

集卡、网购、AI 社交等在儿童青少年群体中愈发普遍,成为部分孩子的精神寄托,有的甚至“深陷其中”,专家分析这些现象的“心理密码”——

走出“小沉迷”,“理解”是钥匙

□青岛日报/观海新闻记者 黄 飞

一摞摞印制精美的卡牌塞满了书桌抽屉,但仍有源源不断的盲卡在快递来的路上;电商平台的购物车里,堆满了重复、廉价,甚至不会被拆封的小饰品;夜深人静时,与AI虚拟伙伴的对话成了唯一的慰藉……

与传统的“网瘾”“游戏瘾”不同,集卡、网购、AI 社交等新型“小沉迷”看似不是什么“大问题”,但随着这类现象在儿童青少年群体中愈发普遍,也引起了家长与教育者的担忧。多位心理专家指出,这些行为是孩子们内心困境的“信号灯”,其背后隐藏着未被满足的情感需求、对自我认同的迷茫。也许正是现实世界的交流通道受阻,这些“替代性满足”才会成为他们脆弱心灵的临时“避风港”。

集卡背后,可能是渴望自主的心灵

“妈妈,这不是一张普通的卡,这是‘我自己’。”一位母亲试图清理孩子满床的卡牌时,听到了这样一句令她困惑的“辩解”。

如今,从校门口的文具店到商业区的专门店,再到线上直播间,集卡已成为很多青少年热衷的“潮流”。在心成恩心理咨询机构的儿童青少年组组长张新丽看来,每一代人都有自己热衷的收藏品,“70 后”集邮票、火花,“80 后”“90 后”收藏明星贴纸、海报,如今的儿童青少年热衷盲盒、卡牌,虽然收藏品价格和品类不同,但其背后都是青少年好奇心、社交需求和成就感的表现。但当正常的爱好越过界限,便可能演变为“成瘾行为”。

“有些孩子将集卡视为生活的重心,一旦停止集卡就焦躁不安,这种情况已不只是简单的沉迷,而是危害到孩子精神健康的问题。”市精神卫生中心儿少科主任王婷婷说,青少年群体前额叶皮层尚未发育成熟,自控力与延迟满足能力较弱,对即时反馈更为敏感。盲盒、盲卡带来的未知刺激,会激活大脑的“奖赏回路”,触发多巴胺等神经递质的释放,容易让孩子们沉迷其中。

张新丽认为,沉迷集卡行为的背后,往往隐藏着更深层的心理需求。她在咨询中遇到过多个此类案例。张新丽分析,很多孩子过度收集行为的背后隐藏着复杂的心理动因。有的孩子

孩子沉迷的往往不是物品,而是物品背后的需求。“理解”是解开沉迷锁链的第一把钥匙。心理专家们认为,真正的引导,始于真诚的理解,理解那份对自主的渴望、对认可的期盼、对联结的向往。

通过“集齐全套”卡牌获得现实中稀缺的成就感;有的孩子缺乏安全感,通过“家长给不给我买”来试探父母对自己爱的边界;有的孩子将稀缺的卡牌视为融入同龄人圈子的“社交货币”。还有些青春期的孩子抱着“父母越反对,我越要做”的心态,将集卡视为对抗父母的“路径”。

面对孩子们的收集行为,心理专家的建议是疏导而非堵截。“这种方法不仅破坏了孩子自我调节的心理机制,还会在亲子关系中立起一堵墙。”她建议,采用“替代疗法”,用理解和陪伴满足孩子内心对自主和关爱的需求,用参与和关注帮助孩子建立正常的收集观。如果家长觉得无法与孩子有效沟通,也可以向专业的心理咨询师或者心理医生求助。

网购不停,可能是“心病”的“掩护”

“医生,她买的都是几毛钱一个的耳钉,堆了一屋子,绝大多数连包装都不拆,让人很难理解。”诊室里,一位母亲带着 14 岁的女儿小雯(化名)向王婷婷求助,语气中透着困惑与焦虑。

这并非个例。当下,在网上“买买买”并非是成年人的专利,很多青少年操作手机频繁刷新购物网页、追踪物流信息、购入堆积如山的快递,已成为不容忽视的现象。王婷婷在接诊中发现,这些孩子往往沉迷的不是商品本身,而是“购买”这个行为,从浏览商品、下单支付到拆开快递的整个过程,给他们带来了短暂的快感。

小雯的案例颇具代表性。王婷婷观察发现,这个女孩购买的耳钉单价从几毛钱到几元钱不等,很多都做工粗糙、款式重复,大量快递送达后她都没有开盒,但仍然忍不住下单。“她

享受的是那个购买的过程,那是她少数能感到自己有控制力的时刻。”王婷婷说,评估证实,小雯已处于抑郁状态,她在学校遇到了人际交往困难,加之学业压力,只有在虚拟的网购世界中,才能获得片刻的掌控感和愉悦感。

王婷婷分析,青少年网购成瘾往往不是源于对物质本身的渴望,而是心理问题的外在表现。他们会陷入一个恶性循环,在现实中越失意,就越依赖购物带来的即时满足,然而,越是沉迷购物,现实中的问题就越是积重难返。

如何帮助孩子走出这个循环?王婷婷建议,要设定清晰的消费边界,与孩子共同商议零用钱的使用规则,培养其理财意识。同时,家长要积极引导孩子参与体育运动、艺术创作等能带来即时正面反馈的现实活动。她特别强调,如果孩子伴随有情绪持续低落、拒绝社交等表现,家长应提高警惕,这种行为很可能是抑郁、焦虑等情绪障碍的症状,需要专业的干预和治疗。

AI 伙伴:是“树洞”也是社交“牢笼”

“一开始,我觉得它比任何人都懂我,我说什么它都能接受,永远不会批评我……但后来,我发现除了它,我谁都不想见了。”在市精神卫生中心心境障碍科主任孙平的诊室,16 岁的女孩小林(化名)讲述了自己与 AI 伙伴的故事。她因为学习压力大,有心事不愿意告诉父母和老师,就下载了一个 AI 小程序,训练了一个专属自己的心灵伙伴。初期,这个“永不掉线”的伙伴给了她极大的安慰,但随着时间的推移,她每天与 AI 聊天数小时,与同学、家人的现实交流越来越少,学习成绩也一落千丈,最终因为情

绪失控而就诊。

孙平介绍,像小林这样使用 AI 聊天程序的青少年并非个例,据粗略统计,近期前来看诊的青少年群体中,曾尝试与 AI 深度情感交流的比例可达 30%到 40%。“AI 最初扮演了一个‘情绪树洞’的角色,为许多不善于向真人倾诉、性格内向的青少年提供了一个无压力、无评判的宣泄出口。”孙平说, AI 聊天程序有它存在的合理性,心理救援志愿者们还可以通过大数据分析网友与 AI 交流时透露出的带有自杀倾向的关键词,主动开展干预,成功挽救了一些年轻的生命。

然而,当“使用”滑向“依赖”,AI 就从解药变成了新的毒药。“它毕竟无法提供真实、丰满的人际互动和情感支持,过度沉迷其中,反而会削弱青少年本已脆弱的现实社交能力,让他们的情感体验变得更加扁平化。”孙平说。

如何引导青少年与 AI 健康共处?孙平提出了“限时、引导、结合”三原则。“必须严格限制使用时间,比如每天不超过 30 分钟,鼓励和创造机会让孩子参与家庭活动和线下社交,体会真实联结的温暖。如果孩子已出现情绪行为问题, AI 管理必须与专业的药物治疗、心理辅导等相结合。”孙平介绍,小林后来在心境障碍科住院治疗,其间医院统一管理电子设备,并用丰富的康复活动填满她白天的空余时间,让她在人与人的互动中重新发现乐趣。小林渐渐摆脱了对 AI 伙伴的依赖,真正获得了心灵上的慰藉与解脱。

“孩子沉迷的往往不是物品,而是物品背后的需求。‘理解’是解开沉迷锁链的第一把钥匙。”三位心理专家不约而同地强调,集卡、网购、AI 依赖……这些行为是“果”不是“因”,它们实际上是孩子们在用自己不成熟的方式解决心理问题。粗暴的禁止与打压,犹如砍断溺水者手中的浮木,只会让他们加速“沉没”。

心理专家们认为,真正的引导,始于真诚的理解,理解那份对自主的渴望、对认可的期盼、对联结的向往。当家长和教育者学会解读这些“小沉迷”背后的心理密码,用爱与智慧去满足那些深层次的需求,孩子们才能心甘情愿地放下那块单薄的“浮木”,勇敢地游回真实而温暖的岸边。

青岛六部门联合出台意见支持促进企业参与公益慈善事业

培育公益沃土 激发向善动能

□青岛日报/观海新闻记者 贾 臻

本报 1 月 11 日讯 市民政局日前会同市委社会工作部、市国资委、市民营经济局、市税务局、市工商联 6 部门出台了《关于支持促进企业参与公益慈善事业的实施意见》,提出到 2030 年,将构建一套科学、规范、有效的公益慈善激励机制,使企业参与公益慈善成为自觉行动和内在需求,基本建成与青岛城市战略定位相适应、与经济社会发展水平相匹配的现代慈善服务体系。

意见系统梳理并鼓励企业通过多种途径参与公益慈善事业,内容涵盖依法设立基金会、专项基金或民办非企业单位;积极进行社会捐赠,特别是在应对重大自然灾害等紧急情况时响应号召;加强与慈善组织的合作,打造有影响力的慈善品牌;建立志愿服务长效机制;广泛开展扶贫、济困、助学等多领域“救急难”活动;将慈善理念融入企业文化;积极吸纳特殊人群就业;探索设立慈善信托等创新方式。

华东地区暨全国部分省市微短剧、微视频(微电影)大赛举行纪录片《王尽美在青岛》获最佳作品奖

□青岛日报/观海新闻记者 米荆玉

本报 1 月 11 日讯 近日,2025 华东地区暨全国部分省市微短剧、微视频(微电影)大赛评审活动及颁奖典礼在青岛电影学院举行,“青岛出品”纪录片《王尽美在青岛》获得最佳作品奖,导演王绍君获得最佳导演奖。

近年来,导演王绍君执着于红色题材纪录片的创作,该片以王尽美在青岛最后的光为主线,呈现中共一大代表王尽美的革命初心,用权威的史料和生动的讲述再现一段血火历程。

王绍君接受采访时表示:“这是行业内具有分量的一个奖项,获奖是对我的激励,让我在未来工作中可以更细致、更努力,也非常高兴通过大赛认识了很多优秀的影视行业从业者和专家老师,交流时给予我很多启发。”在纪录片拍摄过程中,王绍君累积了大量珍贵素材,她表示,相关题材有计划进一步进行影视开发,现在正在策划筹备中。

“GRS”杯2025年青岛市十佳运动员名单揭晓

2025 年 12 月,由青岛市体育局主办、16 家媒体共同承办的“GRS”杯 2025 年青岛市十大体育新闻系列评选活动相继展开。经组委会推荐评选,2025 年青岛市十佳运动员名单揭晓,陈梦、张展硕等运动员当选。

2025 年“青岛十佳运动员”

陈 梦



项目:乒乓球
主要成绩:第十五届全国运动会乒乓球女子团体冠军、女子个人季军。

张展硕



项目:游泳
主要成绩:第十五届全国运动会男子 200 米自由泳冠军、男子 400 米自由泳冠军、男子 800 米自由泳冠军、男子 1500 米自由泳冠军、男子 4 × 200 米自由泳接力冠军;2025 年世界游泳锦标赛男子 4 × 200 米自由泳接力亚军;2025 年全国游泳冠军赛男子 800 米自由泳冠军;2025 年全国游泳锦标赛男子 400 米自由泳冠军。

公 俐



项目:短道速滑
主要成绩:2025 年亚洲冬季运动会女子 3000 米接力冠军、女子 1500 米亚军。

尹永杰



项目:柔道
主要成绩:第十五届全国运动会男子柔道+100kg 冠军(蝉联);第十五届全运会柔道混合团体冠军。

李 磊



项目:排球
主要成绩:第十五届全国运动会室内排球男子成年组冠军;山东成年男子排球自 1956 年建队以来的第一枚全运会金牌。

刘 凯



项目:田径
主要成绩:田径男子 400 米全国纪录;田径男子 4 × 400 米接力全国纪录;第十五届全国运动会田径男子 400 米冠军;2025 年全国田径锦标赛男子 400 米冠军;2025 年全国室内田径锦标赛男子 400 米冠军。(图片来源:体育晨报)

苗城硕



项目:自行车
主要成绩:第十五届全国运动会公路自行车个人计时赛冠军;2025 年全国公路自行车锦标赛成年男子组个人赛冠军。(图片来源:体育晨报)

杨超强



项目:国际式摔跤
主要成绩:第十五届全国运动会男子自由摔跤 97KG 冠军(蝉联)。(图片来源:体育晨报)

胡晓宇



项目:帆船
主要成绩:第十五届全国运动会帆船女子 49 人级冠军;2025 年全国帆船锦标赛女子 49erFX 级长距离赛冠军。(图片来源:体育晨报)

杨瀚森



项目:篮球
主要成绩:在 2025 年 NBA 首轮第 16 顺位被波特兰开拓者队选中,成为中国第三位首轮秀球员;入选 CBA 联赛国内球员第一阵容、年度最佳新锐球员;连续两年入选全明星周末首发阵容。

许 诺