

Analysez et commentez, en chinois, les deux documents suivants :

资料1

越刷越心累！86.1%的受访者会漫无目的地刷手机

来源：中国青年报 作者： 编辑：邓坤伟 2023-07-14

随着移动互联网的普及，人们获取信息变得越来越便捷。但源源不断的碎片化信息，也让很多人身心疲惫。

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1501名受访者进行的一项调查显示，86.1%的受访者会漫无目的地刷手机。无节制刷短视频、过度关注“热搜”、过量浏览娱乐信息是普遍的不良媒介使用习惯。养成良好的媒介使用习惯，67.6%的受访者希望学习辨别和筛选可靠、有价值的信息来源。

大家有哪些媒介使用习惯？调查显示，排在前3位的依次是无节制刷短视频(54.9%)、过度关注“热搜”(43.4%)、过量浏览娱乐信息(42.0%)。

“我看纪录片一旦开始就停不下来，本来中午吃饭只需要20分钟，但是因为纪录片时长一个小时，我就会一气儿看完，耽误了后面的学习进程。”赵九霓认为，视频的吸引力很大，喜欢刷视频的话，一眨眼儿刷几十分钟的情况很常见，但可能没什么收获。

受访者的其他媒介使用习惯还有：在朋友圈刷屏(28.8%)、评论发言随意无顾忌(25.2%)、不核实信源转发信息(19.8%)、发布大量自拍(10.5%)，只有9.7%的受访者表示以上习惯都没有。

“一些年轻人因为害怕错失重要信息而不断‘下拉’刷新，手机不离手，这是一种信息错失焦虑。”周葆华认为，移动互联网时代，很多年轻人越害怕错失，越会保持在线，而越在线，越害怕失去，最后就是“永久在线，永久连接”。

“有时候盯手机屏幕久了，眼睛很酸很疼，可是因为沉浸其中，根本停不下来。不仅伤眼睛，还影响作息，晚上睡得晚，早上起来拿起手机又开始刷，很快半个小时就过

去了。”李琦坦言，自己心理上感觉很不好，会有一种浪费时间的罪恶感，感觉一天是从失控开始的。

调查中，59.3%的受访者觉得自己是不良媒介使用习惯的受害者。42.2%的受访者表示，现在的媒介使用习惯，使自己难以专注，越来越八卦了；41.1%的受访者表示自己会习惯性从众，不会独立思考了；40.2%的受访者觉得线下社交或陪伴家人的时间少了；35.9%的受访者觉得这样导致信息单一、认知狭隘；35.4%的受访者感觉读书越来越少了；32.8%的受访者认为会视力下降，引发眼部疾病；31.3%的受访者觉得自己不冷静，容易被“带节奏”。(……)

此外，对于媒介使用习惯造成的影响，27.0%的受访者表示因为无节制刷信息，经常熬夜，23.4%的受访者担心会泄露隐私信息，18.9%的受访者觉得自己因此缺少锻炼。

Notes :

刷:使用、看
疲惫:觉得非常累
热搜:热门,大家都喜欢的新闻
筛选:选择
无顾忌:不害怕
核实:检查一件事是不是对的
下拉:看下一页
罪恶:坏事,法律不让做的事
八卦:娱乐性的消息
狭隘:很少
被带节奏:别人做什么,你也跟着做什么

游戏成瘾背后，看到青少年的真实需求

来源：中国青年报【责任编辑：张樵苏】2023/08/31

(……)

游戏成瘾的根源是孩子的需求没有被满足

“网络游戏成瘾是青少年比较常见的心理问题之一。”北京回龙观医院成瘾医学中心心理治疗师刘艳说，游戏成瘾的表现是，出现持续或反复的游戏行为，游戏行为失控，游戏行为成为生活优先事项，尽管游戏造成负面后果仍然无法停止，游戏行为导致明显的功能损害。

刘艳举例说，游戏成瘾的孩子往往有以下具体表现：反复、持续地玩游戏，明明答应家长只玩半个小时，却控制不住，想各种办法延长游戏时间，玩游戏成为生活中唯一重要的事情，不好好上学，不爱交朋友，甚至吃饭和睡觉都顾不上，明知游戏对自己带来了很多糟糕的后果，比如视力下降、睡眠颠倒、成绩下滑、情绪暴躁、跟父母产生冲突等，却仍然无法停止。

“游戏成瘾是一种行为成瘾，同物质成瘾不同的是，游戏成瘾反映的是一种真实的需求。想要知道孩子为什么会游戏成瘾，就要了解他需要从游戏中获得什么。”刘艳说，“如果一件事情，孩子明知道很糟糕却依然会做，一定是因为这件事很重要，会给他带来一些意义，家长需要知道的是，这些意义是什么。通常情况下，孩子沉迷游戏无法自拔，一定是因为在游戏中获得了他所需要的在现实生活中得不到的东西，比如成就感，和同伴交流的快乐，或者是发泄情绪的渠道；另一种可能是，孩子在生活中面临很多压力，这些压力可能来源于亲子关系不良、同伴关系不佳等，为了逃避现实中的困难，孩子便躲进了游戏世界。”

(……)

“网络和游戏都不是‘原罪’，真正的‘原罪’是孩子在生活中的需求没有被满足，导致孩子只能去游戏中寻求自己需要的东西。”刘艳说，“从心理学上来讲，这其实是孩子的一种自救行为，也是一个补偿性和代偿性的行为。所以家长们可以思考一下，孩子在现实生活中到底缺失了什么？家长如何在现实生活中帮助孩子获得他们缺失的东西？这样才能把孩子从游戏世界拉回现实生活中。”

- 25 “家长也可以反思一下，孩子总是喜欢抱着手机的原因，是不是与自己有关。”
- 于健瑾说，临床发现，很多情况下家长的情绪不稳定也是导致孩子沉迷手机的原因。他们经常指责孩子，跟孩子说话的时候暴跳如雷，让孩子觉得跟家长说话还不如跟手机里的人说话。有些家长在生活中对孩子评价过低，经常对孩子的行为表示不认可，让孩子觉得在现实世界很受挫，所以只想待在手机游戏的虚拟世界里。

Notes :

优先事项：首先要做的事

物质：东西

自拔：着迷一件事，不能停下来

发泄：用大笑、大叫等方法来说出心里不高兴的事

渠道：路

原罪：人类做的第一个坏事；其它坏事的原因；本身是坏事

受挫：不成功