

“融”观中国

# 让手机“拿得起”“放得下”

——“透视‘防沉迷’”系列报道(下)

本报记者 何欣禹

从2019年国家网信办指导各大网络平台上线“青少年模式”，到2024年《未成年人网络保护条例》正式施行，网络沉迷防治建设不断走向深化和细化。党的二十届三中全会明确指出，健全未成年人网

络保护工作体系。目前，在社会管理层面，防治未成年人网络沉迷主要做法有哪些？有效防治网络沉迷还存在哪些难点？未来将如何推进“防沉迷”，更好保护未成年人身心健康？

## 制度建设——“防沉迷”规定渐成体系

“你看，卸载之后重装，软件自动进入‘未成年模式’。”家住北京海淀区的黄女士向记者演示边说：“国家‘防沉迷’规定越来越严格，对孩子使用时段和时长都作了具体规定，许多网络平台‘防沉迷’系统的漏洞也补上了，这个暑假，省心不少。”

黄女士的儿子今年升初三，孩子喜欢打网络游戏，为了不影响到学习，她和丈夫没少跟孩子“斗智斗勇”。如今，各种未成年网络保护规定越来越细化，网络平台的“防沉迷”措施随之更加严密，黄女士终于放心把手机交给孩子用于上网课。

防治网络沉迷，国家有关部门重视已久，并出台了一系列规定，敦促各网络平台针对未成年人使用时长、时段、功能和内容等制定较成体系的限制和保护措施。

以网络游戏为例。2019年10月，国家新闻出版署印发《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》，要求网络游戏企业不得为实名用户提供游戏服务，并对未成年人游戏时间和充值消费作出限制。2021年8月，国家新闻出版署出台《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》(又称“830新规”)，在原有规定基础上，要求所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时网络游戏服务。

“自‘830新规’落地以来，针对未成年游戏超时的相关措施已取得一定成效，未成年过度游戏问题得到有效改善。”中国音像与数字出版协会相关负责人表示。

除了网络游戏，网络直播和在线视频平台也从2019年起陆续采用“青少年模式”开展“防沉迷”工作。2022年5月7日，中央文明办等4部门发布《关于规范网络直播打赏 加强未成年人保护的意见》，严格禁止未成年人参与直播打赏，严控未成年人从事主播等职业，并取消网站平台的打赏榜单，加强对青少年上网高峰时段的管理。

2024年1月1日，《未成年人网络保护条例》正式施行，网络沉迷防治作为单独一章被纳入其中。司法部、国家网信办有关负责人介绍，《条例》从多方面对加强未成年人网络沉迷防治进行了规定。包括加强学校、监护人对未成年人沉迷网络的预防和干预，要求网络产品和服务提供者建立健全防沉迷制度，细化网络游戏实名制规定，严禁以侵害未成年人身心健康的方式进行干预未成年沉迷网络等。

“防沉迷”建设运行至今，成效如何？根据《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，六成以上未成年网民认为当前限制游戏时长的管理方式让自己或同学玩游戏的时间明显减少。

## 行业规范——平台责任进一步压实

随着监管政策逐步深化



## “防沉迷”，需你我共同努力

——一位中学教师读者的来信

人民日报海外版：

我是天津市扶轮中学的一名初中班主任。贵报刊发的“透视‘防沉迷’”系列报道引起了我和学生家长的共鸣。报道中提出的“保护好‘未成年’，让上网更安全”“培养孩子网上理性消费意识”等倡议，也是我们一线教师长期关注和思考的问题。

据我在工作中观察，约70%的学生都有手机。虽然主要是作为学习和通讯工具来使用，但也衍生出一些沉迷手机游戏或短视频的现象。具体来说，男孩子更喜欢打网络游戏，女孩子则热衷社交网络和短视频。长期沉迷虚拟世界，不仅会引起视力下降、睡眠障碍等生理问题，还可能导致学生意志力薄弱、自控力下降，甚至引发焦虑、抑郁等心理疾病。

针对学生面对的沉迷网络风险，学校和老师们采取了一揽子举措。我们会要求学生“进校交手机，手机不准进入课堂”。作为班主任，我按照学校规定，在班里设置了专门的手机保管箱，离校时领取，日常有专人管理，有效避免了在校期间学生用手机的问题。家校合作也是推进“防沉迷”工作的好方式。这些

年，学校组织了多场家长会，和家长们商量，共同制定了一系列规范。比如，孩子每天回家用手机或者电子产品的时间不得超过30分钟等。通过家校沟通、共同监督和合力指导，大多数孩子形成了良好的用网习惯。

我们深知，光限制是不够的，还应在思想上引导。我和同事们常常利用思政课堂、德育班会和班会课的时间，以案例教学的方式向学生讲述沉迷网络带来的恶果。学校还聘请了“法治校长”，定期为学生举办防止沉迷网络的讲座、开设网络素养教育课程，帮助学生了解网络安全知识，培养他们对网络信息的辨识能力和自我管理能力。此外，学校还组织各类课外活动，如体育运动、艺术创作等，以丰富学生的课余生活。

多年一线教育工作让我深知，“防沉迷”，不仅需要学校和教师的引导，也需要家庭和社会的共同努力，帮助学生们建立正确的网络观和人生观，为孩子们营造一个健康、积极的成长环境。“防沉迷”，需要你我共同努力。

天津市扶轮中学教师 冯雪  
2024年7月23日

和细化，游戏厂商也积极升级“防沉迷”措施，未成年网络保护体系愈加严密。但有家长反映，孩子会通过各种方式钻实名制和身份认证的空子。《2023中国游戏产业未成年人保护进展报告》指出，仍有两成以上未成年人存在超时游戏问题，需要多方持续关注背后原因并协同解决。

“租号、卖号等不合法行为，帮助未成年人绕开网络‘防沉迷’系统，继续访问平台。”中国政法大学教授、中国知识产权研究会副理事长冯晓

青告诉记者，“这干扰了‘防沉迷’系统中的实名认证体系，使网络沉迷防治效果打了折扣。”此前，南京警方在江苏、河南、安徽、湖南等地捣毁了多个通过非法买卖个人信息进行游戏账号租赁的犯罪团伙，涉案人数达40多人，涉案金额逾百万元。一些不法分子还打着低价出售游戏账号和装备的幌子，诱导未成年人交易，骗取钱财。

“防治网络沉迷的一大难点在于未成年人比家长、老师更熟悉网络，他们甚至会加入隐蔽性较强的网上社群，专门用来买卖账号。家长需要特别关注孩子的网络支付情况，以便及时发现异常，进行引导。”首都师范大学艺术与美育研究院教授许苗苗说。第三方平台租号服务无疑加大了“防沉迷”难度。一些游戏公司推出对策，比如设置“黑产实名举报”渠道，一键点击即可举报。还有的公司针对疑似由不法商户代为通过人脸识别的高风险账号，上线“升级版人脸识别系

新媒视点

## 引导孩子做好『自我管理』

杨娟

暑假来临，不少家长早早给孩子报名托管班、研学营等，目的之一，就是“不想孩子天天泡在网上”。的确，互联网给我们带来生活便利的同时，也让一些家长揪心——孩子沉迷网络，不同程度地影响到学习成绩、身心健康和社交能力。

今年开始实施的《未成年人网络保护条例》对网络沉迷防治作出了相关规定，明确了网络平台在“防沉迷”方面的责任，要求网络平台“设置未成年人模式”。强力监管大幅降低了未成年人沉迷网络的比例，切实为孩子们健康成长保驾护航。不过，也有一些家长表示，孩子主动启用“未成年人模式”的比例并不高，甚至有家长并不知道平台有“未成年人模式”。

有效“防沉迷”，首先需弄清孩子网络沉迷的客观原因和主观原因。

身处信息社会，当代未成年人是互联网原住民，日常生活和学习不可能完全脱离电子产品。研究显示，未成年时期，人类大脑组织中负责理智和情绪控制的前额叶皮层尚未发育成熟，这决定了孩子比成人更难克服电子产品诱惑。与此同时，一些网络平台也会出于商业目标，设计让孩子使用时间更长的产品。凡此种种，都是网络沉迷的客观因素。

一个人健康快乐地成长，既需要通过食物补给来实现生理健康，也需要补充“心理营养”来达到心理健康。当缺乏“心理营养”时，就容易出现沉迷。这是网络沉迷的主观原因。

从教育学和心理学角度看，孩子健康快乐地成长，主要需要5种“心理营养”：成就感、归属感、价值感、意义感和掌控感。

家长和老师可以观察孩子从网络中主要想获得什么——如果沉迷社交软件，说明缺乏归属感，需要给孩子更多陪伴；如果沉迷网络购物，可能是缺乏价值感，需要和孩子一起探索兴趣爱好，树立正确价值观念，培养人生志向；如果沉迷网络小说，可能是缺乏意义感，需要通过增加旅行和户外运动等方式，给孩子更多现实世界的切身体验；如果沉迷电子游戏，则可能是缺乏成就感或掌控感。研究发现，成绩中等偏下的孩子更容易沉迷游戏，他们期待得到认同、不希望总被管着，渴望“掌控自己”，因此向虚拟世界求助。

准确分析孩子网络沉迷的原因，便可以有的放矢，引导孩子合理使用网络，防止沉迷。

在网络设备管理方面，家长应做到“三定”，即定性、定量、定位。家长应首先和孩子商量好电子产品的用途，比如查资料、联系同学或是休闲娱乐等。其次，规定每天使用时间。最后，还应让孩子知晓什么时候可以用、什么时候不可以用。比如，假期中白天不用、晚上和父母在一起时不用等。

值得注意的是，当家长发现孩子有沉迷网络的倾向时，一定要注意沟通方式和方法。只有真正尊重孩子、理解孩子，才能取得好的效果。“防沉迷”，限制使用固然重要，但最终还要靠正面引导和心灵教育，帮助孩子探索健康向上的兴趣爱好，给予孩子更多决策权和自主权，培养孩子的“自我管理”意识。这才是“防沉迷”的治本之策。

(作者为北京师范大学首都教育经济研究基地教授、学业规划研究中心主任)

## 前沿动态

### 2024数博会将举办

据新华社北京电(记者严赋憬、张晓洁)2024中国国际大数据产业博览会将于8月28日至30日在贵州贵阳举办，主题为“数智共生：开创数字经济高质量发展新未来”。本届数博会首次由国家数据局主办、贵州省人民政府承办。

国家数据局局长刘烈宏22日在国新办举行的“推动高质量发展”系列主题新闻发布会上作出上述介绍。

“希望通过举办数博会，进一步推动数字经济高质量发展，充分释放数据潜能，助力数字中国建设。”刘烈宏说，本届数博会将更加突出专业性、服务性和展览展示的多样性，邀请相关国家部委发布一批高水平、有特色、影响大的行业研究报告、技术规范、典型案例等，围绕数字经济新赛道、数据基础制度、数据赋能3个方向，聚焦产业发展、数据空间、国际合作等主题开展行业交流活动。

### 中国推动数据中心绿色发展

据新华社北京电(记者严赋憬、陈炜伟)国家发展改革委日前发布消息，国家发展改革委、工业和信息化部、国家能源局、国家数据局联合印发《数据中心绿色低碳发展专项行动计划》，明确到2025年底，全国数据中心整体上架率不低于60%，平均电能利用效率降至1.5以下，可再生能源利用率年均增长10%等一系列目标。

数据中心是支撑新质生产力发展的重要基础设施，也是当前中国能源消耗增速较快的领域之一。据介绍，随着数字中国建设进程的加速，数据中心用电将持续快速增长，预计年均用电量增速将达到15%。

行动计划提出，到2030年底，全国数据中心平均电能利用效率、单位算力能效和碳效达到国际先进水平，可再生能源利用率进一步提升，北方采暖地区新建大型及以上数据中心余热利用率明显提升。

图①：江苏省海安经济开发区实验小学校园内，民警向学生讲解未成年人网络保护知识。

霍慧勇摄(人民视觉)

图②：在贵州省黔西市钟山镇钟山小学，司法局工作人员给学生上网络安全课。

周训超摄(人民视觉)

图③：安徽省含山县姚庙中心学校开展《未成年人网络保护条例》宣传进校园活动。

欧宗涛摄(人民视觉)

图④：在湖南省永州市江永县第一小学，民警为学生普及合用互联网知识。

田如瑞摄(人民视觉)