仁愛國小 113學年度第一學期 親職教養文章  
**從小吸食「數位毒品」的世代？  
短影音入侵年幼學生大腦——問題比想像中嚴重**

更新：2024-04-18 14:13

by 楊陽老師

小孩子享受一波波多巴胺衝擊，之後對於未能於幾秒鐘就產生多巴胺的活動便失去興趣，更嚴重的人可能情緒變得暴躁，甚至影響身心。

前陣子有機會接觸幾個小朋友，花了一點時間了解他們的學習狀況。在大人討論事情過程中，幾個小孩看起了平板，好讓現場一群爸爸媽媽們繼續討論事情。當下我斜眼瞄見幾個小孩，看螢幕看到眼神「入迷」，幾個已經國小的小孩詭異的神情，讓我想起最近上課提到的小片語：in a trance 進入一種迷茫的狀態。

這些小孩正是要認識世界的時候，還有很多感官的功能要打開，甚至還在學習注音或認識文字。但是卻對這種完全沒有內容的影片著迷，後來現場的家長也跟我說：「卡通片長一點的，小孩都不想看。」

這幾個小朋友接著就出現天真的笑臉，對著毫無內容，甚至粗製濫造的圖像不住地笑。做為一個要跟考卷與分數搏鬥的專業補習教師，看到這種畫面，腦海自動延伸眼前這群小孩的學習生涯。我比較訝異的是，家長們並不知道這些小孩子看的短影音內容。大家討論彼此小孩操作評量考卷的概況，以及討論著哪邊上課上的不錯。

「是不是因為小考分數高，沒注意到小孩在看這些影音內容？」當下我在想這是不是我在高中端教學苦難的最源頭，讓我的教室出現一波又一波文字邏輯能力混亂的學生。前陣子接受記者採訪，他也跟我分享：「現在做街頭訪問，也常常遇到無法說出完整邏輯句子的人。」

**腦袋的「食安危機」**

台灣人很重視食物的安全，對於吃進身體的東西非常在意。每次有食安問題，整個媒體、網路環境討論熱度往往延續數個月。但為何對於看進去腦子，對人生傷害這麼大的東西，卻常常輕易讓步。

各位大人如果自己也喜歡看去脈絡化的短影音，這件事情猶如長期食用黑心食品一樣，一定會破壞你的邏輯思考能力。大家看看網路詐騙案件，受害人越來越年輕化，而且騙人的手法明明就是老掉牙的詐騙手段，就是會有年輕朋友上當，我認為這些都跟整個邏輯思考能力崩塌離不開關係。

**小小腦袋的多巴胺脈衝**

當天我按照外國專家建議，讓孩子體驗active screen time，意即讓他們看需要思考的影片。因此，試圖教眼前幾個小孩子看一些比較有邏輯而且可以引發興趣思考的影片，我打開了幾個很棒的教學素材，比如說：

英文影片的蝸牛吃蚯蚓、絲絨蟲以及捕蠅草，這類可以引發小朋友對大自然興趣的內容。

我真希望大家能看到我看到的——

本來笑容詭異的小孩，看我提供的影片沒幾秒，眼神突然出現怒氣，搶走我的螢幕，直接輸入我來不及看到的關鍵字。繼續回到他看的奇怪影片。

我親眼目睹小小孩在享受，每幾秒鐘一次的大腦多巴胺脈衝。

**這真的是在「溪讀」。**

親眼看到幾個狀況不錯的小孩瞬間進入中邪模式，驚悚程度超乎我在教育現場的體驗。而因為演算法的關係，大人沒有被餵養這種影片；就算大人看到也會因為影片很爛而不在意，但是小孩通通吃進去。

我找到類似影片（影片參考，註：影片有的人會覺得嚇人，請自行斟酌觀看），放上來給大家看，別懷疑，小朋友就是一直看類似的東西。這些小孩評量、小考都考得不錯，但已經手機上癮了，而且短影音真的紮紮實實影響了他們的情緒、性格與腦。

親眼看到，真的很受震撼。看到我新書《要讓孩子贏過誰》中，高中生中邪的表情出現在國小學生臉上，我背脊發涼。

看到這種影片會覺得很好笑，而且看個不停，大家不怕嗎？這是不是就是前陣子我在各大外媒平台上看到的專欄提及的：

小孩子享受一波波多巴胺衝擊，之後對於未能於幾秒鐘就產生多巴胺的活動便失去興趣，更嚴重的人可能情緒變得暴躁，甚至影響身心。

這樣的影片竟能形成這麼大的教養困境，這真的匪夷所思。二十年後，這群看短影音長大，同時未能即時找回邏輯能力的人所形成的群體，又會給社會帶來什麼衝擊呢？

P.S.情緒暴躁的小孩，家長一定要檢查他看的影音內容

P.S.2 YT短影音一樣傷害很大