



## 儿童3岁前不宜看电视

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-16

英国心理学家埃里克·西格曼2010年9月11日在英国《每日邮报》上撰文呼吁，孩子3岁之前应该禁看电视，否则会给孩子健康造成不可逆转的危害。

心理学家和生物学家西格曼近10年收集的大量数据表明，看电视对儿童健康造成危害，关键问题不是电视节目内容，而是开始看电视的年龄以及看电视时间的长短。从多方面看，很多儿童教育电视节目对儿童生理上造成的伤害与暴力游戏几乎没有区别。

那么看电视、看光碟、玩电脑游戏或者上网等“屏幕时间”对健康产生的不良影响，为什么比阅读或编织等久坐活动更大呢？研究人员认为，其主要原因是我们会本能地被电视吸引。这与人类定位反应(即对新刺激的注意反应)不无关系。任何动作以及视觉或听觉的突然改变，都会引起我们的关注。

研究发现，“屏幕时间”还会诱发涉及学习和注意力的大脑化学物质多巴胺的释放。当我们看到新东西，体验新感受的时候，大脑就会释放多巴胺。其作用是使注意力更集中。然而，经常看电视会造成多巴胺持续上升，进而会导致大脑敏感性降低，因此日后需要将注意力集中到其他不具有强刺激作用的事物(书本或老师等)的时候，这些孩子就很难集中精力。由于3岁之前，大脑发育完成大约80%，因此，3岁前看电视对大脑的损害最严重。

[存档文本](#)