

《【教養新視野】認識抖音腦：短影音如何影響我們的下一代？》

【教養新視野】認識抖音腦：短影音如何影響我們的下一代？

2025年02月 (更新 : 2025-02-26)

短影音已成為兒童與青少年的日常娛樂，但這種快速切換的資訊模式，可能正在悄悄改變他們的大腦發展。抖音如何影響專注力、決策力與學習模式？家長應如何幫助孩子維持健康的數位習慣？

文 / 林欣慧美國休士頓大學維多利亞校區人類發展與教育學院教授

抖音的崛起與使用現況

抖音 (TikTok) 自2016年在中國推出後迅速走紅，目前全球下載量已超過30億次，成為用戶創作和分享短影音的主要平台。抖音讓使用者能透過濾鏡、音樂與特效，將日常素材轉化為吸引人的娛樂內容，並因此對社會產生巨大的影響力。

根據2022年的調查，美國抖音使用者中，12至17歲的青少年佔18%，11歲以下兒童佔2.5%。皮優研究中心的數據顯示，兒童與青少年每天使用抖音的時間平均超過91分鐘。雖然抖音提供了豐富的娛樂與社交連結，但家長應留意這些內容對孩子可能產生的負面影響。

抖音對兒童與青少年的四大影響

1.心理健康問題：短影音讓孩子更容易沉迷

短影音的設計讓人一滑再滑，停不下來，這可能會影響孩子的大腦運作方式。

神經科學研究指出，抖音、Instagram

Reels等短影音平台以15至60秒的有趣內容，持續刺激大腦的獎勵系統，促使大腦釋放「快樂物質」多巴胺，讓人產生愉悅感，並忍不住想要觀看更多內容。這種即時回饋機制讓大腦習慣於短暫的刺激，長期下來可能導致高度依賴，甚至導致成癮行為。

2.誘發危險行為：短影音挑戰可能影響孩子判斷力

觀看短影音不只是娛樂，還可能讓孩子受到錯誤資訊的影響，甚至模仿危險行為。

某些短影音挑戰會鼓勵孩子模仿不安全的行為，例如停電挑戰 (Blackout

Challenge)，要參與者試著讓自己窒息直到失去知覺，目的是在恢復意識時，獲得短暫的快感。調查顯示，在18個月內，全球至少20名15歲以下兒童死亡與這項挑戰有關，受害的家庭也因此對抖音

平台提出訴訟。

兒童與青少年的大腦尚未完全發育，特別是負責「判斷力」與「衝動控制」的大腦前額葉，他們更容易受到影響，模仿這些危險行為。這也是家長與教育者需要特別關注的部分。

3. 影響專注力：孩子習慣短影音，難以靜下心來學習

你有沒有發現，孩子越來越難以專心閱讀長篇文章或完成作業？這可能與短影音習慣有關。

神經科學專家派崔克·波特指出，頻繁使用短影音的習慣，正在改變我們的大腦運作方式。人類的平均注意力時間從2000年的12秒縮短至2015年的8.25秒，甚至低於金魚的9秒，顯示出人類注意力有顯著縮短的趨勢。

心理學家格洛麗亞·馬克則發現，當代文化過度強調「快速刺激」與「場景轉換」，讓年輕人習慣於快節奏內容的學習模式，難以耐心完成需要較長時間的活動。

這些變化導致許多孩子在學校學習時無法專注於靜態文字，對於需要持續思考與專注的課堂活動產生排斥感。家長與教育者必須更重視如何培養孩子的長時間專注力。

4. 定向注意力減弱：孩子容易衝動行事，缺乏耐心

當孩子習慣於短影音的即時回饋，他們的大腦逐漸傾向於記住如何搜尋資訊，而非真正記憶資訊本身的細節。這與過去依靠深度學習與記憶的模式形成鮮明對比，可能導致孩子在處理複雜任務時缺乏耐心，降低學習效率與問題解決能力。

克利夫蘭兒童醫院的臨床主任邁克爾·馬諾斯指出，定向注意力 (Directed Attention) 是控制分心、維持專注並適時切換注意力的能力，這需要較高階的認知技能，如規劃與優先排序。

然而，大腦前額葉的發育要到25歲左右才會完全發育，未成熟的前額葉功能使個人更容易受到分心的影響。因此，當孩子習慣於短影音的即時回饋，他們可能容易衝動行事，缺乏深思熟慮的耐心，也容易因短期刺激而做出草率決定，而非從長遠角度思考問題。

這些變化不僅影響學習表現，也可能影響日常決策能力與未來的職場適應能力。因此，家長與教育者需要特別關注，如何幫助孩子培養穩定的專注力與決策能力。

數位娛樂時代，務必幫助孩子取得平衡

短影音的崛起為全球用戶帶來了便利與樂趣，但對兒童的心理健康、學習方式與行為決策也產生了不可忽視的影響。家長與教育者可採取的應對策略：

- 限制短影音使用時間：避免過度依賴，讓孩子有更多時間進行非數位活動。
- 培養長時間專注習慣：鼓勵孩子閱讀、寫作、學習樂器，或從事其他需要持續專注的活動。
-

提升媒體識讀能力：與孩子討論短影音內容，引導他們學習辨別短影音的內容，避免盲目模仿危險行為。

透過這些積極的引導，才能幫助孩子在享受科技便利的同時，維持健康的心理與認知發展。

<https://parents.hsin-yi.org.tw/Library/Article/28860>