

# 六成多未成年人家长对孩子使用短视频进行过管理

## 管理方式以限制和说教为主

示,70.8%的受访未成年人使用过短视频/直播软件,大多数未成年人认为短视频/直播给自己带来了积极作用,但也有31.8%的受访未成年人表示在时间管理上变差。

### 70.8%受访未成年人使用过短视频

本次调查发现,70.8%的未成年人使用过短视频/直播软件,29.2%的未成年人没有使用过。

女生用短视频/直播的比例比男生高8.4%,小学生、初中生、高中生的使用情况差异不大,小学生用过的比例略高。

本次调查中,未成年人对自己使用短视频或直播后在各个方面变化进行了评价。结果发现,在多数方面未成年人认为自己变得更好。其中,77.5%的受访未成年人认为自己使用短视频或直播后在信息获取方面变得更好,超过六成未成年人认为自己在生活技能(67.4%)、兴趣爱好(64.8%)、艺术素养(62.9%)方面变得更好。在信息安全(59.2%)、知识学习(53.6%)、朋友交往(51.6%)上,也都有超过半数的受访未成年

人认为变好。最后是时间管理。认为使用了短视频或直播后时间管理变好的未成年人仅有34.8%,33.4%认为没影响,还有31.8%的受访未成年人认为自己在这一方面变差。

未成年人保护法第65条规定:国家鼓励和支持有利于未成年人健康成长的网络内容的创作与传播,鼓励和支持专门以未成年人为服务对象、适合未成年人身心健康特点的网络技术、产品、服务的研发、生产和使用。

对于短视频/直播,有趣的形式是载体,丰富的内容是内核。各平台应准确定位,发挥各自的优势生产、创作适合未成年人群体观看的内容,使短视频成为未成年人获取丰富信息、学习生活技能、培养兴趣爱好、提升艺术素养等的辅助工具和助力器。

### 六成多家长对孩子使用短视频进行过管理

调查显示,65.3%的家长对未成年人使用短视频进行过管理,也有34.7%的家长

没有管理过,不同性别之间几乎没有差异。学段比较发现,家长对小学生和初中生的管理更多,分别有80.1%的小学生和71.2%的初中生在短视频使用上受到过家长的管理。而高中生中家长管理过和没管理过的比例各半。

对家长管理方式进行调查发现,设置时间锁或规定使用时间是家长最多使用的方式,比例为57.5%。设置青少年模式的管理方式也较为常见(51.4%),44.5%的家长通过告知孩子刷短视频可能产生的风险,来管理孩子使用短视频。通过经常与孩子一起讨论在短视频中看到的内容来进行管理的家长不足三成,两成家长会选择陪伴孩子一同观看。

小学生家长更愿意采用青少年模式和陪孩子一起观看的方式进行管理,中学生家长则更倾向于告知孩子看短视频可能产生的风险、与孩子讨论所看内容的方式。这种差异可能与小学生家长会花更多时间陪伴孩子,中学生思想趋向成熟,更有自己的思考、观点、独立性有关。

通过数据可见,家长的管理方式主要以限制和说教为主,采用交流、陪伴等方式

来进行管理的家长还很少。究其原因,很可能是因为大多数家长对孩子接触短视频存在紧张焦虑等情绪,不愿意、不敢和孩子聊短视频话题,更不会跟孩子一起看短视频,或者给孩子推荐短视频。事实上,任何的网络场景,如网络游戏、网络社交等,都会给未成年人带来时间管理和消费管理上的风险。与其堵,不如疏,这就要求家长在在日常生活中帮助孩子培养数字时代健康的生活方式,使孩子从小养成自我管理能力和良好的运动习惯、休闲习惯、学习习惯、消费习惯。

我们应当尊重未成年人的参与权和创造性,同时,把短视频的内容和使用作为亲子沟通的渠道,给孩子推荐一些适合他们观看的内容,与孩子针对有趣、有益的短视频展开讨论,跟着具有实操性的科普、艺术等短视频进行实践,或者与孩子一起尝试拍摄短视频,在交流和沟通中理解未成年人的喜爱短视频的心理,了解未成年人的成长需求与烦恼困惑,这样既满足了孩子们使用短视频的需要和好奇心,也能建立良好的亲子关系,对未成年人言传身教、因势利导。

### 为防止过度沉迷短视频,你有哪些建议



### 避免短视频沉迷

### 七成受访建议丰富线下生活

#### 六成受访者每天刷短视频一小时以上

中青报 中青网记者 李洁言 实习生 茅诗意

不久前,央视财经发布《中国美好生活大调查(2020-2021)》,调查显示,手机娱乐排在前三位的是:刷短视频、打游戏和追剧观影。短视频成为人们休闲时间的第一利器。适度观看短视频,可以放松身心,但过度沉迷,会得不偿失。近日,中国青年报社社会调查中心通过问卷网(wenjuan.com),对2017名受访者进行的一项调查显示,六成受访者每天刷短视频一小时以上,避免过度沉迷短视频要从自身入手,74.2%的受访者建议合理安排时间,限制观看。

#### 六成受访者每天刷短视频一小时以上

施红星(化名)是浙江杭州的一名营业员,每天她都要在刷短视频上花不少时间:上班休息时,下班做饭间隙,吃饭的时候,躺在床上看电视,基本一有空就会拿出手机看看。算下来,她一天大概要花3个小时的时间刷短视频。施红星发现,身边的人也经常刷短视频,不仅刷,还喜欢发,平时吃饭聚餐或外出游玩,都喜欢拍个小视频上传。

00后丁煜城目前在江苏南通一所中学读高一,因为平时没手机,他刷短视频的时间主要集中在假期。放假期间平均每天要刷一到两个小时。丁煜城感觉,身边的同学也都喜欢刷短视频。

调查发现,31.1%的受访者每天会花1-2个小时的时间刷短视频,30.0%的受访者每天会刷半小时到1小时,17.8%的受访者每天会在刷短视频上花2-3个小时,还有11.1%的受访者每天刷3个小时以上。也就是说,有六成受访者每天花在刷短视频上的时间超过一个小时。

#### 73.7%受访者认为需要丰富线下和户外的生活

北京初中生家长李楠(化名)感觉,刷短视频很容易沉浸其中,时间不知不觉就溜走了。未成年人在这方面的控制力尤其不够,她周围就有不少朋友的孩子沉迷短视频,甚至半夜偷偷躲在被窝里刷。而且,现在短视频的内容五花八门,什么都有,有一些并不适合未成年人。因此,她虽然不限制女儿刷,但会提前跟女儿约定好刷短视频的时间,也会对观看的内容有所限制。

中国社会科学院新闻与传播研究所副研究员杨斌艳认为,短视频与生俱来就有很强的吸引力,体现在很多方面:一是短,可以有效渗透在碎片时间中;二是生活化,内容就是生活,具有亲和性;三是直接以视频形式推荐,吸引力更强;四是社交化,很多内容融入社交,让人感觉是在交流而不是看戏;五是新奇怪诞,很多人容易被好奇心驱使。

她认为,短视频上瘾的原因也有很多,其中有两个原因具有一定的普遍性。一是算法推荐下的不知不觉沉入。本来以为看一个视频时间很短,但这个一看完,马上就有新的推过来,不知不觉就开始看下一个。在算法推荐下,相关内容不断地自动推送过来,人们特别容易被推荐内容带进去,沉浸其中。二是内容的贴近性。短视频多为网民自拍上传内容,很多是家长里短的日常,这样的内容对于普通大众来说有强烈的体验和代入感,很多时候看这些视频就如同拉家常和陪说话。这种陪伴感满足了很多人渴望交往的需求。

长时间沉迷短视频,会占用大量精力,甚至耽误学习、工作或睡眠。杨斌艳建议,为自己制定使用手机和刷短视频的规定,严格限制时间。要学会丰富自己的线下生活,通过真实世界的交往、运动、兴趣等,投入到更多的现实生活中。关注和关心身边人,多进行现实中的互动和交往。

调查中,73.7%的受访者认为需要丰富线下和户外的生活,50.8%的受访者建议平台设置防沉迷模式,21.7%的受访者建议媒体加强舆论引导。

# 71.4%受访未成年人期待所有短视频平台都有青少年模式

## 77.0%受访未成年人认为青少年模式最有用的功能是限制使用时长和登录时间

中国青年研究中心 孙宏艳 北京林业大学 马铭阳

青少年模式指的是国家互联网信息办公室牵头、主要短视频平台和直播平台试点上线的青少年防沉迷系统,该系统会在时段、时长、功能和浏览内容等方面对未成年人的上网行为进行规范。未成年人短视频青少年模式使用研究显示,71.4%的受访未成年人认为短视频平台都应配有青少年模式,但仅有53.3%的未成年人使用过青少年模式,77.0%的未成年人认为青少年模式最有用的功能是限制使用时长和登录时间。

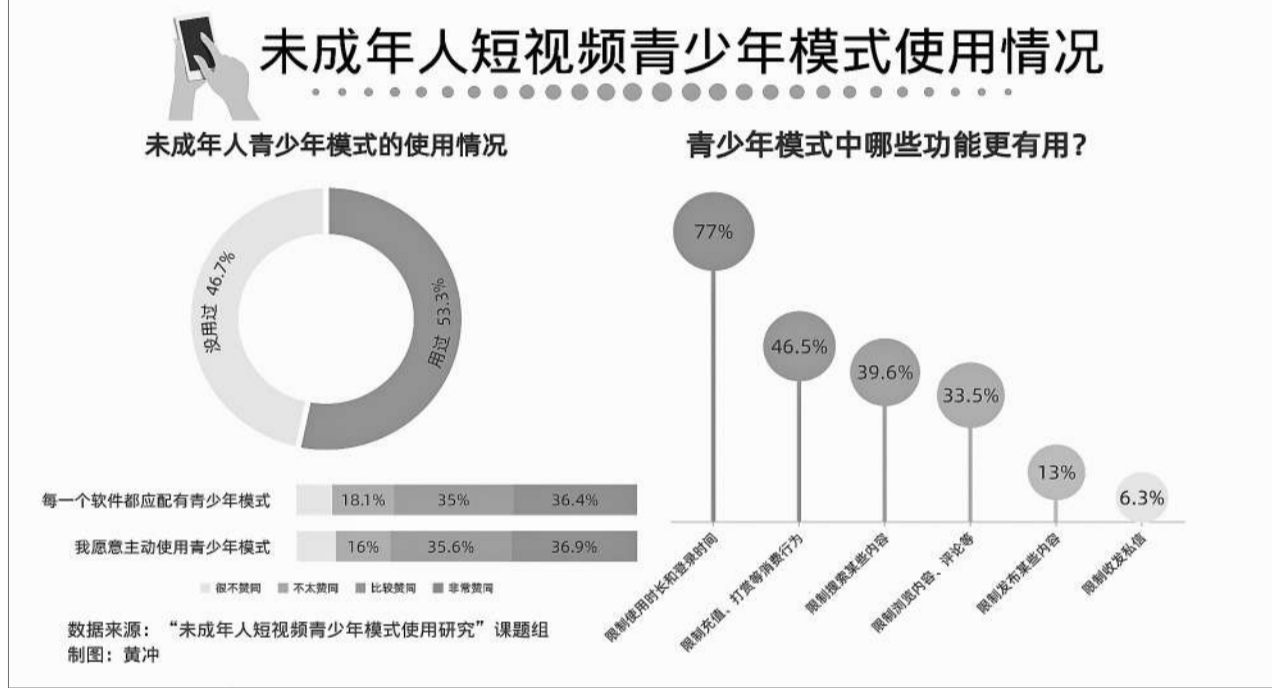
### 72.5%受访未成年人表示愿意主动使用青少年模式

青少年模式不仅用于防沉迷,更是对青少年的网络行为和接触的网络内容进行管理,如禁止使用平台的打赏、充值、提现、直播、发布观点等功能。内容方面,会给青少年用户提供更适合观看的学习课程、科普知识等。

调查发现,大多数未成年人认可青少年模式的必要性。71.4%的受访未成年人赞同每一个软件都应配有青少年模式。同时,72.5%的受访未成年人表示我愿意主动使用青少年模式。

调查还发现,大多数未成年人认为青少年模式需要改进,比例达到81.8%。也有42.4%的受访未成年人担心青少年模式影响上网体验,表示开启青少年模式会使上网不开心。

2021年6月即将实施的未成年人保护法第71条规定:未成年人的父母或者其他监护人应当通过在智能终端产品上安装未成年人网络保护软件、选择适合未成年人的服务模式和管理功能等方式,避免未成年人接触危害或者可能影响其身心健康的网络信息,合理安排未成年人使用网络的时间,有效预防未成年人沉迷网络。第74条规定:网络游戏、网络直播、网络音视频、网络社交等网络服务提供者应当针对未成年人使用其服务设置相应的时间管理、权限管理、消费管理等功能。为更好地实现未成年人保护责任,各短视频平台均需上线青少年模式。迄今为止,绝大部分短视频平台已经设立了青少年模式,且通过系统弹窗等方式提醒和引导用户主动使用。但是,据《南方都市报》2021年3月发布的报告,在被测试的20



### 编者按

六一 儿童节对于未成年人来说是个重要的节日,2021年的六一 更是一个具有特别意义的日子,因为新修订的未成年人保护法要正式开始实施。修订后的未成年人保护法,最重要的变化是增加了网络保护专章。为了对未成年人更好地进行网络保护,未成年人短视频青少年模式使用研究 课题组于2021年4月进行了小学四年级至高三学生的问卷调查。综合考虑我国行政区划和地区经济发展水平,在全国抽取代表东、中、西部和东北地区的北京、深圳、南京、成都、沈阳、合肥6个城市。每个城市抽取两所小学、两所初中、两所高中,共计36所学校。问卷采取多阶段随机抽样的方法,共回收有效样本3957个。其中男生2018人,占比51.0%,女生1939人,占比49.0%。小学生1072人,占比27.1%,初中生1350人,占比34.1%,高中生1535人,占比38.8%。

款App中,仍有15%尚未上线青少年模式。建议各平台严格履行社会责任,主动上线青少年模式。各平台要发挥企业的技术优势,不断完善青少年模式的各项保护功能,使青少年模式不流于形式,更好地发挥作用。

### 仅半数受访未成年人使用过青少年模式

本次调查发现,仅有53.3%的未成年人使用过青少年模式,46.7%没有使用过。这说明,青少年模式在未成年人中尚未得

到广泛使用。性别比较发现,女生使用过青少年模式的比例比男生高3个多百分点。初中生使用过青少年模式的比例最高,比高中生和小学生分别高1.4%和4.8%。

对未成年人使用青少年模式的情况进行调查发现,有64.8%的受访未成年人是自觉使用青少年模式,33.3%是被家长、老师要求而使用,21.6%由软件强制使用,还有9.3%是因为同学或朋友推荐。可以看出,未成年人选择青少年模式的自主性不足,这可能是由于未成年人的自我保护意

识不强,青少年模式对未成年人的吸引力不够大。另外,未成年人被要求使用的占比仅三成,也说明家长或其他监护人对孩子网络使用的管理还做得不够。

青少年模式是规范未成年人网络使用行为、保障未成年人安全上网的重要手段。但是,仅半数多的未成年人使用过青少年模式,说明青少年模式尚需大力普及。家长和教师应积极引导,提升未成年人直播等,自我保护的认知,自觉选择青少年模式。家长也要承担起监护责任,积极鼓励、协助、监督孩子在上网时选择青少年模式。另外,各

# 85.4%受访未成年人接受过网络安全教育 主要渠道是学校家庭

中国青年研究中心 孙宏艳 北京林业大学 马铭阳

小学阶段是未成年人网络安全意识形成的关键时期,需要得到家长、学校的重点关注和教育。网络隐私保护是未成年人网络安全教育较为基础的组成部分,除此之外,网络安全教育还包括不良信息甄别、网络交易安全意识、网络危机应对等多方面。未成年人短视频青少年模式使用研究显示,大多数未成年人对个人网络隐私有所了解,但表示很清楚的比例还不够高。应发挥家庭和学校网络安全教育的主渠道作用,与社会各界形成合力、多方共治。

### 七成受访未成年人认为自己清楚个人网络隐私情况

调查显示,四成多未成年人认为自己对个人网络隐私了解得很清楚,近三成认

为比较清楚。认为自己一般清楚或不太清楚的,分别占了一成多,还有3.8%的未成年人认为自己很不清楚。可以说,大多数未成年人对个人网络隐私有所了解,但很清楚的比例还不够高。

女生中认为自己清楚的比例比男生高近6个百分点,认为不清楚的比例比男生低近5个百分点。可以说,整体上女生认为自己对个人网络隐私的了解程度更高,这可能女生更细致敏感、具备更高的防范意识有关。

学段比较发现,高中生自评对个人网络隐私的了解程度最高,小学生最低。小学生对个人网络隐私等网络安全知识了解尚少,这提示家长、学校要更加重视对小学生群体网络安全教育。值得注意的是,网络安全并不等于单纯限制使用,家长应对孩子上网进行积极的、有建设性的教育和引导,同时家长自身也要注意提升网络素养,以身作则才是有助于孩子形成安全上网观念的正确方式。学校需要开设网络安全课

程,认真打磨课程内容,不能让网络安全教育浮于概念、流于形式。

### 85.4%受访未成年人接受过网络安全教育,教育来源主要是学校和家庭

对未成年人进行网络安全教育,是更好地实现未成年人网络保护的重要基石。调查发现,未成年人中接受过网络安全教育的比例为85.4%,14.6%的未成年人表示没有接受过网络安全教育。

性别比较发现,男生中有83.7%接受过网络安全教育,比例略低于女生(87.1%)。对不同学段学生进行比较发现,初中生表示接受过网络安全教育的比例最高(89.5%),其次是高中生(86.3%),小学生比例最低(78.9%)。

本次研究还发现,学校是未成年人接受网络安全教育的第一渠道,占比90.3%。位列第二的是家庭(61.7%)。此外,还有

35.8%的学生在网上学习网络安全教育知识,26.4%自己学,14.0%跟朋友学,9.0%的未成年人通过其他方式接受网络安全教育。可见,学校和家长对普及未成年人的网络安全教育具有至关重要的作用。

未成年人保护法第64条明确规定:国家、社会、学校和家庭应当加强未成年人网络素养宣传教育,培养和提高未成年人的网络素养,增强未成年人科学、文明、安全、合理使用网络的意识和能力,保障未成年人在网络空间的合法权益。这意味着我国从法律层面规定了学校和家庭应在未成年人网络安全教育等方面承担更多责任。除了网络安全教育、帮助未成年人实现自我保护的同时,还应加强未成年人网络素养教育,从网络言论、网络行为、网络伦理等层面,引导和规范未成年人文明、健康上网。

国家层面应尽快设计完善科学的合理的网络素养框架和标准,学校层面应加强师资培训和教师能力建设,使教师能够胜任



未成年人网络安全和网络素养教育工作。同时,家庭是未成年人网络安全的第一道防线,家长也应积极提升网络安全意识和网络监护能力,在生活细节里,在亲子陪伴中潜移默化地实现家庭教育,保护未成年人健康成长。对未成年人进行网络保护,辅助未成年人网络素养提升,除了发挥家庭、学校的主体作用,还需全社会形成合力,多方协同共治。