



# 莫陷入手机式童年

张希

在美国社会心理学家乔纳森·海特所著的《焦虑的一代》中,他用“手机式童年”定义这种区别于传统“玩耍式童年”的新童年模式,揭示了智能手机普及对青少年成长轨迹的根本性影响。

一场无声的神经革命正在来临。现代儿童的注意力如被细线牵扯的风筝,难以锚定。一堂四十分钟的课,能全程专注的学生似乎越来越少。他们并非懒惰叛逆,而是面临大脑被驯化成“碎片化应激模式”的现实:每三秒需新刺激,否则便陷入焦虑空虚。

科学研究早已警示,青春期前大脑具有极强的“神经可塑性”,而智能手机正是最有力的“环境塑造者”。算法以多巴胺为诱饵,每一次滑动都带来即时快感,点赞和评论构成的反馈体系,让孩子大脑形成“高刺激—低耐受”回路:渴望即时反馈,不耐延迟满足,注意力如沙漏细沙般悄然流失。这与《无记忆的大脑》等神经科学著作的研究结论相契合,揭示了数字产品对青少年大脑发育的潜在影响。

更令人忧心的是青少年面对面交流能力的退化。曾见两个十二岁孩子并肩吃快餐,全程无言却在微信上热聊。真实对话需等待、倾听与解读同伴表情语气,这些现实感知在虚拟世界中被简化为表情包与“已读不回”。不少孩子作文流畅却在课堂上发言结巴,朋友圈精彩却在家庭聚餐时沉默,他们并非冷漠,而是回避现实中不完美的自己。

这份脆弱正演变为心理健康危机。正如乔纳森·海特在《焦虑的一代》中指出,2010年以来青少年抑郁、焦虑发病率直线攀升,与智能手机普及曲线高度契合。当自我价值绑定点赞数,一次“被取关”便可能引发心理风暴;童年被屏幕占据,失去自由玩耍与直面失败的机会,抗挫能力逐渐萎缩,根源是成长环境剥夺了他们体验风险、学会自愈的权利。

乔纳森·海特在书中提出的建议清醒务实:高中前的青少年不拥有智能手机,十六岁前不注册社交媒体账号,校园更要还给孩子自由玩耍时间。这是对童年的拯救,更是人性的回归——自由玩耍是孩子学会合作、共情的核心途径,再先进的AI技术也无法替代。

手机不会毁掉一代人,但“手机式童年”会改变人的大脑结构、情感质地与灵魂重量。拯救童年,不是退回过去,而是保留人性火种。让手机回归工具本质,让孩子的目光重新望向星空、同伴与内心的真实天地。真正的成长,并非来自算法推荐。



## ●读画记

# 壁上海豚三千年

瑶华

下一层。

海豚虽然生活在海中,却不是鱼类,而是哺乳动物,在地球海洋环境中分布广泛。大约在4900万年前,海豚的祖先从陆地进入海洋生活,今天的陆生哺乳动物里只有河马与海豚的亲缘关系相对较近。中国古代称海豚为“海豨”,形容它“体如鱼,头似猪”,又名鱼狸。《本草纲目》里形象地描写了海豚在海中跳跃的习性:“数枚同行,一浮一没,谓之拜风。”

海豚在动物界以高智商著称,它的大脑结构比大猩猩的大脑还要复杂,大脑皮层的沟回和神经元的数量也很多,甚至在与人类大脑类似的区域也拥有纺锤体神经元,这类神经元具有社交、情感、判断等功能,有助于海豚与同类相互交流。由于海豚的面部看上去总像在微笑,让人猜想它一定在表达友好。

其实,海豚的吻部突起较为明显,一些种类的海豚嘴角两边弧度弯曲向上,无论它是愉快还是生气,高兴还是悲伤,看上去都像微笑。作为海中掠食动物,海豚有着攻击性强的一面,不能以为它在“笑”就贸然靠近。

口味。

“顾客先摸后买,摊主着急跳脚”的桥段,凭借十足的戏剧张力精准戳中观众笑点,很快便掀起一场全民模仿热潮。

不少网友为体验制作霉豆腐的乐趣,纷纷开动脑筋,用各类白色、柔软、可切割或捏塑的材料进行模仿,有的甚至还原出摊主和摊位的模样,衍生出雪地版、黏土版乃至无实物版等五花八门的“卖霉豆腐”玩法。

整理土山人行道。14.整理花坛,改良花坛式样,以多种成丛的花卉为主。土地购买后新设花坛及草地。15.添购花卉及树苗,确保花坛之花四季不缺。16.在新购土地上,建筑40亩地的动物园及水禽室。17.改良园内土壤,减少盆栽,扩大花坛草地。18.东园门至新筑集会厅的人行道球场,改为花坛及草地。19.各种球场要另觅空地布置。20.在园内建对北宁铁路有贡献人之铜像,以示纪念。

这个整理计划共分三期,每期半年。其中第一期计划包括改良土壤、添购花种及庭院树苗、整理花坛、扩充苗圃、改良厕所、疏浚水池,以及建筑温室、游艺场与整理道路排水等。不过,这些计划需要路局核定经费后才能开工。

傅邦杰制定的宁园整理规划比较宏大,但现实中,经费始终得不到解决,计划最终成为空谈。

纷、大小不等的鱼,画面上方和底部各有几簇浑身尖刺的海胆。这些海洋生物线条流畅,栩栩如生,构图既生动又富于装饰美感。壁画里,海豚躯体的蓝色颜料主要来自铜的化合物,其他鱼类的红色、黄色来自铁矿石提取的颜料,黑色的海胆则是用碳质页岩画出来的。米诺斯工匠先在墙壁上涂抹一层石灰浆,在它凝固之前直接在湿石灰上作画,可以使壁画的颜色保持较长时间。但在这种材质上一旦落笔就无法修改,这对工匠的作画技巧无疑是一种考验。

研究表明,公元前1570年克里特岛曾经爆发过地震,许多建筑都经历了重建,发现海豚壁画的克诺索斯宫殿就是其中之一。米诺斯人试图通过描绘海洋生物来展现对神明的崇敬,这可能和古希腊神话中地震由海神波塞冬唤起有关。海豚壁画的发现地被命名为“女王寝宫”,出土时壁画已经成了散落在地上的残片,埃文斯团队将它复原后,认为是寝宫浴室墙上的装饰。但学界仍然对壁画的位置存在争议,有观点称,它可能是楼上房间的地面画,在宫殿因战乱废弃后掉到了

“卖霉豆腐”这一网络热梗,起源于霉豆腐商家拍摄的系列短视频。这类视频有着固定的经典剧情和相似台词:路人在摊前看到长着白毛的霉豆腐,好奇发问:“哎呀,这是什么东西呀?”还忍不住伸手去摸。随即就会被摊主一声喝止:“哎呀,你摸了我怎么卖啊!”无奈之下,路人只好顺势买下一份,摊主再按照顾客的要求,调制出微辣、中辣或是变态辣的

## ●网络新词语

# 卖霉豆腐

刘玉杰

“纲要”共涉及20项整理工作,具体为:1.计划购买或租借公园附近的空地。扩充花卉、庭院、树苗圃即果树、菜园等,需土地约40亩。2.土地收买后,将原来的苗圃二所改建为西洋式之花坛及草地。3.西园门及进园之九曲木桥,已感狭小,计划改建成西洋式宽大前门及桥梁。4.加宽九曲桥至西门的人行道。5.园内警察办公室前空地增设儿童运动场,布置新式运动器具。6.整理水池,除去芦苇,繁殖莲藕及养鱼。用岩石加固沿水泊岸,西门内湖水内增建一小岛。7.整理园内人行道及排水沟。8.建筑西洋式厕所、普通厕所各两座。9.建筑游泳池一座。10.建筑喷水塔一座。11.土山上湖石修建小形流水瀑布。12.苗圃区内,建筑西式玻璃温室,以便冬季养花。13.



在距今3000年至5000年前,希腊最大的岛屿克里特岛曾经发展出灿烂的文明,被誉为“欧洲文明链条的最初一环”。20世纪初,英国考古学家埃文斯根据古希腊神话,将克里特岛发掘出的克诺索斯青铜时代遗址命名为“米诺斯文明”,这一时期的先民也被叫做米诺斯人。他们凭借航海技术,与希腊、安纳托利亚、塞浦路斯、迦南、埃及等地建立了广泛的贸易网络,促进了文化的交流与融合。考古发现的诸多壁画,成为米诺斯文明繁荣时期的重要见证,展现了自然景观和人类活动。

“海豚壁画”是米诺斯文明最具代表性的壁画之一,大约在公元前1500年前后绘制。画中描绘了几条海豚优雅地在水中游弋,周围环绕着色彩缤

## 压力

徐立新

回家的途中,经过一所中学,看到一大群家长在校门口接孩子放学。“今天作业多吗?”一位母亲接到女儿时问道。“有点多。”女儿说。“那我们赶紧回家写作业。”母亲语气中带着焦虑,然后带着女儿快速离开了。

“今天作业多吗?”“考试考得怎么样?”似乎已经成为许多家长见到孩子时必问的话语。而这些随口一问的话,却在潜移默化中给孩子造成了很大的心理压力。

大人工作了一天,下班后大多可以休息,而孩子们学习了一天,晚上回去还要做作业。家长在与孩子交流时尽量不要再给他们增加压力了。

## ●津门园忆之宁园散记

# 宁园整理计划终“落空”

曲振明

宁园自1933年开放后,成立了管理委员会,1936年7月被改为整理委员会,并增设宁园事务所,北宁铁路局委任傅邦杰为宁园事务所所长。傅邦杰此前曾参与宁园的整修,颇有成绩。上任后,傅邦杰制定《各股职掌暨事务所办事细则》。尽管宁园开园以来已成为天津的名胜,但需要改进之处还有很多。傅邦杰认为“本园之水池及建筑物,占总面积大多数,惟花坛、苗圃殊属狭小,拟将原有设置加以整理,同时积极扩大空地,以期构成西洋式与东洋式之庭院,合为一体”,并制定了《宁园计划整理纲要》。