起（Part 3）

第5章：手机带来的四大伤害

- 社交剥夺（Social Deprivation）、睡眠剥夺（Sleep Deprivation）、注意力碎片化（Attention Fragmentation）、成瘾（Addiction）

第6章：为何社交媒体对女孩伤害更大

- 基于Instagram、“liked-based”社交比较机制与体像焦虑的研究，女孩比男孩更容易遭受抑郁、焦虑与自残

第7章：男孩正在经历什么？

- 男孩虽然较少受社交媒体直接影响，但沉迷色情内容与游戏、现实退缩、失败起飞（failure to launch）问题突出，如「宅在家」现象（日本hikikomori亦然）

第8章：灵性衰退与提升

- 手机主导出台，让关键人类体验（实体仪式、沉默、在自然中获得敬畏等）缺失，造成所谓的灵性退化

第三部分：大接线重构：手机为主童年的崛起（Part 3）

第5章：手机带来的四大伤害

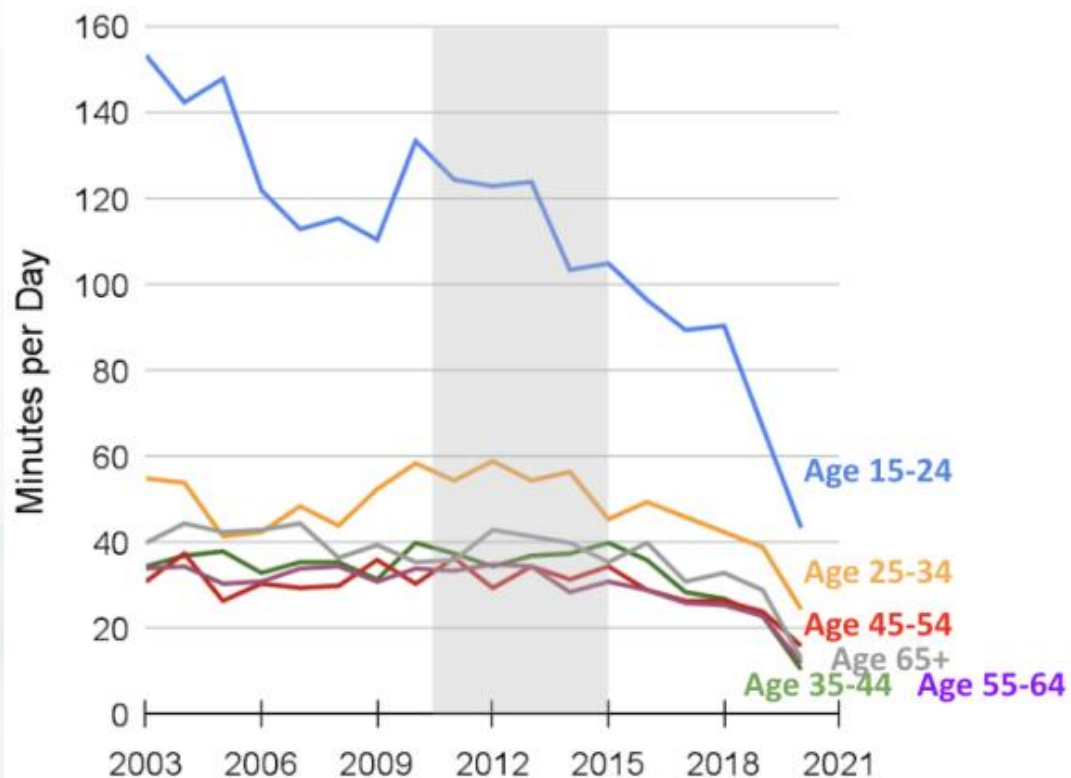
本章聚焦于“手机为主的童年”（Phone-Based Childhood）对Z世代造成的四项基础性伤害：

1. 社交剥夺（Social Deprivation）
2. 睡眠剥夺（Sleep Deprivation）
3. 注意力碎片化（Attention Fragmentation）
4. 成瘾（Addiction）

- Haidt指出，从功能型手机（功能简单）快速转向智能手机（社交媒体+高速网络），重塑了孩子的大脑发展路径，在青春期这个高度可塑的阶段，带来了系统性负面影响。

社交剥夺

Daily Avg Time with Friends (minutes)



每日与朋友相处的平均时间（以分钟计算）。数据来自 Kannan 与 Veazie

（2023），由 Haidt 重新绘制，分析自《美国时间使用调查》（American Time Use Study）。

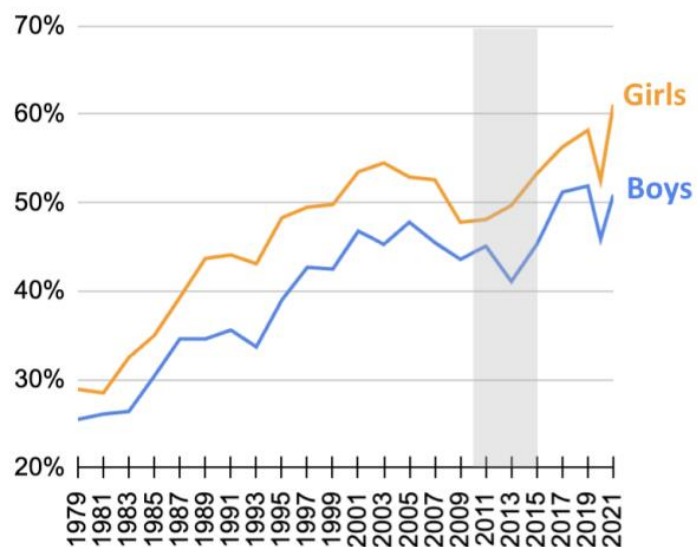
[Kannan 与 Veazie, 2023]

仅最年轻的年龄组在2020年之前显示出显著下降；而2020年数据收集是在 COVID 限制措施开始后进行的。

该最年轻组在2020年全部属于 Z 世代，第二年轻组则为千禧世代。

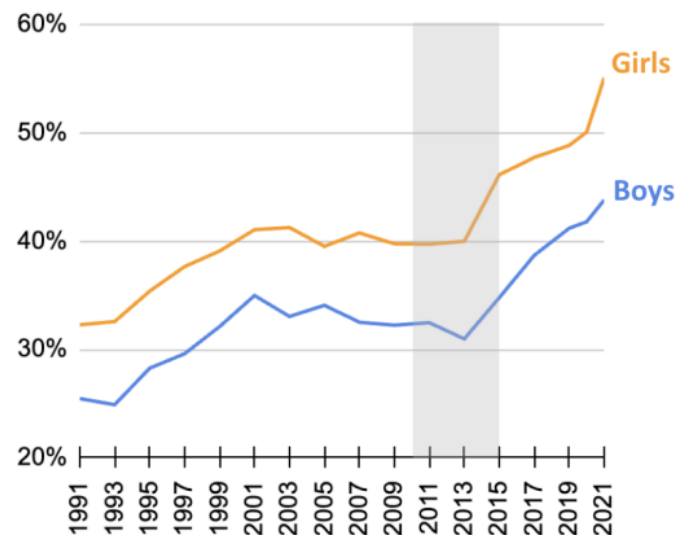
睡眠剥夺

Sleep Less Than 7 Hours a Day (USA 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future, 2-Year-Buckets, Weighted (2020 and 2021 are separate)

Sleep Less Than 7 Hours a Day (USA 8th, 10th, and 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future, Pooled Average, Weighted, 2020 and 2021 separate, 2-year-buckets

电子设备的负面影响在每天超过2小时后开始显现

The negative effects of electronic devices on sleep begin to appear after two hours of use a day.

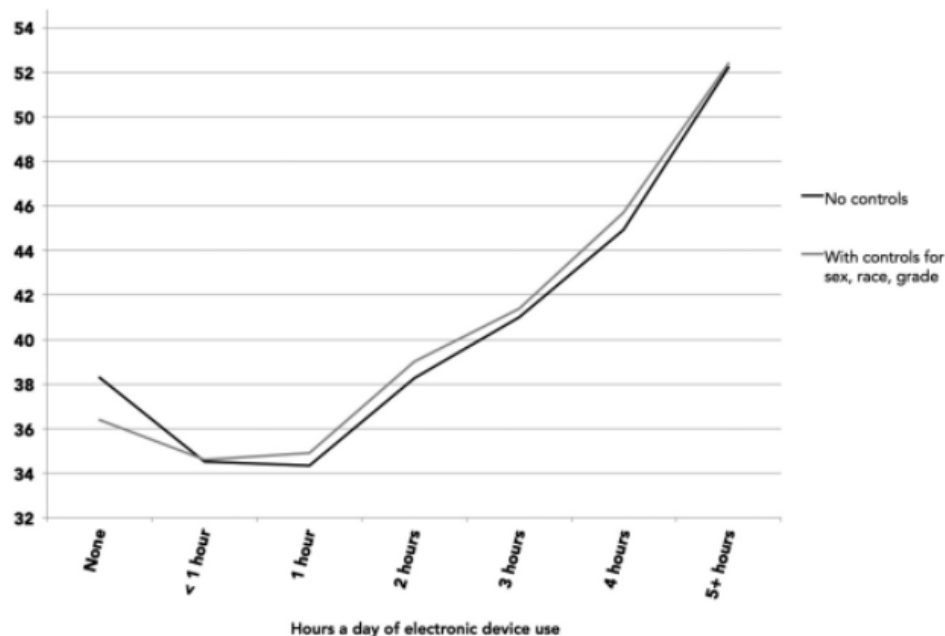


Figure F.13. Percentage of 9th to 12th graders who sleep six hours or less, by hours per day of electronic device use (exposure-response curve). Youth Risk Behavior Surveillance System, 2007–2015.

根据每天使用电子设备的小时数，不同群体中每天睡眠不超过六小时的**九年级和十二年级**学生的比例。

图表来源：Twenge (2023)

数据来源：青少年风险行为监测系统（Youth Risk Behavior Surveillance System），2007–2015年。

注意力分散

一、手机：持续打断的来源

机制：

- **通知轰炸**：信息通知、消息弹窗、震动、响铃等频繁干扰。
- **多任务切换**：学习中检查手机、回信息、滑动解闷，造成注意力碎片化。

心理影响：

- **降低深度专注能力**（deep work）
- 大脑在任务间反复切换 → **认知负荷增加**、效率下降
- 形成“**焦虑性等待**”（anxious checking）：没通知也要点开看几次

注意力分散

二、互联网：信息过载 & 超链接跳跃

机制：

- 大量页面、多标签、弹出广告、自动播放内容，促使你不停跳转。
- 搜索时常常“一查到底”，却不知自己最初在找什么。

心理影响：

- **注意力漂移（Attentional Drift）**：难以维持在单一目标上
- 学习时间看似变长，**真实解与记忆反而下降**

注意力分散

三、社交媒体：算法驱动的“可变奖励”诱惑

机制：

- 无限滑动（scroll）机制、点赞评论通知、个性化推荐
- 基于“多巴胺回路”的**“可变奖励”设计**：你永远不知道下一个内容是不是更精彩

心理影响：

- 造成“行为碎片化”：每隔几分钟就忍不住查看
- 易产生注意力缺乏症状：无法长时间完成线性任务（如阅读一本书）

注意力分散

三、社交媒体：算法驱动的“可变奖励”诱惑

机制：

- 无限滑动（scroll）机制、点赞评论通知、个性化推荐
- 基于“多巴胺回路”的**“可变奖励”设计**：你永远不知道下一个内容是不是更精彩

心理影响：

- 造成“行为碎片化”：每隔几分钟就忍不住查看
- 易产生注意力缺乏症状：无法长时间完成线性任务（如阅读一本书）

科学研究支持

- 多项研究发现，重度社媒使用者在执行功能、注意力持续性、任务切换能力上表现较差。
- 青少年由于前额叶尚未完全发育，更易被即时刺激吸引，难以自控。

大脑的 4 个区域

以粗褶皱为基准，可以将大脑皮层分为前额叶、颞叶、顶叶、枕叶4个区域。

前额叶 4个区域中最大的，与推理、计划、情感、问题解决，以及部分的言语和运动有关。

顶叶 与触觉、压力、温度和疼痛的感知有关。

枕叶 与视觉有关。

褶皱 正式名称是脑沟，是脑的最高中枢机构。

颞叶 与感知、辨认听觉刺激和记忆有关。

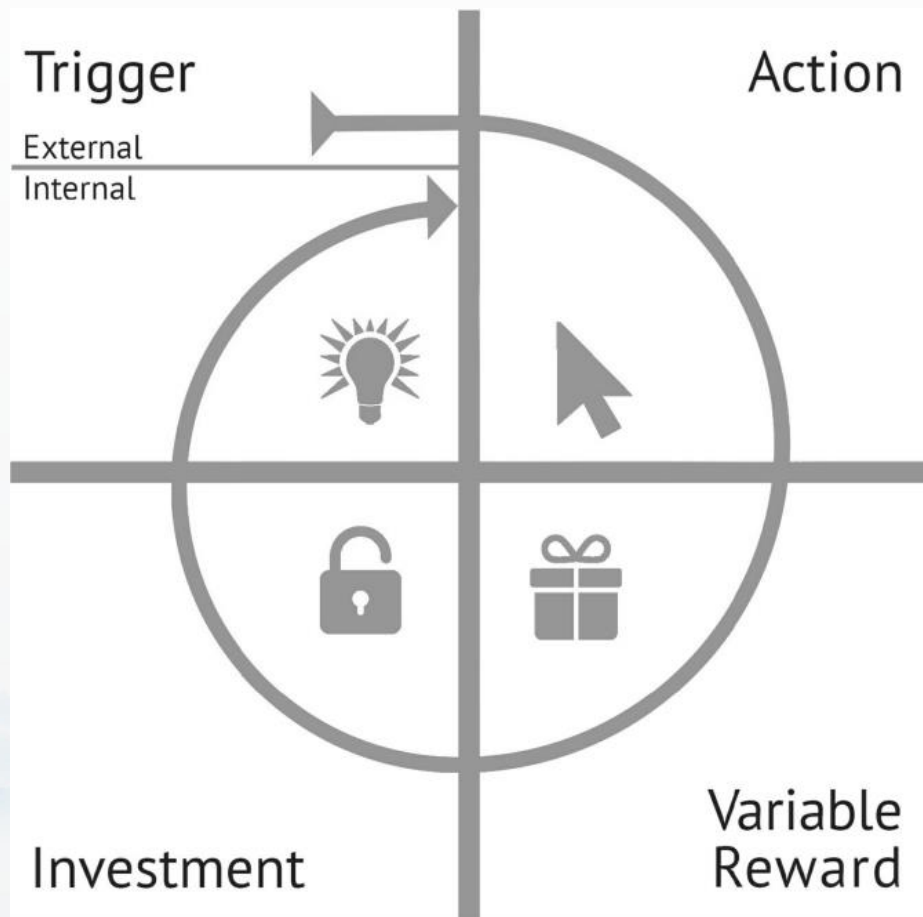
颞叶、顶叶、枕叶的表面积的生长在6岁左右停止，只有前额叶一直生长到10岁左右。

知乎 @冯金荣

P172 青春期脑部发育与执行功能的发展挑战

- 整个童年期，大脑都在发育，到了青春期会加速变化。青少年在初中和高中阶段需要发展的主要技能之一是“执行功能”，指的是孩子渐渐学会制定计划，然后完成计划中各项任务的能力。执行功能的技能发展缓慢，是因为这些技能主要依赖额叶皮质，额叶皮质是进入青春期之后，最后才完成重塑的脑区。执行功能所需的技能，包括自我控制、保持专注力和抵制分心。以手机为主的童年很可能呢会感染执行功能的发展。
- 我不能说使用3C产品对注意力有害，但是在重度使用者中，我们确实持续发现注意力较差的现象，部分原因是3C重度使用者多多少少已经到达上瘾的程度。

上癮



触发 → 行动 → 可变奖励 → 投入 →
增强下次触发的可能性

这个回路一旦建立，用户就会在无意识中反复执行，进入“习惯形成—难以自控”的状态。这个模型已被广泛应用于社交媒体、手机游戏、短视频平台的设计中，尤其影响青少年群体的行为模式。

1 社交媒体：Instagram

阶段

设计实例

Trigger

外部：推送通知（“你有3个新点赞”）；
内部：孤独或无聊时自动打开App

Action

滑动查看动态、发照片或限时动态

Variable Reward

点赞、评论数量无法预测；某些贴文获得高互动，制造期待感

Investment

上传照片、写标签、互动评论 → 增强心理投入，不愿放弃使用

2 手机游戏：王者荣耀（Honor of Kings）

阶段

设计实例

Trigger

外部：战队邀请通知；
内部：成就感与竞技欲望促使反复开局

Action

点击“开始匹配”进行游戏

Variable Reward

胜负不确定、开箱获得皮肤道具（有概率）

Investment

升级英雄、花钱买皮肤、排位分数 → 越玩越难放弃

3 短视频平台：抖音（TikTok）

阶段	设计实例
Trigger	外部：App图标红点； 内部：习惯性滑动放松心情
Action	向上滑动查看视频
Variable Reward	每条视频内容不确定，有时惊喜、有时搞笑 → 强烈的“不确定性诱因”
Investment	点赞、收藏、评论、关注作者 → 平台算法为你“量身推荐”

第三部分：大接线重构：手机为主童年的崛起（Part 3）

第6章：为何社交媒体对女孩伤害更大

原因主要包括以下四点：

1. 女孩更容易受到**视觉社交比较**与完美主义驱动的伤害。
2. 女孩的攻击方式以**关系型霸凌**为主（如排挤、恶意评论等），而社交媒体正好放大这种形式。
3. 女孩更倾向于**分享情绪和抑郁症状**，但在社交平台上，这种表达反而被算法放大、固化。
4. 女孩更容易在网络中受到**男性骚扰或性掠夺行为**，即使现实生活中法律已经提供了较强保护，在线空间却几乎失效。



亚历克西斯·斯宾塞（Alexis Spence）于2015年4月，12岁时所绘的一幅图画。

她画中笔记本电脑上的文字包括：“一无是处”、“去死”、“丑”、“蠢”、“自杀吧”；

手机屏幕上的文字则是：“蠢”、“丑”、“胖”。

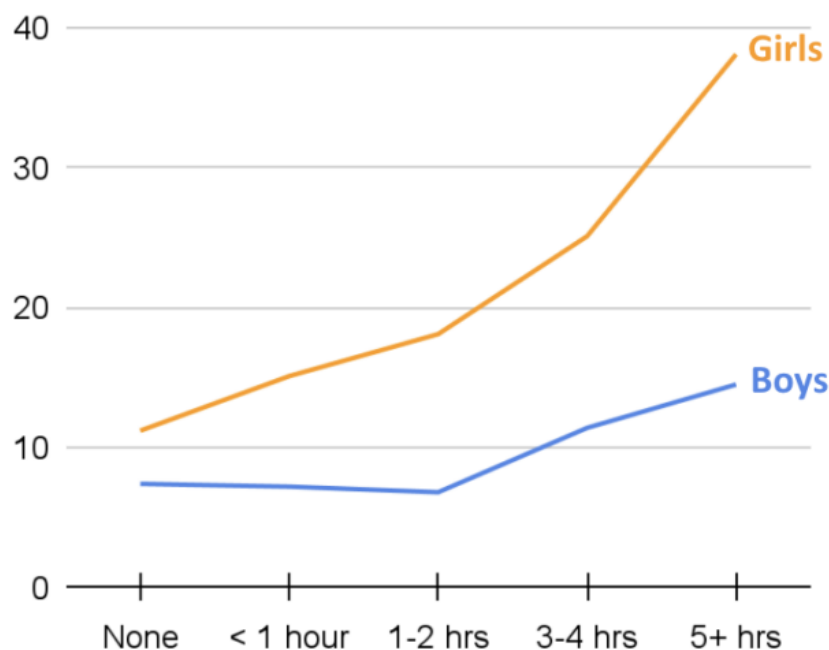
这幅画复制自其父母提交的法庭文件，作为在**Spence 诉 Meta 平台公司**一案中的证据之一。

（案件编号：No. 3:22-cv-03294，美国加州北区旧金山法庭，2022年。文件第1号，第110-111页，第187段。）
图画经亚历克西斯父母授权使用。

资料来源：https://socialmediavictims.org/wp-content/uploads/2022/06/Spence-Complaint-6_6_22.pdf

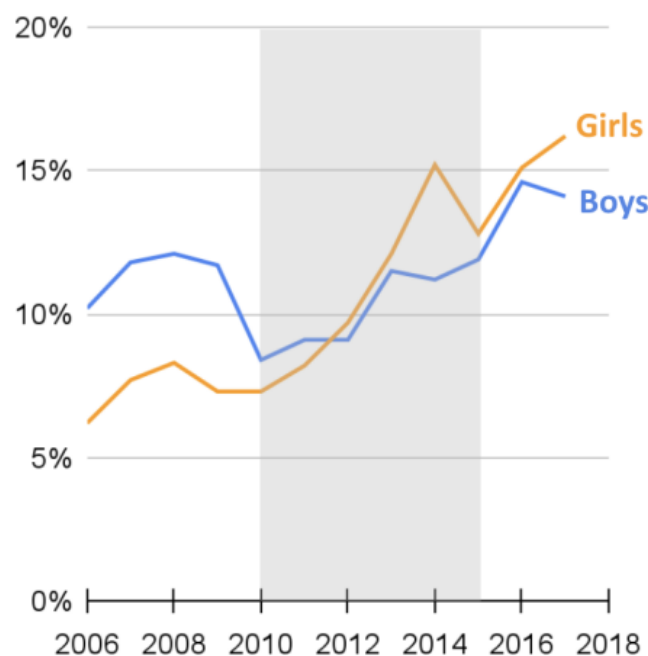
社交媒体使用越多，抑郁程度越高，呈现“剂量-反应关系”（英国千禧世代队列研究）。

Percent of UK Teens Depressed as a Function of Hours per Weekday on Social Media



SOURCE: Millennium Cohort Study

Spending More Than 20 Hours On The Internet per Week (U.S. 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF), 1 Year Buckets, Weighted

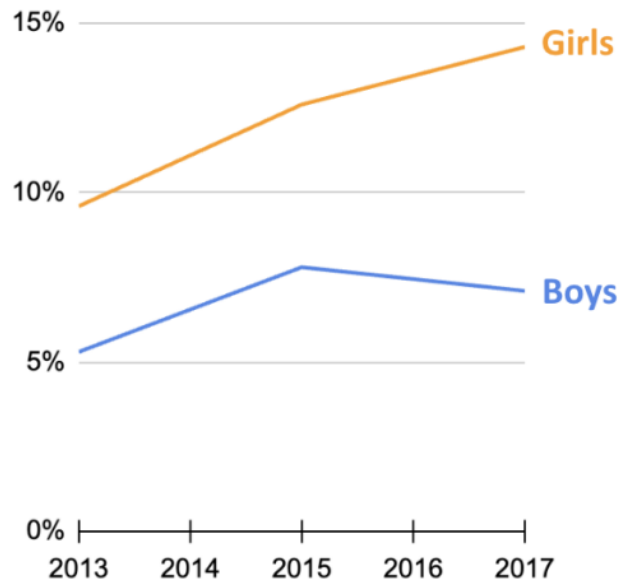
美国12年级学生中，**每周上网时间超过20小时**的比例，统计基于以下提问：

“不包括因学校作业或工作所需，你每周大约花多少时间上网？包括发邮件、即时通讯、玩游戏、网购、搜索资料、下载音乐等。”

来源：Monitoring the Future
（《未来监测项目》），按**年度分组、加权数据**。

女孩比男孩更频繁使用社交媒体

40 Hours or More on Social Networks per Week
(USA 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF), Weighted, 2 year buckets, (2013 is a single year, 2014-15 merged, 2016-17 merged)

美国12年级学生中，每周在社交网络网站（如 **Facebook**）上花费**40小时或以上**的比例，统计基于以下提问：

“你每周大约花多少时间浏览社交网络网站，例如 Facebook？”

来源：Monitoring the Future

（《未来监测项目》），加权数据，按两年期分组。

女孩特别受到负面影响的四个原因

- 理由一：视觉社交比较与完美主义 (Reason #1)

美颜滤镜强化对“完美外貌”的追求，增加其他女孩的心理压力。

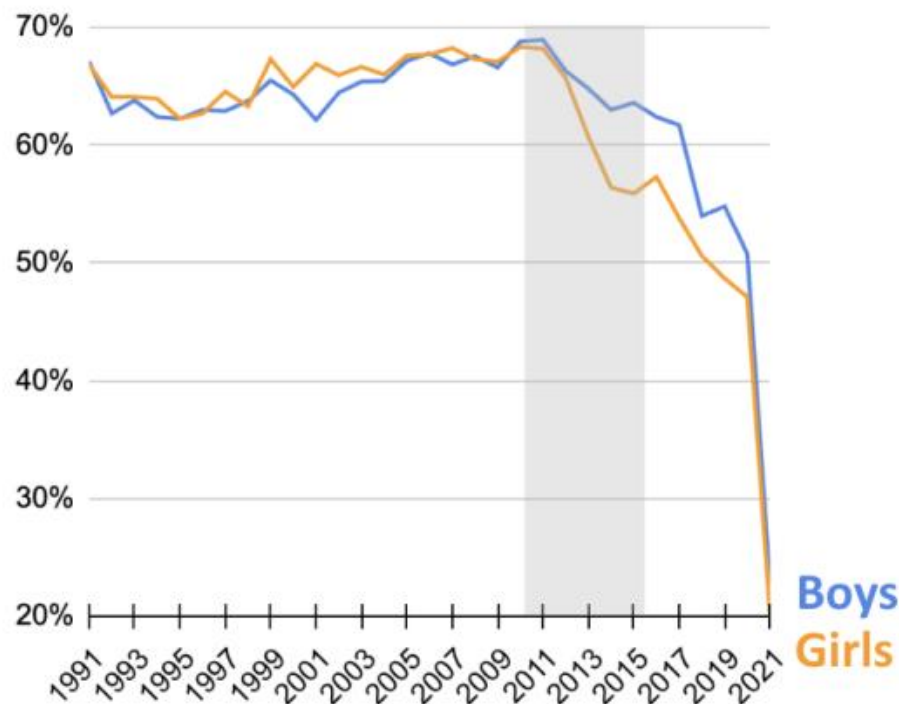


女孩特别受到负面影响的四个原因

- 理由一：视觉社交比较与完美主义（Reason #1）

8-12年级女生对自身满意度自2010年起显著下滑。

Percent Satisfied with Themselves
(USA 8th, 10th, and 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF), 1 year buckets, Weighted

女孩特别受到负面影响的四个原因

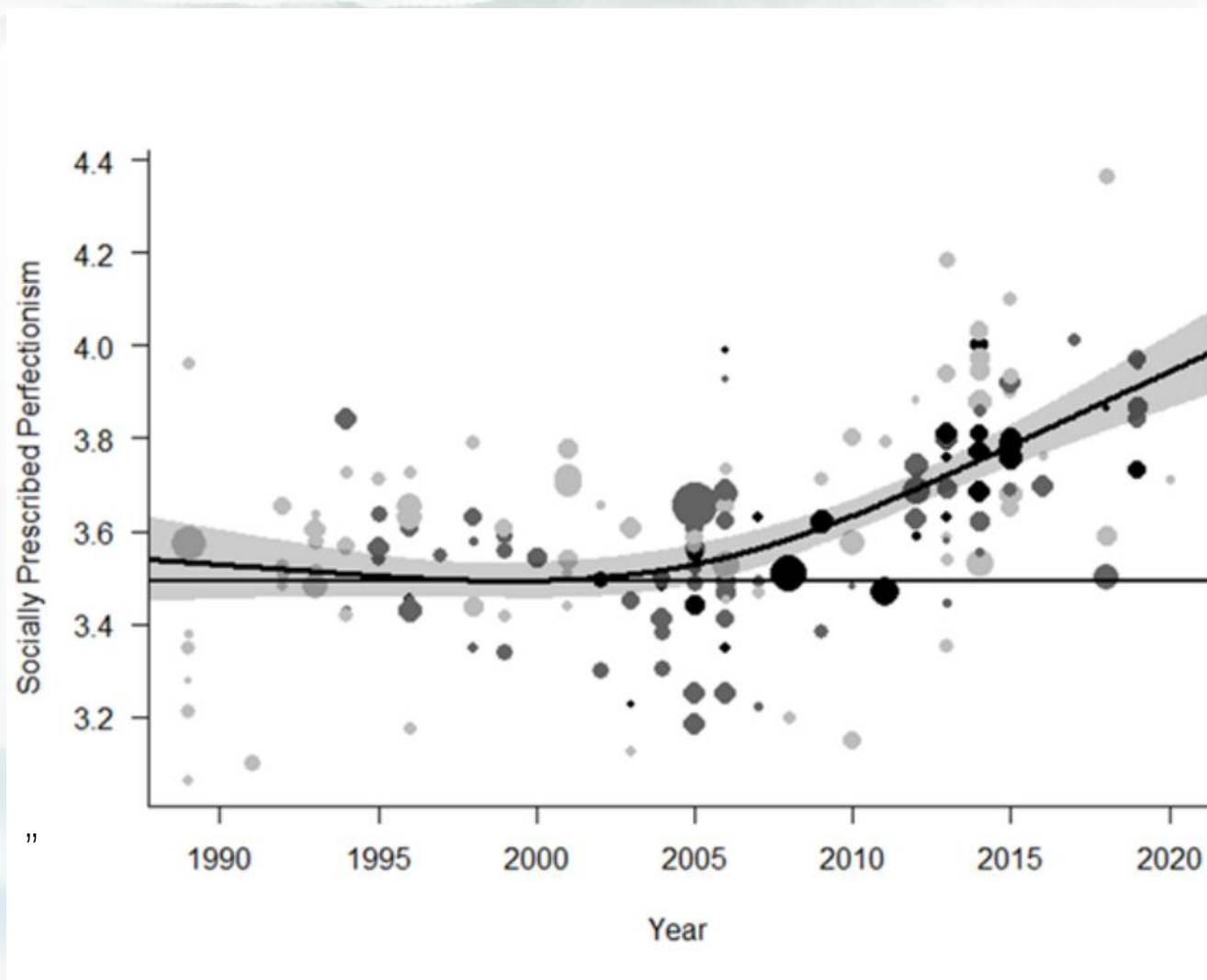
- 理由一：视觉社交比较与完美主义 (Reason #1)

社会导向型完美主义分数在2000年代末开始上升。

“社会导向型完美主义分数”的含义：
它代表一个人有多强烈的感觉：
“别人期望我完美，如果我失败了，我就不被接纳。”

高分意味着：

- 更容易感到压力大、焦虑；
- 更容易产生抑郁、自我价值低落；
- 更容易因社交比较、网络暴力、学业竞争而陷入心理困境。



在《失控的焦虑世代》中：

Jonathan Haidt 通过引用相关研究指出，**社交媒体的普及**尤其放大了女生在青春期阶段的“**社会导向型完美主义**”，例如：

- 滤镜文化导致外貌比较；
- 点赞/关注机制强化他人评价的权重；
- 群体关系更容易演变为情绪勒索或排斥。

研究显示，自2008年起（智能手机普及后），**青少年的社会导向型完美主义分数显著上升**，尤其在女孩群体中更为突出。

- “社会导向型完美主义分数” (**Socially Prescribed Perfectionism Score**) 是心理学中衡量个体感受到外界（如父母、老师、同侪、社会整体）对自己有**高度期待和苛刻标准**的一种指标。这种完美主义类型是由心理学家 **Hewitt & Flett** 在1991年提出的“多维完美主义模型”中的三个维度之一，具体包括：
 1. **自我导向型完美主义** (Self-Oriented Perfectionism)：自己对自己有高度要求；
 2. **他人导向型完美主义** (Other-Oriented Perfectionism)：对他人有极高要求；
 3. **社会导向型完美主义** (Socially Prescribed Perfectionism)：感受到外界（社会）强加的完美标准。

女孩特别受到负面影响的四个原因

- 理由二： 女孩的攻击以人际关系为主

社交平台强化“点赞-排挤-屏蔽”等手段，极易放大社交排他性。



什么是“人际关系攻击”（Relational Aggression）？

人际关系攻击是一种**非身体性**的伤害方式，目标是破坏他人与他人之间的关系、社交地位或归属感。

常见形式包括：

- 故意排挤、冷落（e.g. 不让某人加入群体）
- 散播谣言或背后说坏话
- 操控友情（e.g. “如果你和她玩，就不是我朋友了”）
- 社交媒体上的拉黑、屏蔽、取消关注、恶意评论等

为什么女孩更常采用人际关系攻击？

- 1. 社会化过程：**从小被鼓励要“友好、有礼、温柔”，因此女孩较少使用身体暴力。
- 2. 社交敏感度高：**女生从小更注重情感连接、社交地位，对排斥与比较更敏感。
- 3. 群体结构差异：**女孩的友谊圈通常是“小而密”，一旦被孤立，影响深远。

在社交媒体时代的表现：

- 朋友圈截图、贴文影射、公开或私下“拉帮结派”
- 网络冷暴力（已读不回、集体屏蔽）
- “取消文化”（cancel culture）在中学阶段演变为社交孤立
- 这些形式常常**隐蔽、持久、破坏性强**，对青少年特别是女孩的心理健康造成深远影响。

女孩特别受到负面影响的 四个原因

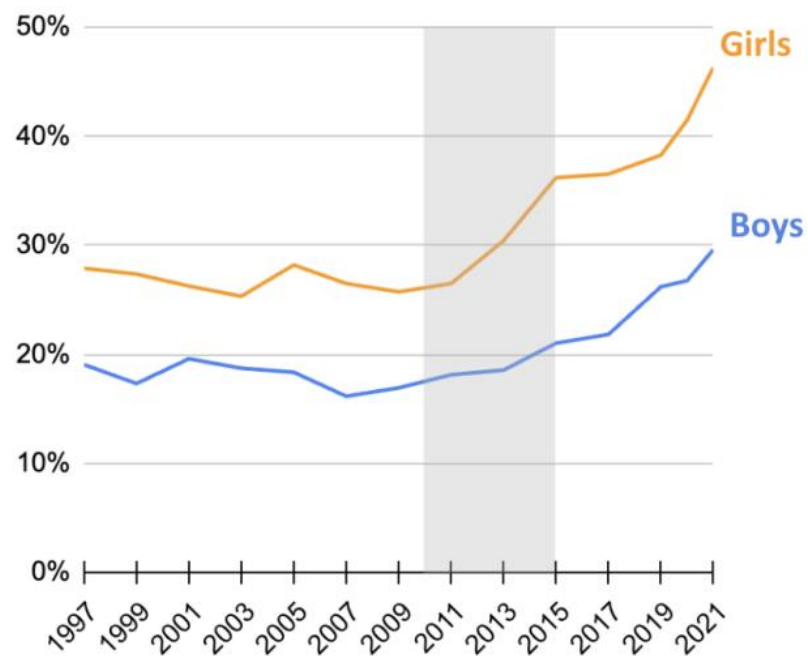
原因三：女孩更容易分享情 绪和障碍

- 女孩倾向于通过文字、贴文表达不安、伤感，平台会因“互动高”而推送更多类似内容，形成**情绪回音室（echo chamber）**。



同意或部分同意“我常常感到孤独”这一说法的美国高中生比例。

Often Feel Lonely (USA 8th, 10th, and 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF), 2 Year Buckets, Weighted

女孩特别受到负面影响的 四个原因

原因四：女孩更容易受到掠 夺和骚扰

线上性骚扰/掠夺行为激增

- 现实中辛苦建立的性别保护，在网络空间（陌生男性、同龄男孩）中被完全打破。



第三部分：大接线重构：手机为主童年的崛起（Part 3）

第7章：男孩怎么了

本章通过“推力-拉力”分析模型，探讨“再布线时代”（The Great Rewiring）对男孩的深远影响。作者指出，自1970年代以来，现实世界对男孩日益不友善（如教育环境去男性化、就业机会减少），形成“推力”，把男孩从现实中推开；而数字世界的不断发展又提供了“拉力”，吸引他们沉迷于游戏、虚拟探索、色情等屏幕活动。

男孩因此比女孩更倾向于逃离现实，沉浸于虚拟世界，这一趋势可能导致他们在成长过程中错失成熟、建立责任感和现实成就感的机会，进而影响他们未来作为丈夫、父亲或员工的能力。

《失控的焦虑世代》 P232

我会用「推拉理论」(push-pull)来讲述这个情况。首先，我会说明，自1970年代以来，现实世界发生了怎样的变化，这些变化让现实世界对男孩和年轻男子越来越不友善——导致许多人更没有目标，觉得自己一无是处并随波逐流。这就是对现实世界的推拒。

然后，我会说明从1970年代开始，接着在2010年代加速发展的数字世界，是如何提供男孩渴望的活动。这些协助他们培养自主性的活动包括探索、竞争、玩战争游戏、精进技能，以及观看越来越露骨的色情片。所有这些活动都是透过屏幕进行，而且还是可以放在口袋里的屏幕。这就是拉力。

这种推拉造成的净影响是，男孩越来越与现实世界脱节，转而将他们的时间和才华投入虚拟世界。有些男孩会在虚拟世界闯出一番事业，比如因为精通虚拟世界的运作，而在科技产业找到高薪工作，或是成为网红。但对许多人而言，尽管虚拟世界可以让他们远离越来越不友善的现实世界，在虚拟世界成长的他们，可能会更缺乏在现实世界追求成功所需的社交技巧和能力。

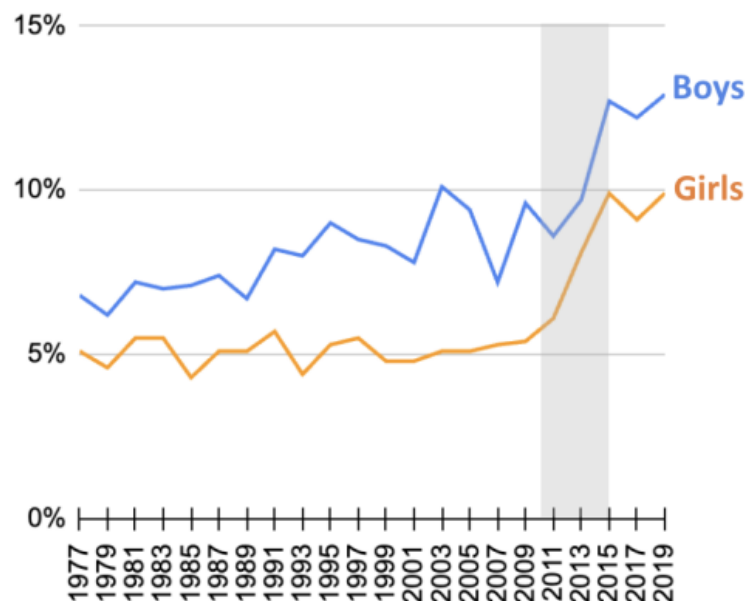
日渐消极

- 美国12年级学生中「同意或非常同意」以下说法的比例：“像我这样的人没有太多机会过上成功的生活。”

数据来源：未来监测调查

(Monitoring the Future)，
1977-2021年，按两年分组，
数据加权处理。

“People like me don't have much of a chance at a successful life”
(USA 12th Graders)

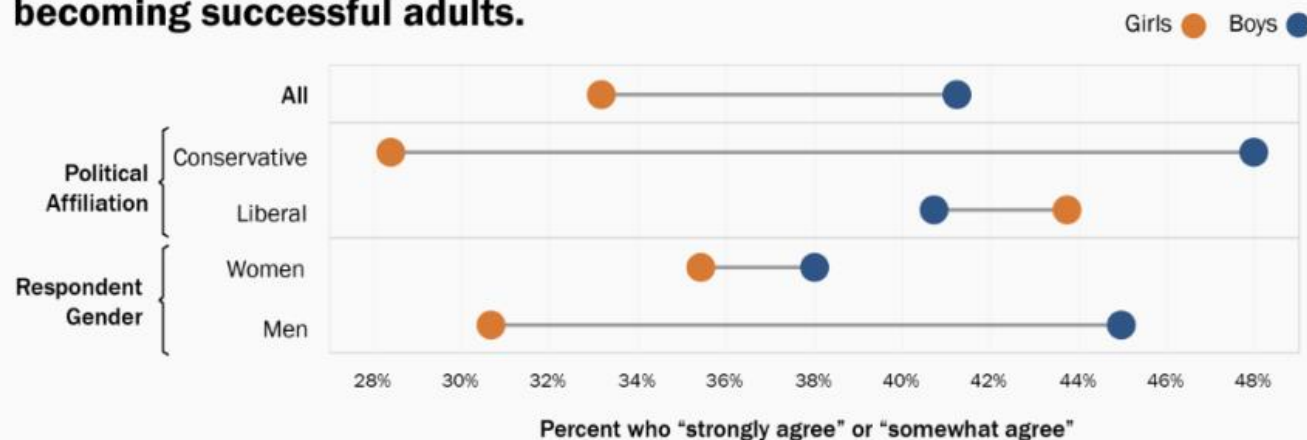


SOURCE: Monitoring the Future (MTF)

整体趋势是：美国人更担心男孩的未来发展而非女孩。

- 保守派和男性尤其明显地更担心男孩的处境。
- 自由派则更担心女孩，反映出政治倾向对教育与社会发展问题关注焦点的差异。
- 这张图表出自布鲁金斯学会（Brookings Institution）“中产阶级未来计划”（Future of the Middle Class Initiative），使用了AFS数据。

I am worried about girls/boys in the United States in general becoming successful adults.



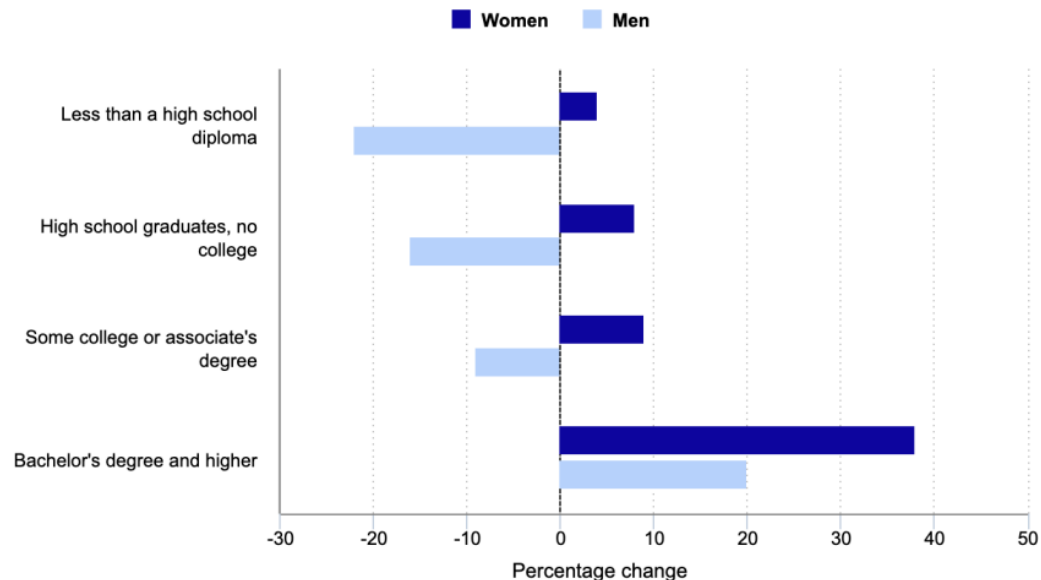
Source: Authors' calculations using AFS data.

B Future of the Middle Class Initiative
at BROOKINGS

男性的长期衰退

汉娜·罗辛（Hanna Rosin）在《男人的终结》（The End of Men）一书中，详细解释了这种转变：“现在的经济需要一整套不同的技能：你需要智慧，需要能静下来的专注力、公开沟通与倾听的能力，以及在远比过去更流动多变的工作环境中作业的能力。这些都是女性做得非常出色的地方。”她指出，到2009年左右，“在美国史上，劳动力的天平首次向女性倾斜后，今天女性持续占据全国大约一半的工作岗位。”

Chart 4. Percentage change in inflation-adjusted median usual weekly earnings of women and men, by educational attainment, 1979–2021



Hover over chart to view data.

Note: Data relate to earnings of full-time wage and salary workers, age 25 and older.

Source: U.S. Bureau of Labor Statistics.

[View Chart Data](#)



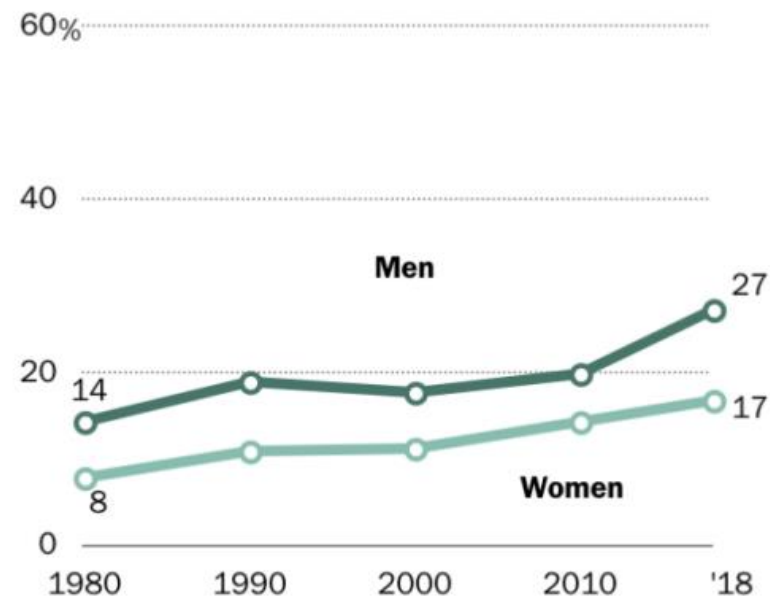
茧居族、宅男..... 躺平

- 多数美国人认为，父母为成年子女做得太多了。

来源：Barrosa、Parker 与 Fry
(2019)，皮尤研究中心 (Pew Research Center)。

More men than women live in their parents' home during young adult years

% of adults ages 25 to 29 who are living in their parents' home, 1980 to 2018



Note: Includes parents of biological, step and adopted children.
Source: Pew Research Center analysis of 1980, 1990, 2000, 2010 and 2018 Current Population Survey, Annual Social and Economic Supplement (IPUMS).
"Majority of Americans Say Parents Are Doing Too Much for Their Young Adult Children"

PEW RESEARCH CENTER

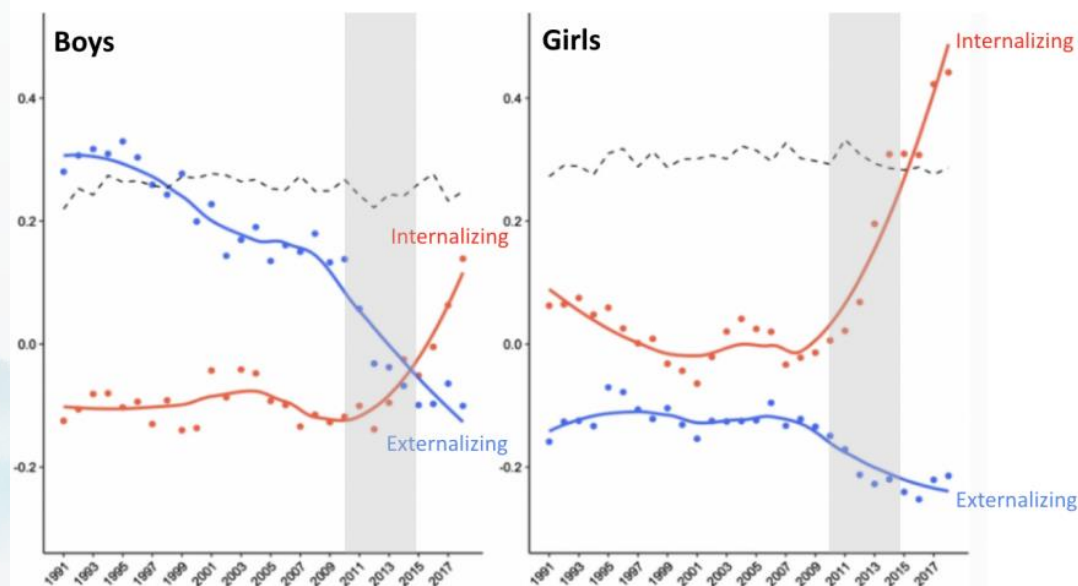
Z世代男孩变得不像以前那样好动和冒险，反而更焦虑、情绪化、孤独、脆弱。这是一个社会心理转变的信号，也说明数位时代的成长环境改变了性别间传统的心理特征差异。

- 在2010年代，外化行为（externalizing）得分在男女两性中均有所下降，而内化问题（internalizing）得分则上升。
- 如今的Z世代男孩在心理特征上表现得更像1990年代的千禧世代女孩。

来源：Askari、Rutherford 等人（2022年）。

（图中垂直线与标签由 Zach 添加）

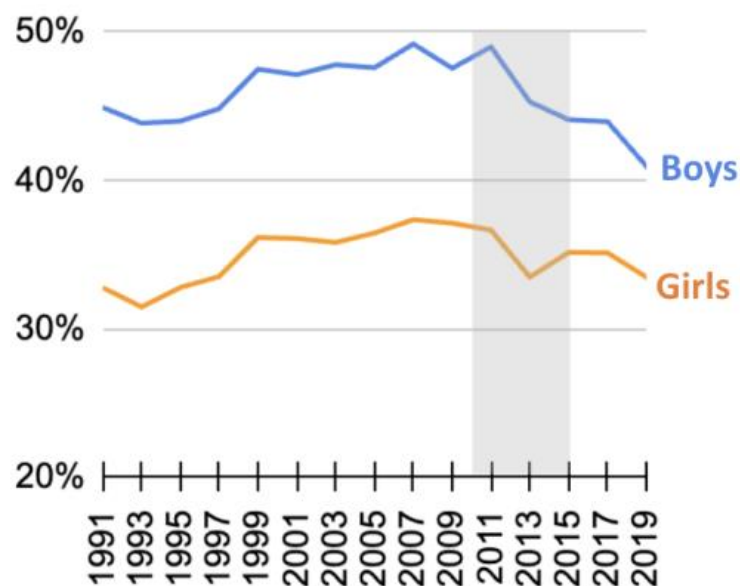
Internalizing and Externalizing Symptoms (USA High Schoolers)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF)

青少年中敢于乐于冒险和挑战的人数下降

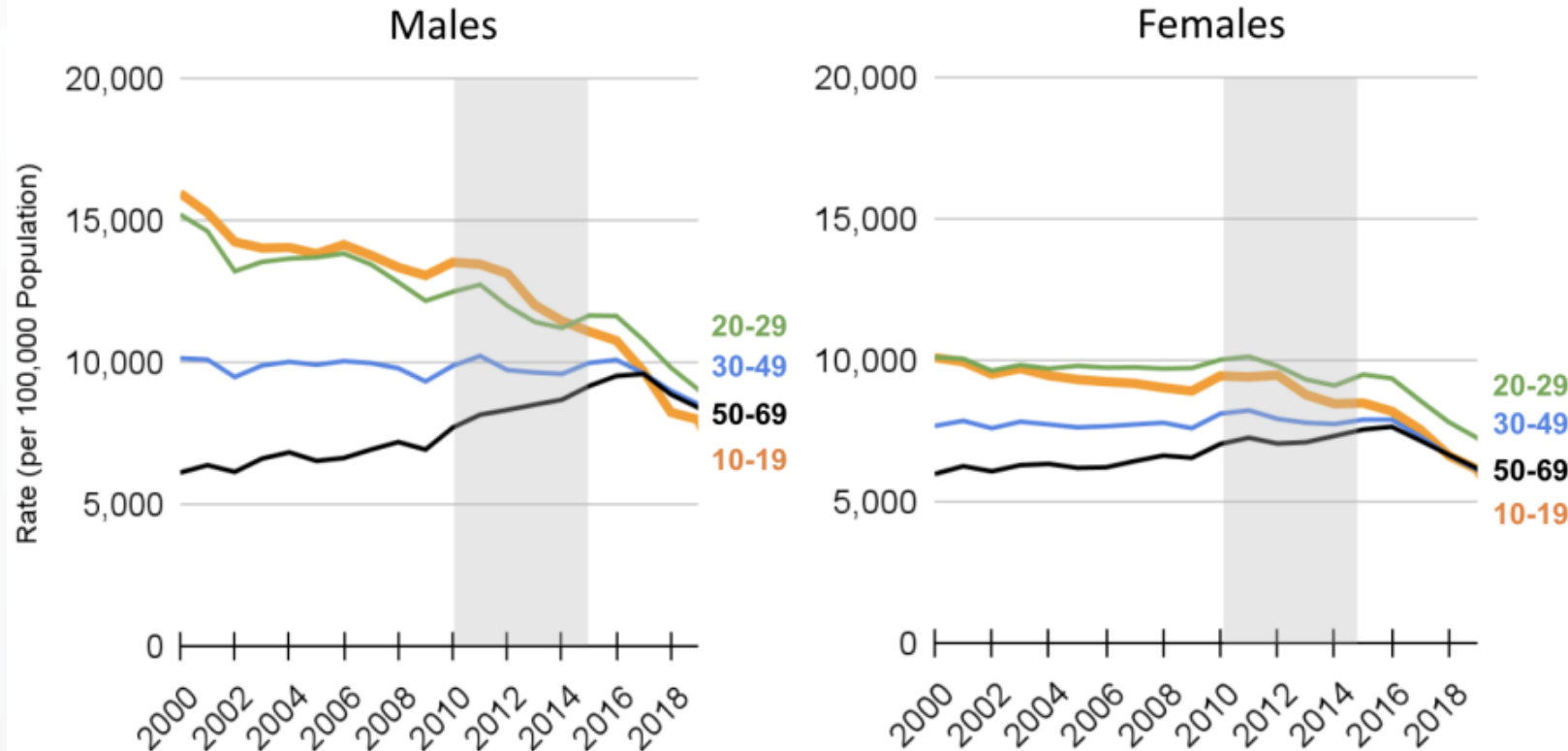
“I like to test myself every now and then by doing something a little risky” (8th, 10th, and 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF), 2 year buckets, weighted, all grades

表示同意以下说法的美国八年级、十年级和十二年级学生（合并统计）所占比例：
“我偶尔喜欢通过做一些有点冒险的事情来挑战自己。”
数据来源： **Monitoring the Future（未来监测调查）**
最后一年数据为2020年（收集于COVID疫情限制措施实施前），按两年为一组统计。

U.S. Teens and Adults Admitted to Hospitals for Unintentional Injuries



左图：美国男性因**非故意伤害**住院的比例，按年龄分组统计。

右图：同样的统计数据，针对**美国女性**。

黑色线条代表**10至19岁**年龄组——这是过去伤害发生率最高的群体，但现在已成为伤害发生率最低的群体之一。

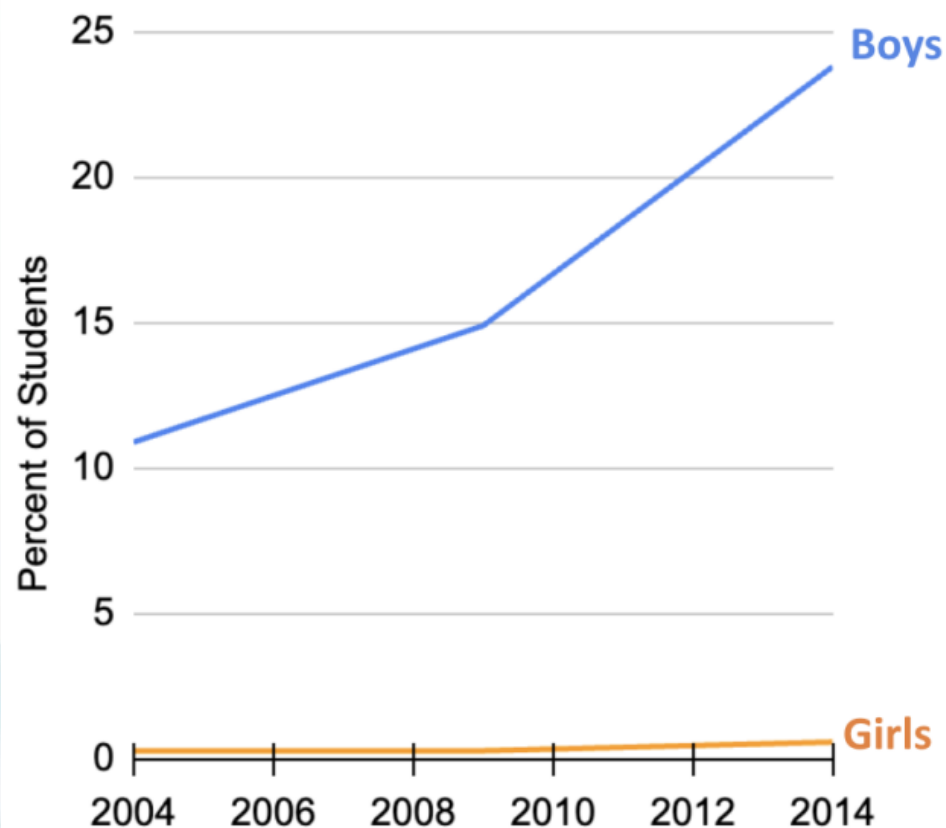
数据来源：美国疾病控制与预防中心（**CDC**）国家伤害预防控制中心《非致命伤害报告》（**2000-2020**）。

（注：该数据集最早始于**2000年**。）

虚拟世界吞噬男孩： 色情 P247

- 色情片将进化上的诱惑（性欢愉）与现实世界的奖励（性关系）分离开来，其影响可能导致重度观看色情内容的男孩在长大成人后，更难在现实生活中获得性、爱情、亲密关系和婚姻。

Percent of Daily Porn Users (Swedish 12th Graders)



SOURCE: Donevan et al. (2022).

虚拟世界吞噬男孩： 电玩

- 游戏只有屏幕，没有真实世界的体验。
- 就像女孩的友谊转移到社交媒体平台，男孩转向电玩后，虽然朋友变多了，但友情的质量却下降了。当男孩拥有一群稳定可靠的朋友支持时，他们会茁壮成长。与同一个团队或固定的朋友群一起面对风险、迎战竞争对手，能够建立最坚固、最持久的友谊。而虚拟团体所带来的连结则脆弱得多。但越来越孤独的男孩仍紧紧抓住这些连结，并珍视这些关系——毕竟那是他们唯一拥有的友谊。正如克里斯对我说的：“他们的朋友都在那里。”

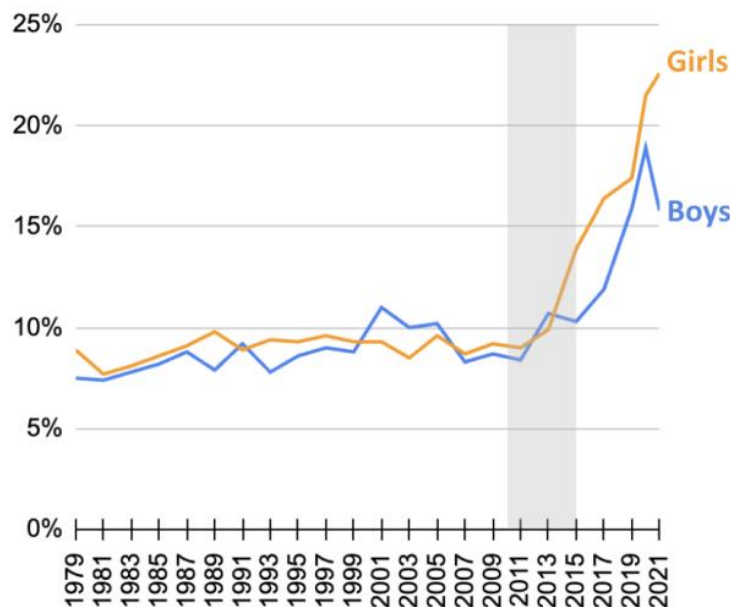


虚无主义或 目标缺失

如果这个〔具有约束力的社会秩序〕解体，如果我们不再感受到它在我们周围且高于我们的存在与影响力，那么我们内心所有的社会性就会失去其客观基础。剩下的只是人为拼凑的虚幻图像，是只要稍作反思就会消散的幻影秀；换句话说，就没有任何东西可以成为我们行动的目标。

一旦传统或超个人的社会秩序瓦解，个体的行为和价值选择就失去了依托，最终陷入虚无主义或目标缺失的状态。

“I Feel That My Life Is Not Very Useful” (USA 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF), 2 Year Buckets, Weighted

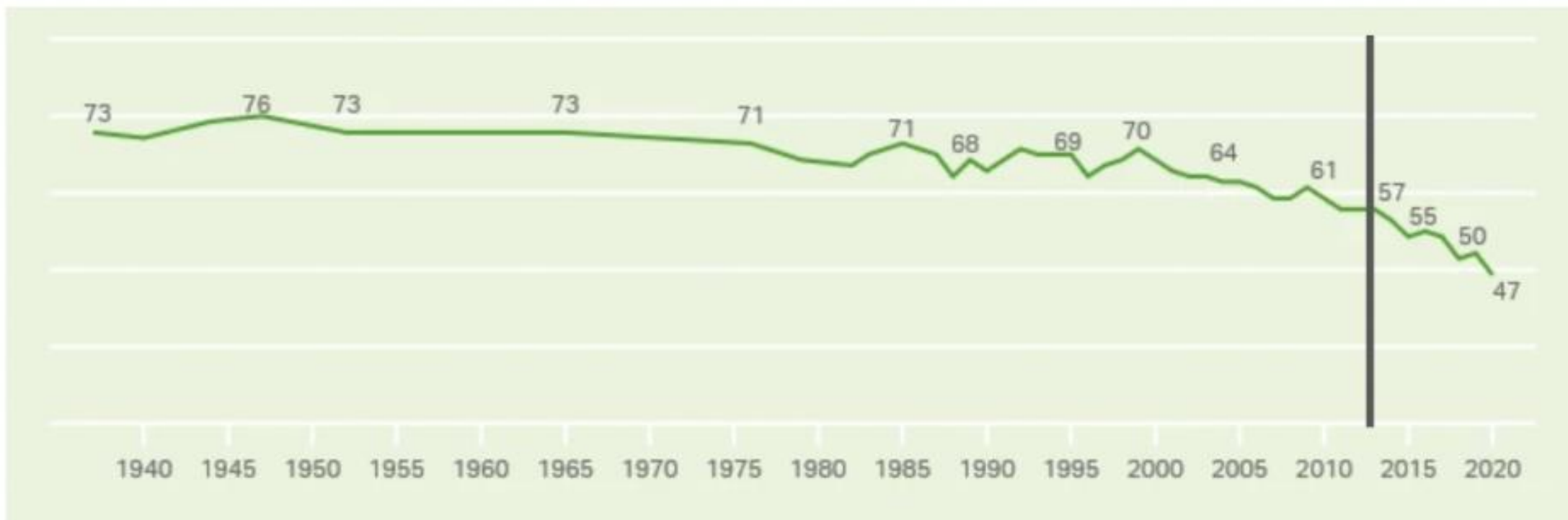
第三部分：大接线重构：手机为主童年的崛起（Part 3）

第8章：灵性衰退与升华

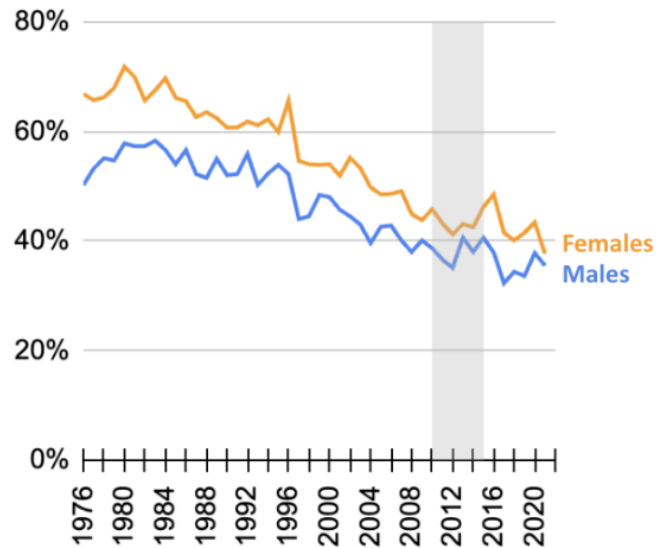
本章探讨了以手机为基础的生活方式如何从“精神/灵性维度”影响当代人的内在世界。Jonathan Haidt 运用古老智慧与现代心理学相结合的视角，指出这种生活方式阻碍了六种关键的精神修炼路径：

1. 共同的神圣感（Shared Sacredness）
2. 身体感知（Embodiment）
3. 静止、沉默与专注（Stillness, Silence, and Focus）
4. 超越自我（Transcending the Self）
5. 慢怒快宽（Be Slow to Anger, Quick to Forgive）
6. 在自然中感受敬畏（Find Awe in Nature）

Church Membership Among U.S. Adults (Percent Yes, Gallup Poll)

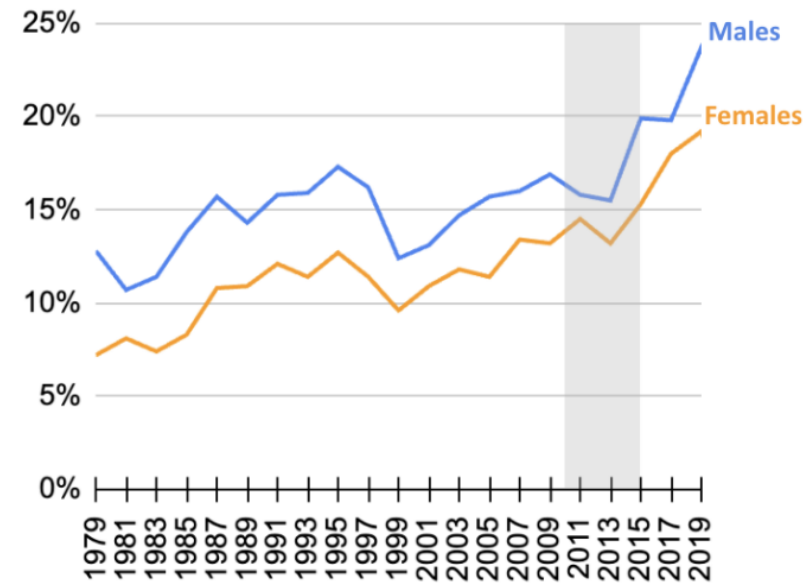


Religion is Important to My Life (USA 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future, 1 year buckets, not weighted

Never Goes to Religious Services (USA 12th Graders)

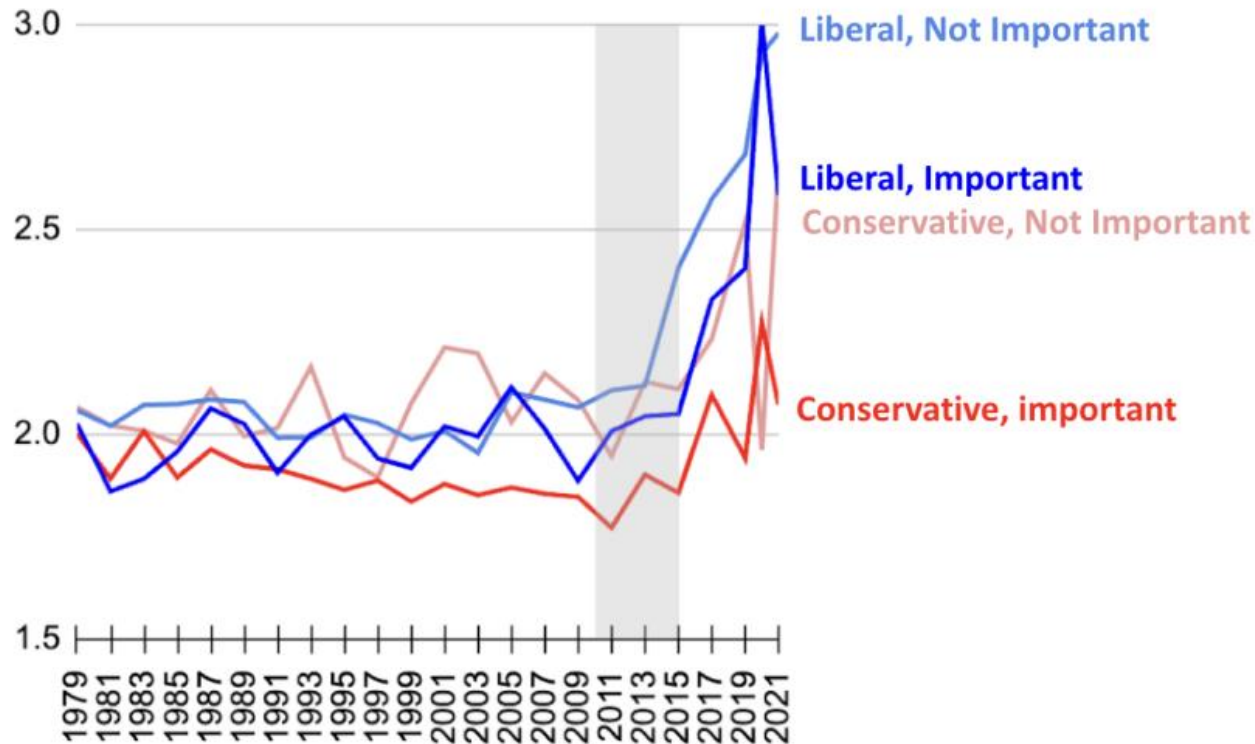


SOURCE: Monitoring the Future

自我贬低信念得分（越高表示越倾向于认为自己一无是处、没价值等负面看法）

“空虚、无力、缺乏目标”

- 数码时代以来，尤其是2012年起，自由派青少年中“宗教不重要”的群体心理困顿急剧上升。
- 保守派中，宗教信仰强的人群表现出更强的心理稳定性。
- 这印证了 Jonathan Haidt 在《焦虑的一代》中提出的观点：精神信仰、群体归属和意义感是
对抗现代心理危机的重要支撑力量。



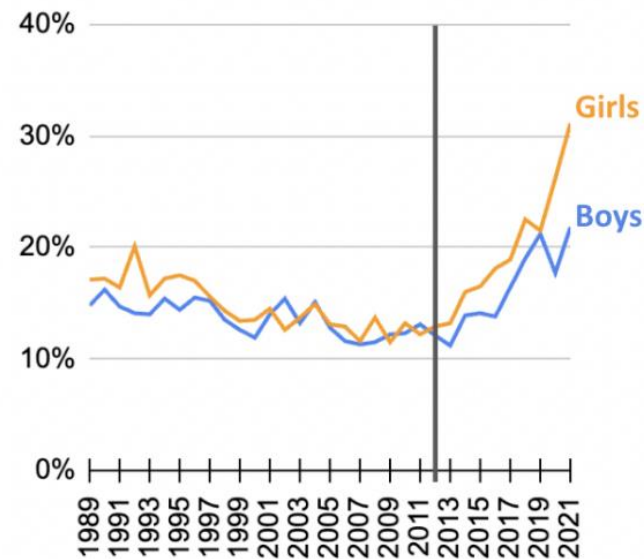
SOURCE: Monitoring the Future (1979-2021)

“每个人心中都有一个‘上帝形状的空洞’，它渴望被意义、归属和超越自我的体验填满。”

这句话的含义源自哲学家布莱士·帕斯卡 (Blaise Pascal) 提出的“上帝之洞 (God-shaped hole)”概念，意思是：人类内心深处天生存在一种精神层面的空缺，这种空缺无法被金钱、享乐、科技或世俗成功真正填满，只有**信仰、爱、意义、神圣感**等更高层次的精神体验才能回应这种深层渴望。

在 Jonathan Haidt 的《失控的焦虑世代》一书中，这一概念也被用来解释：为什么在数码时代，特别是在青少年日益远离宗教信仰和现实社群时，他们更容易感到迷惘、孤独和焦虑。

“Life Often Seems Meaningless” (USA 12th Graders)



SOURCE: Monitoring the Future (MTF)

第四部分：为了更健康童年的集体行动

第9章：集体行动的基础

- 群体共识力量：“Wait Until 8th”等项目通过家庭间协约减少对早期智能手机的“社交压力”

第10章：政策与科技应对

- 年龄限制改革：建议COPPA覆盖至16岁，要求实名验证；英国“儿童法典”可作为范例。
- 技术工具强化：建议系统加入家长控制、儿童模式等功能提醒及屏蔽功能。

第11章：学校角色

- 校内禁手机：海特提倡校园内全面禁用手机，并增加户外自由活动与风险游戏。

第12章：家长当下建议

- 阶段性手机引入：从功能机开始，延后至高中使用智能手机；兼顾实际需求与发展节奏。
- 支持现实活动：鼓励孩子参与户外活动、独立任务与真实社交。

第13章：让童年回归真实

- 建立真实替代空间：重视自然、伙伴、身体互动，为孩子提供身体上和心理上的“落地感”

第四部分：为了更健康童年的集体行动

第9章：集体行动的基础

在这一简短章节中，Haidt 解释了什么是“集体行动问题”（**collective action problems**），即当每个个体按照自己的利益行事时，反而会导致整个群体陷入困境（如气候变化、网络成瘾等）。他随后概述了历史上常用于解决这类问题的一些机制，包括政府干预、社会规范塑造、科技平台治理等。

本章为后续章节铺垫了理论框架——他将在第4部分的后续篇章中，分别探讨政府、科技公司、学校、父母和青少年如何各自或协力使用这些机制，促成快速而系统性的变革，应对“焦虑世代”的挑战。

第十章：政府与科技公司现在可以做些什么？

- 本章指出，许多**科技公司，尤其是社交媒体公司**，通过精心设计的界面和机制，争夺用户注意力，促使人们长时间停留于虚拟世界，进而对现实生活中的成长、关系和心理健康造成负面影响。为此，作者提出了两大方向的改革建议。

一、政府与科技公司应如何改善科技设计与平台监管

1 建立“注意力责任” (Assert a Duty of Care)

- 要求科技公司对青少年用户的心理健康承担责任，就像食品或药品企业对消费者的健康负有义务一样。

2 提高“网络成年”法定 年龄至16岁

- 即16岁以下的未成年人不能自由使用无监管的社交平台，以降低对他们心理发育的干扰。

3 推行有效的年龄验证 制度

- 支持使用第三方安全系统（如Louisiana的LA Wallet）进行年龄验证，避免直接上传身份证明文件，从而兼顾隐私与安全。

4 鼓励建立无手机学校

- 倡导学校禁止学生在校园内使用手机，以保护学生专注力，重建真实的人际互动。

纠错说明 (Errata)

书中对Louisiana州色情网站年龄验证法规的描述不准确，实际上该法案支持**多种验证方式**，并未强制上传身份证件，而是通过LA Wallet第三方系统验证年龄，既合规又保护隐私。

二、政府应如何改善现实世界的成长环境

1 停止惩罚给予孩子自由的家长

- 例如，不再以“放任”为由惩罚让孩子单独玩耍的父母，从而鼓励孩子独立探索。

2 在学校中提供更多自由游戏时间

- 增加学生户外活动与自主游戏，促进心理健康与社交能力发展。

3 以儿童为本设计城市与公共空间

- 城市规划应设有适龄游乐场所、步道、互动区域，让孩子愿意走出家门。

4 推广职业教育、学徒制与青少年成长项目

- 为不适应传统学术路线的青少年提供发展空间，增强现实世界的参与感与目标感。

第十一章：学校可以做些什么

- 作者Jonathan Haidt借用波利尼西亚谚语：“站在鲸鱼上钓小鱼”，强调：在应对青少年焦虑危机时，学校往往忽略了身边最重要、最有效的两大关键策略——**让校园无手机（Phone-Free）** 和 **增加自由游戏（Free Play）**。
- 这两项措施不需高昂投入，只需善用现有资源，但它们的综合影响远超过学校当前零碎应对心理健康问题的种种举措总和。

1. 推动「无手机学校」 (Phone-Free Schools)

核心论点：

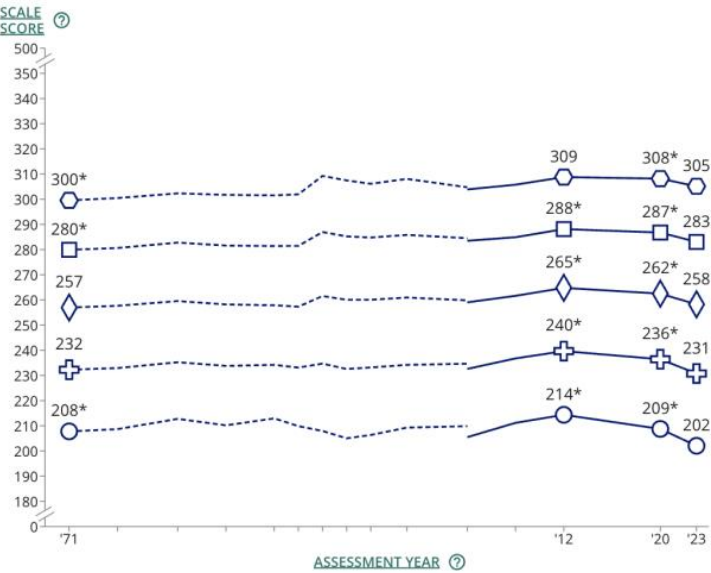
- 手机的普及直接影响学生专注力与学习成绩。
- 自2012年起，美国与OECD国家学生在阅读、数学、科学成绩上普遍下降。
- 同时，学生在校的孤独感 (School Loneliness) 明显上升，尤其在亚洲以外的国家。

建议行动：

- 明确限制在校园或课堂中使用手机。
- 建立统一规则，例如手机集中保管、设定使用时段等。

FIGURE | Trend in NAEP long-term trend reading scores at five selected percentiles for 13-year-old students

DISPLAY AS **GRAPH** TABLE



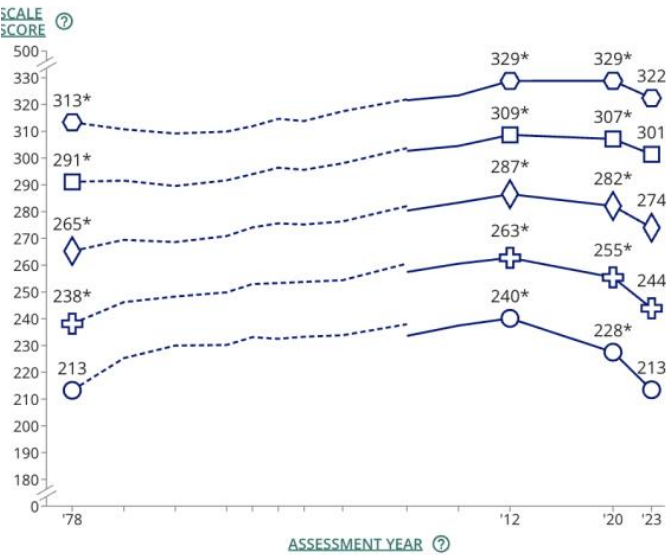
LEGEND

- 90th Percentile
- 75th Percentile
- 50th Percentile
- 25th Percentile
- 10th Percentile
- Original assessment format
- Revised assessment format
- * Significantly different ($p < .05$) from 2023.

NOTE: The NAEP long-term trend (LTT) assessment results are reported by the year in which the school year ends. For example, the age 13 assessment was administered during the fall of the 2022–23 school year and results are reported as 2023 LTT at age 13.

FIGURE | Trend in NAEP long-term trend mathematics scores at five selected percentiles for 13-year-old students

DISPLAY AS **GRAPH** TABLE



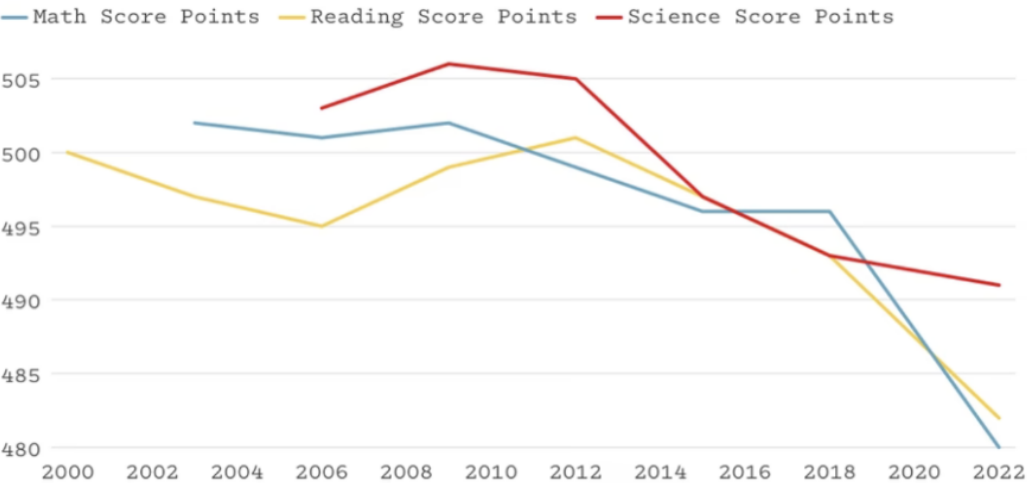
LEGEND

- 90th Percentile
- 75th Percentile
- 50th Percentile
- 25th Percentile
- 10th Percentile
- Original assessment format
- Revised assessment format
- * Significantly different ($p < .05$) from 2023.

NOTE: The NAEP long-term trend (LTT) assessment results are reported by the year in which the school year ends. For example, the age 13 assessment was administered during the fall of the 2022–23 school year and results are reported as 2023 LTT at age 13.



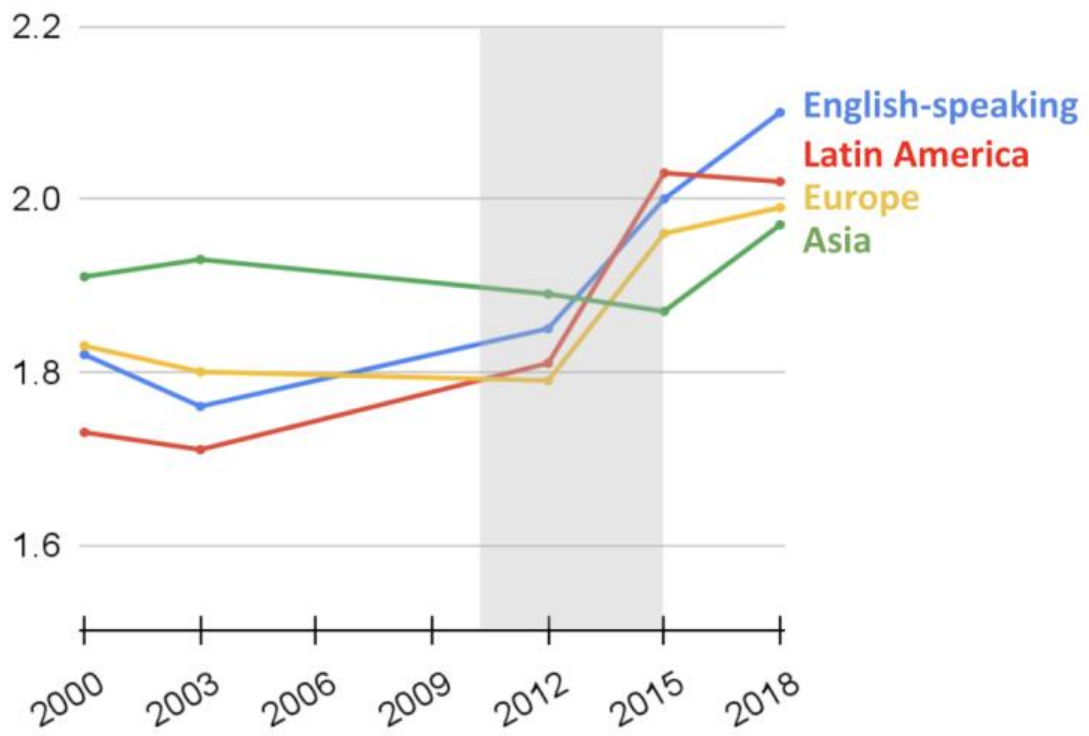
Global PISA test scores in decline



Data from OECD

A

School Alienation, Worldwide (Ages 15-16)



2. 建立「游戏充沛的学校」 (Play-Full Schools)

核心论点：

- 自由玩耍 (Free Play) 是儿童社交、创造力和抗压能力发展的基础。
- 游戏匮乏与青少年心理健康危机高度相关。

建议行动：

- 重视课间活动的“可玩性”，延长课间时间。
- 在校园内建设更有创意、挑战性和互动性的游乐场。
- 鼓励“放养式”成长计划，如 Let Grow 项目 (LetGrow.org) 。

3. 重新激活男孩的参与 (Re-Engage Boys)

核心论点：

- 男孩在数字世界中容易沉迷虚拟竞技游戏，逃避现实社交。
- 若学校能提供更多探索、竞争、协作与动手参与的机会，有助于激发他们在现实世界的动力。

纽约市总督岛上的“废品游乐场”

🌳 多样化自然元素设计

木头、石头、沙坑等天然材料构成游乐设施，如倒木、石头跳台、沙地洼地，营造出原生态的游戏体验，鼓励孩子进行感官探索。

没有传统的塑料滑梯或秋千，而是以地形、植被与自然材质为主角。

🌀 迷宫与路径设计

左侧明显可见一个螺旋或迷宫状的木质结构，可用于角色扮演、追逐游戏，也可能用于引导安静沉思。

整个场地被弯曲的步道所贯穿，鼓励漫步探索，而非快速通过，体现“慢节奏童年”的理念。

🌿 开放式、无界限的游戏空间

没有固定功能的设备，孩子们可以自由创造游戏规则和玩法，有助于发展创造力和社交能力。

空间设计不设围栏或强限制，让孩子更自由、安全地在草地与自然之间穿梭。

🔧 鼓励风险游戏 (Risky Play)

木桩跳石、不规则坡道、沙池边的原木座椅等元素提供一定程度的“可控风险”，帮助儿童锻炼判断力、身体协调力与自信心。

🧠 促进多维度发展

场地融合身体活动、探索性游戏、社交互动与静态沉思，支持孩子在认知、情感与社交方面的全面成长。

这个游乐场的设计理念体现了当前国际上“回归自然、鼓励自由游戏”的儿童发展趋势，也与Jonathan Haidt在《焦虑世代》中提出的“让孩子多玩、少被监控”高度契合。



 作者强烈呼吁，学校不要继续“钓小鱼”，而应踏实推进两件大事：

- **✓ 禁止手机进课堂 + ✓ 鼓励自由玩耍**

第十二章 父母现在可以做什么？

围绕父母在现实世界中过度保护、虚拟世界中却保护不足的问题，提出了具体且分年龄段的建议。

年龄段	现实世界建议	数字世界建议
 0-5岁儿童	鼓励身体探索和面对面互动，减少对过度保护的依赖	限制屏幕时间，选择高质量、适龄内容，避免早期过度接触
 6-13岁儿童	鼓励户外玩耍、自由活动，培养独立性和社交能力	引导建立健康的数字习惯，避免沉迷游戏与短视频
 13-18岁青少年	鼓励参与“间隔年”、志愿服务等真实社会经验，培养责任感与社会参与感	提供资源和指南，帮助其在复杂的网络世界中保持心理健康，增强自我保护意识

第13章： 让童年回 归地球

核心观点： 儿童应在真实的、具有人际联结的地球环境中成长，而不是沉浸在分散的虚拟网络世界。

人类本性与成长： 孩子需要“同步的、具身的、充满喜悦的”游戏方式——这是人类自远古以来的自然成长模式。

教育比喻： 我们不是工匠，不能用车床将孩子雕塑成理想形状；我们是园丁，应提供适当的“养分”和环境，让孩子自然生长。

扫描右边两个二维码
关注文心书院公众号获取更多导
读活动信息

添加文心书院客服微信
索取《失控的焦虑时代》导读资
料（包括PPT）

文心书院公众号：
WENXINSHUYUANSRG



文心书院（微信）
VISIONCHINESE

