



## 网瘾男孩戒瘾记

刘宁

陪伴，便放任豪豪在完成作业后玩电脑。

结果，孩子学习成绩一落千丈，性格也逐渐暴躁乖戾。“有次接到班主任电话，才知道作业全是抄的。他每天着急忙慌地应付学习、废寝忘食地打游戏，这‘拼’劲儿让人后背生凉。我知道我必须插手了。”那一天，郭妈妈第一次强行关闭了运行中的游戏界面，不出意外地换来满地狼藉：母子俩皆怒不可遏，争执中掀翻了餐桌。

此后，家里变得“鸡犬不宁”，豪豪和父母正式打响了拉锯战：爸妈设电脑登录密码，他就另开一个账户同设密码；爸妈夜里扒门缝查看房内光源，他就闷头埋进被子玩手机；爸妈断了零花钱，他就在网上帮人代玩游戏赚取外快；爸妈没收手机，他就逃课去网吧……

初中以后，豪豪的网瘾随着课业压力一同增大。背负着家人的失望和老师的批评，他开始厌学。现实中得不到认可，他愈加希望在游戏中展示价值，“上号”成了每天重塑自信的必修课。郭妈妈说，孩子太“忙”了，想安排他做点事情必须“提前两天预约”。

由于长期荒废学业，豪豪的中考成绩不理想，勉强进入一所职高。看着“病人膏肓”的孩子，全家人本已心如死灰，却因郭妈妈职业变动迎来了转折：她成为一名特殊教育工作者，接触到罹患孤独症、脑性瘫痪的孩子，对其进行人际交往、动作技能、精神卫生等方面的康复训练。在工作同时，她开始复盘自家的教育痛点：“我想，我尚有信心帮助先天特殊的孩子回归社会，为什么要放弃自己儿子呢？”

她试着换位思考，去共情一个叛逆期男孩的心境，反思为人父母的角色失范。“不能双重标准，我和他爸回了家也各拿手机横躺着玩。”她逐渐明白，代际的疏离、鼓励的缺失、错误的身教和粗暴的阻断，都会扭曲孩子的成长。厘清思路后，夫妇俩决定与豪豪和解：商量好玩游戏的时间、把游戏话题融入日常互动、鼓励孩子外出社交、挖掘更多兴趣……

功夫不负有心人，豪豪有了明显的改变。疫情期间，他和朋友在宿舍开了一家零食铺，做起了小生意。作为“股东”的他体会到前所未有的成就感，虚拟游戏的魔力在迅速消退。进入暑假，豪豪主动提出打工，每天17时至23时在一家火锅店上班。闲暇时也开始和伙伴们外出打球、聚餐，最近还在筹划着一场短途游。忙起来的假期格外充实，再也没有“不玩游戏就缺了魂”的窘境。临行前我等到了醒来的豪豪。他说自己的“王者荣耀”已登上48星。“其实我知道爸妈的用心，现在不怎么玩手机了，假期都在打工攒钱。”豪豪说，“我还想留着视力当兵去呢。”

(文中受访者均为化名)



暑假期间，“神兽”回笼，如何防止孩子沉迷网络成为不少家长忧心忡忡的大事之一。但据河南省新乡一中教师于永新观察，班里的孩子们几乎都不沉迷网络，这是怎么回事？

“去年寒假，我和班上十来个性格在网上建了一个交流群，本意是方便大家在群里交流一下最近的学习和作业完成情况，结果整个寒假期间，群里非常冷清，只有一两个学生偶尔发言，好多学生几乎一直不在线。”于永新说，事后他了解到，群里的学生没有手机，有的是家长管理较为严格，上网频率不高。

今年秋季学期开学，于永新带班的班级将升至初中二年级。作为班主任，于永新了解到，班里几乎所有的家长对孩子使用网络都有比较严格的要求，这让孩子们从小就养成了较好的上网习惯。

“我们也建议家长，不要让孩子自行保管手机等电子产品，对孩子上网时长也要作出严格限制。”于永新说，上学期间，建议周一到周六白天，电子产品由家长保管。周六晚上和周日可以给孩子使用，但也要控制时间，最多一两个小时。

防止青少年沉迷网络，除了家长的监督引导，也离不开学校的适度干预。今年6月1日起实施的未成年人保护法第70条明确规定，未经学校允许，未成年学生不得将手机等智能终端产品带入课堂，带入学校的应当统一管理。

“在学校，如果学生违规携带或使用手机，将会被视为严重违反校纪行为。”于永新介绍，学校通过召开家长会、发放倡议书等方式，提醒家长承担起对孩子的监管职责，帮助家长提高自身网络素养，掌握干预网络沉迷的知识。

“沉迷网络的孩子，往往是在现实生活中有些需求没有得到满足，找不到自己的位置，缺乏成就感。”在拥有十几年教学经验的于永新看来，只有解决青少年成长中的实际问题，丰富他们的现实生活，让他们找到自己的“存在感”，才能从根源上解决问题。

“我们班有30多个孩子，其中有20多个是班干部和各学科的课代表，其他孩子有的负责管理班上的教学设备，有的负责组织班级内部各种活动，比如我们有班级内部小型的体育比赛、班会课等。总之，要让所有的孩子都有事可做，让他们感觉到自己在班集体里是被需要的。”于永新指出，同时老师也要及时给予学生积极正向的辅导，帮助他们树立信心、做好自我管理。

“网络不是洪水猛兽，我们不鼓励孩子们‘两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书’。”于永新认为，在当代社会，网络是青少年了解世界的重要途径，网络技能、网络素养是青少年必备的基本能力。

为了增强孩子们合理使用网络的能力，于永新介绍，班里的政治老师设置了课前“讲新闻”的环节，让学生们轮流做展示，分享最近发生的大事；语文课上，老师会结合综合实践活动，让孩子们查找课程相关的资料，进行辅助学习，“学生可以随时来办公室，用老师的电脑查找资料”。

于永新注意到，班里有同学喜欢在闲暇的时候玩游戏，还有学生热衷于了解娱乐八卦，“其实，这都是他们解压、放松的方式，家长和老要做的就是合理引导，帮助他们树立健康积极的娱乐观和休闲观，形成正常多样的爱好，让他们更加自信地拥抱数字化时代”。

## 不在孩子面前玩手机

刘安然

家住江苏南京的思羽，将在今年9月份成为一名小学生。与大多数的小女孩一样，思羽很喜爱动画电影的“公主”这类卡通人物，一看到《冰雪奇缘》里的艾莎就会既开心又羡慕。

每当观看与动画相关的短视频时，思羽总是能被视频里精美的人物形象和有趣的情节所吸引。由于父母的工作较为繁忙，思羽通常都会在感到孤独的情况下想要多看视频。

但是思羽的父母并不愿意女儿将大量的时间和精力投入到网络与短视频中，采取了不少方法转移思羽的注意力、防止她沉迷。比如，一有时间他们就会带着女儿进行各项亲子活动——在游乐园一日游、去附近的城市做个短途旅行等。

思羽的母亲李女士觉得，父母的陪伴和照顾对于孩子的成长是不可或缺的，但思羽大部分时间都和外公外婆待在一起，因此作为父母更应该抽出时间尽量多陪伴她。

为了帮助思羽养成自律的好习惯，家里的大人也做出表率，基本不在孩子面前玩手机或者看电视，而是陪着思羽一起写作业、阅读儿童经典书籍。

如果思羽表现得不错或者在哪些方面获得了成绩，父母和外公外婆都会夸奖鼓励她，并且给予适当的奖赏。同时，父母看出思羽的性格活泼开朗又乐于接触新鲜事物，也会帮思羽报名参加她感兴趣的游泳、绘画等爱好培养班，让思羽在假期里能够学习一些新技能。

在平时的休闲活动中，外公外婆经常带着思羽去小区里的公共广场散步，一是可以让她和其他小朋友一起玩耍交流，二是能够帮助她从网络虚拟世界里走出来、更好地感受现实生活。

思羽父母相信，没有被网络束缚的思羽，会更加健康快乐地成长。

## 这个班的学生为啥不沉迷网络

本报记者 王美华

新视野

互联网、大数据的加速发展，给人们带来了日新月异的数字生活。与此同时，青少年沉迷短视频、游戏成瘾等现象，也正在成为人们生活中的“数字烦恼”。

对此，我们应理性对待青少年沉迷网络现象，通过科学防治，有效遏制青少年沉迷网络行为，更好守护青少年健康成长。

青少年沉迷网络是一个综合性的社会问题，是多重因素的叠加。在信息时代，网络为青少年提供了新的社会化机制，对青少年具有独特的吸引力。通过互联网，青少年获得了更便捷、更丰富的自我认识和自我体验的途径。网络空间的开放性、平等性、时尚性和虚拟性等特征，更能够满足青少年对尊重、归属感、好奇心和自我实现等方面的心理需求。

青少年具有强烈的好奇心和求知欲，对互联网有天然亲近感。他们正处于身心发展剧烈变化的时期，分析、判断和自我控制能力较弱，再加上网络秩序和规则不够完善，青少年容易出现过度使用网络问题，即沉迷网络。

因此，要理性看待青少年沉迷网络现象，不要将其标签化、污名化，它是青少年社会化过程中出现的行为和心理问题。

2019年起，不少平台在国家网信办等有关部门指导下，上线了“青少年模式”。这一模式旨在保护未成年人免受网络不良信息的伤害，通过优质内容赋能发展，为他们提供安全的用网环境和健康、有益的内容，从源头上预防网络不良信息对未成年人发展的伤害。

在内容上，一些网络平台在“青少年模式”中设有合集功能，将用户感兴趣的内容进行体系化呈现，避免青少年碎片化地获取杂乱信息，注重创意性的传播设计和趣味性的知识呈现；在时间管理方面，“青少年模式”设有时长限制，一定程度上可避免青少年过度使用网络，实现网络使用权、娱乐权和休息权等权利保障的动态平衡；在个人信息保护方面，“青少年模式”下的视频发布、私信沟通等功能被限制，有助于保护青少年的信息安全。

目前，“青少年模式”还没有统一的行业标准，建设水平参差不齐。由于“青少年模式”内容丰富度不够，青少年自主启用的积极性不高。为此，行业协会可牵头制定“青少年模式”可操作性评价标准，确定统一规则，推动其良性运作。对于如何精准识别未成年人身份、如何推送等核心要素，宜引入第三方机构开展科学、客观评估。

与此同时，各网络平台应考虑未成年人身心发展的差异化和年龄段的不同需求，开发建构有梯度的、螺旋上升的内容，设置匹配度更高的内容或专门为未成年人定制精彩内容，激发其自主开启保护模式的动力。

在信息时代，网络空间是青少年学习、社交、娱乐的重要场景。作为数字原住民，接触和使用互联网是青少年的重要权利，因此不能一味禁止，我们要坚持特殊保护和优先保护未成年原则，从完善法律、革新技术和提高素养等多层面预防未成年人沉迷网络。

首先，制定国家层面的法律法规，加强网络监管。比如规定适合青少年的游戏的标准，根据游戏内容进行适合年龄段的划分。其次，要建立网络公益基金，资助开展青少年正确使用网络的教育活动，资助开发防网络游戏沉迷软件等，资助青少年网络游戏成瘾的矫治及其研究活动。第三，推行媒介素养教育，提高青少年正确使用网络能力。同时，加强对教师和学生父母的媒介素养培训，提高他们对青少年上网行为的指导能力。

此外，还可以通过公益广告等形式广泛宣传网络沉迷的预防和防治措施，普及科学干预网络沉迷的方式，消除社会公众对网络沉迷的理解偏差。

护航青少年健康上网是全社会共同的责任，各界都应积极帮助和引导青少年养成良好的网络习惯。

(作者为中国青少年研究中心青少年法律研究所所长，本报记者王美华采访整理)

大健康观察

## 聚焦青少年网络防沉迷



今年7月，共青团中央维护青少年权益部、中国互联网信息中心联合发布《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》。报告显示，2020年，中国未成年网民达1.83亿人，互联网普及率为94.9%，高于全国互联网普及率(70.4%)。超过1/3的小学生在学龄前就开始使用互联网，且呈逐年上升趋势。

新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》今年6月1日起正式施行，该法增设“网络保护”专章，从增强网络素养、生产有益内容、加强监督检查、制止网络欺凌等方面入手，首次在法律中规定未成年人网络保护内容，具有里程碑意义。

社会各界对于青少年网络沉迷现象非常关注，本版挑选了一些事例和声音，希望能为该问题的解决提供一些思路和借鉴。

为青少年营造清朗的网络环境，各方在行动

## 看什么才健康 怎么看才恰当

本报记者 熊建

青少年上网看什么才健康，怎么看才恰当，归根结底要内容提供商来解决，那么，互联网企业如何发挥技术优势承担起社会责任，为青少年营造清朗的互联网环境？

腾讯：别想夜里偷着玩

为解决未成年人冒用成年人身份在夜间偷玩游戏的问题，7月5日，腾讯游戏在现有人脸识别验证的基础上进一步强化，正式上线“零点巡航”功能。“零点巡航”旨在对夜间游戏超过一定时长、实名为成年人的账号进行人脸重点筛查。凡是拒绝或未通过人脸识别验证的，将被当成未成年人，纳入腾讯游戏健康系统的防沉迷监管并踢下线。

在包括“零点巡航”功能的系列措施综合影响之下，截至6月，平均每天有580万个账号在登录环节、2.8万个账号在支付环节触发了人脸识别验证，其中因拒绝或未通过验证，登录环节有91.4%的账号被纳入防沉迷监管，支付环节有87%的账号被拦截了充值行为。

此外，在腾讯成长守护平台上，针对孩子可能盗用家长手机修改守护方案的情况，还新上线了“守护锁”功能。在家长开启守护锁后，每次设置和修改守护方案时，都需要首先进行人脸识别验证，以核实是否为家长本人，防止被孩子绕过家长私下修改。

为进一步加大保护力度，腾讯将逐步面向全线游戏推出“双减、双打、三倡议”的举措。双减指减时长和减充值；未成年用户在线时长在非节假日从1.5小时降低至1小时，节假日从3小时减到2小时；未满12周岁未成年人禁止在游戏中消费。

双打，一方面打击身份冒用，将原来的“零点巡查”升级为“全天巡查”，可疑账号全部重新认证，一方面打击用户通过加速器登录及部分第三方平台买卖成年人账号的行为。

三倡议是，倡议全行业进一步强化游戏防沉迷系统，控制未成年人游戏总时长；倡议深化对游戏适龄评定和实施机制的研究；倡议全行业讨论全面禁止未满12周岁小学生进入游戏的可能性。

快手：强制下线没商量

2019年3月，在国家网信办的指导下，快手将“家长控制模式”全面升级为“青少年模式”。

进入该模式后，青少年无法开启直播和浏览同城页面，也无法进行打赏、充值、提现等行为。用户开通、关闭青少年模式均需输入提前设置的独立密码。此外，青少年每日累计使用40分钟将弹出提示框提醒，被强制下线，只有监护人输入密码才能再度开启；青少年晚上10点至早上6点无法使用快手，只有监护人输入密码才能开启。

2020年11月，快手上线“未成年人保护工具”，包含“青少年模式”“空中课堂”“护苗在行动”“快手客服”4项功能；2020年12月，该工具升级，加入“未成年人相关举报”“未成年人退款”两项功能。

如今，快手青少年模式目前已迭代至3.0版本，内容池品类逐步拓展，推荐算法不断优化升级，现有功能包括：充值打赏隔离、直播权限关闭、同城页面关闭、隐私开关开启、时间锁功能、密码保护开启、使用时间限制、优质内容池等。

抖音：默认开启时间锁

为保护青少年健康成长，抖音升级未成年保护措施，14岁以下实名认证用户将在得到告知后直接进入青少年模式，该项措施已于7月陆续实施。对14—18岁实名认证用户，抖音将在内容推荐、社交、搜索等方面提供更多安全保护，如禁止对陌生人显示除头像和昵称以外的个人公开信息。

在青少年模式下，系统默认开启时间锁，单日浏览超过40分钟，需要输入密码才可以继续使用；而每天晚上22时至次日6时期间，青少年也被禁止使用抖音；同时，抖音的“同城”“热搜”等入口会被关闭，青少年无法使用私信聊天和直播功能，更不能进行充值、打赏、提现等行为；青少年模式下的视频均由平台精选，家长可以通过设置孩子年龄，获得适龄的泛知识、重教育、轻娱乐内容推荐，如自然科普、绘画手工、国学诗词的知识类内容；语言学习、数学逻辑、英语启蒙的学科知识教育视频；更有寓教于乐的动画片、纪录片。

为了让更多青少年更好地学知识，抖音青少年模式内的视频设置了合集关联、合集播放页功能，让他们可以针对自己感兴趣的内容，更加体系化地全面了解；同时，对于有好奇心，想要主动求知的青少年，还有发现、安全搜索功能。

B站：精选内容来呈现

进入青少年模式后，用户所浏览的内容将由B站青少年模式内容团队精选呈现，其中包括来自趣味科普、音乐绘画、人文地理等领域以及优质动画、纪录片等一系列寓教于乐的精品内容。

在“青少年模式”下，用户每日浏览时间将限定累计为40分钟，且每日22时至次日6时无法浏览APP。在“青少年模式”下，用户将无法使用直播打赏等功能。

除此之外，B站与共青团中央等部门共建“青少年权益保护中心”，提高对不良信息过滤、举报、处罚力度同时，也为青少年提供法律援助及心理辅导上的特别援助。同时还推出“青少年防火墙计划”加强身份认证。