

# 守护孩子们的“数字童年”

本报记者 霍曼含

近年来，与青少年网络使用有关的新闻频频触动人们的神经。2025年，17岁高中生小王因网购纠纷遭遇“开盒”，个人信息被公之于众；同年在安徽，13岁女孩因被母亲禁止玩手机，竟躲进储物间连续上网7天……

截至2025年12月，中国6至19岁网民规模已达2.03亿人。当这一代青少年成为数智时代的“原住民”，一个难题也随之浮现：如何让他们既享受网络带来的便利与乐趣，又免于被网络沉迷、网络欺凌、隐私泄露等多重威胁吞噬？

## “大多数可控、少数极端沉迷”

清晨醒来第一件事就是刷视频，课间讨论的不是功课而是最新热梗——这成为一些青少年日常生活的真实写照。

3月17日，北京师范大学发布《青少年网络社交指引手册》(以下简称《手册》)。该手册基于2024到2025年对31个省份小学、初中、普通高中8394名未成年人的抽样调查结果编写。数据显示，当前未成年人社交平台使用率达81.75%，微信、抖音、B站、快手和小红书是最常用的平台。

《手册》编写组组长、北京师范大学新闻传播学院研究员、未成年人网络素养研究中心主任方增泉告诉记者，高使用率背后，隐藏着三个深刻的变化趋势：一是社交与娱乐深度融合，青少年的网络行为不再是单一的聊天或娱乐，而是以社交为核心驱动力，分享游戏皮肤、共创歌单、弹幕互动等行为，本质上都在积累“社交货币”；二是信息获取渠道变革，超过55.9%的未成年网民通过抖音、快手、B站等视频平台获取新闻、认知世界；三是社交场景和对象全面泛化，青少年的社交边界已从熟人社交，延伸至游戏内协作、兴趣社区分享、直播打赏等多元虚拟场景，隐私泄露、网络欺凌、网络诈骗等风险随之攀升。

《手册》梳理了青少年面临的七大核心网络风险：网络沉迷与时间管理失衡、身心健康受损、网络欺凌、隐私与数据安全泄露、非理性消费与经济损失、价值观与认知发展偏差、现实社交能力退化。

在诸多风险中，北京师范大学新闻传播学院副研究员、未成年人网络素养研究中心副主任祁雪晶最忧心的是算法带来的身心隐蔽伤害。

她讲述了一个典型案例：一名14岁女孩为减肥，常搜索瘦身内容，被算法持续推送极端节食等有害信息，形成封闭的信息茧房。在群组同伴压力下，她将严重损害健康的行为曲解为“自律”。

“这样的‘精准投喂’会放大青少年的认知偏差，将正常需求扭曲为危险行为，往往在家长毫无察觉时已对青少年造成‘温水煮青蛙’式的伤害。”祁雪晶指出，“这更需要平台、家庭和学校的协同关注与提前干预。”

更令人警惕的是，青少年网络使用还呈现出“橄榄型”的两极分化。数据显示，55.38%的未成年人日均上网不足1小时，但也有约2.6%的“超长待机者”日均使用超过8小时，呈现出一种“大多数可控、少数极端沉迷”的分化现象。

“这本质上反映了青少年网络使用的个体差异与环境差异被技术放大。”方增泉指出，“农村及中西部地区青少年、家庭监护缺失或父母数字素养较低的青少年，更容易滑向过度使用的深渊。”

## 疏堵结合，安全使用

纵观全球，不少国家尝试通过立法给未成年人筑起一道“防火墙”。



在江苏省如皋市丁堰镇丁堰小学，民警用网络“护苗”视频引导学生安全上网，文明上网。

徐慧摄(人民图片)

2025年12月10日，澳大利亚正式实施全球首例未成年人社交媒体禁令，禁止16岁以下人群在脸书、TikTok、X等10个主要社交媒体平台拥有账户。此后，法国国民议会于今年1月通过法案禁止15岁以下未成年人使用社交媒体。挪威、丹麦、西班牙、英国等国也在积极推进类似立法。

这些举措获得了广泛支持。民调显示，79%的法国家长、74%的英国人、73%的澳大利亚人支持对未成年人使用社交媒体设限。

然而，禁令的实际效果却并不理想。澳大利亚禁令实施4个月，一项覆盖1050名12至15岁未成年人的调查显示，在禁令实施前就已注册社交媒体账号的未成年用户中，超六成仍能绕过限制登录至少一个原有账号，更令人担忧的是，受访未成年人中，半数反馈称禁令并未改善其网络安全状况，1/7表示禁令反而让他们感到更不安全。

3月另有一项民调显示，禁令实施后，虽有61%的家长观察到积极变化，如线下社交增多、亲子关系改善等；但也有2/5的家长观察到负面影响，包括数字鸿沟加剧、未成年人转而使用其他监管更宽松的替代平台、社交减少等。

对他国的这些应对措施，方增泉表示：简单的社交媒体“一刀切”禁令并非良途。

在他看来，网络已成为青少年的基本生存与发展环境——对他们来说，社交媒体不仅是娱乐工具，更是获取知识、拓展社交、参与社会的重要渠道。如果强行物理隔离，不仅将人为制造数字鸿沟，剥夺青少年发展数字素养的机会，更会倒逼他们通过家长账号、“翻墙”等“灰色渠道”上网，暴露在更大风险之中。

不能“一刀切”，那该怎么做？

方增泉告诉记者，中国采用“疏堵结合、多元共治”的治理路径，以《中华人民共和国未成年人保护法》和《未成年人网络保护条例》为核心，明确政府、平台、学校、家庭、社会等多方责任，通过技术赋能、内容治理、网络素养教育、沉迷干预等多种手段，构建全链条、全场景的保护体系。“我们不追求‘零接触’，而是追求‘安全使用’。”

## 从“被保护”到“被赋能”

面对算法与内容的风险，平台“未成年人模式”应成为一道重要防线。然而，当前“未成年人模式”的使用率和满意度都有较大提升空间。“内容单一低幼”“功能简陋”“能被轻易绕过”等吐槽层出不穷。问题出在哪？

方增泉指出，现有模式还多停留在“硬管控”阶段，以“防

沉迷”为核心，内容单一、吸引力弱是“病根”。想给“未成年模式”升级，关键要增强内容吸引力。“具体来说，要依据不同年龄段的认知特征，精细化构建涵盖启蒙教育、知识科普、通识教育的优质内容池，落实‘5阶式’网络内容分级供给，梯度式地加大优质内容供给。”

同时，生成式人工智能技术的发展，也推动着未成年人网络保护模式的升级。方增泉认为，大模型能实现基于场景的动态风险调控，推动构建高质量、个性化的内容生态。但AI的高度交互性和私密性，也会导致未成年人对AI聊天应用产生情感依赖，加之审核难度加大，会进一步放大不良内容的危害。

社交媒体上，有家长发现5岁的儿子迷上AI聊天，吃饭睡觉都要念叨“AI朋友”；还有家长分享，12岁的女儿沉迷AI陪伴聊天软件，和屏幕上“霸总”的聊天互动中涌现不少暧昧露骨内容……

针对这些风险，今年4月，国家网信办等五部门联合发布《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》，明确禁止向未成年人提供虚拟亲属、虚拟伴侣等虚拟亲密关系服务，向不满十四周岁未成年人提供其他拟人化互动服务的，应当取得监护人同意。

祁雪晶表示，在数字时代，与其将孩子与网络隔绝，不如给予孩子足够的尊重、信任和引导，成为他们的“数字伙伴”。数字时代未成年人保护，应建立“家、校、社协同赋能”的守护体系。

祁雪晶通过大量案例观察发现，在数字教育上成功的家庭，普遍展现出“亲子关系大于媒介关系”的共性，即家长更多陪伴孩子读书、游玩、讨论网络内容，以身作则提升数字素养，以温暖信任的沟通引导孩子，用丰富线下生活对冲虚拟依赖。

学校则应推动相关课程系统化，将风险辨别与伦理培养融入教学，也要加强师生的互动与情感支持，避免学生缺失现实联结而转向技术寻求慰藉。

社会是协同共治的支撑。政府要加强统筹与监管，完善法规并严格执法；平台企业必须将儿童友好原则嵌入产品设计与运营全流程，压实主体责任；社区、文化场馆等应主动开放资源，为未成年人提供丰富的线下实践场景。

“我们常说，提升未成年人网络素养要‘授之以渔’，其实就是让青少年从‘被保护’到‘被赋能’。”她表示，“‘被保护’的孩子一旦脱离管控容易迷失，而‘被赋能’的孩子则是网络的主人——他们具备批判性思维与边界意识，能将网络视为学习和成长的工具，而非逃避现实的避难所。”

从通到畅，从有到优，实现精准服务

## 打通『最后一公里』的『最后十来米』

吴雪聪

日常生活中，办事跑腿是少不了的。单据杂、流程多、时效紧，令人头疼，有时甚至会成为难题。

笔者就曾在社区里见过这样一幕：一位老人首次线上申领养老金，而点击注册、人脸识别、上传材料等环节无不成为“拦路虎”。子女一时没在身边，老人急得团团转。

看病报销，同样是养老关切。笔者最近听说一件事：一位退休老同志，错过了医药费报销时间，咨询单位工作人员，才得知报销通知早已发至老同志微信联络群，且发了数次。问题是，老人年近九十，确实不善于使用智能手机。

其中折射的问题值得关注。信息技术日新月异，便民服务、线上政务相当普及，确实覆盖范围更广、办事效率更高，但总是有部分群众感到不便。服务看似已经覆盖“最后一公里”，却有可能卡在“最后十来米”。

这“最后十米”与“最后十来米”，令人深思。基层政务离老百姓最近，直接关乎切身利益。如今，随着技术赋能与治理升级，政策落地、服务下沉的宏观壁垒已基本破除。然而，隐藏在细微之处的民生堵点，仍时隐时现，不容忽视。

我们不禁要问：这“最后十来米”，究竟在何处、困在哪里？

“最后十来米”，是公共服务从普惠覆盖到精准适配的关键距离。

以前面两事为例：一个是小程序认证不出户，一个是微信群链接全域推送，看似基于数字化技术都有了一整套高效便捷的服务机制。但对于数字技能不足的老年人来说，要么被复杂的操作界面绕晕，要么错过群消息而“断连”。年轻人得心应手的智能化操作，正好把不少老年人挡在便民服务之外。

可见，数字化工具虽优势突出，却也存在盲区。想越过这“最后十来米”，就要针对不同群体的差异化需求，跳出单一模式，预留弹性空间。比如，保留线下办事窗口，推出老人专属代办指导，针对特殊群体开通一对一服务，等等。用点对点、端到端的精细化举措，让公共服务兼顾效率与包容。

“最后十来米”，要求基层工作实现从“做完”到“做好”的跨越。

有些惠民举措初衷很好，落地却走了样。微信群通知一发了事，却不考虑信息触达实效；楼道装了老年扶手，却不防滑、不牢固、高度不合适；公厕改造加装智慧大屏，但忽视环境卫生、基础配套等核心需求，反因维护成本高而沦为摆设……

做了，就算做完了？

做完了，就等于做好了？

不可否认，基层事务繁杂琐碎，一线窗口工作人员确实任务重、压力大。但若只重流程闭环、只求达标过关，那还是难以满足群众的实际需求。

民生无小事，服务应精准。如果说，“最后一公里”是好政策从纸面到落地的过程，侧重的是资源、流程的普惠贯通；那么，“最后十来米”就是服务触达个体的具体环节，讲究的是精细精准。畅通服务末梢，需要从细微处着手，统筹宏观与细节、效率与效用、规划与落地，以细节补短板，以担当暖人心，从通到畅，从有到优，才能真正实现精准服务。

## 社会 杂谈



大桐树开花景色。时值初夏，百花竞开。图为近日，北京市海淀区一居民小区门口的一棵高大廉周摄影报道

## 多部门合力

# 为劳动者撑起“健康保护伞”

当前，我国法定职业病已达12大类135种，职业健康保护边界不断延展。职业病如何防？怎么治？怎样管？记者就此进行采访，探寻多部门合力为劳动者撑起“健康保护伞”。

## 防在前，筑牢职业健康首道防线

今年3月，人力资源社会保障部等发布工伤预防五年行动计划(2026-2030年)，部署“十五五”时期全国工伤预防工作，要求工伤事故发生率重点行业5年降低10%左右，新就业形态人员职业伤害发生率重点平台企业5年降低10%以上，工作场所劳动条件持续改善，职业性尘肺病等重点职业病发病人数明显下降。

一张职业健康“防护网”不断织牢织密：660多项职业卫生、放射卫生技术标准相继颁布，309项职业健康监测与评估标准陆续实施，为行业立起规范标杆；每年有约2000万人次劳动者接受职业健康检查，健康防护关口前移。

随着劳动强度、工作模式的改变，职业病发病日趋多样化、复杂化。

2025年8月1日起施行的新版《职业病分类和目录》，将职业性腕管综合征和创伤后应激障碍纳入，职业病总数由原10大类132种增至12大类135种。国家卫生健康委有关负责人表示，这一调整回

应了广大劳动者对职业健康保护、服务需求不断升级的现实需求。

## 治在早，不让小病拖成大病

“我这病难受啊，严重时走几步路就得歇歇。”近日，山西大同平城区居民王先生告诉记者，多年前他被确诊为尘肺病三期，评定为三级伤残，部分依赖护理。

尘肺病仍是当前最主要的职业病病种之一。2020年以来，国家四批次建设的900个尘肺病康复站，累计提供就近、免费的康复服务300余万人次。

为进一步守护劳动者健康，我国采取有力措施开展职业病救治保障工作。《职业病医院基本标准(二级、三级)》对相关医院的床位、人员、设备等提出明确要求；《医疗卫生强基工程实施方案》提出，强化职业病防治等基本公共卫生服务，提升职业病防治院(所、中心)综合服务能力……

国家卫生健康委最新数据显示，2025年全国实现地市级职业病诊断服务、县区职业健康检查服务全覆盖。全国公立职业病诊断机构地市级覆盖率达100%，公立职业健康检查机构县区覆盖率达96.2%。

一些地方在康复服务模式上不断创新，拿出暖心实招。比如，四川宣汉县南坝镇尘肺病康复站创新推出聘用“职业健康观察员”模式，为辖区尘肺病

患者提供专业康复指导与持续的关怀督促；青海针对职业性尘肺病、噪声聋、布鲁氏菌病三类高发职业病，分别制定中医、藏医干预方案……

## 管在严，以刚性约束守住健康底线

多部门协同监管、联合执法，合力为劳动者筑起健康屏障。

北京大兴区对辖区汽修企业实施“一企一档”管理，多家企业完成职业病危害因素检测和职工健康检查；浙江某新能源股份有限公司因安排未经职业健康检查的劳动者从事相关作业，被当地相关部门罚款……职业健康红线不容触碰，违法成本必须实打实。

与此同时，监管也在向智慧化、精细化转型。江苏对矿山、冶金等重点行业开展职业病危害综合风险评估，实现差异化监管；上海建设职业健康监测大数据风险评估平台，提升职业健康数智化管理能力……信息共享、联合检查的制度机制加速构建。

从全国来看，职业健康形势持续向好。2025年，全国重点人群职业健康素养水平为48.1%，实现3年稳步增长。在安徽，新发职业病病例较“十三五”时期下降23%；山东为2.1万家企业的189.2万个危害岗位开展工作场所危害因素监测，监测合格率达93.1%。

(据新华社北京电 记者李恒)