opusdei.org

数码海洋上的安全航行

我们需要陪伴年轻人，让他们培养一个正直的良心，并帮助他们准备应对日常生活的挑战。这样他们才会成熟，和学会在各种环境中自然而然地以基督徒的信念为依归行事。

2023年10月15日

数码海洋上的安全航行

在数码界中举止得宜

学习控制好奇心

学习专注

肤浅与虚荣

社群性

勇气和自由

数码海洋上的安全航行

现今教育所面对的挑战，包括学习并教授他人如何运用新的通讯方式，以帮助我们在运用它对能够成为更成熟的人，不损害，反而改善家庭生活的质素。因此，单是禁止新技术的使用是适得其反的——禁用并非一定是教育的最佳方式。相反，更有益的是学习如何善加利用这些新事物，从它们中抽取出最大的价值。正如教宗所忠告的：「良好的传播帮助我们更靠近，

更了解彼此，并且最终在合一中成长。」[1]

我们需要陪伴年轻人，让他们培养一个正直的良心，并帮助他们准备应对日常生活的挑战。这样他们才会成熟，和学会在各种环境中自然而然地以基督徒的信念为依归行事。有效的教育需要建立稳固的德行和坚定的个人原则。只有这样，孩子们才能过上良好的生活，调整自己本性上的冲动，控制自己的行为，并充满喜乐地克服各种障碍以追求真善，包括在数码世界中。

由于每个人都各有不同，我们需要思索接触每个孩子的最好方法。夫妻应该花时间一起讨论他们子女的各种需求以及如何最好地帮助他们每一个人。讨论的其中一个主题应该是如何使用新科技。要进行良好而有效的教育，无论在哪一方面，都需要时间、投入和有序的方法。

教育孩子的目标是帮助他们掌握自我支配的能力。这个目标是通过教导他们如何在具体的小战役中奋斗并得胜来实现的。他们需要学会按时作息，尊重他人的安宁时间，并按既定的时间表来玩电子游戏和使用互联网。正如教宗圣若望保禄二世所说：「必须进行奋斗和个人努力，这样可以使身体节制，更重要的是整个人可以体验到自我约束和克服障碍和困难的喜悦。这确实是标志着青春的时光的、成熟的一个元素。」[2]

《天主教教理》教导我们：「节德是伦理的德行，它调节感性乐趣的吸引，并使人在运用世物时，保持平衡。节德确保意志对本能的自主能力，使人的欲望维持在合乎正理的范围之内。有节德的人调节情欲以善作为取向，并保持着一种健全的审慎态度（1809条）。节德让人在使用各种受造物方面，通过把本性的倾好导向真正的美善而达到自我控制。「因此，生命再次变得五彩缤纷，尽管之

前的放纵曾使它黯淡无光。我们发现自己能够照顾他人的需要，与众人分享我们所拥有的，并将我们的精力投入到伟大的事业中。」[3]

在数码界中举止得宜

「对数字联系的渴望，也会产生使我们与最靠近的邻人隔离的作用。」[4]一个永远存在的挑战就是如何促进与他人的互动。例如，人对于较为重要的事情，最好透过面对面的交谈来沟通。重要的事不能通过短讯或虚拟世界来解决。在家里实行这个家庭政策会是非常有益的。在伤害了别人后向对方道歉，或是商量家庭的一些特殊计划的最佳方式就是人与人直接对话。

同时，给人解释为什么不要为了近在眼前和过眼云烟的事而忘形的重要性也是有帮助的。例如，急躁可能会导致人对邻居的不礼貌或失礼。其他有用的「在数码界中举止得宜」可以包括：不要在与人交谈时接听电话，用

餐时关上电子设备，在家中使用电脑时遵守已设定的时间等。

也很有用的是，给孩子们解释为什么在生气或懊恼时回复讯息不是一个好主意，尤其是在有很多人参与其中的情况下，例如社交媒体或Whatsapp群组等。在这些情况下，急躁可能会导致一个人说或写一些他后来可能会后悔的话。如果父母留意和观察到孩子正在因愤怒或匆忙而行事，这可以是一个机会和他深入倾谈和认识到自我约束的必要性，并鼓励他保持冷静，不要因为一时的情绪波动而过度反应。

学习控制好奇心

为了让父母赢得孩子的信任和信心，一个好方法就是当他们出于好奇心而提问时尽量回答他们，即使他们还很年幼，开始每事问「为什么」时。当孩子们发现父母愿意倾听他们所关心的事物时，会向父母坦白诚恳。让他们容易自由地畅谈自然而然产生的所

有问题和疑惑是好的。有时候，父母可能不知道问题的答案。但他们可以明确地告诉孩子：「我不知道，但我会试着找出答案。」之后他们可以再来解释问题。

如果孩子们信任父母去解释他们的疑惑和问题，他们就不需要总是求助于互联网了。许多家长担心孩子可以轻易地接触到色情或其他有害的内容，例如促进仇恨的讯息或教人如何制造武器的手册等等。有时候，人可以在不知不觉中接触到这样的材料。只需几个点击，一个好奇的男孩或女孩就可以接驳到一个充满暴力和仇恨、情色和秽语等的世界。有时这些信息会在一些看似无害的网站上出现。因此，教导孩子要在使用互联网时有明确的目标，永不只是为了消闲，是非常重要的。如果有害的内容不请自来地在屏幕上出现，他们必须立即删掉它，实践着圣施礼华的建议：「我再讲一遍：要鼓起勇气掉头跑开;要鼓足

道义的力量，绝不拿自己的弱点当儿戏;绝不要试探自己能走多远。」[5]

有时候，父母叫孩子协助他们设置个人社交网络的隐私选项，或谈论父母其中一个收到的「恶意」电子邮件，这样会是好的。父母可以借此逐渐向孩子灌输坚实可靠的标准。归根结底，必须自由地行事的是孩子。父母需要有「带有冒险的信任」，让每个孩子按其不同的年龄在责任上成长。

学习专注

今天，一个常见的怨诉是数码科技导致人变得敷浅。然而往往没有提到的是，问题的根源在于人试图同一时间做三、四件事情，导致精神分散和缺乏专注。有些年轻人在尝试阅读一本书时，不仅又听音乐，而且还不断地查阅社交媒体和手机上的新讯息。一个活动与另一个活动之间的分界变得模糊不清了。当然，有些工作可以同时做而大体而言可以有效地完成，而其他的，例如学习，则需要更大的专

注力。一个同时做几件事情的脑袋是无法维持同一的精密度的。因此，必须教导孩子每次只专注于一项任务，这也是帮助他们日后成为优秀专业人士的最佳忠告之一。

在这种情况下，家长需要帮助孩子们掌握规则背后的原因。当孩子问为什么现在不能看一段3分钟的视频时，应该告诉他们这不仅仅是时间的问题，还包括要对抗在周围出现的每一个刺激的事物立即回应的冲动，它会使我们分心，从而分散我们当前的工作：「做你该做的事，聚精会神地去做。」[6]

教宗方济各提醒我们：「举例来说，我们需要找回一种审慎和冷静的态度。这样的态度需要时间，需要聆听与静默的能力。」[7] 我们必须提防注意力的分散。教导孩子避免分散注意力有助于他们在学习时集中精力，也让他们更容易祈祷。否则，他们会发现，做任何有价值的事情都是困难

的。「你让你的感官和机能饥不择食。之后，你体会到：漫无目的，思想无法集中，意志消沉，情欲蠢蠢欲动。」[8]

肤浅与虚荣

现今的科技进步，若运用不善，则可能会导致个人主义的增加以及个人只顾专注自己在他人眼中的形象，这都是肤浅的心态的特征。「年轻人对周遭充斥着空洞的、无意义的价值观特别敏感。不幸的是，再者，承受其结果的正是他们。」[9]

一个明显的虚荣的征兆是着迷于增加个人在数码世界中积累到的联系人数（朋友和追随者）。在社交网络上，那些经常发布有趣或惹笑或非常个性化的信息的人通常会获得更多的追随者。「首先，我们必须意识到，我们渴望分享的真理并不是从它的『流行度』或它所获得的注意力有几多来决定其价值。我们必须将其完整地使人认识它，而不是寻求使其可被人接受

或稀释它。它必须成为日常的滋养，而不是短暂的吸引。」[10]

一个可能的诱惑是意欲公开一些较为私人或亲密的、会引人关注和好奇的事物。如果年轻人通过细小的美德行为和自我掌控的具体胜利而进行乐观的奋斗，他们将学会避免这些危险。

在家庭内，良好的沟通有助于年轻人理解问题的根源，并创造一种信任的氛围，在这种氛围中，他们可以自由地提出疑惑和不确定的事。圣施礼华鼓励父母与孩子们以高尚的方式交谈，并乐于看到他们逐渐成熟，逐步消除对他们的限制，和容许他们的自由和个性得以增强。

社群性

人类天生是社群性的。我们个人的成长大部分是牵涉与他人的联系和向他人沟通我是谁。青春期是个人的社会关系开始成形和深化的阶段。与他人作社交沟通的需求，与感觉到自己是

一个群体中的一员是密切相关的。数码技术为年轻人提供了强化其朋友圈子的资源。事实上，为了只是与朋友分享一些事物而建立虚拟团体，是非常普遍的（虽然有时会接受朋友的朋友加入该团体，因而所分享的信息结果会有更多人可以存取）。

有时候，对群体归属感的强烈认同，会让年轻人过度关注朋友和新联系人的新状态。也可以出现的是，在社交聚会或派对中，他们更加关心拍照和尽快上传到社交媒体，而不是真正地享受与在场的人相聚。挑战就在于如何善意地利用这些机会，教导年轻人要尊重他人和要有风度。

勇气和自由

教人如何说「不」，就等同教他如何说出一个慷慨的「是」，在于向他们展示各种德行的美善，并将其视为通往幸福人生的道路。因此，给人解释要懂得在有需要时明确和坚定地说「不」的价值是非常有帮助的。说

「不」会是自我掌控的一个具体表现，同时不会失去个人的冷静或风度。

孩子应当在父母身上找到他们的个人自由的最大维护者。当谈到私人使用电子设备时，自由应当和责任结合，其程度按孩子的年龄而定。当孩子拥有智能手机或平板电脑时，不适宜拒绝让他们使用密码;虽然在一些家庭中，父母可能也会鼓励他们不时与兄弟姐妹分享他们的电子设备，从而他们的私人信息将会他人也可看见。这样，年轻人将学会坦诚，因为他们的兄弟姐妹可能会在其预料不到的情况下使用他们的电子设备。这样做不应该是为了要窥探他们的活动，而是为了在家庭生活中创造一种轻看世物和与他人分享的氛围。

归根结底，我们不能忘记家庭幸福的秘诀就在于最平凡的日常事件，「在于善加利用文明带来的所有好处，为

了使家庭生活愉快，生活更加简单，和教育更加有效」。[11]

[1] 教宗方济各，2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[2] 教宗圣若望保禄二世，Dilecti Amici宗座牧函，14

[3] 圣施礼华，《天主之友》，84

[4] 教宗方济各，2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[5] 圣施礼华，《犁痕》，137

[6] 圣施礼华，《道路》，815

[7] 教宗方济各，2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[8] 圣施礼华，《道路》，375

[9] 教宗方济各，2013年8月4日圣伯多禄广场三钟经前的讲话

[10] 教宗本笃十六世，2011年6月5日第45届世界社会传播日文告

[11] 圣施礼华，《与施礼华蒙席会谈》，91

Juan Carlos Vascones

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Shu-Ma-Hai-Yang-Shang-De-An-Quan-Hang-Xing/ (2025年12月11日)