作者简介：魏坤琳，北大心理与认知科学学院教授、《最强大脑》节目科学评审。其开设的《Dr·魏的家庭教育宝典》专栏，被家长誉为“最有营养的科学育儿指南”。

电子产品：合理约束，以身作则

文 / 魏坤琳

我们都知道电子设备的弊端，可还是总能看到家长在一旁忙着，孩子拿着手机一个人玩得不亦乐乎。我在美国的时候，也经常看到家长在一起聊天，孩子在一边拿着手机或者 iPad，盯着小屏幕看。

有一次我在演讲里讲到电子设备的弊端后，就有家长来诉苦了。她说：“Dr·魏，你说的这些弊端我都知道，可是没它实在不行啊。我跟孩子他爸都忙，回家都累得不行，就想赶紧休息一下，这个时候孩子黏上来，只有给他手机，我才能抽空休息一下。”

电子设备，能不用就不用

美国儿科学会在 2016 年修改了对儿童荧屏时间的指导意见，这个荧屏时间就是看手机、电脑和电视等各种电子屏幕的时间。他们把荧屏时间改得更宽松了，而且把儿童使用电子设备的最小年龄从 2 岁放宽到了 1 岁半。

那么，如果你家孩子过了 1 岁半，就可以放心地让他玩手机了吗？

我要很认真地警告你：当然不可以！首先，电子设备伤害孩子的视力，因为孩子的视觉系统还没有发育完全，对颜色的处理虽然在 1 岁前就发育得差不多了，但他们追踪物体、深度视觉等能力远远没有成熟。如果这时候放纵孩子玩各种电子设备，对他们视觉的影响很大。

要知道，2 岁的孩子是要通过各种感觉器官，比如听觉、嗅觉、触觉、视觉、味觉等来一步步感知这个世界的。电子设备只有一个平面，孩子跟屏幕的互动很有限。当孩子只能被动接受信息时，他们能“吸收”和“反馈”的东西都十分有限。当孩子的大脑接收到的刺激不够时，也就不能充分发展，这就是我反复讲的神经可塑性。

屏幕上的动画片再好看，也不如我们在日常生活中陪孩子爬山、玩游戏、跳舞、打球，这才是促使孩子全面发展的最有效的方法。

视频缺陷效应

你可能看到你家半岁的小宝宝对着视频里的人手舞足蹈，还觉得蛮可爱，但你看到你家 9 个月的小宝宝敲打电子屏幕，试图去抓一把里面的花，就会明白，孩子其实很难分清屏幕里跟现实情景的区别。说得专业点，孩子还没发育好从虚拟世界到现实世界的迁移学习能力，虚拟世界的花只是抽象符号，现实世界的花才是具象的、可以触摸的。

这种根据不同情景迁移知识的能力是一种重要的适应技能。孩童时期是孩子适应能力发展最快的时期，我说过孩子接纳新事物和信息的能力要远超成人。可是研究表明：通过电子屏幕来学习的孩子，没有在现实中接受真人教学的孩子学得好。特别是对于 3 岁以下的小宝宝，他们学习新知识的时候，看视频学习不如在现实中的学习效果好，这叫视频缺陷效应。

有这样一个实验，让一波 2 岁的孩子坐在实验室里，刚好能看到实验室窗外有一个成人“表演”在隔壁房间藏东西。另外一波 2 岁孩子也坐在相同环

境下，不过这次不是看隔壁窗户而是从一台电视机里看人在屏幕上表演在隔壁房间藏东西。其实表演的内容是一模一样的，隔壁房间也真的藏有东西，可是实验结果显示，通过电视屏幕看这个场景的孩子，相比亲眼看到的孩子，更难在隔壁房间成功找到东西。

这是为什么呢？2 岁以下的孩子通过跟他们信任的爸爸妈妈互动来发展他们的认知、语言、运动和社会性技能。因为他们不成熟的记忆力和注意力，使得他们没办法从传统数字媒体中学习，也很难从这些二维屏幕里将知识转移到三维的、现实的体验中。

所以我建议 3 岁以下的孩子能少使用电子产品就尽量少使用，大一点的孩子每天使用电子产品的时间也不要超过 1 小时。电子屏幕后面对应的是一个虚拟环境，这个虚拟环境的刺激是有限的，是被特意设计成吸引人注意力的，而真实环境能提供给孩子更多、更丰富的刺激，特别是在和真人的互动中得到的刺激。我自己只有在特殊环境下，比如独自带着女儿长途飞行，而她又比较烦躁的时候，才会用 iPad 帮我渡过难关，平时我是会严格限制她用电子设备的。

合理约束宝宝使用电子产品

但是，我也承认，电子设备光靠躲是躲不过去的。你肯定也有体会，孩子经常不停地要求玩手机、玩 iPad。到底要怎么约束孩子使用电子设备呢？我在这里给三点建议：第一，限定时间；第二，限定场景；第三，提供替代方案。

第一，限定时间。这个很好理解，就是每次看屏幕的时间不准超过多少分钟。这个时间限制因人而异，大原则是越短越好。比如我会严格限制女儿玩电子设备的时间，以前是 5 分钟，5 岁之后延长到 10 分钟，但不能再多了。时间一到，我就会要求她休息，保护她的视力。这一点她也是知道的，而且这个规则已经在家里实行了很长时间，所以现在她已养成习惯，只要时间一到，就乖乖地放下电子设备去玩其他东西。

第二，限定场景。这是什么意思呢？就是说很多情况下完全不允许使用电子产品。比如吃饭，我不允许孩子在吃饭的时候看手机。有时候我带孩子出去跟朋友一起吃饭，大家在一起聊天，孩子觉得无聊，要缠大人了，很多人在这个时候就会拿出手机，把孩子打发到一边去。我的做法是，给她准备一个小玩具或者涂鸦本，让她玩一玩或者写写画画，但不给她手机玩。在餐桌上，大家既不许看电视，也不许看手机，就是一家人一边吃饭，一边轻松地聊聊天，互相说说今天的事情，这才是孩子应该有的家庭生活，也是她了解自己的家庭的好时候。

第三，提供替代方案。这是最难的一条，但也是最有用的一条。电子设备到底对孩子有多大危害？这个问题的关键，恐怕不是孩子几岁开始看电子屏幕，而是家长在孩子生活中扮演的角色。你在生活中有没有给他提供其他更好的刺激？如果生活中有其他更好玩的事情，就算给他玩手机，他也不会沉溺于其中。相反，如果你平时不陪他玩，不带他爬山、踢球、逛博物馆，不培养他比较健康的爱好，那就算你禁止他看手机到小学毕业，到他上中学的时候，忽然接触到电脑，你猜会怎样？很有可能立刻产生网瘾。

电子设备本身不是问题，最根本的问题在于家长能否在生活中给孩子提供一个更加健康的环境。

Dr·魏的小叨叨

育儿先育己。父母是孩子最主要的模仿对象，如果孩子觉得你主要用手机来学习、工作，那么孩子也会认为手机应该用来学习、工作；如果孩子看到你主要用手机来刷朋友圈、玩游戏，你要注意了，这也会变成手机给孩子的印象。作为家长，陪伴孩子的成长过程，也是自我提升的过程。所以在孩子还不能自我控制前，家长一定要身体力行，一方面在孩子面前要少使用电子设备，比如，吃饭时不看手机，睡觉前看书、不看手机；另一方面，从根本上说，这也可以帮助你减少对电子设备的依赖。你能不能先做到呢？只要你能以身作则，那么要孩子远离电子设备也就轻松得很了。