

如何将孩子从“小屏幕”拉回“大世界”

炎炎夏日，舒适的空调屋中，放暑假的青少年慵懒地躺在沙发上，手指对着手机屏幕不停划动，一整天的时间就这样在指缝中溜走。这样的场景不知引起了多少青少年家长的担忧。

暑假来临，青少年有了大把闲暇时间，但这大好时光却几乎被手机的“小屏幕”填满，即使短暂地放下手机，心里却还是放不下“小屏幕”中的“花花世界”。

那么，青少年为何对手机如此着迷？手机的哪些设计让人欲罢不能？漫长假期中，家长又该如何正确引导青少年合理使用手机？带着这些问题，科技日报记者采访了相关专家。

逾九成未成年网民使用手机上网

随着手机已经深度渗透进我们生活的方方面面，如今不少中小學生也都拥有了自己的智能手机。除此之外，不同于个人电脑时代上网流程的繁琐复杂，手机的便捷性让许多青少年早早便“叩开”了网络世界的大门。

共青团中央维护青少年权益部和中国互联网络信息中心在2022年末发布的《2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告》（以下简称《报告》）显示，在未成年网民中，使用手机上网的比例已经高达90.7%，并且超过6成的未成年网民拥有自己的手机。

这一现象在农村地区则更为普遍，《报告》显示，由于农村地区有超过4成的未成年网民没有和父母共同生活，使得农村地区青少年需要长期使用手机与父母进行联络，因此有约7成的农村未成年网民拥有自己的手机，并且缺少家长直接有效的监督约束。

手机连接网络世界的便利性，也让未成年人接触互联网呈现明显的低龄化趋势。《报告》显示，大部分未成年人在上小学时或在上小学前就开始使用互联网，且近年来比例逐渐升高。未成年人在上小学前首次使用互联网的比例达到28.2%。

青少年用手机来做什么，这是不少家长最关心的事情。《报告》显示，有超过一半的未成年网民经常在手机上玩游戏，经常看短视频的比例也接近5成。

《报告》中也特别提到视频、短视频平台对未成年人的影响。目

前，各类视频平台已成为未成年人获取新闻事件、重大消息的主要渠道之一，有接近半数的未成年人习惯通过抖音、快手、B站（哔哩哔哩视频网站）等短视频、视频平台获取社会重大事件信息。尤其是在未成年短视频用户中，能够有意识地区分短视频信息是由权威媒体还是由自媒体发布的比例不到一半。其中更是有38.3%的未成年网民在上网过程中接触过不良或消极负面信息。

如何辨别网络中泥沙俱下的信息、避免受到不良信息影响，这考验着青少年的网络素养水平。

北京师范大学新闻与传播学院未成年人网络素养研究中心主任、研究员方增泉在接受科技日报记者采访时表示，目前青少年网络素养仍存在进一步提升的空间。“我们团队最近3次进行的青少年网络素养调查显示，2017年青少年网络素养平均得分3.55分（5分制），2020年平均得分3.54分，2022年平均得分3.56，总体得分水平处于及格线以上，但有待进一步提升。”他说。

欲望“陷阱”与“情感满足”的双重夹击

许多家长可能都有过这样的体会：孩子们拿起手机容易，但想让他们放下就没那么简单了。

那么，手机究竟有什么魔力，能够让青少年如此着迷？

事实上，智能手机及其应用的设计或许正是利用了人性中的某些弱点。

“智能手机上的信息是无休止的，社交媒体、视频网站、网络游戏等应用像一个个‘无底洞’，每一个悬念的设置、每一次自动播放，都有可能让你不断放纵自己的欲望。比如，下拉刷新就是一个十分令人上瘾的设计，每一次刷新获得的反馈和新鲜感都会让人欲罢不能。”方增泉进一步说，此外，手机应用中广泛采用的算法推荐机制也会在某种程度上加重未成年人对手机的依赖。算法推荐机制通过抓取用户日常数据，分析用户习惯和喜好，有针对性地向用户提供各类信息、娱乐和消费内容，在提供一定生活便利的同时，也加重了用户对手机的依赖。这些设计对于还处于身心发育阶段、自控能力相对较弱的未成年人来说，都具有很强的成瘾性。

除此之外，中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受科技日报记者采访时表示，青少年手机成瘾背后还有着更深层次的心理原因，主要包含如下两个方面。

一方面，青少年处理负面情绪的能力较弱，面对现实世界中的负面因素，有时缺乏自我激励的能力，易形成焦虑、自我怀疑等负面情绪。



图片来源：网络

“这时候手机就成为了一个‘遁世’的好‘去处’，拿起手机，青少年就可以进入一个没有烦恼的虚拟世界。”陈祉妍表示，这种行为一旦成为习惯，就会形成恶性循环，导致青少年对手机愈加沉迷。

另一方面，手机本身也在一定程度上满足了青少年的情感需求。青少年在成长过程中需要来自亲密关系的陪伴、支持，给予他们安全感。

“不过，有时这种情感需求并不能从家庭亲子关系中得到满足，反而有些家长会在孩子需要陪伴的时候，让手机、平板电脑等充当‘电子保姆’，这也将青少年进一步推向了手机等智能设备。”陈祉妍说。

需网络平台、社会、家长三方协力

针对手机成瘾可能给未成年人带来的潜在危害，立法、教育、网络监管等部门以及手机应用平台等已经采取了多项措施。

2019年以来，各大视频、短视频、社交、游戏等网络平台陆续推出青少年模式，在帮助未成年人减少对网络依赖和抵制网络不良信息方面发挥了积极作用。

2021年6月开始施行的新版《未成年人保护法》中专门增设“网络保护”专章，对网络游戏、网络直播、网络音视频、网络社交等网络服务提供者提出未成年人保护相关的明确要求。

《报告》也显示，2021年未成年网民经常在网上听音乐、玩游戏、看视频、看短视频、看直播的比例，较2020年均不同程度下降。

一系列措施虽已出台，但想让每个沉迷“小屏幕”的孩子放下手

机仍需时日。例如《报告》调查发现，尽管85.9%的未成年人和91.6%的家长都知道青少年模式，但设置过青少年模式的未成年人和家长均不到5成。面对严格的未成年人游戏账号管理，仍有3成未成年网民使用家长账号玩过游戏。

治标的同时更要治本。除了网络应用平台，家长及社会也应针对青少年的成长特点，给予其更多支持。

陈祉妍建议，家长除了要采用合理方式控制青少年手机使用时间外，还要从青少年深层次的心理需求出发，给予青少年更多陪伴、支持。“如果家长能够在孩子需要陪伴的时候，多陪其做做运动、聊聊天、做做游戏，或许孩子就不会总玩手机了。”她说。

同时，陈祉妍也强调，这一方面需要家长提升自身对青少年成长特点的认识，另一方面也应鼓励全社会给予家长支持。

例如，当孩子放假时，企事业单位等能够允许家长适时休假、弹性工作、带娃上班等，为加强亲子联系创造条件。此外，具备相关能力的社会组织或者社区等也可以提供相应托管服务，将青少年聚集在一起进行统一管理，开展有意义的线下活动，将青少年从“小屏幕”拉回“大世界”。

方增泉指出，家长首先应以身作则，合理控制自身手机使用时间，为青少年树立榜样。学校则应建立起有效的网络素养教育体系，提升青少年网络素养，避免其被网络不良信息影响。同时，向未成年人提供网络服务的企业也应建立起有效的未成年人保护年度报告制度，进一步优化青少年模式，加强网络信息内容生态治理，积极利用数字技术打造安全可靠的青少年友好型网络环境。