

@常用社交软件的人：你的“抑郁”风险正在上升 社交“尼古丁”正在让你上瘾

社交媒体对人的吸引力有多大？荷兰一项研究将它比为尼古丁。发朋友圈后，不停查看点赞和评论；打开微博，刷新并浏览每一个热搜词条；推送消息一弹出，马上点开APP回复……信息碎片化、手机依赖、偷走睡眠和户外活动时间等等，社交媒体带来的伤害不只有这些，还可能引发抑郁症。

常用社交媒体增大抑郁风险

近日，哈佛大学、哈佛大学医学院附属麻省总医院、西北大学、宾夕法尼亚大学等合作的一项研究表明，常用社交媒体，可能增加患抑郁症的风险，并且在儿童和青年群体里尤为明显。

该研究采用PHQ-9抑郁症筛查量表进行抑郁症评估，首先对8045名成年人评测，再对其中没有抑郁症的5395人进行跟踪调查。结果显示，482人（8.9%）出现轻微抑郁症。

其中，社交媒体Snapchat（色拉布，照片分享应用）、Facebook（脸书，照片分享应用）和TikTok（海外版抖音，短视频平台）使用者的抑郁症状显著增加，分别增加53%、42%和39%。

此外，TikTok和Snapchat的使用者中，35岁或以上人群更易产生抑郁症状；Facebook使用者的情况相反，35岁以下人群更易产生抑郁症状。

美国著名社交媒体Facebook的前高管肖恩·帕克曾表示，社交媒体的研发理念是“如何消耗用户更多的时间和注意力”。为了达到这一目的，设计者利用人类渴望交流的心理弱点，创造出这些能让人时时感

觉与他人联系的软件，并通过一些细节设计，引导、鼓励用户不断使用，最终养成稳定的使用习惯。

比如，当收到点赞时，人的大脑会分泌“快乐激素”多巴胺，进而刺激人们发布或浏览更多内容。这种“诱导技术”正是社交媒体成功的秘诀。

过度依赖社交媒体致社交障碍

网红、大V……在当代，一些社交媒体的弄潮儿赚足了人们的眼球，也获得了不菲的经济收益。然而，社交媒体却使更多的人在现实生活中感到了孤独，尤其对青少年的影响更大。据英美等国的多项调查显示，在社交媒体伴随下成长的年轻一代不乏网络社交达人，但更多的人却不爱出家门，缺乏社交能力，有的甚至“不敢接电话或应门”。

19岁的英国姑娘伊娃·麦克唐纳曾过度沉迷社交媒体，以至于无法在现实生活中结识新的朋友。在英国，类似伊娃这样的患有社交障碍的青少年不是少数。而社交技能在日后的工作中起着非常重要的作用，却难以教授，只能在青少年时期自然而

然地学会。而该调查的委托方，英国国民信托首席执行官迈克尔·莱纳斯认为，这一结果将不利于他们将来的幸福和英国未来经济的发展。

不止在英国，青少年因过度使用社交媒体导致社交障碍已经成为一个全球性的问题。

是什么让你对社交媒体上瘾？

最新《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2021年6月，我国网民规模达10.11亿，人均每周上网时长为26.9个小时，互联网普及率达71.6%。

据报告发布时数据：有9.83亿人正在使用即时通讯，8.88亿人在看短视频，6.38亿人专注直播，4.69亿人点外卖，3.25亿人在使用在线教育。

社交媒体潜移默化地影响人的精神世界，主要源于三大因素：

心理成瘾机制

社交媒体具有心理成瘾机制，每个人表现不一，或轻或重。成瘾受到个体因素和环境因素影响。比如有的人过度焦虑，回避现实，好奇心强，社会支持不足，喜欢虚拟刺激感等，这类人

很容易成为社交媒体重度沉迷者。还有的商家和平台会根据大数据算法，投其所好，让人欲罢不能。

随机性回报

使用社交媒体时，总是有许多不可预知的回报，不知道下一条消息或通知会不会引起朋友圈的点赞，期待所谓的“被肯定”以及“相互点赞”。这种随机性回报使得个体的反应持续更长的时间，成为一种不由自主的黏性使用和网络社交沉迷。

编辑修饰性

网络上表达和面对面表达方式是本质区别的，面对面交流能流露出你的真实心里感受，你的迟疑结巴，或者找不到合适词语的尴尬，想掩饰自己的想法在网络社交中得到充分满足。其次，在网络社交软件为想快速呈现自己想变成的模样提供了很好的途径。发短信、写邮件、贴照片、发状态，所有这些都能让我们向别人呈现出我们想要的样子，因为我们可以编辑，就是说我们可以删除，可以修改和润色我们的面容、声音，甚至我们的整个形象。

心理学家教你3招有效抽离

英国伦敦大学国王学院研究发现，近20年来社交媒体上瘾现象不断涌现，它可能对人们的感情、行为、人际关系造成长期危害，比如扰乱自我认知、让人无法集中注意力、难以理解复杂问题等。心理学家指出，减少社交媒体带来的负面影响，要适时地从网络中抽离，和自己“约法三章”。

固定时间使用社交媒体

在每天固定的时间段刷微信、微博，不带手机进卧室，把更多的精力放在眼前的人和事上，努力让自己从社交网络的小圈子里走出来。自己努力的同时也可以请求家人或朋友的帮助，可以把手机或电脑交给他们代为保管，或提醒自己刷屏的时间。

多和朋友进行现实沟通

让电子设备和社交媒体休息一下，约上亲朋好友，面对面交流。但也不必过分排斥，在与远方亲友的沟通上，社交媒体还是维系感情的重要工具。把浏览变为书籍阅读，从一本好书里获得快乐。

培养“走出去”的爱好

培养兴趣爱好，扩大社交圈，在丰富的社会活动中充实自己，多走出去，少宅在家，多尝试一些新鲜的事和物，让运动给你带来更多更真实的快感。相信你的生命里，不仅仅只有网络这一种乐趣。

据《生命时报》、新华网

用专业和智慧陪伴幼儿成长 ——记创新发展的淄博市柳泉幼儿园

淄博市柳泉幼儿园是淄博市教育局主办的一所全日制公办幼儿园，有着43年的办园历史，先后被评为山东省十佳幼儿园、山东省示范幼儿园、山东省首届教育科研十大示范园、全国“两寻找 三研究”活动示范幼儿园、山东省多元协同育人共同体实践基地、淄博市文明单位、淄博市巾帼建功十佳单位、淄博市巾帼文明岗等；多名教师荣获宋庆龄幼儿教育奖、山东省特级教师、齐鲁名师、山东省百佳园长、百佳教师、淄博市最美教师、淄博市有突出贡献的中青年专家、淄博名校长、淄博名师等荣誉称号。

环境与材料——保护好好奇心，引发主动学习

丰富的环境和材料为幼儿的探究、游戏提供了无限可能，主动学习随时发生。

游戏与生活——释放儿童天性，收获快乐童年

践行“以游戏为基本活动”的教育理念，构建生活化、游戏化的课程体系，将游戏精神贯穿于幼儿一日生活，让优良的学习品质自然养成。

教师与专业——看懂儿童行为，科学支持儿童发展

追随幼儿游戏过程，不断提升教师专业素养。

教师与家长——专业专注热爱，家园协同育人

幼儿园共育，温润童心。多种形式引导家长提升科学育儿水平，实现家园协同育人。四十年筑梦征程，四十年砥砺前行。柳泉幼儿园用专业、智慧和热爱陪伴一批批孩子成长，在专业成长的道路上享受儿童生命成长精彩。

校园风采

12月5日，2021—2022学年张店区中小学生体育节篮球比赛落下帷幕。随着比赛结束哨声的吹响，潘南小学男子甲组成功卫冕冠军，女子甲组首得桂冠，男子乙组摘得季军，女子乙组获得第四名。此次篮球比赛展现了潘南学子过硬的篮球技术和顽强拼搏的精神，他们也将怀揣着这份荣誉，以激昂的斗志继续出发。

近日，张店区和平小区小学的学生们在老师的引导和组织下，利用下午上课的时间观看了“天宫课堂”第一课直播。学生们一边看课堂直播一边和中国航天员同做相关实验。学生从实验

结果差异中感知了宇宙的奥秘，体验了探索的乐趣。

李信海

为了加强学生的法制教育，丰富学生的法律知识，增强学生的法制观念，提高自我保护意识，近日，潘南小学启动了“宪法学习周”活动，老师们根据自己所任教年级学生的年龄特点，利用微课和小童谣一起激发学生学习的宪法的热情。

朱志睿

12月8日下午，“戏曲进校园”专场演出走进张店七中。来自淄博京剧院的演员们在学校报告厅为师生们带来了一场精彩的戏曲艺术讲座。初二级部的200余名师生现场感受了中国传统戏曲文化的魅力。

边颖

12月9日下午，潘南小学组织学生集体观看“天宫课堂”第一课，在这节科普课上航天员演示浮力消失实验、水膜张力实验、泡腾片等神奇实验，点燃了孩子们的航天梦，激发了学生对科学的兴趣。

李丽屏

12月7日下午，中科院科普宣讲团成员、中国科普作家协会国防科普委员会副主任石磊教授莅临淄博十一中，为师生带来《解密载人航天工程》的讲座。

本次讲座是淄博市青少年“蒲公英”科普大讲堂暨中科院老科学家科普进校园活动的重要组成部分，也是学校科技节的重要活动之一。

张敏 钱硕

12月初，张店区潘南小学志愿者服务队深入潘南社区，开展清洁家园志愿服务活动，用实际行动为美化城市尽一份力量。

李丽屏

为了进一步推动学校区级课题研究工作的顺利进行，总结前期课题组不断努力取得的经验和成果，更好地推动学校科研课题的深入开展，近日，张店区科苑小学课题组成员在平板教室举行了区级课题开题会。

赵沛沛

12月5日，一年一度的张店区体育节毽球比赛在祥瑞园小学举行。张店九中毽球队经过长期以来的刻苦训练，在张店区体育节毽球比赛中取得了团体第一名的优异成绩。其中崔铭熙获男子单踢第一名，王新琦获女子单踢第一名，苗润宇、季铭浩、宋城城获男子三人第一名，王子瑞、崔铭熙、王新琦获三人混踢第一名。

任德国

近日，张店区教育和体育局

关注教育信息 发布校园新闻

电话：13906438877（微信同号）

组织了2021—2022学年度中小小学生体育节羽毛球比赛，本次比赛设单打项目和团体比赛项目，本次比赛初中组报名人数达到30人次，共有6支参赛队伍参加比赛。

宋修强

12月6日，由淄博市科协、市教育局主办，市科技馆承办的淄博市青少年“蒲公英”科普大讲堂在张店区祥瑞园小学成功举办，特邀中国地质科学院地质力学研究所胡健民教授为同学们讲授了《地球沧海桑田的神奇演变》。

孙肖娟

12月9日是“一二·九”运动86周年纪念日。为加强学生爱国主义教育，让同学们了解这段历史，深刻认识“一二·九”运动的内容及历史意义，增强爱国意识，张店区绿杉园小学举办了一年一度的“一二·九”健康长跑活动。

刘楠

近日，张店区“戏曲进校园”活动走进潘南小学，为学生们演绎了《红灯记》《状元媒》等京剧名段，让少先队员近距离感受到中华优秀传统文化的底蕴。

李丽屏