



# 嘉新心泉

113 年

2 月

發行人：張家銘 編輯：張家銘

## 「娛樂型短影音」對孩子造成的影響

陳志恆諮商心理師

最近我到校園演講，不論對老師或家長，都會特別提醒，要注意「娛樂型短影音」對孩子造成的影響。

開始放寒假，緊接著過年，不少兒童或青少年會花大把時間在螢幕前面。基本上，對孩子網路 3C 的使用，是一定要規範的，規範時要綜合考量「時間長度」、「用途」和「內容」三者。

在內容方面，最近娛樂型短影音正當道。一則影片一、兩分鐘，好笑又能打發時間，大人小孩都喜歡。不過，娛樂型短影音不知不覺成了我們的時間小偷，甚至對兒童或青少年帶來負面影響。

不是說短影音的內容不好，任何網路內容都需要一定程度的把關才行。會造成負面作用的是短影音的呈現形式，通常有三個特徵：

第一、時間短：通常 30 秒到一分鐘，最長不會超過兩分鐘。

第二、刺激強：超好笑、超催淚、超誇張、超有趣，為你帶來立即滿足。

第三、深度淺：沒時間針對某議題聊太深，你也不太需要動腦。

這三者綜合起來，成了娛樂型短影音受歡迎的原因，但也為孩子帶來衝擊。

首先，因為時間短，當你習慣時，就耐不住性子專注在更長時間的內容上。最近許多老師都已經發現，現今的學生越來越難以長時間維持專注，影響閱讀、學習甚至社交。

再來，因為刺激強，大腦嚐到甜頭後，便期待下一回高強度刺激的出現；於是滑過一則又一則，停不下來。如此，使用者將開始對生活周遭的一切感到無聊。

你是否常聽到孩子嚷嚷：「好無聊」？確實，現實生活的各種活動體驗，都比不上娛樂型短影音能帶來立即且強烈的滿足。

最後，淺碟的內容讓人無須花費心力去思考，孩子的生活將缺乏深度思考的機會。若在學習過程中，面對較困難的議題，孩子們便「懶得想」，或者直接雙手一攤，要你給他答案。

許多現職老師紛紛向我反應告訴上述現況，我認為和這幾年娛樂型短影音逐漸興起有關，國外也有些研究證實了這些，值得我們進一步觀察。

總之，長假到來，一方面規範孩子 3C 網路的使用時間，另一方面也要留意孩子是否沉浸在娛樂型短影音的世界中。要禁止很難，但多帶孩子參與戶外活動，或者培養孩子的閱讀習慣，才是更好的做法。

除了兒童青少年外，老人也是需要關注的一群。

過去的老人家常看電視，但現在很多長輩都有智慧型手機，也學會上網，更開始盯著短影音看。長時間久坐，缺乏運動，對身體不好；而看手機比看電視更可能使長輩減少社交，對心理健康也有負面影響。

謝謝你把這篇長文看完了，如果你能讀到這裡，代表你受娛樂型短影音的茶毒還不深，請繼續保持喔！