

美社會心理學家海特：智慧型手機重塑孩子的童年，讓孩子不懂得「玩」

by 親子天下媒體中心 - 程遠茜

智慧型手機對孩子的影響，是教學現場和教養日常的痛。而其後座力：心理健康、社交倒退、睡眠剝奪、注意力碎片化等，都是當代爸媽的挑戰。

美國社會心理學家、紐約大學教授喬納森·海特（Jonathan Haidt）以最新著作《焦慮世代：大幅改寫的童年如何造成心理疾病》（暫譯，The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness），直指社群網站會改寫童年、改變大腦，且未來恐影響心理健康。這本書在三月底一出版，就立刻登上紐約時報暢銷書排行榜，也受到主流媒體的關注。

他觀察 2010 年到 2018 年的心理疾病診斷案例，發現罹患焦慮症的美國大學生在 8 年間增加 134%、陷入憂鬱的多了 106%、過動、厭食症等增加七成。

一開始，他著重社群媒體對 90 年代前期出生的女孩的影響，但發現男孩也深受其害，只是與女孩不同，男孩多被電玩和 A 片影響。他分析，這群 1997 年到 2011 年出生的 Z 世代（包含目前國、高中年段的青少年），他們的童年發生了質變，從以「玩」為主的童年經驗，變成以「手機」為主的日常。

Z 世代物質條件較優渥，他們的媽媽工時更長，由於生養較少，父母花更多時間在每個孩子身上。然而，他們對街坊鄰居信任感降低，社區孩子們不太玩在一起。他們擔心孩子在公園裡可能遇見壞人，寧可讓孩子回家玩手機。

「我們在現實生活中過度保護小孩，卻過度放任他們在線上世界優游。」海特在美國教養專家貝琪博士（Dr. Becky Kennedy）的 Podcast 節目《Good Insight with Dr. Becky》受訪時坦言，2008 年他兩歲的兒子拿著當時的 iPhone 沒幾天就會滑了，當時大家都對手機裡的那個網路世界充滿驚嘆，期待網路可以打倒獨裁、建立民主，孩子可以學習無國界等等，之後的幾年爸媽們開始買平板、然後孩子們開始註冊社群帳號。

逐漸的，智慧型手機造成孩子社交倒退、睡眠剝奪、注意力碎片化，影響心理健康，成為教學現場和教養日常的挑戰。三年疫情更助長了這樣的趨勢。

什麼是有品質的玩？

為什麼玩社群媒體、玩電動不是有品質的玩？海特解釋，最棒的「玩」，是住在附近一群不同年齡的小孩，在社區、在戶外一起玩，他們自己決定想要玩什麼，甚至自己發明遊戲規則，最好的狀況是還能受點小傷。「因為害怕會讓人覺得興奮，小孩害怕某些東西但是依然會被吸引，因為克服害怕後會有快感、建立自信，」海特說。

他進一步舉例，觀察看兒子們玩電動，那些遊戲虛擬角色的確會做很多刺激的事情，像是跳機跳傘、夜戰、被殺，可是那些不會讓玩家「真的」害怕，都只是好玩。

「最大的錯誤教養，是 70、80 年代的心理學家提出要培養、保護孩子的自尊。但是，我們應該是要培養孩子的『能力』（**competence**），讓他們失敗再站起來，從中成功、建立自信。」他說道。

爸媽要團結，從共同打造沒有手機的暑假開始

手機已成為孩子生活、人際的標配，海特認為，不能讓個別父母去面對每天的親子手機大戰，而應該集體行動。「**3C** 教養對爸媽來說比教孩子吃蔬菜難多了，因為孩子朋友都有手機、都在社群上，但如果家長聯合起來呢？」

海特提出四點建議，呼籲家長呼朋引伴集體行動：

- 一、高中前不給孩子手機
- 二、**16** 歲前禁用社群（**18** 歲更好）
- 三、無機校園
- 四、鼓勵孩子走出戶外跟同儕玩耍

「如果擔心無法跟孩子聯繫，大可準備傳統的手機給孩子，如果你有智慧型手機教養上的困擾，只要打電話給學校，老師跟校長一定願意配合禁用。」海特進一步在 **Podcast** 中分享，自己的提倡雖然在美國還未有活動響應，但有兩位英國媽媽已經展開全國性的禁用手機倡議，吸引逾四千人響應。而全世界到 **2023** 年為止，已有近六分之一的國家禁止帶手機到校，或上課時禁止拿出手機等措施。

《紐約客》記者潔西卡·溫特（**Jessica Winter**）讀完海特的報導之後，採訪了很多紐約的爸媽和小孩。就有爸媽提出，要整個城市、整所學校禁用太難了，

因為家長彼此不認識、無法建立信任。「但如果是一個小鎮就可能可行，」一位家長說。

報導裡就有一位媽媽找到解套、反而很期待暑假。她和孩子其他七個朋友的家長說好了，要一起幫孩子們打造一個沒有手機、好玩的暑假。

社群媒體真的會讓孩子患上心理疾病？成因其實更複雜

海特提出教養痛點，解方也引發爸媽共鳴，但美國心理學家奧捷斯（**Candice L. Odgers**）在科學期刊《自然》（**Nature**）提醒，海特是一個很有力的說故事者，但是他所持「社群媒體改變大腦發展」以及「社群媒體直接造成心理疾病」的論點，還缺乏科學支持。

根據現有在 72 個國家完成的調查分析，並沒有直接的證據足以支持社群與心理疾病的直接關聯，畢竟成因交錯複雜，是有待進一步研究的假設。她舉例，不只社群，網路播送 24 小時、情緒導向的新聞內容、吸睛的標題跑馬燈，會不會也造成長期的身心威脅？

心理專欄作家麥克班（**Sophie McBain**）在《衛報》文章裡也呼應，必須更謹慎看待這樣的論點。她提出，英國曾針對一萬九千名 2000-2002 年出生的孩子做過調查，發現每天接觸社群五小時的女孩，比完全不用社群的女孩有三倍風險會陷入憂鬱。但不能忽略的是，原本就有憂鬱傾向的人，更容易深陷社群，因此其因果關係不能斷論。

然而，即便提出論點上的質疑，身為爸媽的奧捷斯或麥克班，都承認年輕人一直待在螢幕前是個很大的問題，也支持海特的一些倡議。像是奧捷斯支持科技巨獸平台必須改革，在內容控管和年齡限制上都應立法規範。

而麥克班則是自省，不只孩子，自己也常常無意識地滑手機，她以另一個角度回應海特的「多玩」：

我們都應該多看看那些很少注意的事情、多跟人聊聊天，多實踐那些我們總是沒讓自己做到的事，而不是黏在愚蠢的智慧型手機前。

（資料來源：[Good Insight with Dr. Becky](#)、[Nature](#)、[英國衛報](#)、[紐約客](#)）

（責任編輯：劉映均）