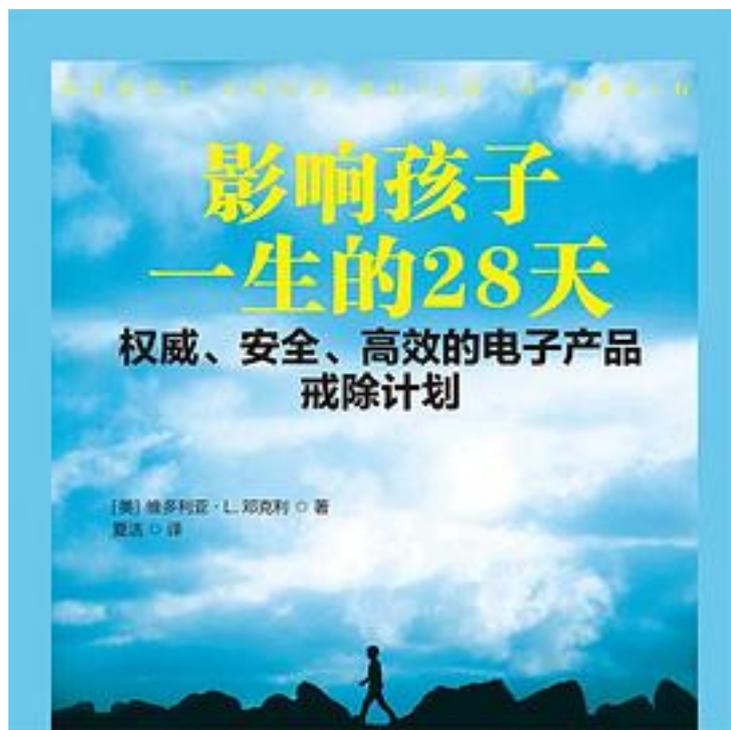


《影响孩子一生的28天——权威、安全、高效的电子产品戒除计划》



电子产品对孩子的伤害，绝不仅仅是视力下降这么简单！

以下症状，欢迎对号入座

- 情绪失调：易怒、抑郁、焦虑、易敏感——
- 认知问题：注意力不集中、执行力差、记性——
- 行为问题：对抗、暴力、社交无能——
- 神经机能问题：痉挛、口吃、自闭症——
- 身体问题：睡眠差、头痛、近视、慢性炎症——

别让孩子的童年
被电子产品绑架！

江苏凤凰文艺出版社
Jiangsu Phoenix Literature and Art Publishing House

[《影响孩子一生的28天——权威、安全、高效的电子产品戒除计划》_下载链接1](#)

著者:[美] 维多利亚·L·邓克利 (Victoria L. Dunckley)

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2016-8

装帧:平装

isbn:9787539993638

对有些孩子来说，IPAD、IPHONE就是不折不扣的魔鬼！

如今，儿童在家和在学校接触电子产品的时间比以往任何时候都多，接触电子产品的年龄也前所未有地低龄化。同时，儿童社会心理和神经发育也出现了越来越多的问题。

留心一下，你的孩子是否有以下问题：

经常爱生气甚至暴怒；会因为小事而情绪崩溃；越来越叛逆，越来越爱挑衅；对某些活动不像以前那样喜爱了；难以交到朋友或维持友情；对知识的渴望和好奇心没那么强了；成绩下降；睡眠质量很差；总是懒洋洋的，没有活力，对细节难以集中注意力……

如果这些问题听起来都很耳熟，你可能也遇到了在今天这个时代再常见不过的困境：电子屏幕综合征。此时，你可能需要一个由美国权威儿童精神科医生制定的、为期四周、可以帮助孩子戒除电子产品的“重启计划”。

它没有任何花费，也很安全，不用药物，没有任何副作用，可操作性极强，并在多个领域被证明是非常有效的。执行此书所说的计划需要精神的力量和坚定的信念，但收获将会是巨大的。对于很多家长来说，证明电子屏幕综合征真实存在的最有说服力的证据就是，看到重启项目怎样改变了孩子的生活，让那个活泼可爱的孩子重又回到自己身边。

作者介绍：

维多利亚·L. 邓克利

美国临床儿童和青少年精神病医生，医学博士，在公立和私立医院有超过15年临床经验，曾被美国消费者调查委员会评为“美国最佳心理医师”之一。以精神健康专家身份担任过“今日秀”、NBC晚间新闻和“调查探索网络”等节目的顾问。过去十年间，她的重启项目已经帮助过500余名对其他传统治疗方式免疫的儿童、青少年和年轻人。现居洛杉矶。

目录：引言 “问题”孩子，到底哪儿出了问题

第一部分：被电子产品包围的孩子：毁掉的不只是视力！

第一章伤害孩子大脑的隐形恶魔

新时代的“兴奋剂”

“用什么看”比“看什么”更重要

互动式使用vs被动式使用

电子产品在什么时候会成为“问题”

电子书、卡通与认知负荷

人造电磁场：小心为妙

重启计划和你孩子的问题相比孰轻孰重

第二章电子产品如何影响孩子的大脑和身体

假想的威胁也足以造成伤害

ESS的三个切入点

是什么引发了战斗或逃跑反应

在压力与兴奋中失调的孩子

第三章电子屏幕综合征如何制造各种精神、神经和行为障碍

会“变形”的电子屏幕综合征

为什么孩子发怒时会砸了游戏机

认知问题在所有阶段都和ESS有关

行为和社交问题

被“绑架”的孩子：电子产品上瘾

孩子为什么会焦虑

神经机能障碍

ESS对孩子的影响是从头到脚、从里到外的

第四章解放大脑：远离电子屏幕将会发生什么

健康的大脑应该是什么样

从电子产品中解放出来的大脑

戒除游戏，让他“一夜间长大了”

无电子产品让家庭“更健康”

从男孩到男人：两个长期案例研究

第二部分：神奇又普通的重启计划：28天改变孩子

第五章第一周：做好准备，才能迎接成功

第一步：界定孩子问题的范围并树立目标

第二步：与你的伴侣和其他照顾孩子的人达成共识

第三步：确定开始日期及日程

第四步：通知孩子生活中其他有关的成年人

第五步：收集可以替代电子产品的玩具、游戏和活动

第六步：为自己设立休息或奖励

第七步：如果可能，说服孩子玩伴的家长一起参与

第八步：通知孩子并让全家人都参与其中

第九步：进行一次彻底的“电子产品搜索”

第十步：下定你的决心

重启期间孩子能看电视吗

孩子在学校能不能用电脑

第六章第二至四周：如何执行“电子斋戒”

孩子会有负面反应很正常

“电子斋戒”：三周重启孩子的大脑

“斋戒”之后：评估结果，决定下一步行动

第七章“斋戒”效果如何，用数据说话

如果孩子进步不明显怎么办

哪些问题会导致前功尽弃

第八章有疑虑的不止你一个人

当不确定结果如何时，做重启值不值得

一个坚定支持重启的朋友圈

第九章完成重启后，还需要限制使用吗

管理电子产品的“学习曲线”

决策，决策

孩子再次“触电”会面临哪些风险

审慎的测试：小心调节，密切关注

电子产品使用的“新常态”

第三部分：重启之外：家庭、学校和社区行动计划

第十章让孩子自觉远离电子产品

为孩子创造更自然的环境

家庭规则：适用于全家的电子产品使用原则

回归自然，让孩子自由呼吸健康成长

第十一章家长与学校的博弈

电子产品“入侵”学校

科技泛滥的课堂

怎样获得学校和老师的支持

第十二章孩子的未来是由我们创造的

烟草巨头的教训

蝴蝶效应

做生命中值得去做的事

附录A与电子产品互动的生理机制和影响示意表

附录B电磁场 (EMFs) 与健康：一个“带电的”问题

附录C父母最常见的问题

鸣谢

• • • • • ([收起](#))

[《影响孩子一生的28天——权威、安全、高效的电子产品戒除计划》_下载链接1](#)

标签

教育

育儿

心理

亲子家教

新时代基本特征

评论

其实看到书名，我就该避免这类书籍的。但是还是抱有一丝侥幸，如果是一本好书呢？果然是我想多了。我同意作者认为在信息时代，各类电子产品在心理，生理，情绪等等是有影响的。但是书中未免有夸大的嫌疑，且并没有提供实验报告数据或者科学的reference，实在难以采信。在我看来，提出这种简单粗暴的戒除方法的人本身是有严重的“心理”问题的。甚至，我认为书中大部分的案例，有将一切家庭问题，亲子矛盾，社交障碍等等问题全部归结于戴罪羔羊“电子产品”身上。没有良性使用电子产品很大程度上与家庭的引导有关。当电子产品恶性依赖成为问题时，才开始反思并没有指引孩子，而逃避性的将一切问题归罪与电子产品上。培养独立人格，兴趣爱好，建立良好的家庭关系和有效交流时间是成人本身需要以身作则的，而不是做一个control freak

[《影响孩子一生的28天——权威、安全、高效的电子产品戒除计划》_下载链接1](#)

书评

[《影响孩子一生的28天——权威、安全、高效的电子产品戒除计划》_下载链接1](#)