

■委员·声音



营造清朗网络环境 呵护未成年人健康成长

本报记者 徐艳红

未成年人不仅是网络发展的使用者、享受者和被保护者，更是信息技术发展的创新者、实践者和探索者。据《2023中国游戏产业未成年人保护进展报告》显示，截至2023年6月，我国19岁及以下网民数量超过2亿。

加强未成年人网络素养培育，推进网络沉迷防治，不仅是保障未成年人合法权益的重要内容，也是加快建设网络强国的重要举措。未成年人是新一代“数字原住民”，“触网”方式呈现多样化、差异化特征。网络是把双刃剑，对心智尚未成熟的未成年人更是如此，如何保护Z世代的孩子不受网络侵害？怎样还他们一个清朗的网络环境？成为未成年人保护工作需要面临的新时代性问题。

家庭筑牢第一道防线，多主体协同发力

家庭教育是青少年健康成长不可缺少的一环，如何预防孩子网络沉迷，很多家长感到迷茫。孩子拿起手机就放不下，进了家门就关房门，拒绝和家长交流，这种现象不是个例。

在全国政协委员、中国科学院理化所研究员张振涛看来，“如何做父母”是一

项系统工程。一方面，家长要对游戏有正确的理解认知，不能“谈网色变”；二是“疏堵结合”，在培养孩子的心理健康及社交能力的同时，可引导部分特殊人群把网络依赖转化为职业技能，将他们在虚拟社会中建立的能力转化为他们的现实谋生手段。

在构建未成年人健康用网体系中，家庭教育的重要性不言而喻，全国政协委员、东部战区政治工作部副主任程晓健十分关注早期教育对儿童认知和情绪的影响。“未成年人教育应‘关口前移’，坚持预防为主，特别是未成年人0—7岁这段成长关键期，对苗头问题要早发现早解决。”程晓健特别提到，家长要注重家庭、家教、家风建设，将中华优秀传统文化融入儿童教育中，做到润物细无声。她总结了培养孩子的三个境界，一是培养适应社会的人，二是培养对社会有用的人，三是培养拥有家国情怀、能担当民族复兴大任的时代新人。“最终会实现哪个目标，考验的就是家长的认知水平。”程晓健说。

AI是技术的未来，爱是教育的终点

长期以来，谈游戏色变似乎已成为一

种常态，游戏最受广泛认可的娱乐属性往往会大众忽视了它背后的科技和教育意义。在网络时代如何正确认识网络游戏对未成年人带来的影响，不可逃避，也必须正视。

全国政协委员、重庆邮电大学校长高新波认为，在合理管控的前提下，好的游戏可以开阔青少年的视野、增长知识见识。AR、VR、人工智能、图形学等诸多新技术常常会在游戏行业采纳应用，可以说，游戏是高新技术应用的巨大实验场。

“目前国内外部部分高校已经开设了数字媒体相关专业，培养游戏策划、游戏建模等行业人才。”高新波说，但也不可否认，当前行业内良莠不齐，部分产品出现未成年人保护漏洞的情况时有发生，关键是要发挥政府监管职能，加大对未成年人保护未达标游戏企业及售卖游戏账号的电商平台等第三方企业的监管力度和约束力度。

监管与引导并举才能提质增效。但往往未成年人沉迷网络等各种问题很多时候只是表象，背后还有心理、原生家庭等深层次原因，需要“治未病”。

全国政协委员、泰州市姜堰区实验小学教育集团校长高金凤在今年两会期间提交了《关于“家校社政”四方联动，加强和改进学生心理健康工作的提案》，建议建立学

2024年1月1日，《未成年人网络保护条例》（以下简称《条例》）开始实施，该《条例》是我国出台的第一部专门性的未成年人网络保护综合立法。《条例》正式施行标志着我国未成年人网络保护法治建设进入新阶段。《条例》颁布带来哪些新的变化？如何综合施策构建未成年人健康用网体系？为未成年人营造风清气正的网络空间，各方还需哪些努力？日前，本期特别关注委员、专家以及相关行业实践者的声音。

——编者

生心理健康预警、监测、咨询、干预机制，呵护青少年健康成长。“要把孩子的兴趣转化为志趣，融入正确的价值取向。”高金凤认为，要引导孩子从“会游戏”向“懂游戏”转变，懂得游戏开发背后的智慧付出和辛勤劳动，更要从“懂游戏”向“用游戏”转变，在娱乐的同时学习在复杂情景中如何去解决真实问题，学会责任和担当。

中国音像与数字出版协会副理事长兼游戏工委主任委员张毅君表示认同高金凤委员的观点，在他看来，对于学校和社会来说，要加强对孩子解压方式的引导和教育，培养他们多样化应对压力的能力。同时，还要从理论层面去研究构建沉迷教育的方法论。

谈及当前存在的堵点问题，张毅君则表示，防沉迷的责权界限还存在模糊地带，相关法规要不断完善。欣慰的是，近年来我国主流游戏企业彰显了良好社会担当，在规范接入实名认证系统、加强用户实名认证环节的管理、通过应用人工智能技术不断提升实名认证的精准度等方面取得了实际成效。

四川省未成年人保护中心隶属于四川省民政厅，承担全省未成年人保护政策研究、标准制定等相关工作。该中心相关负责人表示，社会工作者是未成年人保护工作的重要主体之一，近年来中心通过与腾讯未成年人保护营地合作，开展社工人才培训、未成年人普法宣传进校园等诸多活动，取得了良好效果。“做好对未成年人的全面保护，‘六大保护’（家庭保护、学校保护、社会保护、网络保护、政府保护、司法保护）主体缺一不可。”

未成年人网络沉迷必须开展前置准备工作。具体要明确哪些预防工作要提前开展、哪些领域避免未成年人过多涉猎。”郭媛媛特别强调要发挥好网络治理的优势，如用好人工智能协同手段，以未成年人工作体系的更新建设，转换、创新未成年人网络防沉迷方式，在智慧化“限”“控”手段以外，探索智慧化“疏”“通”方法，改革、建立健康、功能游戏中的智慧化“教”“育”通路。

以“疏”代“堵”四字中“疏”有内涵，“代”字也须再做深层理解。郭媛媛说，“在中国社会进入到‘人工智能+’为代表的生产力高质量发展阶段，开展防止未成年人网络沉迷工作，还要特别关注连接社会与未成年人媒介的建设，及时对其开展基础、内容与形式上的多重创新。”

“不可否认的是，人的时间和注意力都是有限的，未成年人和成年人一样也有追求精神满足的客观需求。”基于此，郭媛媛建议：全社会要为未成年人提供更多样化的活动、更丰富健康的休闲、学习环境空间及机会。同时，网络平台本身也需要研发出更符合未成年人身心发展需要的产品，建设健康、绿色、丰富、分层的青少年内容产品池，从而更具体、有序地引领未成年人适应网络以至智媒时代。

风清气正的网络空间更加清朗，未成年人网络保护社会氛围更加良好，未成年人网络保护的针对性和可操作性更强、社会共治的工作格局更加健全。

《条例》已正式实施，骆沙鸣认为，当下最关键的是要加大《条例》的普法和执法力度，“未成年人身心发育尚未成熟，自我保护、辨别是非和自我控制能力相对较弱，将网络素养教育纳入学校的素质教育活动，限制未成年人网络消费数额等都非常重要。”

“网络使用能力”是未成年人养成社会人格、提升认知能力、融入同辈群体、促进社会交往、推动社会化的必要途径。骆沙鸣建议，要通过《条例》不断提高未成年人网络使用能力。希望这些主体切实遵守法律、行政法规和国家有关规定，履行好未成年人网络保护义务，并承担相应的社会责任。要重视学龄前儿童的上网管理和教育，帮助孩子从触网之初就养成良好的网络使用习惯，扣好触网的“第一枚扣子”，重点将上网技能、防止沉迷、自我保护、信息甄别等能力作为必修课，构建系统的网络素养教育体系，进一步提升未成年人网络法治素养，还未成年人一个风清气正的网络空间。

■议政·参考

新兴的社交媒体和短视频平台普及和流行已经成为这个时代最显著的特征。跟10年、20年前相比，人们消磨时间、塑造自我和沟通交流的方式发生了根本性变化。社交媒体、短视频平台快速、实时传播丰富多样的信息，算法实现了精准的个性化推送，由此带来的巨大满足和愉悦使得从小孩到老人都会“一直刷一直爽”。以社交媒体和短视频为代表的电子娱乐对下一代的负面影响受到全球高度关注，甚至排在营养不良、学生欺凌和缺乏运动等问题之前。马斯克等科技先锋警告说，短视频算法可能会“吃掉”孩子的脑。国际知名期刊《自然》发表社论认为，电子娱乐对孩子的影响“是这个时代的一个绝对性问题”。然而，如同其他改变人类生活的科技变革一样，电子娱乐对新一代成长的影响可能极为复杂多元，需要基于科学证据客观认识其利弊，找到趋利避害的有效策略。

短视频等基于算法的电子娱乐魅力何在？

“抖音”是目前国内最流行的视频分享和推荐平台之一，其强大的推荐系统可以预测每个用户的兴趣，并根据他们之前的浏览记录和标记视频分类为用户推荐个性化视频。2021年浙江大学的研究者做了一项研究，请大学生观看个性化推荐的视频和一般性视频，在一定程度上揭开了个性化推荐视频令人沉迷的原因。研究结果显示，首先，观看个性化推荐的视频时主要激活了大脑默认网络中涉及当前情境和精神状态的脑区，而对与思考未来有关的脑区没有显著激活。由此可见，观看基于算法推荐的短视频会乎观众心意的刺激和情境，享受到了“简单的乐趣”。其次，观看个性化推荐的视频还显著激活了大脑的重要奖赏系统，如腹侧盖盖区。盖盖区的奖赏系统激活带来“快乐物质”多巴胺不断分泌，让我们体验到快乐，提高进一步寻求快乐的积极性。推荐算法预测人们的兴趣，不断推荐人们可能感兴趣的视频，从而强化刷视频的行为。久而久之，我们对基于算法的短视频等电子娱乐上瘾就在所难免了。

电子娱乐可能损害孩子们的哪些发展？

电子娱乐的被动性可能有损认知和语言发展。2024年浙江大学在《Advanced Science》上发表的一项研究报告分析了1.2万名9-13岁美国儿童电子娱乐与认知和语言发展的关系。结果表明，看电视、看视频、浏览社交平台等电子娱乐与视觉空间、记忆、语言发展不良有关，尤其是长时间电子娱乐因被动输入多、缺少人际言语互动，对儿童的语言发展存在明显不良影响。

长时间玩电子产品与孩子的生活满意度下降、心理行为问题增多有关。对英国高达8.4万名10-80岁人群的分析发现，使用社交媒体时间越长，一年后个体对生活的满意度越低，这在青少年中更突出。对美国2217名9-10岁儿童玩电子游戏的行为分析结果显示，与完全不玩电子游戏的儿童相比，每天玩3个小时甚至更长时间的儿童更多出现焦虑、抑郁、社交问题、注意力不集中、违规和攻击行为。前述2024年对上万名儿童的研究也发现，沉迷短视频的孩子表现出更多退缩或抑郁症状、社交问题。不过，电子娱乐和心理行为问题的相关不是人们预想的是“因为电子娱乐多了，所以心理行为问题多”，而是相反。也就是说，可能是孩子先出现了心理行为问题，进而沉迷电子娱乐。这可能还和缺乏户外活动、睡眠不够、与同伴的社会交往不足等问题有关。

学前尤其是2岁以下儿童对电子娱乐的不良影响相对敏感。2岁及以下儿童玩电子产品的时间一周每增加1小时，肥胖指征——身体质量指数(BMI)相应显著增大，预示存在未来肥胖的高风险。6-12个月婴儿晚7点后接触电子产品比没有接触的婴儿睡得更多。

电子娱乐百害无一利吗？

计算机、互联网等新兴技术打造的网络环境，对下一代提出了更高的认知技能要求，也给他们成长提供了更丰富多元的机会。一些研究人类发展时代差异的学者们提出，复杂的电子娱乐对新一代认知发展具有积极的促进作用，可能是全球智力平均水平上升的原因之一。相当多研究发现，电子娱乐可能有助于提高注意力、反应力，甚至可以作为数字化疗法带来认知益处。美国、巴西等国分别开展的数千名儿童追踪研究显示，玩电子游戏多的孩子两年后智力增长更多。动作视频游戏显著提高了孩子的视觉加工技能、视觉注意力和工作记忆表现。控制孩子的性别、种族、家庭收入和父母受教育水平等混杂变量之后，看电视、玩电子游戏和使用电脑都正向预测了孩子的工作记忆和一般认知能力。2023年澳大利亚、西班牙、美国、比利时等国家的学者共同发表在《自然》旗下期刊《自然·人类行为》的一项研究整合了102篇有关领域的证据进行荟萃分析，结果显示，电子娱乐教育性越强、家长陪伴娱乐越多，孩子的读写能力越强。

趋利避害，不让电子娱乐“吃掉”孩子的脑

电子娱乐的利与弊从来不是简单的“是与否”问题，应不断基于科学研究客观、准确地理解其利与弊。电子娱乐的影响与孩子的年龄、使用时间、交互性、内容和日常活动安排等许多因素有关。

沉迷电子娱乐可能反映了孩子的心理需求未得到满足，因此，满足孩子的心理需求可能比严禁电子娱乐更有效。因缺少陪伴、孤独、学业压力大、与家长老师或同学关系紧张等，都是孩子沉迷电子娱乐的常见原因。家长和老师要客观认识孩子沉迷电子娱乐的原因，通过陪伴、倾听、鼓励，帮助孩子在学习、生活和交往中获得乐趣和成功，有助于防止孩子沉迷于电子娱乐。

电子娱乐的内容、交互方式在相当程度上决定着电子娱乐对孩子发展影响的好与坏。我们倡导电子娱乐的创作者及家长们要更多关注电子娱乐产品的教育性、互动性，引导孩子享受更多高质量的数字产品。如果短视频平台的推荐算法能引导孩子多关注历史、文学、科学等内容，将会丰富孩子的视野，扩展知识面，发展多方面素质。

根据美国儿科学会的指引，2岁及以下的孩子不宜单独使用电子产品，时间需要严控。2岁以上学龄前儿童每天电子娱乐时间应控制在1小时以内，且睡前一小时不宜接触。因此，家长和教师可以根据孩子的年龄进行合理安排。

当然，家长的高质量陪伴是孩子成长的重要条件，避免电子娱乐的弊端离不开家长高质量的陪伴。家长应当尽量每天、每周都留出陪伴孩子共同活动的空间，和孩子一起阅读、锻炼、聊天、做家务、享受美食等。通过高质量陪伴，家长满足孩子认知、情感和交往的需求，及时发现孩子的心理困扰，帮助孩子缓解和管控压力，进而减少孩子沉迷于电子娱乐的风险。

（作者刘洁含系中国科学院心理研究所发展与教育心理学博士、北京师范大学科研助理；陶沙系北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室教授、中国心理学会常务理事、发展心理专业委员会主任）

短视频算法会「吃掉」孩子的脑吗？

「一直刷一直爽」

刘洁含 陶沙

全国政协委员、首都经济贸易大学特大城市经济社会发展研究院副院长郭媛媛：

预防未成年人网络沉迷 须以“疏”代“堵”

本报记者 朱英杰

中央网络安全和信息化委员会办公室发布数据显示，截至2023年6月，中国未成年网民规模已达1.91亿，未成年人互联网普及率达到96.8%，超过五分之四的未成年网民拥有属于自己的上网设备。互联网为未成年人成长带来更丰富的学习资源，但与之相伴的未成年人网络沉迷问题，也让家长、学校苦恼不已。

对此，全国政协委员、首都经济贸易大学特大城市经济社会发展研究院副院长郭媛媛表示，“现阶段，未成年人不仅要被称为网络时代的‘原住民’，更是要被称为智媒时代的‘原住民’。这样的时代背景，也使我们懂得了技术儿童概念。对应也意味着我们不能仅依靠‘堵’的方式，去完成防止未成年人网络沉迷的各项工作。”

“因为，孩子们对网络、新媒体等方面的技术及其迭代特性往往比一些成年人更

加熟悉。”在郭媛媛看来，这也导致很多家长或成年人对未成年人的网络沉迷监管乏力。“例如，很多网络平台虽以年龄标准为限对未成年人上网活动予以管制，但孩子们却可以通过诸如更改个人信息、使用长辈手机等方式逃避掉这种管理。”

“未成年人认知力、判断力发展毕竟还未得到完善发展，也很难有节制地管控自己。因此，如何用以‘疏’代‘堵’的方式开展防止未成年人网络沉迷工作极其必要。”郭媛媛说。

以“疏”代“堵”的理念该如何理解，又应该如何开展实践？郭媛媛认为，最根本的是要发挥“合力”作用。保障和促进家庭、学校、社会、网络、政府、司法、未成年人网络保护六大体系的有机合作、共同作为，以努力实现“各在其位与一体合作并置”的工作模式。

“首先，家长一定要以身作则。现

在，很多成年人沉迷于短视频、游戏不能自拔的问题也很严峻。但如果一个家庭中的父母长辈都沉迷手机，在这样环境中成长的未成年人，我们很难期待他自己可以摆脱掉网络的‘诱惑’”。

与此同时，郭媛媛认为治理网络的“问题”、开展防止未成年人网络沉迷工作，还应该学会借助网络的“规律”，运用网络的“思维”。

“具体来说，一方面，身处于泛化的信息环境，我们必须引领未成年人做好全方位对虚拟数据时代的准备，以开放包容的心态拥抱信息技术的升级与迭代。因此，要在各种教育中有所设置、准备，要引领未成年人正确认识网络，进一步提升未成年一代的网络信息素养。”

“另一方面，还特别需要有‘问题前置’的意识。因为新媒体技术已经开始朝向智能生成大模型方向发展，因此，防止

农村学校对留守儿童如何防范网络沉迷进行调研。

调研中，骆沙鸣发现未成年人网络保护存在不少问题，如网络中充斥着低俗色情、血腥暴力、炫富拜金等有害信息；网络欺凌、人肉搜索等现象频出，严重侵害了未成年人的合法权益；网络沉迷问题也是未成年人面临的严重问题，不仅会影响未成年人的学习生活，还可能引发一系列社会问题。此外，一些人利用网络教唆和引诱未成年人实施暴力、诈骗甚至自杀等违法犯罪行为，严重危害了未成年人的身心健康和安全；农村未成年人和住校未成年人的网络使用风险同样值得关注；许多未成年人沉迷于网络游戏、短视频等虚拟世界，影响了他们的学业和身体健康，导致社交障碍和心理问题。

骆沙鸣还发现，未成年人在遭遇网络侵害或网络欺凌后往往担心被责罚而不愿意告诉家长，导致他们可能越陷越深。“家庭是未成年人社会化过程中最重要的场域之一，家长要关爱子女，并以身作则给孩子做好榜样，避免网络不良习气，帮助未成年人形成良好的网络行为习惯。”

结合调研，骆沙鸣后来在全国政协双周协商座谈会上作了题为《依法创新 三社联动 进一步提升未成年人网络保护工作效益》的发言，发言中关于社区、社工、社会组织联动，共同促进未成年人网络保护等建议被吸纳到《条例》里，作为政协委员，骆沙鸣的成就感满满。在他看来，《条例》为未成年人成长穿上一件法律马甲，让未成年人的一些敏感的个人敏感信息得到了保护，未成年人的正当网络应用权利得到保证、

本报记者 徐艳红

十三届全国政协委员、台盟中央参政议政工作委员会主任骆沙鸣：

《未成年人网络保护条例》的立法执法都在凝聚共识

本报记者 徐艳红

《未成年人网络保护条例》（以下简称《条例》）已于今年1月1日起实施。第十三届全国政协委员、台盟中央参政议政工作委员会主任骆沙鸣参与了这项立法的调研协商推动工作。他表示，《条例》出台涉及许多保护相关方和利益相关方，多次征求意见、千呼万唤始出来。

人民政协作为专门协商机构，每年都会围绕若干课题开展民主监督和民主协商，这也是资政建言凝聚共识双向发力的有效形式。2019年，作为台盟界别的全国政协委员，骆沙鸣参加了全国政协社会和法制委员会组织的调研，调研组先后赴广东、贵州开展重点协商议题调研。他们先是来到深圳腾讯等企业，调研网络生产服务商和游戏制作商如何开展未成年人网络保护工作。之后又到贵州贵阳的社区和