



編者的話

你會是一個特別聰明的人嗎？

IQ 高並不是聰明人的唯一標準。專家認為，還有其他一些性格特徵可以證明一個人特別聰明。其中一些怪癖和習慣完全出乎人的意料之外，所以你可能驚訝地發現，你、你的孩子也可能比你實際想像的聰明得多。

你或你的孩子有以下跡象嗎？

1. 時常看書。
2. 注意保持身心的健康。
3. 好奇，常發問。
4. 有強烈的自我意識，知道自己的優缺點，不害怕說「我不知道」。
5. 會聆聽別人的意見，不害怕承認錯誤。
6. 不會打斷別人的說話，喜歡學習和思考與自己不同的觀點。
7. 有同理心，理解他人的感受，能有效地向他人學習。
8. 好老師，有令他人容易理解的方式來解釋複雜想法的能力。
9. 喜歡獨處，會花相當多的時間獨自一人，思考和反思。
10. 發白日夢，意味着他正在創造性地思考，以非常活躍的方式使用大腦。
11. 善於化解爭端，能同情、體察他人的暗示，具有智力和能力考慮不同的觀點。
12. 善於辯論，能從他人的角度來認識和理解問題。
13. 機智敏捷，喜歡講笑話。
14. 良好的身體記憶力，例如無需查閱地圖，可以步行到以前只去過一次的地方。
15. 適應性強，能根據情況調整自己的行為。
16. 批判性思考，能夠改變對事物的看法。
17. 跳出框框思考，將規則和傳統視為純粹的指導方針，有時會讓人覺得古怪甚至傲慢。
18. 自我控制能力強，識別和理解自己的感受，作出相應的反應。
19. 與人交談時，回覆得很慢，謹慎選擇自己的措辭。
20. 早起，看到早點開始新一天的好處。
21. 是夜貓子，會熬夜並在第二天早上睡覺。
22. 會設定目標，和實現目標的期限。

撮譯自 Dan Fitzpatrick *WHerMoments*





消失的課間十分鐘



疫情後初次上課，苗苗回到家就悶悶不樂，說不喜歡上學。

苗苗告訴媽媽在學校不太自由，小息十分鐘，老師會在教室盯着，除了上廁所，不允許學生出教室玩耍，不准在教室內外高聲說話和嬉戲打鬧，只能安靜地在座位上坐着。

2021年中國教育部頒佈的《未成年人學校保護規定》，明確規定不得對學生課間正當交流、遊戲、出教室活動等做出不必要約束。同年，央視《新聞調查》發表相關調查，教育部官員回應說：「怕學生一旦動起來就容易受傷，現在所有學校都把安全放在第一位……這個也可以說是因噎廢食吧。」

以維護學生安全的名義，大量學校課間的操場上、樓道裡，已難覓孩子們嬉笑打鬧的身影——「課間十分鐘」已經消失。

久坐的一代

苗苗說，上課坐着腳都麻了，很想課間出去玩，但她只能上廁所、喝水或收拾下一節課要用的書本，她也很難結交到其他班的朋友。

格格和星星是五年級小學生，他們早已習慣了這種校園生活。進入學期末這幾周，他們只上過兩節體育課，在教室裡「除了複習還是複習，除了上體育課沒有任何一個人出樓。」

學生們很難溜出教室，老師會觀察誰長時間沒有出現，回來後就得挨訓，即便午間出教室也不被允許，也不能「串座位」——「比如你在三組，就不能去一組，只能跟二組玩。」

在一些學校裡，為執行課間不能外出活動的規定，還成立了獎懲制度。

課間休息時，如果看到有學生在走廊玩耍，值周生就會給該班扣分。一周結束後，得分最高的班，老師會給每個同學加分，大家可以用積分兌換一些獎勵，例如換座位、打掃班級衛生的機會、獎狀或獎牌等。

久坐令身體姿態異常

要求小學生在班裏整日坐着是不少學校的慣例。久坐行為已成為危害兒童青少年身體健康的重要原因之一，是誘發慢性疾病和肥胖的危險因素。

體育活動少的孩子，有氧能力、呼吸功能等都會有所下降，整體身體素質表現較弱。長期久坐可能引發脊柱側彎。對處於青春期、比較注重外貌的青少年來說，脊柱側彎帶來的不良體態也會影響其情緒和社交。

國家體育總局體育科學研究所《久坐時間、身體活動與青少年身體姿態異常》報告中提到：因身體姿態異常引發的功能性問題更加嚴重，除了脊柱側彎外，高低肩、長短腿、骨盆位置異常、非特異性腰背疼痛、還有脊柱矢狀面曲度異常等。錯誤的久坐姿態、電子產品過度使用、書桌前學習時間過長都是誘發上述問題的關鍵。

為什麼需要戶外活動

適量戶外活動能保護視力。華東師範大學指出，在近2萬份問卷調查中，有近八成中小學生每天戶外運動時間不足一小時。研究表明，自然光接觸與視力水平緊密相關，學生長時間待在室內學習，接觸自然光的機會減少，眼睛得不到充分調節和放鬆，會增加近視風險。受疫情影響，2022年全國兒童青少年總體近視率為53.6%。

首都體育學院李驍天副教授認為，基於個人興趣、沒有固定規則或環境的運動，如學校裡的自由玩耍、隨機奔跑、跳躍和傳球等對幼兒及中小學生是重要的，可以讓他們體驗到體育活動的快樂，在活動中釋放自己。

戶外活動有助保持腦部健康是醫學界的共識。近十年中國學生精神狀況的變化令人憂心。相當多的父母、教師奉行「學業成績比任何其他事情都重要」的教育理念，給青少年帶來巨大壓力，而壓力管理不善可能導致嚴重的精神障礙和自殺風險的升高。

家長可以怎樣做

作為運動康復專業博士，苗苗的媽媽十分注重孩子的體育鍛煉。每天放學後，她會帶孩子到公園玩，保證有一小時以上的戶外活動；爸爸是籃球教練，平時也會給苗苗加體能課，週末帶女兒輪滑、爬山或徒步。

撮自 2023.10.4 《財新週刊》

過多的觀看屏幕時間怎樣影響 兒童、青少年的情緒發展



澳大利亞心理健康和福祉支持組織 Beyond Blue 調查指出，2000 多名教師認為精神不健康，與觀看屏幕時間過長，是今天學生面臨的最大問題。

這些教師指出，兒童和青少年普遍缺乏社交技能，沒有學習到如何解讀別人的情緒和肢體語言。

目前還沒有明確的標準來衡量什麼是「過多」觀看屏幕時間，但研究指出每天觀看超過四個小時的屏幕時間便可能存在風險。

儘管新冠疫情擾亂正常的社交學習，但新冠病毒並沒有點燃這場大火，只是火上加油。過度觀看屏幕是如何導致社交障礙的呢？

影響兒童發育

大腦發育時，將自身與所處的環境聯繫起來。因此，最常使用的技能變得幾乎自動，例如駕駛汽車。當大腦仍在發育時，不經常使用的技能缺乏演練，故此需要更多的注意和努力。

情緒識別、互惠和同理心等重要社交經驗，可能會因為觀看屏幕時間過長而被邊緣化。換句話說：當孩子們全神貫注於屏幕時，他們學不到心智解讀的能力。

一個人若具備心智解讀的能力，可以幫助理解，並推論自己和他人的心理狀態。這包括情緒、想法、欲求、意圖、信念等等，並進而能解釋或預測他人的行為；透過這樣的理解能力來監控和調整自己的行為，以求有適當的社會性表現。簡而言之，就是透過察言觀色，理解他人的想法，在人際互動中做出進退得宜的舉止。

心智解讀解釋了很多關於兒童和青少年的行為。

可怕的兩歲！這年紀的幼兒缺乏心智解讀，無法理解為什麼別人沒有和他同樣的看法。「我覺得口渴，為什麼媽媽不給我水喝呢？」他感覺被忽略、挫敗，就發脾氣了。

這種強烈的挫敗感推動幼兒語言的發展。他最終意識到其他人並不能憑直覺瞭解他的想法或感受，他需要學習溝通。心智解讀的能力直到三四歲才開始形成。

隨着孩子的成長和發展，心智解讀鞏固各種社交技能，例如識別他人的情緒狀態、發展同理心。在成長中，心智解讀的展開與別人有和諧的關係至為重要。

到了青春期，青少年的心智解讀開始變得世故，理解社會的複雜，例如撒謊、掩蓋或放大自己真實的情緒、哪些是適當的社交行為、何時不要開太大的玩笑、以及語言表達的微細差別等。

心智解讀對心理健康有何影響？

缺乏該年齡應有的社交技能的兒童或青少年，將難以發展和維持友誼，這可能會導致被孤立、引至孤獨和心理健康問題，如表現焦慮等。年輕人花在屏幕上的時間與一系列心理健康問題有關。

追蹤研究指出，有社交技能障礙的兒童年齡提早了，而這和觀看屏幕的時間有關。大腦成像研究表明，較高的屏幕使用率與低白質束（信息高速公路，建構語言和認知技能）有關。相比之下，大量時間花在戶外與高灰質（工作記憶和專注力）有關。

家長和老師可以做些什麼呢？

1. 兒童藉由和父母的日常談話中，分享經驗，表達看法。研究指出，父母若能從嬰兒時期起就常跟孩子談話，孩子的心智解讀測驗會有較佳的表現。所以，家庭成員包括手足之間，若常談論感受和事情的因果關係，對兒童的心智解讀能力的發展是相當重要的。
2. 在閱讀圖書或日常社交時，談論自己或他人的想法或感受。
3. 盡可能推遲參與任何形式的互聯網上社交媒體。鼓勵孩子批判性地思考別人發布

(轉下頁)

