

# 抖音未保工作组：赋能家长是引导青少年正确用网的关键

中经记者 李哲 北京报道

5月27日，由《中国经营报》和中经传媒智库主办，中国社会科学院新闻与传播研究所媒介传播与青少年发展研究中心协办的“未成年人防沉迷专题研讨会”在北京召开。

抖音未成年人保护专项工作组代表在会上表示，“平台方在未成年人防沉迷的技术手段方面已经做了很多工作，但最终落到实践层面，除了提供产品能力，还要帮助家长找到行之有效的亲子干预方法。”

解决这些难题，还需要多借助社会力量。比如，面向家庭大力宣传可在终端完成统一设置的移动互

联网未成年人模式，推荐家长使用管理助手等功能，为家长开展未成年人防沉迷的培训和教育课程等。

《2024抖音未成年人网络保护社会责任报告》显示，近一年来，抖音在安全与健康使用、风险防范治理、友好内容建设及儿童公益四大领域，不断升级探索，为未成年人安全触网和健康成长筑起全方位保护措施。2024年，抖音清退散布不良文化账号3万多个，对危害未成年人的内容予以严厉打击，同时持续投入青少年专属内容池建设，平衡保护与发展，助力未成年人健康成长。

抖音平台代表透露，去年，抖音与四川省妇女儿童中心合作举办“一老一小”健康用网公开课活动，希

邀请心理学专家对16组家庭的老人和孩子进行“共建家庭氛围、守护用网健康”的主题授课。“授课内容很接地气，不只是介绍短视频的防沉迷措施，还以家庭为单位，探索如何建立起健康的家庭用网规则，围绕‘约定、利用、连接、保护’四个板块进行家庭实践，活动反馈很好。”

“今年我们跟北京师范大学联合发布了《青少年短视频健康使用指南》（以下简称《指南》），《指南》针对短视频时代家庭教育面临的新挑战，从亲子沟通、规则约定到平台工具使用，以及孩子的防沉迷网络素养该怎么提升，访谈了十多个家庭，通过家庭的真实故事沉淀出一些有效的、可实操的方法，希

望能给家长提供一些有益的参考。”抖音平台代表说道。

在会上，抖音平台代表分享了三个参与调研访谈的抖音创作者的真实案例。其中，“哈喽王叔”是儿童教育领域的短视频创作者，也是北京的一个三胎家庭的家长。“他根据孩子所处的不同年龄段，参考他们的生活学习计划，安排了不同的网络使用时间。比如，读三年级的老二，可能一天只能看15—20分钟Pad。读六年级的老大，要利用网络去学习，经常使用Pad上网课，同时有一些娱乐的需求，偶尔会刷手工、绘画教程类短视频，他会将老大的上网时间控制在2—3个小时。”“哈喽王叔”说他会开启青少年

模式，与孩子协商设定软件使用时长，同时尽量根据不同孩子的年龄段制定针对性的规则，也鼓励孩子们通过做家务、完成额外作业积累积分，来兑换额外的娱乐时长。最重要的是充实孩子的现实生活，减少他们对网络平台的依赖。”

另一个案例是青少年创作者“柒柒的昆虫世界”，他的妈妈认为，孩子使用短视频、网络，应该处于一个家长看得见的环境。比如，孩子要看短视频，最好是家长坐在旁边，这样就能知道孩子看的视频内容，同时能够了解孩子的兴趣，然后可以和他进行交流。通过交流和陪伴建立起亲子间的信任，这种信任关系改善之后，孩子的使

行就会越来越正向。

此外，抖音平台代表还分享了抖音平台创作者“小谷数学课”的案例。该创作者是一名中学生，她利用网络平台讲解数学题，家长希望通过“费曼学习法”，在知识科普的过程当中，通过自己的语言讲透知识点，检验自己是否真正消化吸收了。

“孩子学习3小时，家长觉得挺好的。但如果是玩3小时娱乐应用，可能家长会觉得有点焦虑。”抖音平台代表表示，“现在有一个‘互联网学习搭子’的概念，家长可以把互联网使用往兴趣拓展、学习工具方向去引导，家长和孩子之间可能就不会产生那么多的矛盾和冲突。”

## 世纪华通：保护与发展并重 提升未成年人网络素养

中经记者 李哲 北京报道

“未成年人防沉迷问题不能简单‘一刀切’，需要‘疏堵结合’。”5月27日，在由《中国经营报》和中经传媒智库主办、中国社会科学院新闻与传播研究所媒介传播与青少年发展研究中心协办的“未成年人防沉迷专题研讨会”上，世纪华通集团社会责任总监王一敏表示，现在的未成年人处于互联网时代，应该保护与发展并重。一方面要保护他们免受侵害，另一方面是促进未成年人发展的权利。

王一敏透露，世纪华通旗下所有产品均接入防沉迷系统。“我们公司旗下的盛趣游戏，是最早发起、参与、制定并实施网络游戏防沉迷的企业之一，我们的防沉迷系统早在2007年就正式投入使用了。”

王一敏介绍道，经过这些年的长期努力，未成年人防沉迷成效凸显。“以盛趣游戏为例，18岁以下的注册用户占比降至0.0559%，18岁以下用户充值占比低至0.0027%。”

事实上，在游戏防沉迷之外，世纪华通还一直在努力促进未成年人发展，提升他们的网络素养。

当下的互联网、AI技术发展日新月异，但在同一片天空下的偏远地区，有些孩子还没有接触

过电脑。王一敏分享了一个案例，2023年，世纪华通积极参与“爱传递·再生电脑教室”项目。当时她在云南腾冲市团田乡曼歧完全小学等地走访发现，一些未成年人对电脑是陌生的。

“当我问到他们有没有玩过电脑时，整个四年级和五年级的小朋友竟然只有一个孩子举手。他说在大姨家玩过几次，其余孩子均表示从没有碰过电脑。”王一敏回忆道，“所以当我们准备‘如何使用电脑’的志愿者课件时，我反复和讲师强调，这可能是孩子们人生中的第一节电脑课，一定要内容浅显，从开关机、打字、最简单的Word、PPT开始教起。”

“我们组织了十几个员工志愿者过去，大家上完课之后五味杂陈。”王一敏表示，“我们应该深思如何减小城乡未成年人之间的数字鸿沟，尽量做到‘数字平权’。”

对于已经沉浸在互联网的“数字原住民”而言，提升他们的网络素养则更加重要。2022年，世纪华通与上海真爱梦想公益基金会达成合作，共同发起“小童善治”未成年人网络保护公益项目。

在推进项目之前，世纪华通邀请复旦大学未成年人保护研究中心，面向上海的未成年人开展

王一敏  
世纪华通集团社会责任总监

网络保护相关的调研，调研把网络素养分成五种维度——网络道德安全素养、网络发布素养、网络自律素养、网络信息技术素养、网络社交创作素养。

王一敏介绍道：“经过我们的调研，未成年人在使用网络时，安全素养较高，但在更深层次的网络技术掌握，以及利用网络媒介发展自己、拓宽视野、进行创新性网络使用的素养欠佳，且随着年龄增加，改善并不显著。同时，未成年人的自我价值感越高、身体—心理—社会关系的健康水平越高，则其网络素养也相对更高。经过调研，我们发现，提升未成年人网络素养，需要家庭、学校、企业、社会等各方协同发力。”

## 邓林园：未成年人网瘾低龄化 需合力营造健康网络环境

中经记者 董曙光 北京报道

在数字化浪潮冲击下，未成年人网络成瘾问题引发社会关注。

5月27日，在由《中国经营报》和中经传媒智库主办，中国社会科学院新闻与传播研究所媒介传播与青少年发展研究中心协办的“未成年人防沉迷专题研讨会”上，北京师范大学教育学部教授邓林园发表题为“多方协同筑牢未成年人保护防线”的演讲，以“脑科学+心理学”双重视角剖析青少年网络沉迷现象。

邓林园表示，当前未成年人网络成瘾呈现出低龄化和比例上升的双重趋势。她提到，随着智能设备的普及和互联网的深入渗透，越来越多的青少年沉迷于网络世界，无法自拔。

“我们走在大街上，看到的不再是人们交谈或看书，而是每个人手上都拿着一个屏幕，这种现象在青少年中尤为明显。”邓林园说道。

邓林园从大脑发育和心理需求的角度，剖析了未成年人网络成瘾的原因。她指出，青少年时期是大脑结构和功能快速发育的阶段，但前额叶（负责情绪控制和高级认知加工）的成熟要到25—30岁，而边缘系统（负责情绪情感加工）和杏仁核（与负面情绪有

关）则在此阶段快速发展。这种发育的不平衡，使得青少年在面对网络诱惑时，往往难以自控。

“同时，网络满足了青少年多方面的心理需求，如社交需求、胜任需求和自主需求。”邓林园解释道，“在现实中难以满足这些需求的孩子，更容易沉迷于网络世界。”她以某款游戏为例，指出游戏通过及时反馈和成就感，满足了青少年的胜任需求，从而吸引了大量青少年沉迷其中。

“网络成瘾不仅仅是行为问题，更是与青少年的心理健康密切相关。”邓林园强调，“我们需要从更深层次上关注这个问题，采取有效的措施来预防和治疗网络成瘾。”

面对网络成瘾的严峻挑战，邓林园提出多方协同的策略。她认为，家庭、学校、社会和互联网平台企业应共同努力，为青少年营造一个健康的网络环境。

邓林园认为，在家庭层面，家长应提升自身网络素养，成为孩子网络使用的第一责任人；在给孩子树立一个正面的网络使用榜样同时，采取亲子阅读、亲子运动、亲子郊游等高质量的亲子互动和陪伴，让孩子在现实生活中充分满足其基本心理需要，从而更容易形成对网络的免疫力。

学校层面，可以鼓励学生在学

邓林园  
北京师范大学教育学部教授

动等方式，增进同伴之间线下的面对面交流和互动，满足青少年对人际的需要；采用多元评价机制，除了学业之外，让学生有更多其他的途径和机会满足其胜任的需要，体验成就感，比如学生们感兴趣的漫画展、趣味体育竞赛等。

在社会层面，各界应共同关注青少年网络健康问题，提供丰富的线下活动和社会实践机会，满足青少年的心理需求。

与此同时，邓林园建议，在互联网平台企业层面，企业应形成行业自律和规范，共同构建对青少年的保护模式。在她看来，企业应优化未成年人模式内容池、提升知识含量，并研发儿童友好型算法，为青少年提供更加健康、有益的网络内容。

## 曾昕：倡导优质审美 让“好内容”触达青少年兴趣点

中经记者 许心怡 吴可仲 北京报道

“其实对于大部分孩子，我们不用担心网络将导致他们社会化不足、社会交往能力不足。我们要尝试鼓励和引导，把他们的网络生活放置在一个对现实生活有帮助的情境下。”

5月27日，在由《中国经营报》和中经传媒智库主办，中国社会科学院新闻与传播研究所视听新闻与传播研究室副主任、副研究员曾昕表示，对当前“网生代”青少年来说，网络能力已非主要问题，关键在于其所接触内容的质量及使用时间的管理与引导。

曾昕认为，当前青少年普遍具备较强的数字素养，他们不仅能熟练使用各类线上工具，也已开始将网络作为现实生活的重要补充与服务工具。例如，青少年会通过网络比较商品价格、获取社交建议、学习健身知识等，青少年早已将网络融入日常生活。因此，成年人与其从“对立视角”看待虚拟与现实的关

系，不如积极推动线上线下深度融合，发挥互联网对青少年现实生活的正向促进作用。

曾昕提出，在网络教育引导层面，也可以从实用主义的角度出发，推动线上线下一体化。她曾观察到，有的教育试点项目设立数字积分兑换制度，鼓励学生通过参与线上课程获得线下活动机会；在非洲布隆迪，她看到有的大学在新闻课程中用“班级谣言接力游戏”的方式，模拟网络谣言的产生，“今天，我们学校有更好的教学条件，我们是不是也可以给孩子开类似的数字情景课，模拟谣言是怎么传播的。让青少年非常直观地感受到他们在网上传播的每一条消息其实都是跟真实世界有联系的。”

曾昕表示，中国青少年的网络文化呈现出与主流文化、传统文化的高度融合性。他们积极参与爱国主义话题、“国潮”和非遗传承的内容传播，对主流文化、传统文化有天然的同向性情感基础。

曾昕强调，优质审美在青少年网络引导中同样不可或缺。在内容泛滥、注意力竞争激烈的当下，仅靠“有营养”的内容已难以打动青少年

曾昕  
中国社会科学院新闻与传播研究所  
视听新闻与传播研究室副主任、副研究员

用户。相反，能够唤起视觉愉悦的内容包装反而更具吸引力。她举例称，在消费文化调研中发现，一款推出“樱花瓶”设计的饮品，凭借独特的包装设计脱颖而出，即便产品本身营养成分不占优势，仍受到青少年青睐。这带来的启示是，优质内容的传播同样需要美学包装。主流媒体和教育在内容中，应更多考虑视觉呈现，让“好内容”真正触达青少年的兴趣点。

“我们应该更加顺应孩子的天性，从美、快乐、有趣出发，引导孩子主动地走向优质内容。”曾昕说道。

祁雪晶  
北京师范大学新闻传播学院党委副书记、  
未成年人网络素养研究中心副主任

“数字素养加油站”项目数据显示，边远地区青少年AI工具使用能力较城市同龄人低39%，需强化政企协同的资源输送。

“当青少年在QQ音乐上用AI创作歌曲时，算法偏见可能已悄然渗透。”针对生成式人工智能的冲击，祁雪晶提出“发展型保护”机制。具体而言，推动《未成年人网络保护条例》与学校教育衔接，让平台企业建立“网络素养教育模块”，植入“AI伦理”课程；在北京市人工智能教育示范校中植入数字素养课程，覆盖“AI伦理”“算法偏见识别”等前沿议题，试点校学生网络消费理性指数已提升32%。

“从微信学习群到AI创作平台，青少年的数字足迹正在重构教育边界。”祁雪晶认为，唯有通过家校社的立体化协同，才能将技术风险转化为素养培育的契机，为青少年铺就一条“既守护当下，更赋能未来”的数字化成长路径。

## 祁雪晶：家校社协同 守护当下赋能未来

中经记者 董曙光 北京报道

5月27日，在由《中国经营报》和中经传媒智库主办，中国社会科学院新闻与传播研究所媒介传播与青少年发展研究中心协办的“未成年人防沉迷专题研讨会”上，北京师范大学新闻传播学院党委副书记、未成年人网络素养研究中心副主任祁雪晶指出，“数字素养教育网”，以“保护与发展并重”的理念护航青少年健康成长。

北京师范大学新闻传播学院团队发布的《中国青少年网络使用情况报告》显示，当前青少年网络行为呈现“分层化”与“场景化”特征。该报告调研覆盖全国31个省区市2.8万名青少年，55.2%的青少年日均上网时长控制在1小时以内，但仍有5.2%的群体日均使用超5小时，其中2.6%的青少年日均上网时长超过8小时。

“过度用网可能引发视力下降、颈椎受损等生理健康风险，这要求家校社形成精准干预机制。”祁雪晶强调。

调研发现，青少年高频使用平台呈现跨场景融合趋势。其中，在社交领域，微信、QQ、小红书位列前三；短视频平台中，抖音、B站、快手“三足鼎立”，成为知识获取与休闲娱乐的主要入口。令人关注的是，15.6%的青少年在《王者荣耀》《蛋仔派对》以及微博等游戏和平台上组建学习交流群，凸显虚实融合的行为特征。

在社会层面，各界应共同关注青少年网络健康问题，提供丰富的线下活动和社会实践机会，满足青少年的心理需求。

与此同时，祁雪晶建议，在互联网平台企业层面，企业应形成行业自律和规范，共同构建对青少年的保护模式。在她看来，企业应优化未成年人模式内容池、提升知识含量，并研发儿童友好型算法，为青少年提供更加健康、有益的网络内容。

以奏效。”祁雪晶指出，“这要求家校社协同构建适配‘数字原住民’特点的教育新范式。”

面对青少年网络使用的现状与挑战，祁雪晶提出了家校社协同推进青少年数字素养教育的策略。她强调，数字素养教育应秉持赋权、赋能、赋义的核心理念，通过多方协同赋能，提升青少年的数字生存能力，并给予他们正确的价值观引导。

在家庭层面，祁雪晶呼吁家长提升自身网络素养，成为孩子网络使用的第一责任人。她提到，《短视频健康使用指南》显示，家长网络素养达标率仅43.7%；团队研发的“家庭教育大模型”已迭代至3.0版本，可针对1.2万种家庭场景提供解决方案，助力家长平衡“屏上屏下生活”。

此外，祁雪晶建议将网络素养纳入学校教育体系。她透露，北京师范大学正在北京市教委支持下，在全市16个区开展网络素养教育试点学校项目，通过信息科技课程分龄、分阶段、分学段地系统开展网络素养教育。“在试点学校中，我们会针对不同年龄段的学生设计不同的网络素养课程，确保教育内容的针对性和有效性。”祁雪晶解释道。

在社会层面，祁雪晶呼吁互联网平台持续投入资源优化“未成年人模式”内容池。

此外，祁雪晶还特别关注到了乡村青少年的数字鸿沟问题。据悉，北京师范大学新闻传播学院团队已在青海、新疆等边远地区开展了“数字素养加油站”项目，通过提供综合教育，努力缩小城乡数字素养差距。