

节奏上的“慢食”

纳塔利娅·库奇尔科娃是挪威的一位儿童教育专家，她关注儿童使用的媒介内容。她发现，有不少儿童节目有教育意义，但是其节奏太快了，比如一个动画科普片讲为什么天空是蓝色的、眼睛是如何运作的、行星来自哪里等等，内容制作由笑话、歌曲、视觉变化来展开的，场景不停变化，信息迸发，让孩子目不暇接。库奇尔科娃说，注意力经济通过设计功能来缩短时间，点赞比写感谢评论更快。进度条告诉我们，在我们决定是否要读完之前，一篇文章还剩多少分钟。长文档旁边总有一个AI助手：这个文本很长，你想要一个快速的总结吗？

屏幕时间可以快也可以慢。两个孩子每人各看20分钟的媒体内容，对时间的感觉完全不同。他可能通过一个连贯的故事被停顿、重复和可识别的情感节拍所感动，也可能看了10个片段、30个角色、闪烁的色彩、突如其来的歌曲（比如某种短视频）。两个人所体会的时间不一样。2026年3月，英国教育部建议五岁以下儿童的父母选择“慢节奏”的内容，但没有说慢节奏到底是什么。

库奇尔科娃专门研究何为“慢节奏”。她说，那些通过操纵节奏保持注意力的媒体评分较低，这些内容用下一个曲子、下一个明亮的图像不断重新启动注意力，无法让儿童安顿下来；评分较高的媒体会为孩子留出

自己的注意力，给他的内心生活留出空间。如果每一次停顿被填满，每一次不确定都立即解决，每一个徘徊的想法被更明亮的线索拉回时，等待和反思就会让人感到难受。在上一个刺激有时间安顿下来之前，就伸手去拿下一个刺激，这是在反复吸引你的注意力。

慢速内容听起来像是怀旧，拿一本书慢慢看，在电视上追剧而不是使用倍速，在父母陪伴下阅读，这好像是陈年往事了。但库奇尔科娃提醒我们，不要把停顿当成一个问题，如果一个孩子目光游离，无所事事，不一定是在虚度时间，恰恰相反，缓慢的时间给了孩子们感知、处理、回应和制造意义的空间——快节奏的内容是在消灭“意义”。“意义”总是在停顿和迟缓中慢慢释放出来的。

纳塔利娅·库奇尔科娃是针对儿童媒体内容提出建议的，但她的说法也是给成人的提醒。我有两位朋友，其中一位，每个周末要看一个电影，用投影仪，不得倍速观看。他说，他是发现自己总用倍速跳过那些感觉无聊的部分之后，强迫自己这样做的，目的是要更耐心地体会导演的意图。另一位朋友，每个月举行一次音乐聚会，要大家放下手里的事，安安静静坐着听完一张CD。

我们在摄入媒体内容的节奏上也需要“慢食”了。🍽️



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

如果一个孩子目光游离，无所事事，不一定是在虚度时间，恰恰相反……