

社交网站“脸谱”在全球已经拥有3.5亿注册用户,每天,它的用户总共要花100亿分钟浏览网页、与朋友保持联系、更新博客、上传照片……只为了跟上那个虚拟社会的步伐。不过,有人已经觉察到了它的危害。

戒网瘾 美国孩子有一套



在姐姐帮助修改了“脸谱”账户的密码后,15岁的尼加·萨马尔西学习成绩突飞猛进

美国少年自创三法戒网瘾

根据尼尔森市场调查公司提供的数据,去年10月,美国12岁到17岁的青少年中,“脸谱”的用户达到54.7%。而在一年前,这一数字仅为28.3%。很多孩子已经逐渐认识到“脸谱”在很大程度上造成了自己在学习上的分心。在老师、家长甚至学生自己看来,他们花了太多时间和金钱在网上说一些不知所云的废话。

为了强迫自己戒掉“脸谱”,有些美国青少年组织了互助小组,互相监督戒除网瘾;有些干脆停用自己的账户;还有一些则委托信得过的人修改了自己账户的密码,将来在合适的时候再取回密码。

方法一:互相监督

最近,美国旧金山大学附属高中毕业班学生,17岁的哈雷·兰伯森和16岁的莫妮卡·里德签订了一个协议,目的是互相帮助,抵制“脸谱”的诱惑。

哈雷说:“我们在‘脸谱’上

花了太多的时间和精力,我们认为如果戒掉‘脸谱’对我们有好处。”

经双方同意,两个好朋友现在只允许自己在每个月的第一个星期六登录“脸谱”。

要想戒除网瘾,有一个了解你的伙伴是非常重要的。莫妮卡说最近几天她生病卧床,忍不住又登录了“脸谱”,当然是带着内疚的心情登录的。

“刚开始我不承认,”莫妮卡说,“但是我和哈雷是非常要好的朋友,她从我的脸上看出了我在撒谎,所以我只好承认偷偷登录‘脸谱’了。”

作为惩罚,破坏协议者必须在陌生人的空间写上这件事。

方法二:停用账户

很多毕业班的高中生正面临繁重的大学申请任务,他们很清楚在点开大学网站后完成申请需要多少时间。17岁的加比·李是加利福尼亚州奥克兰市海德-罗斯中学的毕业班学生,为了完成波莫纳学院的申请,她足足花了

两个星期。不得已,她带着决绝的心情停用了“脸谱”的账户。

不过,想彻底改掉这个习惯是不容易的。加比说,只要一坐到电脑前,她的手指就会自动点开“脸谱”网页。

方法三:委托别人修改密码

尼加·萨马尔西今年15岁,是密歇根州安阿伯市格林希尔专科学校二年级的学生,她已经努力过多次,希望能够控制自己,戒掉“脸谱”了,但都以失败告终。最后,她不得不让25岁的姐姐尼金每周日晚上修改自己“脸谱”账户的密码,到周五晚上再把新密码告诉她。

尼加的学习成绩很快就有提高。她说,妈妈再也不用每隔半小时就到房间来查看自己在干什么了。

心理学家:戒网瘾很难,孩子们值得钦佩

“脸谱”网站不会透露有多少用户已经注销了账户,不过,布拉德福德网瘾戒除康复中心负责人,

心理学家金伯利·杨说:“我已经和好几个青少年谈过,他们都希望能够改掉沉迷‘脸谱’的习惯。但这就像其他任何有瘾的习惯一样,想要完全戒除是很难的。”

杨医生说,在医学界缺乏治疗青少年网瘾办法的情况下,她很钦佩那些自己组织起来,自己制定方案,试图戒除网瘾的孩子们。

迈克尔·迪亚蒙蒂是莫妮卡和哈雷所在高中的校长,他说校方正在思考自己在此事中该扮演的角色,虽然过度使用“脸谱”会影响学业,但由于学生更多是在家里登录,校方也很难监管。

实验表明,挡得住诱惑者成就大

哥伦比亚大学心理学教授沃尔特·米歇尔专门研究自控和意志力。他认为,这一事件之所以吸引人,是因为这是由一群“瘾君子”们自发制定方案,进行自我控制的事例,“瘾君子”们竭力依靠自己的意志力来抵抗巨大的诱惑。

上世纪60年代,米歇尔教授曾在斯坦福大学进行过一个著名

的实验,他用棉花糖之类的东西诱惑小孩,看看他们是否能够抗得住诱惑。结果是有些小孩可以,有些不能。

“‘脸谱’就是这些青少年的棉花糖。”米歇尔说。

米歇尔发现,在他的实验中,那些能够经受得住棉花糖诱惑的孩子成年后取得的成就更大。

读一送一

儿子游戏不止 母亲报警求助

美国波士顿警方21日说,一名妇女19日凌晨两点半拨打911报警,原因竟然是她14岁的儿子一直在玩电子游戏,不肯睡觉。两名警员接到报警后赶到现场,劝说小男孩听妈妈的话。警方表示,这位母亲的举动虽然罕见,但却不是一件令人吃惊的事,在电子游戏风靡全球的今天,越来越多的小孩沉迷其中,无法自拔。

本版编译 潘文军

ZHINSHAN MOUNTAIN VALLEY

咫尺紫金山,唯有宅·别墅



稀有, 珍稀, 唯稀缺之地, 方显豪门本色;
紫金山宅·别墅集紫金山之大美,
总汇山林的华宅典范。

12月26日 盛大开盘

稀缺紫金山地段, 48套限量邀约翘楚争藏!

宅·别墅 6大稀世创新

- ✓刷卡入户电梯, 尊贵到家
- ✓超豪华三房三卫, 全城仅供10套
- ✓顶层露台地有院子, 生活自有天地
- ✓超尺度阳光房, 生活多一些可能
- ✓户户入户花园, 芬芳一室
- ✓户户赠送面积8平方米, 放大你的生活

紫氣鐘山
宅·别墅
——有山 有院 有树——

翠屏国际
VERDURE INTERNATIONAL

8450 9888

紫金山麓·徐庄软件园
(公交50路徐庄文化中心站)

开发商: 南京中惠建设开发有限公司 营销代理: 南京东凯置地投资有限公司 www.cpsmart.com