



蒋一谈

我们总希望孩子能拥有与星空对话的好奇心、想象力,长大后能拥有仰望星空的情怀,那么,阅读就是很重要的一个途径。

“六一”儿童节期间,当代著名作家蒋一谈带给小朋友们一份礼物——原创截句绘本《童谣》。本书幽默灵动、童趣十足,并配以唯美有趣的彩绘插图。蒋一谈说这套书虽然说是送给9岁以下的孩子,但是也挺适合每一位内心仍保有童真的大朋友。



蒋一谈儿童绘本《童谣》出版

日常生活需要诗心启蒙



《童谣》
蒋一谈 著
北京联合出版公司

有交流。我发现,幼儿园到小学一二年级的孩子诗性特别棒,童真的语言,甚至肢体动作离诗都非常非常近,或者本身就是诗歌。”

蒋一谈的《童谣》正是通过孩子们自己的语言,让他们感受诗心,得到诗性启蒙。比如,书中有这样的句子:“妈妈,爸爸变胖了,他的梦也会变胖吗?”“太阳洗完澡出来了,月亮靠近大海里洗澡去了。”读来忍俊不禁,但这才是孩子自己的视角和语言。

为孩子量身定做,营造诗意空间

《童谣》是蒋一谈为孩子量身定做的原创现代诗歌,内容贴近孩子心灵和理解力;中文纯正,适合正在学习语言的孩子阅读。配以唯美有趣的彩绘插图,为孩子营造了一个诗意空间。

这套书中,蒋一谈精选了生活中能让人感知诗意、发挥想象的事物或场景。相对于传统童谣重视知识启迪与品德教育,丰富孩子的日常生活知识,培养孩子的好习惯与品德而言,蒋一谈的童谣更重视感知。没有任何说教,一切都是去自然的感知,也是诗意的感知,在感知中保护孩子的童心、真心,启迪孩子的诗心、爱心,激发孩子的好奇心和想象力。这套《童谣》与传统童谣之间存在巨大的差异性。蒋一谈称:“传统童谣是成年人写的,讲究韵律,用复句、叠句等语言的修辞手法写的。但这种语言不是孩子们的自然语言,他们根本没有办法去理解,更没有办法去写。但是这套童谣不是这样,孩子们可以去模仿,可以写出自己的小感受。”

亲子阅读时父母一定要用书面语言

蒋一谈特别擅长短篇小说,那他为何开始为孩子创作童谣呢?2017年蒋一谈出版截句之后,去了北京一所学校讲了一堂诗歌课。讲完之后他跟老师们说,今天收

获最大的可能不是孩子们,而是自己。他知道,对年轻人而言写诗歌有难度,写一首可以,写十首可能就不行了,当你面对困难的时候你就会畏首畏尾。但是孩子面对截句的时候没有这种恐惧之心。他们比较放松,于是在2017年的5月份他开始想出一本孩子的截句。

转而创作童谣,其实还是很艰难的。蒋一谈说,因为我们已经是成人,我们几乎每天都在世俗里面去生活,现在创作童谣相当于让自己不洗脸,不化妆,那很难。

蒋一谈认为,亲子阅读在孩子成长过程中是非常重要的事情,家长跟孩子读绘本的时候往往会犯一个非常严重的错误:给孩子讲绘本的时候是用自己的语言来讲。对一本新书,你不能用口语讲,必须用书面语言讲。一定要培养孩子的书面语言的逻辑,这将决定他以后的作文和口语表达能力。我们讲亲子阅读,爸爸妈妈陪着孩子,但我们忽略了耳朵,孩子三岁半之前你要不断强化他的耳朵的能力。当耳朵在发展的时候,你会忽然发现孩子内心的“眼睛”也就打开了。

(孙珏)

很多上瘾行为的背后都有不为人知的因果

解开“成瘾”背后的“秘密心结”

专家声音

自拍狂,游戏迷,运动痴……
归根结底源自内心膨胀的欲望

研究发现,当人全神贯注于互联网游戏时,大脑的活动与毒品成瘾者相似。但并非所有热爱游戏的玩家都直接与“上瘾”挂钩。

“随着研究的进展,在药物成瘾之外,还发现在一部分人身上存在着过度沉溺于某种事物或活动的行为,因此行为科学研究者提出了‘行为成瘾’的概念。”广州大学心理学讲师刘百里说,“成瘾”指一种异乎寻常的行为方式,由于反复从事这些活动,给个体带来痛苦或明显影响其生理和心理健康、职业功能、社会交往等。

除了网络游戏之外,还有不少“沉迷”的行为。比方说,“化妆成瘾”——睁眼就得化妆,不化妆既不敢出门也不能工作,只有化完妆才身心松弛;“运动成瘾”——控制不住内心要去运动的欲望,即便会造成物理损伤也不愿减少运动量;“食品成瘾”——在美食面前,个人意志与合理判断土崩瓦解,毫无理由的就是想吃;“自拍成瘾”——控制不住自己,每天都有冲动对自己进行“记录”,在不同的社交网络平台,每天发布照片都不少于6次……对某种事物“成瘾”,究根结底,其实是内心一种膨胀的欲望。

玩家并没有上述任何症状。

怎样的玩家属于“上瘾”?美国精神病学学会曾列出9种症状,满足其中5项才能诊断为“互联网游戏障碍”——

- 1.完全专注游戏;
- 2.停止游戏时,出现难受、焦虑、易怒等症状;
- 3.游戏时间逐渐增多;
- 4.无法减少游戏时间,无法戒掉游戏;
- 5.放弃其他活动,对之前的其他爱好失去兴趣;
- 6.即使了解游戏对自己造成的影响,仍然继续游戏;
- 7.向家人或他人隐瞒自己的游戏时间;
- 8.通过游戏缓解负面情绪,如罪恶感、绝望感等;
- 9.因为游戏而丧失或可能丧失工作和社交。



不久前,据《科学报告》发表的初始研究显示,过度沉迷微信与成瘾相关的脑区出现结构变化相关。此研究一出,再度激起科学界对“瘾”的讨论。我们熟知的“上瘾”亦蔓延到了我们不以为然的领域,食物成瘾、运动成瘾、旅行成瘾……说到底,究竟致瘾的生物学基础是什么?我们的不可自拔是否就等同于上瘾呢?

最新研究

“上瘾”导致大脑结构发生变化

在过去,若提及“上瘾”,我们会第一时间想到赌博、毒品,又或者是烟酒等会导致身体机能出现问题的不良生活习惯。然而在今时今日,不少人对“上瘾”的第一反应就是网络,以及各种由互联网时代衍生出来的“副产品”,比如说网络游戏、虚拟社交等等。

就在不久前,《精神障碍诊断与统计手册》将“互联网游戏障碍”列为一种潜在的精神障碍。无论是微信还是脸书,在国内外都拥有大批忠实的“拥护者”,研究者发现那些最受欢迎的手手机通信应用,有可能会扰乱用户的日常生活,并使其产生上瘾行为。这里所

说的“上瘾”并非单纯地指代某种“停不下来”的冲动,而是会直接改变大脑亚属前扣带皮层中灰质的容量。

就在去年底,韩国研究发现,“手机成瘾症”会让青少年产生严重失眠、忧郁症和焦虑症的现象。最新研究证实,成瘾的程度若严重起来,甚至会改变我们的大脑结构。相信这样的研究成果,或许会令不少“骨灰级”玩家默默地,暂时放下手机。

研究者表示,了解“上瘾”导致大脑功能层面可能发生的变化需要进一步的研究,但对于日常“上瘾”这码事,需要引起大家尤其是家长们的重视。

沉迷电子游戏多数因为“不快乐”?

智能手机在带来诸多便利的同时,也让不少人出现手机成瘾问题。

不久前,英国卡迪夫大学一项研究显示,游戏成瘾或许并不存在,孩子爱玩游戏可能只是想暂时逃避现实生活中的不愉快。英国研究人员在调查2316名18岁以上的网游玩家后,并没有发现有人存在临床问题。这份发表在《PeerJ》期刊上的研究认为,长时间玩游戏可能是处于不快乐情况下的人的替换活动,而不是真的成瘾。

对于这番研究结果,或许有人会认为是出自游戏公司的“推辞”。去年3月,《美国精神病学杂志》上发表了一份关于“互联网游戏障碍”的研究,其中在对美国、英国、加拿大和德国的成年人进行调查后发现,符合美国精神病学学会提出的“互联网游戏障碍”症状的游戏玩家少之又少,只有0.3%~1%的人满足标准,其余65%的游戏

科学研究

绿茶能改善大脑认知功能

绿茶含有一些众所周知的抗氧化剂,据统计,它是世界上消费最多的饮料之一。EGCG是绿茶茶多酚的主要成分,最近有研究显示,EGCG可以对抗高脂高糖饮食带来的有害影响。

科学家通过对实验小鼠的研究发现,除了能够抵消不良饮食的影响,EGCG还能够改善高果糖诱导的记忆障碍。这项最新的研究结果符合我们对各种饮食对健康影响的



认识,研究者表示,这可能与植物性饮食的抗氧化剂的含量更高的原因有关。

绿茶能够对抗肥胖、记忆障碍,因此,古老的喝绿茶习惯可能是一种更容易接受的替代疗法。

细嚼慢咽 更有助于减肥



面对饕餮美食,你是一个喜欢狼吞虎咽的“胖子”吗?经一项最新研究证实,与经常“狼吞虎咽”的人相比,“细嚼慢咽”的人肥胖的几率要低42%。据最近发表在《英国医学期刊》的研究显示,如果想要减轻自己的体重,你需要放慢吃东西的速度,晚餐后不吃零食,以及睡前2小时不吃东西。

在这项为期6年的研究中,健康检查除了包括BMI和腰围测量,还有血液化学、尿液以及肝功能测试。此外,参与者的生活方式也成为研究者们重点研究范畴,包

括饮食和睡眠习惯、酒精和烟草的使用、进食速度、进食时间等。其中一项结果显示,与快速进食或以正常速度进食的人相比,吃饭速度较慢的人往往更健康,并且拥有更健康的生活方式。

尽管这项观察性的研究目前尚未得出关于因果关系的确切结论,但是先前已有研究证实,快速进食与糖尿病受损以及胰岛素抵抗有关。对此研究者表示,希望今后能借助减缓进食速度的干预措施,来有效地预防肥胖,以及降低相关的健康风险。

(据广州日报)

延伸阅读

“断瘾”之前
弄清所逃避的东西

明知其行为会带来严重后果仍无法自拔就是成瘾的表现。然而那些发生在我们身上的,不时会出现的、无法克制自己的现象,让我们对“上瘾”的归因不知所措。

是喜欢,是沉迷,抑或是上瘾?想判断自己的行为是否成瘾很简单,以下七个方面如果具备其中三条以上,即是“中招”——容易产生耐受性;出现戒断综合征;行为的时间、频率、强度都大大超过自己的预料;多次试图戒除或控制而不成功;花大量的时间为这一行为做准备;基本停止或大大减少正常的社交交往、职业或娱乐活动;明知这一行为已经产生生理或心理方面的不良后果,但仍然坚持这一行为。

换句话说,如果对于某种行为的“沉迷”程度,尚能在我们理智的把控之中,那么离令人闻风丧胆的“成瘾”,多多少少还有些距离。

至于我们最常提及的“互联网成瘾”,有许多研究表明,正因为现实中存在社交障碍,人们才更倾向于在网络中进行社交活动。因为缺乏明显生理机制的介入,所以大多数是以心理上的依赖为主要病理机制。具有高外向性和高神经质青少年,使用社交网络的频率更高;同时高外向性的青少年,也比高内向性的青少年拥有更多的在线社交朋友。归属需要越强烈的人,其社交网络的使用强度也越高;与之相反,担心拒绝心态越强的人,社交网络使用强度则越低。

说到底,无论是沉迷于游戏的世界,还是在马拉松的道路上停不下脚步,解铃还须系铃人,心病还须心药医。很多看似“成瘾”的行为,背后其实都有不为人知的因果联结。或许在开始进行行为戒断之前,我们最需要弄清楚的是,在现实世界中,我们最想逃避的那样“东西”,究竟是什么? (黄岚)