

# 如何管好孩子手中的屏

本报记者 邱越 王艾冰

## 阅读提要

“现在这批孩子是数字时代的‘原住民’，从他们出生起，世界就是通过屏幕的形式展开的。”齐秀敏感慨，“有的孩子才几岁，每天上网时间就长达3小时。除去睡觉和上学，他们留给真实世界的时间还剩多少？”多位人大代表认为，需要明确设立未成年人进入社交媒体系统的准入规则，引导他们的目光从方寸屏幕移向更广阔的天地。

2026年全国两会开幕前，“建议禁止16岁以下使用社媒”的词条登上热搜。这并非一场突如其来的讨论。

几个月前，澳大利亚对16岁以下人群亮出“红牌”，法国、西班牙等紧随其后。当更多国家开始为手机屏幕后的孩子筑起保护墙，一个问题摆在了我们面前：中国，该怎么管？

## 越来越低的“触网”年龄

作为一名教育工作者，全国人大代表、九三学社山西省委副主委、山西大学教授双少敏调研发现，如今，未成年人接触社交媒体的年龄越来越低、使用时间越来越长，一些年龄很小的孩子早早就学会手捧着长辈的手机，熟练地滑动屏幕。

在近年的调研中，双少敏时常听到家长这样的反馈，“孩子刷手机上瘾，第二天上学没精神”“学习注意力难以集中，连阅读长课文都变得困难”“每天花很多时间在社交平台上，已出现睡眠不足、视力减退等问题”……学校方面的反馈则显得更为棘手，“一些学生因网络争执、群聊排斥等问题，产生焦虑甚至抑郁情绪，还有部分青少年因为网络嘲讽而出现心理问题或自我伤害。”双少敏表示。

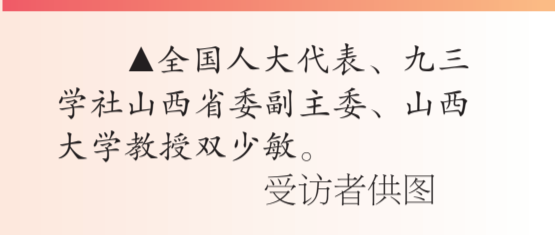
今年全国两会前夕，全国人大代表、河北齐心律师事务所主任齐秀敏接到了一份特殊的法律委托——一位13岁的学生想要起诉她的同班同学。起因是一张被丑化的照片。同学将她的照片做成短视频，配以嘲讽的文字，在社交平台上迅速传播。“全班都知道了。”齐秀敏语气中带着无奈，“现在这个孩子已经拒绝上学。她想维权，可目前这种‘玩笑’，甚至无法立案。”

今年全国两会，网络暴力行为低龄化趋势是齐秀敏关注的议题之一，过去一年间，她走访了30多所学校，与2000多名老师、学生、家长深入交流。她发现，一种新型的网络暴力行为近年来呈现蔓延态势，不法分子通过非法手段进行网络搜索、挖掘，搜集个人隐私信息，包括姓名、个人照片、身份证号等，并将这些内容在网络公开发布，给受害者造成巨大的精神压力和人身伤害。“这种行为呈现出低龄化趋势，这名13岁学生的遭遇就是一个典型案例。”齐秀敏表示。

世界卫生组织欧洲区域办事处在2024年开展的一项学龄儿童健康行为研究显示，青少年因不当使用社交媒体出现问题的比例从2018年的7%升



▼全国人大代表、湖北省孝感市中心医院党委书记谢志斌。  
受访者供图



▲全国人大代表、九三学社山西省委副主委、山西大学教授双少敏。  
受访者供图



▲全国人大代表、河北齐心律师事务所主任齐秀敏。  
受访者供图

至2022年的11%，另有12%的青少年面临沉迷游戏的风险。这项研究覆盖了44个国家和地区的近28万名11岁、13岁和15岁的青少年。2023年，美国发表的《社交媒体与青少年心理健康咨询报告》指出，每日使用社交媒体超过3小时的青少年，其出现抑郁、焦虑等心理健康问题的风险约为低使用人群的两倍。

我国心理健康和精神卫生防治中心的调研数据显示，近年来，未成年人自残自伤的情况有上升趋势，实际住院人群集中在14到16岁，这和网上的有害信息呈现关联性。我国一项针对4万余名青少年的调查显示，网络成瘾与一年后的抑郁发病有关，由网络成瘾导致的睡眠受损是关键因素。

经过详细调研、查阅文献，双少敏把手机等电子产品对青少年的影响总结为三点：首先是生理影响，长时间使用手机，会干扰青少年的作息规律，影响睡眠质量，增加视力下降和久坐带来的健康问题；其次是心理影响，社交媒体中大量展示“完美生活”的内容易引发比较心理，一些青少年因此产生自卑、焦虑等情绪，言论冲突、网络嘲讽和群聊排斥等情况，也可能引发网络霸凌；第三，短视频的高频刺激和持续推送容易让孩子形成碎片化注意模式，使他们更难进行长时间的学习和阅读。

## 立法与监管仍存在缺口

“现在这批孩子是数字时代的‘原住民’，从他们出生起，世界就是通过屏幕的形式展开的。”齐秀敏感慨，“有的孩子才几岁，每天上网时间就长达3小时。除去睡觉和上学，他们留给真实世界的时间还剩多少？当面对面的交流变成网上的‘已读不回’，孩子对世界的认知会不会从一开始就是偏的？”

双少敏经常深感担忧，“在一个手机随处可见的时代，孩子对网络的沉迷与依赖单纯依靠家长监管或平台自律，很难有效解决。”多位人大代表认为，需要从制度层面建立起更加明确的保护机制，设立未成年人进入社交媒体系统的准入规则。

面对这个局面，一些国家选择了最直接的方式：立法设限。2025年12

月10日起，澳大利亚禁止16岁以下未成年人使用主流社交媒体平台。法国、挪威、英国等紧随其后，将未成年人社交媒体准入问题摆上了立法议程。将保护从“事后追责”前移到“事前设防”，正在成为国际共识。

“此类制度虽无法完全消除风险，但核心价值在于大幅降低青少年整体的网络暴露概率，明确平台主体责任。它追求的是通过前端准入规则，让未成年人更不易过早进入高风险环境。”双少敏指出。

对于青少年“触网”，中国该怎么管？其实，《中华人民共和国未成年人保护法》第六章网络保护，以及《未成年人网络保护条例》已对未成年人网络使用中的内容管理、算法规范、未成年人模式和个人信息保护等作出系统规定，明确了网络产品和服务提供者在未成年人保护方面的基本责任。但从制度结构和实施效果看，现行法律和行政法规在社交媒体监管领域仍存在明显缺口。

双少敏指出，现行制度通过“未成年人模式”等方式，对使用时长和内容作出一定限制，但整体仍以使用后的管理为主，缺乏对是否进入高风险社交媒体环境的前端准入防范。

齐秀敏补充指出，现有的法律法规对侵犯公民个人信息、侮辱诽谤等行为的处罚，在司法实践中，对未成年人往往以教育、训诫为主，刑事追责门槛高，违法成本与行为危害严重不匹配。

## 分级而治或是更优方案

今年全国两会，双少敏带着一份酝酿多年的建议走向人民大会堂。

这份建议提出，“修改《中华人民共和国未成年人保护法》，增设未成年人社交媒体使用最低年龄制度，明确规定未满16周岁的未成年人，不

得注册、登录或以其他方式使用社交媒体服务；设立平台年龄核验与风险阻断义务条款，要求社交媒体平台采取合理、有效措施履行年龄识别和阻断义务，不得仅以用户自主声明作为认定依据；完善法律责任衔接条款，对违反最低年龄规定的行为，依法责令改正，并根据情节给予相应行政处罚。”

全国人大代表、湖北省孝感市中心医院党委书记谢志斌建议，推动立法或行业规范，强制社交媒体平台在算法推荐上对未成年人模式进行实质性改造，平台必须推荐能促进青少年心理健康、知识拓展的内容，从源头上改善信息环境。同时，引入第三方独立评估机构，定期抽查平台的内容推荐池，严格限制类似打赏、自动播放等“成瘾性”功能，并强制设置连续使用一定时长后的“冷静期”或“每日登陆次数上限”。

针对社交平台网络暴力的问题，齐秀敏建议，首先，要研究降低侵犯公民个人信息罪等罪名在特定恶劣情节下的刑事责任年龄门槛，并增设对于教唆、组织未成年人实施网络暴力行为的从重处罚条款；同时，完善被害人保护令制度，为其提供快速、有效的司法救济。第二，强制要求平台对涉及未成年人参与或受害的网暴事件启动特别处理程序，包括但不限于限流、禁言、封号、线索上报等。鼓励平台利用社交图谱分析、人工智能等技术，提前识别、干预有组织网暴行为。

“我们推动这件事的初衷，不是为了将孩子们完全隔绝在数字世界之外，更不是为了剥夺他们应有的、快乐的娱乐与社交。恰恰相反，我们是想为孩子推开另一扇窗，引导他们的目光从方寸屏幕移向更广阔的天地，双脚迈入更鲜活的现实生活。”双少敏的语气恳切而坚定。



图片由AI生成