



June 18, 2021

# 光盐报刊

---

讲员：李哥

见证：昀升

满有能力 | 前来敬拜 | 耶稣基督 | 一生一世

# 暑假不迷惘

(加拉太书5:16-23)

你当顺着圣灵而非情欲，因为当你顺服圣灵时一切的忧虑都会消失。

## 暑假容易因电玩 爆发亲子战争

### 电玩的功与过

#### 功

##### 1. 辅教工具

- 教育性的益智电玩是良好的教学辅助工具，它将死板板的知识变成声效十足、立即回馈的游戏，知识便容易留存在脑子里。

#### 过

##### 2. 电玩对于现实生活里必须运用的身体、肢体技能，并没有什么显著的帮助。

##### 3. 注意力缺失

- 相对的，习惯了声光效果的电玩，对于必须用脑思考的阅读、耐心完成作业，失去了学习动力与效率，越来越多的青少年注意力不足、漫不经心。

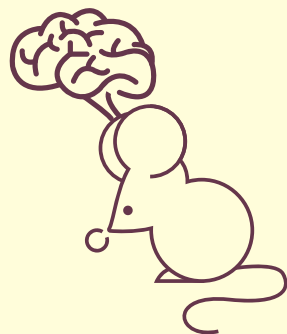
##### 4. 社交力缺失

- 暴力性的电玩助长了孩子在遇到人际细微末节的问题、挫折时，要不用拳打脚踢、怒言相向的反社会行为来解决，逐渐无视暴力伤害人的罪疚感。要不就情绪低落、焦躁不安、社交无能。
- 社交人际力需要借由真实的亲密沟通、互动、模仿学习，才能建构脑神经回路；而虚拟世界严重脱离现实，使得孩子失去重要的学习环境。
- 许多心理学家、脑神经专家警告：正在成长、发育的孩子要与血腥、暴力画面的电玩产品保持距离！

## 电玩为何使人无法自拔？

### 欧德斯(脑神经专家)

- 他以一根细长的电极针，插在老鼠脑内的网状系统，又利用食物训练老鼠按下电流的杠杆；每当老鼠按下杠杆时，就会有微弱的电冲刺激这个特定的脑内区块。
- 研究发现，老鼠会疯狂的按下开关，不眠不休、不吃不喝，似乎找到了无法抵挡的欢乐，沉沦其中，直到无力倒地为止。
- 欧德斯和他的团队，找到了脑内的“奖励系统”，揭开“上瘾”的面纱



## 脑内的欢乐回路

### 多巴胺主导的感官享受：

- 让人兴奋、嗨到爆
- 攻城掠地、冒险犯难、享受美食、逛街血拼、打电动、看电视、电影、喝酒、赌博、吸毒等。
- 血清促进素主导的新宁满足：
- 感觉宁静平和，沉浸在幸福愉悦中
- 享受辛勤劳动的成果、珍惜生活中的点点滴滴、知足常乐、安于简单生活、阅读中的充实感、享受旅行美景的愉悦等。

“ 当人习惯垂手可得、立即狂喜无比的欢愉时，对于需透过动脑思考、辛勤努力、流汗流泪才能寻获的心灵满足，会不屑一顾。 ”

## 电玩的致命吸引

英国的研究团队在电玩里找出一些致命吸引力与赌博，有许多共同点：

### A、奖励系统

- 游戏中，无论是智取或是武力制胜都会得到一些正面奖励。
- 例如：金钱、点数、晋级、更强的神奇力量等。
- 节节胜利会带来更丰厚的奖励
- 正确的决定、行动、策略，能得到立即、正面的回馈，无需经历漫漫无期的等待。
- 获得胜利、挤进高分榜的人，往往能得到同侪偶像崇拜和肯定。
- 奖励吸引孩子流连忘返。

“ 同样是刺激脑内感官的换了回路。 ”  
对比现实生活中学习所要忍受的苦、挫折、批评，在电玩里太有成就感了。

## B、多样诱人因素

- 越来越清晰、真实、唯美的画面、意境、引人入胜的背景音乐、故事、角色扮演；多变幻化的娱乐性…不断推陈出新，商品交易等。

“ 以前没有那么多电子产品，孩子唯一的娱乐活动就是去亲近大自然， ”  
可是现代的科技只可能越来越进步，我们必须要去适应

青春期的你正面临着前所未有的挑战，就是如何对待互联网、社交网络、手机、色情视频、网络暴力、网络游戏等。就是现在，仍有许多媒体和技术正在更新中，你不得不想清楚如何对待这些“玩意儿”！

## 一、为什么要为自己立界限？

- A、为了自己的安全和利益着想。
- B、为了和谐的家庭生活
- C、为了帮助自己迈向成熟，使父母可以放手。
- D、知道界限在那里，有标准遵循、安全感。

## 二、为自己立界限的困难点？

- 不明白自己的动机、处境、准则
- 成熟度都不一样，虽立了界限，未必能接受。

### 何谓界限？

- 界线就是我的责任范围。
- 可以标示我到那里为止。EX：国家的国界
- 别人从那里开始。
- 可以告诉我们什么是我们自己要负责的。
- 什么是我们不需要负责的。

### 界限的功能

- 使我们有正确的责任观。
- 活在真正的自由里。
- 把好的东西留在里面。
- 把坏的东西挡在外面

### 界限的例子

- 我们的皮肤
- 我们的话语
- 社会的律法
- 情感的距离
- 国家的地理
- 海洋的潮汐

若海洋的潮汐没有界限，随意乱跑，  
那么一切都将淹没。

## 三、如何为自己立界限？

- 与真理站在同一边
- 分辨优先次序

## 四、面对三个现实

1. 网络对我有益。
  2. 网络对我有害。
  3. 我活在网络世界，不能没有它；生活的方方面面都与它紧密连接。
- 必须建构正确的使用方式，防范错误使用带来的害处。

## 五、预防胜于治疗

- 使用电子产品的时间。以及何时可以用。
- 和爸妈聊目前在看、在玩、在做最夯的东西。
- 设立一个存放电子产品的柜子，要得到父母允许、特定时间才可以使用。
- 安排运动、外出（家庭）活动，避免闲散，无聊想打游戏杀时间。



Unplug yourself and  
spend more time with God.

”

你要逃避少年的  
私欲，同那清心祷告  
主的人追求公义、  
信德、仁爱、和平

提摩太后书2：22

**Above all else,**

你要保守你心，胜过保守一切

**guard your heart,**

因为一生的果效，是由心发出。

**for everything you do flows from it.**

**Proverbs 箴言 4:23**

**Credits:**

排版：信信

记录：宥均

经文图片：彦桦

