

青少年沉迷短视频,模仿短视频博主画浓妆、纹身、录美妆视频……

孩子,别让手机短视频“勾”走你的心

本报记者 李少云

青少年沉迷刷短视频现象越来越普遍

“我和我女儿冷战快一个月了,说起就来气。”15岁孩子的家长吴女士说,她发现整个寒假女儿小冰一直沉迷各种短视频,手机里下载了超过5个APP,除了短视频APP外还有各种化妆修图类的软件,一有时间就认真钻研,还学着视频博主画浓妆、自制纹身等,上了初中后学习成绩很不理想。“有一次,我看她神秘地在房间里待了半天,打开门才发现她在录化妆视频,眼睛都戳红了。”吴女士说,她很担心女儿继续模仿这些视频,所以强行没收了她的手机,没想到引来了女儿的强烈反抗,争吵之余她一气之下就摔坏了女儿的手机,母女关系陷入了冰点。

指尖在屏幕上飞速滑动,遇到喜欢的短视频就给个赞,再有趣的话就点个收藏再去模仿……小冰说,她比较喜欢看美妆博主的化妆分享、影视剧的剪辑片段和游戏直播等。“在我们班,有不少同学都刷短视频,还在群里分享自己拍摄的视频,谁不玩谁就out了。”小冰直言,她刷短视频是因为觉得“好看好玩”,如果拍摄短视频能博得更多关注、点赞和关注量高,还能成为学校里的“网红”。

在三亚第一中学高一学生张弘也坦言,自己很难抵挡短视频带来的“诱惑”。上学期考试成绩不太理想,他原想合理利用假期为自己多“充电”,但是还是忍不住频频拿起手机,短视频一刷就停不下来。

三亚市第五小学一位老师证实,她观察到身边孩子看短视频确实现象挺普遍。“有些孩子聚在一起一张嘴,尽是网上流行的各种‘抖音梗’‘快手梗’,其中一个孩子天天看短视频,家长无奈之下把他送进一所管理严格的寄宿制学校。还有些孩子向家长撒谎说要上网课,老人不懂,家长不关注,就会拿着手机玩一整天。长此以往,孩子的视力、学习和成长肯定都会受到影响。”采访中,不少家长和老师对孩子沉迷短视频深感担忧,却又显得束手无策。

短视频为何能勾住孩子的心?

短视频究竟有何“魔力”,让孩子们欲罢



不能?要防范孩子沉迷短视频,就必须先了解孩子喜欢观看短视频的原因。国家三级心理咨询师杨京达说,未成年人沉迷短视频的原因包括社会、生物和心理三个方面的因素。社会原因是,我们处在一个社交媒体发达的时代,短视频成为人们获取信息的便利来源之一,作为生活其中的青少年也难免会受到这种环境的干扰;生物原因是,内容新奇、节奏轻快、轻松幽默短视频可让观看的人产生多巴胺,体验到一种愉悦感和成就感,而青少年的大脑还在生长发育中,负责自控力和专注力的大脑前额叶尚未发育成熟,更容易被这种感觉吸引至沉迷。心理方面则是因为这些沉迷其中的孩子生活中缺乏真实的人际关系和有质量的陪伴。“有些学生在家庭、学校、同伴中很难找到归属感,就容易通过刷视频来寻求这种心理补偿。”

国家二级心理咨询师索显玲说,沉迷短视频大多只是表面现象,背后可能是孩子在现实生活中或成长的过程中遇到了困难,比如亲子关系紧张,孩子在学校遭遇人际交往困难等,这些困难都会让孩子感到受挫,转向虚拟世界寻找寄托、打发时间。此外,在现实生活中,兴趣爱好少、没有丰富课余生活的孩子更容易沉迷于短视频中。

“很多平台通过算法推荐技术,推送的

内容越来越精准,有趣的内容越刷越多,一直刷一直爽,不知不觉‘抖音5分钟人间2小时’就过去了,虽然看的内容丰富但是真正获取的知识却很少,长期沉浸其中会使他们信息视野越来越窄。”三亚市第九小学音乐教师、大队辅导员刘星宇说,长期看短视频,并模仿里面的内容,也会影响他们的世界观、人生观和价值观,家长、学校和社会都应该引起高度重视。

堵而抑之不如疏而导之

曾几何时,一部手机,是孩童“开眼看世界”的关键窗口。现如今,家长担忧的是过度沉迷,孩子与真实世界“失联”。如何防止孩子沉迷短视频?多位专家表示,需要家长、学校和社会共同努力。

“媒介是青少年了解和探索世界的重要渠道,短视频平台上有许多丰富的学习内容,可以供未成年人学习。”杨京达建议,父母和学校要对网络有正确的认识,不能简单地搞“一刀切”,要指导孩子们做好时间管理,对手机等电子产品进行有效管控,帮助孩子提高甄别、屏蔽不良视频内容的能力;同时想方设法丰富孩子们的课余生活,培养更多兴趣爱好;父母还要不断学习自我成长,

营造良好的亲子关系,才能懂得如何引导和陪伴孩子。

“我们不可能让孩子与现实网络世界隔绝,孩子们出生在屏幕时代,孩子的成长就会打上这个时代的烙印。手机也好,短视频也好,是一个客观、中性的存在,不能把全部责任推给手机、短视频,关键在于我们如何使用,且对于孩子沉迷短视频的行为,堵而抑之不如疏而导之。”

索显玲建议,首先家长要做好榜样,有质量地陪伴和引导孩子。如果家长也沉迷短视频,那么教育孩子时就很难有说服力。

“如果孩子喜欢刷短视频,可以引导孩子尝试思考创造一个短视频账号,共同研究探讨确定主题方向、学习如何制作、拍摄剪辑、写文案、研究消费者心理等,引导孩子从单纯的消费者变成创造者、设计者,从旁观变成参与者”。她建议,家长多与孩子一起参加亲子共读和户外运动等,鼓励孩子表达内心的看法,及时了解孩子的心理状态。如果孩子出现了沉迷短视频现象,家长不要一味粗暴责骂、摔砸手机、强制没收等方式。家长需要从改善跟孩子的关系入手,关注孩子内心的看法,及时了解孩子的心理状态。如果孩子出现了沉迷短视频现象,家长不要一味粗暴责骂、摔砸手机、强制没收等方式。家长需要从改善跟孩子的关系入手,关注孩子内心的看法,及时了解孩子的心理状态。

其次,学校和老师要尊重学生的差异和个性特点,关心学生全面发展。善于发现学生的优点和独特之处,鼓励学生适当交往。“当学生感觉到被尊重、被看到、不被排斥、有现实朋友时,就会慢慢减少对网络的依赖。”此外,有关部门要加强监管,短视频平台加强内容把关,为未成年人营造健康的网络环境。

“学校和老师还可利用短视频教学,短视频具有‘短、快、精’的特点,将其运用到课堂教学中,增加课堂趣味性,激发学生自主学习的主动性。”刘星宇说,寒假期间她经常通过自己的抖音账号录制并发布一些与学校景观、热点话题、自然知识科普等,与学生进行互动分享;在课堂上经常融入短视频进行教学,鼓励学生参与其中,得到了学生的积极反响,不少学生主动参与、主动投稿创作,师生之间有了良好互动,课堂氛围很融洽。“我们最终的目的是提高孩子对网络内容的甄别能力,让孩子们安全健康地在‘网海’里游泳。”

关爱保护未成年人健康成长

新一学期,14岁的大宝和8岁的二宝两只“神兽”的开学,让家住三亚崖城的爷爷奶奶长舒了一口气。这对兄弟的乡下寒假生活,让爷爷奶奶十分苦恼又万般无奈。一放寒假,哥哥就“瘫”在沙发上,不停地刷短视频;弟弟则“霸占”爷爷的手机,短视频和小游戏来回刷。“吃饭洗澡都喊不动,管又管不了,一拿走手机就闹。”前两年,大宝已经架上了“小眼镜”,二宝也开始念叨上学坐后排就看不清黑板。

兄弟俩的状况是三亚许多中小学生学习沉迷短视频现象的缩影。近年来,随着直播类平台的兴起,五花八门的短视频让不少人“一刷上瘾”,很多青少年也沉迷其中,无法自拔,甚至还会刻意进行模仿。如何防范孩子沉迷短视频,成为摆在家长面前的一道难题。

数说

第49次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2021年12月,我国网民规模达**10.32亿**。其中,短视频用户使用率为**90.5%**,用户规模达到**9.34亿**。未成年人“触网”低龄化趋势明显,我国未成年网民已达**1.83亿**,互联网普及率**94.9%**。

此外,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对**1974**名受访家长进行的一项调查显示,**92.1%**的受访家长觉得青少年沉迷短视频的现象普遍。**70.6%**的受访家长担心孩子沉迷短视频会对学习生活提不起兴趣,**66.3%**的受访家长担心孩子模仿不良的短视频内容。

哪些学生容易沉迷短视频?学习负担比较重的学生;有话藏在心里、没有交流对象的学生;孤独感强烈、心理压力大、对未来迷茫的学生;感觉自己在同学中不受欢迎、在学校被人看不起的;经常感觉大人不尊重自己的学生。

海南将为60岁及以上老年人免费进行认知障碍筛查

范围为全省辖区常住的五类人群



老年人认知障碍筛查试点项目经费为**1972万元**,由省级财政承担

按照为民办实事“知情同意、自愿免费”的要求,为轻度及以上失能、残疾、脑卒中病史等重点老年人群实施认知障碍筛查,筛查率达到**70%**以上。

项目要求试点在年满60岁及以上有认知障碍风险的人群中展开,范围为全省辖区常住的五类人群:

轻度及以上失能老年人;残疾老年人;有脑卒中病史的老年人;主诉记忆力明显下降的老年人;有精神方面症状的老年人。

本报讯(记者 卢智子)3月16日,海南省老年人认知障碍筛查试点启动视频会议召开。据悉,今年,海南省将在全省辖区常住的,年满60岁及以上有认知障碍风险的人群中开展老年人认知障碍筛查试点工作,要求筛查率达到70%以上。

开展老年人认知障碍筛查,主要是为了更好地防治老年性痴呆。老年性痴呆即阿尔茨海默病,是一种以进行性认知障碍和记忆能力损害为主的中枢神经系统退行性疾病,严重影响老年人身体健康和生活质量。老年性痴呆危害严重,主要表现为患

病率高、死亡风险高、医疗成本高。其发病机理复杂,在出现临床症状前有5—10年的潜伏期,目前没有治疗中晚期痴呆的有效手段。专家的广泛共识是将痴呆症的治疗和干预预期前移至轻度认知障碍阶段,以实现早发现、早诊断、早干预。

据介绍,第四次中国城乡人口生活状况调查的数据显示,海南60岁及以上老年人失能比例偏高,失能率为19.3%,据此估测,海南失能老年人大约为28万左右。为积极应对人口老龄化,省委省政府将开展老年人认知障碍筛查试点工作列为

2022年为民办实事项。当天,会议对《海南省老年人认知障碍筛查试点(痴呆风险筛查)项目实施方案》(以下简称《方案》)进行了解读。《方案》指出,老年人认知障碍筛查试点项目经费为1972万元,由省级财政承担。项目目标是开展老年痴呆防治知识宣传的社区(村)覆盖率90%以上。按照为民办实事“知情同意、自愿免费”的要求,为轻度及以上失能、残疾、脑卒中病史等重点老年人群实施认知障碍筛查。筛查率达到70%以上。科学评估筛查数据,形成报告建议,为制定全省

老年健康医疗决策提供依据。项目要求试点在年满60岁及以上有认知障碍风险的人群中展开,范围为全省辖区常住的五类人群:轻度及以上失能老年人;残疾老年人;有脑卒中病史的老年人;主诉记忆力明显下降的老年人;有精神方面症状的老年人。

《方案》明确,根据筛查结果,对疑似认知障碍的老年人,建议其到上级医疗机构就诊。依托医联体等,基层社区(乡镇)卫生机构要主动为不同患病程度的老年人提供干预、随访服务,开展针对性治疗。

项目要求试点在年满60岁及以上有认知障碍风险的人群中展开,范围为全省辖区常住的五类人群:轻度及以上失能老年人;残疾老年人;有脑卒中病史的老年人;主诉记忆力明显下降的老年人;有精神方面症状的老年人。

《方案》明确,根据筛查结果,对疑似认知障碍的老年人,建议其到上级医疗机构就诊。依托医联体等,基层社区(乡镇)卫生机构要主动为不同患病程度的老年人提供干预、随访服务,开展针对性治疗。

植树添绿党旗争辉



传媒集团员工为三亚增添一份绿色,种下一份希望。

新思想引领新征程

3月17日,三亚传媒影视集团党委在三亚南岛国家森林公园开展“植树添绿党旗争辉”主题党日活动,30余名党员干部以实际行动为三亚增添一抹绿色,为三亚创建“国家森林城市”贡献力量。

在植树现场,大家认真挖坑、栽苗、填土、压实……每个环节都一丝不苟,经过大家齐心协力,共种下了近500株黄花梨树。

大家表示:这次植树活动不仅美化了环境,增添了一份绿色,还为自己种下

了一颗爱心、一份希望,希望树苗承载着爱心与希望茁壮成长。

三亚传媒影视集团成立以来,深入学习贯彻习近平生态文明思想,践行绿水青山就是金山银山理念,注重提高员工生态环保意识,积极组织党员干部职工开展植树造林活动。

此次活动充分发挥了党员先锋模范作用,提升了干部职工“爱绿、植绿、护绿、兴绿”的责任意识,增强了队伍凝聚力,营造了人人参与生态环境保护的浓厚氛围。

本报记者 陈淑湘 陈聪聪 摄

天涯区马岭社区热情服务获点赞 “候鸟”老人一封手写信表感谢

本报讯(记者 黄世峰)3月15日,天涯区马岭社区社会事务受理服务中心收到一封来自北京“候鸟”周老先生的表扬信,信中表达了对马岭社区社会事务受理服务中心窗口工作人员热情耐心、尽心工作态度的赞赏。

日前,周老先生前往天涯区马岭社区社会事务受理服务中心办理海南省老年优待证及公交卡业务,本以为需要的材料很复杂,流程会很繁琐。于是,他先来咨询详细的办理材料及其流程。工作人员在了解情况后,积极热情地引导老人办理业务,并告知老年优待证办理的材料、代办公交卡的要求及领取证件时间。

对办事大厅提供的便捷且热情的服务,周老先生表示非常满意,特意写了一封表扬信。他表示,“现在办事很方便,从进门热情引导、问题解答、业务受

理,证件办理好后及时电话沟通取件等服务都特别好,觉得来办事很开心,很温馨,效率非常高!”

马岭社区社会事务受理服务中心工作人员蒲盼盼介绍:“由于外省老人办理老年优待证所需的材料中,需提供派出所出具的‘暂住登记凭证’或所居住的村(社区)出具的‘人口信息卡’登记时间须满一年,很多外省老人由于不清楚这个材料的具体办理情况,我们每次都会耐心地向老人详细的说明。”

马岭社区负责人称,下一步将结合正在开展的“能力提升建设年”暨深化拓展“查堵点、破难题、促发展”活动,继续践行“全天候、全时段、全方位、全覆盖”全年无休服务百姓群众理念,真正打通服务群众“最后一公里”。

践行社会主义核心价值观

三亚新生婴儿大血管错位 沪琼专家“乾坤大挪移”助康复

本报讯(记者 卢智子 通讯员 黄毅)一位出生不到20小时的女婴患儿被几位沪琼白衣“大侠”将其错位的大血管“乾坤大挪移”——纠正复位,这极为罕见的一幕,发生在三亚。3月15日,经过上海儿童医学中心三亚市妇女儿童医院(以下简称“三亚市妇女儿童医院”)儿童重症监护室(PICU)医护人员39天的精心护理后,患儿小幸幸(化名)终于达到转出PICU的标准,来到普通儿外科病房进行后续的康复治疗。

“给新生儿进行复杂的先心病手术很少见,这离不开上海儿童医学中心的大力支持和本地医护的紧密配合,能在三亚成功开展这台手术,具有里程碑的意义,不仅挽救孩子的生命,还提升了医院的学科能力,离着大病不出岛的目标又近了一步。”国家儿童医学中心(上海)内科教研室主任、三亚市妇女儿童医院大儿科主任、学科带头人王莹很是感慨。

谈及小幸幸,患儿的父母很感激,她前三次怀孕均意外流产,第四次通过体外受精胚胎移植技术(俗称“试管婴儿”)顺利怀上。怀小幸

幸6个月时,在三亚市妇女儿童医院进行常规产检,查出胎儿患有复杂先天性心脏病,更严重的是还有完全性的大血管错位(也称“大动脉转位”);肺动脉与主动脉在心脏的接口与正常人相反。“如果孩子生下来,就由我们上海专家团队保驾护航。”医院院长、心胸外科专家陆兆辉说。

值得一提的是,小幸幸治疗过程中产生的巨额费用,除了有社保和省民生专项基金的分担,还由爱佑慈善基金的扶持,基本解决了患儿看病贵的后顾之忧。

次日抵达三亚。2月6日,上海儿童医学中心心胸外科一病区主任王顺民与陆兆辉等医护团队历经6个小时,为出生不到20小时的小幸幸实施“双动脉根部调转术+室间隔缺损修补术+房间隔缺损修补术+动脉导管结扎术”,把患儿错位的大血管在鸡蛋般大小的心脏上重新纠正。

值得一提的是,小幸幸治疗过程中产生的巨额费用,除了有社保和省民生专项基金的分担,还由爱佑慈善基金的扶持,基本解决了患儿看病贵的后顾之忧。