**新 书 推 荐**

**中文书名：《智能手机国度：电子屏沉迷的成因及对策》**

**英文书名：SMARTPHONE NATION: Why We Are All Addicted to Screens and What You Can Do About It**

**作 者：Kaitlyn Regehr**

**出 版 社：Bluebird**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Winney**

**出版时间：2025年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：320页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**版权已授：加拿大、英国（十方竞价）、美国、意大利、巴西、葡萄牙**

**内容简介：**

**写给孩子，也是写给家长。家长如何和孩子共同在这个数字时代成长。**

对于那些总是担心自己是否会强迫性地查看手机——或者正在考虑给孩子买一部手机的人来说，《智能手机国度》是本必读书，它不仅能让你在数字空间中生存，还能让你茁壮成长。

我们知道食用过度加工食品的危害。但是，我们在网上获取的信息又是如何通过算法进行过度处理的呢？今天的父母在没有数字设备和社交媒体的环境中长大，这一代人要如何教育从小和数字设备及社交媒体一起长大的孩子们呢？无论是在学校还是在家里，无论是和朋友在一起还是独自一人，数字设备在年轻人的生活中无处不在。近些年来，家长们愈发意识到网络内容存在风险和危害。这就提出了一个亟需解决的难题：完全断网的生活并不现实，那家长如何才能让孩子远离风险？如何帮助孩子正确参与网络活动？

有些人认为，唯一的解决方法就是让孩子远离手机。但是，禁用手机实际上也很难施行。作为千禧一代和X世代的人，我们会怀念使用诺基亚的时代和当时所谓的纯真年代。但是无论你是否承认，现在的孩子都需要上网，而未来这一代人的生活和事业将由人工智能塑造。

了解前沿数字技术可能带来的危害并知道如何有效利用技术的孩子们将会茁壮成长，走在前列。

本书为家长们提供了简单的方法，帮助他们在数字世界为孩子提供正确的指导。这本书并提供远离数字设备之类的建议，而是希望父母了解所面临的现实和压力，将为父母和孩子们提供正确处理数字世界带来的问题所需的技能。就像菲利帕·佩里（Phillipa Perry）在《真希望我父母读过这本书》（*The Book You Wish Your Parents Had Read*）中所做的那样，本书相信知识就是力量，了解自己与互联网、社交媒体和人工智能的关系，才能更好地为自己和家人做出选择所需的工具。

**关于内容，作者说：**

凯特琳在书中引用了英国特定的法律、统计数据或资源（例如《在线安全法案》），她非常乐意与出版商合作，换成与他们国家相关的信息，因为这是她全球研究的核心部分。

**书籍目录：**

Chapter One: The Digital Super Market: What “Smart” Phones Feed You

Chapter Two: Ultra Processed Platforms and the problem with Digital Diets

Chapter Three: How Social Media Can Make You Sick – And How To Get Well Soon

Chapter Four: Digital Nutrition: Healthy Consumption

Chapter Six: Your Guide to Digital Health and Wellbeing

Chapter Seven: Dealing with Our Own Addictions

Conclusion: Is This a Public Health Emergency?

第一章:数字超市:“智能”手机带给我们什么

第二章:超加工平台和数字饮食的问题

第三章:社交媒体如何让我们生病——以及如何尽快康复

第四章:数字营养:健康消费

第六章:数字健康和幸福指南

第七章:处理自己的“瘾”

结论:这是突发公共卫生事件吗?为您和您的家人提供的健康在线消费数据驱动指南

**作者简介：**



**凯特琳·雷格尔（Dr. Kaitlyn Regehr）博士**是研究社交媒体对儿童和青少年文化影响的顶尖专家之一。她是伦敦大学学院的副教授，主讲数字素养课程，在媒体上也有很高的知名度，对制定相关政策有重要影响。她育有两个孩子。

2024年2月，有300多篇文章报道了她的研究成果，相关媒体包括《卫报》（*The Guardian*）头版和BBC广播4台的“妇女一小时”（Woman’s Hour）。这推动了包括“无智能手机的童年”（Smartphone Free Childhood）在内一系列备受瞩目的家长运动。

-凯特琳经常在BBC新闻、ITV、BBC“妇女一小时”、第四频道和《经济学人》上谈论这一话题。

-她正在与BBC商讨制作一个关于儿童和社交媒体的系列节目，由三部分组成，该节目将于2024年底播出。

-她曾为上议院、下议院议员、伦敦警察厅、苏格兰政府和反极端主义计划“Prevent”提供咨询，最近还与Tiktok公司就传播其建议的创新合作方式进行了磋商。

-她之前的研究为《网络安全法》（Online Safety Act）和制止网络暴露（Cyberflashing）的立法提供了参考。工党已承诺在全国课程中落实她最新报告中的建议。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

