

# 青少年网络沉迷的界定、特点、影响因素及防治举措

刘宗珍

**摘要：**网络沉迷的认定需要从上网时长、上网失控表现、社会功能损伤等几个维度来综合测量。分析与总结青少年沉迷网络的现状和影响因素是制定预防和干预网络沉迷措施的基础。家庭、学校、社会等方面均存在影响青少年网络沉迷的因素，应对青少年网络沉迷现象，应树立预防性思维，提升青少年自身网络素养；充分发挥家庭、学校和社会的综合作用，明确网络服务提供者等社会责任，完善网络内容分级制度，加强青少年用网监管制度；完善相关立法，制定青少年网络沉迷分级矫治体系，充分保障青少年网络空间发展权益。

**关键词：**网络沉迷；家庭功能；互联网内容分级；分级干预

当前，互联网已经深深嵌入人们的日常生活。2024年8月，中国互联网信息中心发布的第54次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2024年6月，我国网民规模近11亿人（10.9967亿人），较2023年12月增长742万人；互联网普及率达78.0%；我国10岁以下未成年网民约为3849万人，占网民总数的3.5%，10—19岁的青少年网民规模约为1.5亿人，占网民总数的13.6%。<sup>①</sup>互联网技术的持续发展，数字教育、网络课堂等

网络产品的不断创新，推动着更多青少年接入互联网，畅享数字时代便捷和红利。网络和青少年日常生活联系日益紧密，越来越多的青少年沉迷于网络，网络沉迷问题已经成为全球性问题。许多国家纷纷制定了相关网络防沉迷法律与政策。早在2011年，韩国政府就通过修改未成年人保护法推出严格的“网络游戏宵禁”制度。<sup>②</sup>2018年，法国国民议会通过一项法案，明令禁止初中以下学生在校园内使用手机。<sup>③</sup>2019年，英国国家卫生

收稿日期：2024-11-20

项目信息：中国青少年研究中心规划课题“维护青少年合法权益研究”（项目编号：2023GHZD10）和《互联网虚拟青年组织的法律规制研究》（项目编号：22GHYB03）阶段性研究成果。

作者简介：刘宗珍，中国青少年研究中心助理研究员，主要研究方向为青少年法学。

① 中国互联网信息中心第54次中国互联网络发展状况统计报告，载 <https://www.cnnic.net.cn/n4/2024/0829/c88-11065.html>，最后访问日期2024年9月11日。

② 2021年8月网络游戏宵禁制度已废止。

③ 法国将禁止中小学生在校园内使用手机，载 <http://news.cctv.com/2018/08/29/ARTI5OlzPon677nxvm52FjKx180829.shtml>，最后访问日期2024年9月11日。

服务局宣布成立网络与游戏障碍中心，用于治疗13—25岁的年轻“患者”。<sup>①</sup>2021年，联合国儿童基金组织将网络沉迷列为未成年人面临的主要网络风险之一。<sup>②</sup>2021年8月，中国国家新闻出版署下发《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》<sup>③</sup>，从网络游戏权限、时限、充值等方面对未成年人网络游戏予以严格限制。总之，网络沉迷已经成为多国政府重点关注的治理领域。然而，当前的研究关注点多在于医学角度，通过对沉迷者病理性特征或功能障碍的分析，提出对沉迷者进行治疗或干预的建议。<sup>④</sup>本文的创新之处在于，结合网络沉迷概念界定、现状调查、梳理影响未成年人网络沉迷的因素，从社会治理的角度出发，探讨综合防治未成年人网络沉迷的具体策略。

### 一、网络沉迷的界定

目前学界对网络沉迷的概念尚未有统一而权威的规范，也缺乏一套权威的认定网络沉迷的评价标准。讨论网络沉迷的界定，我们不妨从语词的使用开始，通过语言背后的意义来探寻行为的性质和认定。

在现有的文献中，有人将“网络沉迷”也称为“网络成瘾”，无论是“沉迷”还是“成瘾”，均意在描述一种“不正常使用网络的行为”。语言的使用往往代表着人们对某一行为性质的归纳或认定。“沉迷”或“成瘾”的核心在于“迷”和“瘾”。什么是“迷”呢？“凡失其所欲之路而妄行之者谓之迷。”<sup>⑤</sup>在韩非子看来，失却本来的道路而胡乱地行为，就是“迷”。“迷，惑也。”<sup>⑥</sup>《说文解字》对于“迷”的解释在于迷惑、不清楚。那么对应到“网络沉迷”，可以理解为，深陷于网络世界而不知何所踪、何所止，从而无法自拔的一种

现象。什么是“瘾”？在《新华字典》中，“瘾”是指“特别深的不良嗜好，亦泛指对某项事物的特殊兴趣、癖好”。从其偏旁部首就可以看出其属于疾病范畴。《汉语大词典》对“成瘾性”的释义为：“连续应用（一般二周以上）某些药物，使机体逐渐对之产生强烈嗜好，一旦停药，会产生严重症状的特性。”<sup>⑦</sup>这也是在医学范畴内讨论的“瘾”。从以上语义学视角可以得出，网络沉迷至少是一种“行为失控”行为。

#### （一）网络沉迷的概念

“网络成瘾”一直是一个争议不断的概念，所以学术界往往用“沉迷”来代替“成瘾”，该争议的最核心问题在于，网络沉迷到底是不是一种“疾病”？1994年，美国精神科医生戈登伯格首次提出“网络成瘾”的概念。他比照病态赌博的认定标准，恶意编造了“手指会自觉或不自觉作出敲打键盘的动作”等七条诊断标准，声称自己发现了“网络成瘾”这种精神疾病，其本意是为了嘲讽当年美国精神医学学会出版的《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-IV）对于酗酒、赌博成瘾等“行为障碍”的认定标准。令他没想到的是，这一恶搞却成为“网络成瘾”研究的开端，1995年“网络成瘾”一词被收录进医学词典、社会学词典、精神病学词典。<sup>⑧</sup>1994年11月，美国匹兹堡大学心理学教授金伯利·S.杨通过网络发布网络成瘾调查问卷，共收回496份有效问卷，根据问卷分析结果形成关于网络成瘾调查报告，并据此形成网络成瘾研究论文。1996年，金伯利·S.杨在美国心理学年会上宣读了网络成瘾研究论文，将网络成瘾作为一种临床疾病正式提出，认为网络成瘾是一种真正的临床心理障碍，即无物质的上网行为失控，过度使用网络而导致个体明显的

①《英国设游戏成瘾治疗中心 治疗13—25岁的年轻患者》，载 [https://baike.baidu.com/reference/23794891/533aYdO6cr3\\_z3kATKGpXKnXMH3CY4-qvbeGVeZzzqIP0XOpX5nyFIU895k88LhpERzY\\_49tctoR2br4Ckx7PAOKaloHg](https://baike.baidu.com/reference/23794891/533aYdO6cr3_z3kATKGpXKnXMH3CY4-qvbeGVeZzzqIP0XOpX5nyFIU895k88LhpERzY_49tctoR2br4Ckx7PAOKaloHg)，最后访问日期2024年9月11日。

②参见《儿童》，载 <https://www.un.org/zh/global-issues/children>，最后访问日期2024年9月11日。

③又称“830新规”，规定了严格的网络游戏宵禁制度和网络充值限制制度，被称为“全球最严”网络沉迷防治制度。

④康亚通：《青少年网络沉迷研究综述》，载《中国青年社会科学》2019年第6期。

⑤《韩非子·解老》。

⑥《说文解字》。

⑦参见《汉语大词典》。

⑧参见陶然等：《网络成瘾探析与干预》，上海人民出版社2007年版，序言第2页。

社会、心理功能损害。<sup>①</sup>

此后，“网络成瘾”现象在学术界逐步受到心理学家、精神科医生、教育工作者等的普遍关注。1996年，哈佛大学医学院附属 Mclean 医院开设了计算机与网络成瘾症的诊所。1997年，美国心理学会（APA）正式承认“网络成瘾”研究的学术价值，而关于“网络成瘾”到底是不是一种疾病的争议一直没有停止。英国心理学家格里菲斯否认网络成瘾是一种疾病，认为网络沉迷不过是一种科技依赖，导致人们沉迷于网络的并不是网络本身，而是人们的网络行为。他反对笼统地使用“网络成瘾”概念和统一的测评量表，而是要对个人行为、行为动机等进行具体分析。<sup>②</sup>我国也有学者认为，网络沉迷是相对而言的，相较于正常使用网络行为，网络沉迷是偏离正确使用网络轨道而形成的负面网络成瘾现象。<sup>③</sup>本文认同网络不当使用说，不认为网络沉迷是一种精神疾病。据此，本文提出，所谓网络沉迷，是指行为人在用网过程中脱离合理控制，从而致使其用网行为偏离正常轨道的行为。因此，本文中的网络沉迷需要从综合时长、心理状况、社会功能影响等方面进行综合评价，将网络沉迷认定为一种过度使用网络的状态。

## （二）网络沉迷的认定标准

1998年，金伯利·S. 杨参照《美国精神疾病分类与诊断手册》（DSM-IV）制定网络成瘾诊断标准，从使用网络时限、心理健康程度、是否存在非理性认知、对个人生活影响等八个方面<sup>④</sup>予以判断。<sup>⑤</sup>在1997年美国心理学年会上，网络成瘾支持组织（IASG）提出了“网络成瘾障碍”诊断七个标准供大会讨论，这七大标准和金伯利·S. 杨

给出的标准有相似之处。其后，学术界参考以上两个诊断标准不断修正网络沉迷判断标准。<sup>⑥</sup>2004年，Widyanto & McMurren 提出网络成瘾测评工具，包括20个测验标准的“网络成瘾测验”（Internet Addiction Test, IAT）。<sup>⑦</sup>2019年，世界卫生组织正式将游戏沉迷列为“精神疾病”，并提出三个认定标准：无法控制游戏冲动、将游戏置于日常生活的首位和出现负面后果后依然持续打游戏，游戏沉迷至少需要12个月才能确诊。<sup>⑧</sup>

2008年，我国颁布《网络成瘾临床诊断标准》，将网游成瘾者正式确定为精神病例诊断的范畴。2018年，国家卫健委发布《中国青少年健康教育核心信息及释义（2018版）》对青少年网络成瘾给出了明确的定义，认为网络成瘾是指在无成瘾物质作用下，以娱乐为目的过度地、持续地（一般在12个月以上）使用互联网，导致明显的学业、职业和社会功能损伤的冲动失控行为。该规定对网络沉迷提出更加明确的诊断标准，其中，“明显的学业、职业和社会功能损伤”和“相关行为需要至少持续12个月才能确诊”，将使得网络沉迷的判定更加审慎科学。

在网络应用已然无可避免的时代<sup>⑨</sup>，科学界定网络沉迷，需要把握网络行为的本质和内容，如何区分正常的网络使用行为和网络沉迷？未成年人使用网络的频率和强度应该维持在何种程度才不算是沉迷？本文部分同意英国心理学家格里菲斯的个体差异说。由于未成年人存在个体差异，很难在使用时间或频率方面统一评价标准。如何判断沉迷，需要根据未成年人的具体网络使用行为表现予以衡量。这就需要花费较多的时间和精力

① Young K.S., Internet addiction: The emergence of a new clinic disorder, CyberPsychology and Behavior. (1996).

② Griffiths M.D. Gambling on the internet: a brief note. Journal of Gambling Studies [J]. 1996(12): 472-473.

③ 张萍:《论大学生由“网瘾”向“网创”转化问题》，载《继续教育研究》2018年第12期。

④ 八个标准为：（1）你是否感觉对网络着迷？（2）你是否需要增加上网时间才能感到满足？（3）你是否难以减少或控制对网络的使用？（4）当停止使用网络，你是否感到不安、无所适从或易怒？（5）你是否将上网作为摆脱不良情绪的手段？（6）你是否对家人或朋友隐瞒对网络的痴迷程度？（7）你是否因为上网而影响了学习、工作或社交？（8）你的上网时间是否比预计的要长？

⑤ 参见金伯利·S. 杨:《网络心魔：网瘾的症状与康复策略》，毛英明、毛巧明译，上海译文出版社2005年版，第4—9页。

⑥ 郭开元主编:《未成年人网络沉迷状况及对策研究报告》，中国人民公安大学出版社2011年版，第18页。

⑦ 顾海根主编:《青少年网络成瘾预防与治疗》，华东师范大学出版社2007年版，第88页。

⑧ 田丰:《未成年人网络沉迷影响因素及路径分析》，载《中国青年社会科学》2023年第3期。

⑨ 当前，未成年人日常生活已经和网络高度重叠，互联网已经成为未成年人开展学习、娱乐、交流、交友等活动的最重要渠道和工具，构成其成长与发展的重要环境，对未成年人实施全面禁网既不现实，也违反其成长规律。

力关注个体,综合多种因素得出未成年人用网行为的一个清楚、综合性的认识。<sup>①</sup>同时,本文也参考了金柏莉·杨的诊断标准,主要从上网时长、上网行为的失控表现和未成年人个人社会功能受损情况来开展调查研究。

## 二、研究设计

### (一) 调查方法

本研究使用调查问卷法和个案访谈法针对青少年网络使用问题展开调查。2021年5月至9月,课题组分别在我国东、中、西部选取部分小学、初中、高中,对在校学生、家长和教师发放调查问卷,共收回有效问卷1726份,访谈35人(其中包含教师5人,学生15人,家长15人);访谈调查包含学生和父母匹配数据。在调查问卷的设计方面,通过上网时长、难以抑制的上网冲动、对上网工具形成依赖、需要上网才能缓解心理焦虑、上网带来的课业和人际关系紧张等标准综合测评。尽管单纯依据上网时限来测定网络沉迷具有较大的局限性,然而上网时长仍然具有重要参考价值。根据戈登伯格的评估标准,上网时长在单日4小时以上、每周144小时以上,就可以列为评估网络成瘾的标准之一。在他所列的九大标准中,满足5个就说明已进入沉迷状况。本研究通过上网时长加上网冲动、断网形成的焦虑及上网带来的学习表现差等因素,客观反映青少年非正常使用网络状态,不统计某一个体是否构成网络沉迷。根据前述多项网络沉迷测评标准中将4小时作为每日用网是否过度的参考标准,本研究着重统计了青少年用网时长,尤其是重点关注每日3—4小时上网时长的青少年现实状况。

### (二) 研究变量

本研究的系统因素为个体、家庭、学校、同伴、社会,从干预角度出发,以系统论为基础纳入有可能影响干预效果的变量(如父母婚姻关系、家庭经济状况、监护结构、亲子关系、朋辈关系

是本次调查重点变量)。控制变量为性别、年龄、家庭常住地、家庭子女数量、父母受教育程度、父母职业等变量。

本调查参考使用了雷雳、杨洋编制的《青少年病理性互联网使用量表》<sup>②</sup>,调查测量了青少年网络使用的时长和频率,调查使用了该量表中的6个题目,描述心理状态有3个大的维度(每个维度一道题目),分别是耐受性维度(我/我家孩子上网必须得上够一定的时间才能感到满足)、戒断症状维度(一旦我/我家孩子不能上网会特别难受)和心境改变维度(上网能让我/我家孩子感到放松和开心),上网消极后果维度(3个:因为上网我/我家孩子的学习成绩明显下降了,因为上网我/我家孩子的亲子关系变得紧张了,因为上网我/我家孩子不想出去玩,就愿待在家里),调查中采用五级评分方式,分别为完全符合、相符、一般、不相符、完全不相符。

### (三) 样本结构

本研究共发放调查问卷1800份,其中,学生问卷700份(小学300份,初中300份,高中100份),共收回有效学生问卷640份;家长问卷500份,收回494份;教师问卷600份,收回592份。本次调查学生样本数据男女比例基本持平,男生占49.84%,女生占50.16%。家长样本数据中,母亲填写问卷的占74.29%,父亲占22.74%。

## 三、青少年网络使用状况调查结果

### (一) 青少年网络沉迷和家庭关联较为密切

本次调查显示,九成以上青少年上网场所是在家中。与十几年前主要上网地点在网吧不同,目前青少年主要上网场所是在自己家中。每日上网时长在3—4小时的,99.15%的孩子是在家中上网,2.54%的孩子是在学校上网,仅有0.85%的孩子是在网吧上网;<sup>③</sup>每日上网时长在5—6小时的,95.83%的孩子是在家中,4.17%的孩子是在学校,在网吧上网的为0。在访谈中,有些老师表示,学

<sup>①</sup> 参见中国社科院国情调查与大数据研究中心编:《青少年网络素养教育》,社科文献出版社2018年版,第3—21页。

<sup>②</sup> 参见雷雳、杨洋:《青少年病理性互联网使用量表的编制与验证》,载《心理学报》2007年第4期。

<sup>③</sup> 注:本处统计数据为多选任务,统计对象在多选情况下,统计数据显示的是个案百分比,这时会出现百分比之和大于100%的现象。个案百分比能够反应某项特定调查项目更为精确的数据。下同。

校现在管控手机很严，学生上网常常是在放学以后，在自己家中打网络游戏或刷视频看直播。

调研显示，青少年网络沉迷往往发生在家庭功能发挥不足的家庭，这些家庭有以下几种情形：一是离异家庭，且离异后父母一方或双方因各种原因对未成年子女照护不足，家庭教育不当，存在忽视或家庭暴力等情形；二是农村留守儿童家庭，这类家庭存在祖父母隔代教养、寄养或甚至独自生活等情形，监护教养不当或失管情况较为严重；三是家庭暴力情况较为严重的家庭，父母对未成年子女教育方式较为简单粗暴；四是双职工家庭且父母工作均较为繁重的家庭，父母无暇顾及子女监管、教育及生活情况；五是父母或祖父母手机沉迷，尤其是家庭当中老年人手机沉迷日益严重的情况下，会影响家庭当中的未成年人。

### （二）青少年网络沉迷内容呈现性别差异

本次调查显示，男女生均较多沉迷于刷短视频，除此之外，男生较多沉迷于打游戏，女生较多沉迷网络聊天。本次调查样本数据男女比例基本持平，男生占49.84%，女生占50.16%。在上网内容方面，选择打游戏的男生占71.37%，女生占28.63%；选择聊天的女生占54.81%，男生占45.19%。女生上网行为中刷短视频占62.93%，网络聊天占40.81%。男生上网行为中刷短视频占61.76%，打游戏占58.62%。而在上网时长和对互联网依恋程度方面来看，每日上网时长在3—4小时的性别分布中，女生占55.93%，男生占44.07%。时长在5—6小时的性别分布中，女生占60.42%，男生占39.58%。在父母上网管束的依从性方面，完全听从父母的管束的女生占52.76%，男生占47.24%。在个案访谈中，部分老师和家长反映，女生上网最多的是聊天和刷短视频，男生沉迷于网络游戏的较多。在对上网行为的管束方面，男生的对抗心理较强，因上网行为和老师起冲突的男生较多，与之相比，女生对上网管束的依从度更强。

### （三）初中阶段是青少年网络沉迷的重要分水岭

调研数据显示，每日上网时长在3—4小时的青少年中，年龄分布最高的是正处于初中阶段的13—15岁，其中14岁占比最高，为30.51%，其次为15岁的22.88%。从阶段分布来看，初中生占62.71%。每日上网时长在5—6小时的年龄分布中，占比最高的是13—16岁。其中，最高的为15岁，占31.25%；其次为16岁，占18.75%。从阶段分布来看，初中生占75%。由此可以看出，初中阶段成为网络沉迷的重要分水岭。初中阶段的孩子正值青春期，是逐步脱离家庭不断走向社会化的关键阶段，这一时期社会支持和家庭支持变得尤为重要。调查显示，网络沉迷青少年往往同时交织有心理健康问题。家长和学校应重点关注初中阶段青少年不同的心理需求，一旦心理需求不能满足，就很容易沉迷于网络。

在个案访谈中，部分家长和老师表示，进入初中后，孩子的沉迷情况会加重。一方面，随着年龄的增长，孩子掌握上网技术的能力越来越多，积累的上网经验也越来越丰富；另一方面，随着孩子进入青春期，逆反心理越来越严重，很多孩子不再像小时候那样服从老师和家长的管教。

### （四）手机沉迷成为青少年网络沉迷的主要形式

随着生活条件的提高，以及数字化生活方式的普及，很多家长都会给自己的孩子配备手机，以满足其日常生活需要。孩子在使用网络资源完成学习任务、上网课等方面需要使用手机，完全禁止孩子接触手机已不现实。<sup>①</sup>尤其是留守儿童的父母，为了满足孩子生活、学习需要，家长会给孩子手机支付软件转账，这给孩子游戏充值、网络打赏创造了条件，提供了可能。在被调查的未成年人中，有接近一半的未成年人有手机且能上网（49.84%），没有手机的未成年人占38.13%，有手机但不能上网的占12.03%。

<sup>①</sup> 尽管各地已推出禁止手机进校园等防沉迷举措，但是，调查发现，回到家的孩子依然在使用手机完成作业或学习任务。部分家长对孩子使用手机完成作业以外的上网行为，存在不知情、不了解或放任的情况。

与十年前未成年人沉迷于网吧上网不同,手机的普及为未成年人网络沉迷创造了更加灵活和便利的条件。每日上网时长在3—4小时的未成年人中,96.61%为手机上网,23.73%为电脑上网,其中有79.66%的孩子是自己有手机且能上网;时长在5—6小时的,97.92%是通过手机上网,20.83%是使用电脑上网,其中83.33%的孩子表示自己拥有手机且能上网。

在个案访谈中,有家长表示,学校老师常常是通过手机(微信家长群)来布置作业和反馈成绩情况的,因此要经常查看信息,网络是家校沟通的必要帮手。还有些作业是必须借助互联网来完成的,家长很难甄别出孩子究竟是在完成作业还是在打游戏或聊天。受访教师则表示,网络是较为便捷的沟通手段,也是家长知悉孩子在校情况的重要渠道,在信息化普及的今天,已经很难规避网络了,网络环境已经成为孩子生活的日常。

#### 四、青少年网络沉迷的影响因素

(一) 个体因素: 青少年自身难以抵御网络的诱惑

爱玩的天性和自制力弱是青少年身心发展的典型特点,这一特点也决定了青少年很难抵御网络的诱惑。调查数据显示,71.6%的青少年认为自己沉迷网络是“个人自控能力差”,在沉迷原因中排名居首位。在个案访谈中,一部分孩子表示,虽然父母和老师也跟他们说了沉迷网络的各种弊端,自己也知道每天刷手机浪费了大量的时间,影响了学习成绩,但是就是控制不住地要玩手机。

青少年沉迷网络,一方面,源于自身兴趣爱好开发较少,没有发展出良好的爱好和健康的生活习惯,这导致孩子们出现精神空虚和无聊感。另一方面,在时间规划方面,如果没有家长或老师合理、及时的引导,加上孩子本身的自制力差,在没有外在约束力或外在约束力不强的情况下,很容易陷入网络沉迷。

(二) 家庭因素: 不当教养方式和不良家庭环境对青少年网络沉迷影响巨大

一是家长对未成年人上网行为知悉但了解并

不深入。从对未成年人的调研数据来看,37.34%的孩子表示父母知道自己上网的大部分内容,15.16%的孩子表示父母只知道一点,4.22%的孩子认为父母不太知道自己的上网内容,1.56%的孩子则认为父母完全不知道自己的上网内容。从家长问卷的调研数据来看,有41.90%的家长知道孩子上网的大部分内容,12.96%的家长仅知道一点,1.82%的家长不太知道孩子上网在干什么,1.21%的家长完全不知道孩子上网在做什么。在家长知悉的上网行为调查中,61.27%的家长表示自己孩子上网是在刷短视频,45.70%的家长表示孩子上网是在打游戏,52.87%的家长表示自己的孩子上网是在学习,17.21%的家长表示自己的孩子上网是在聊天,无聊刷网页占5.74%。从个案访谈中,有家长表示,他对孩子上网的基本情况是了解的,如在打什么游戏,但是没有做到深入了解;大部分家长不知道孩子游戏内容、等级以及和谁一起打游戏,不太了解孩子刷视频的具体内容。

二是家长对未成年人上网行为存在干预不当或不及时的情况。在学生的调查数据中,大部分孩子认为自己的父母会限制上网时长,其中有30.94%的孩子表示自己的父母会完全限制自己的上网时间,42.81%的孩子表示父母比较限制上网时长,18.59%的孩子表示父母会稍微限制自己的上网时长,6.41%的孩子表示父母不太限制自己的上网时长,还有1.25%的孩子表示父母完全不限上网时长。在个案访谈中,有孩子表示,父母有时会因为上网问题严词批评、奚落、挖苦嘲笑,批评学习成绩,甚至大打出手。在家长的调研数据中,对上网行为的限制上,35.63%的家长完全限制孩子上网时长,43.32%的家长比较限制孩子上网时长,17.81%的家长稍微限制,2.63%的家长则不太限制,0.61%的家长完全不限孩子打游戏时长。在管教方式上,有36.61%的家长采取严格的管教措施使孩子不得不听从,3.68%的家长选择向老师打报告的方式约束孩子,60%的家长表示自己管教方式太粗暴,40%的家长表示自己不能用道理来说服孩子。有些进入重度沉迷的

孩子在家中打游戏，家长在管束过程中会引发孩子的过激行为，从而放任不管，导致情况愈加严重。对上网行为的暴力管教和管教不当，成为青少年沉迷网络的重要影响因素。

三是家庭环境、家长综合素质和教育观念直接影响着青少年网络使用状况。调查显示，父母婚姻状况会对未成年人网络沉迷带来影响。父母离异未成年人每日上网时长9—10小时的占4.88%，远高于父母婚姻关系正常未成年人的0.86%；每日上网时长10小时以上的占到12.20%，远高于父母婚姻关系正常的1.37%。非独生子女每日上网时长3—4小时的占20.26%，5—6小时的占8.39%，7—8小时的占1.64%，9—10小时的占1.28%，10小时以上的占2.01%；独生子女每日上网时长3—4小时的为7.61%，5—6小时的为2.17%，7—10小时的为0，10小时以上为2.17%。从以上数据可以得出，非独生子女的未成年人在网络上花费时间更长。本次调查中，和祖父母同住未成年人每日上网时长在3—4小时的占20.14%，5—6小时的占10.79%；而和母亲同住的情况下，每日上网时长在3—4小时的占17.58%，5—6小时的占5.86%；和父亲同住的情况下，每日上网时长在3—4小时的占15.43%，5—6小时的占5.50%。可以发现，和祖父母同住未成年人在网络上花费时间更长。

在个案访谈中，有些家长表示自己通过网络世界不熟悉，不知道孩子在玩什么。有些家长表示陪伴孩子精力不够，有时就打开手机给孩子看，这样自己还能做点其他事情。对父母受教育程度和职业状况交叉分析后发现，父母的职业和受教育程度与青少年的沉迷情况呈现相关性。父母受教育程度较高、从事职业较为稳定、收入状况较为稳定的，会花费更多的时间和精力陪伴、管束孩子，青少年沉迷网络发生率低。

（三）学校因素：学校防沉迷举措对青少年网络沉迷影响效果不足

在学生的调查数据中，79.53%的学校设置了防止网络沉迷的课程或开展过相关的活动，

20.47%的学校还没有开展类似活动或课程。在对家长的问卷调查中，72.27%的家长认为学校有防止沉迷的课程或活动，27.73%的家长表示没有。在个案访谈中，有老师表示，在干预青少年网络沉迷方面，教师被寄予过高的期望，承担了过多的家长期待和社会期望。学校能做的就是禁止手机进校园，在家中发生的上网行为学校无权干涉，因此也无能为力。而有家长表示，学校作为教育的专门机构，在干预学生网络沉迷方面无所作为，从而导致孩子在网络沉迷后进入愈发严重的境地。有家长认为，老师对学生上网行为的了解程度仅限于该学生是否有疑似网络沉迷的现象，对学生的沉迷程度、上网内容都缺乏基本的了解和判断。部分老师表示，学生上网行为往往发生在自己家中，无法知悉孩子具体上网内容和沉迷程度。

（四）朋辈因素：青少年娱乐群聚效应导致沉迷网络

朋辈影响对未成年人沉迷网络发挥了一定的作用。同学群间某种上网行为会在同龄人间相互效仿和传播，从而产生带动效应，具有相同沉迷情形的人会产生群集，进一步发生黏合效应，从而使个体更加难以戒除网络沉迷。在每日上网时长在3—4小时的未成年人中，71.19%的人 would 相互谈论游戏，48.31%的人表示因为玩游戏交了很多新朋友，仅有10.17%的人认为玩游戏以后没有时间交朋友；上网时长在5—6小时的未成年人中，62.50%的人 would 相互谈论游戏，45.83%的人表示因为玩游戏交了很多新朋友，仅有12.50%的人认为玩游戏以后没时间交朋友，朋友变得比以前少了。这表明，青少年用网行为和他们的社交生活呈现出相关性，青少年的上网行为容易受到朋辈影响。

在个案访谈中，有的孩子提到，如果其他同学都打游戏自己不打游戏，会被同学视为异类遭到排挤，和其他的同学没有共同语言。因为大家都打游戏，所以不打游戏就和别人没话题。同时，还有些学生表示，班里打游戏的人会组建一个群，形成一个小团体，他们会经常干什么都在一起。有的家长提到，孩子有时到其他小朋友家去玩，

明知是相约打游戏，但也无力阻拦。由此可见，朋辈关系是影响未成年人网络沉迷的重要因素。

（五）法律因素：青少年网络监管乏力，当前防沉迷制度体系效果不彰

新修订的未成年人保护法确立了国家监护的理念，以“网络保护”专章保障未成年人在网络空间的合法权益，对网络产品和服务提供者的管理和报告义务作出了规定。《未成年人网络保护条例》《网络信息内容生态治理规定》中也对网络产品和服务提供者、网络信息内容生产者的管理、报告和制作义务进行了强调，对如何预防未成年人网络沉迷作了规范。

然而，在互联网行业内部出于逐利等因素，仍缺乏对能激起点击欲望的信息的规制，网络信息分级制度尚不健全，未成年人在面对“乱花渐欲迷人眼”的网络信息时缺少相应的过滤和净化，很容易在不知不觉间沉迷其中。在游戏领域，互联网平台和企业基于资本逐利的本能，不断增加产品的多元化和娱乐化，对青少年群体构成难以抵抗的诱惑。加之目前尚缺乏统一的未成年人网络沉迷评价标准，防沉迷制度落实不力，制度效果大打折扣。

### 五、防治青少年网络沉迷的现实举措

综上，青少年网络沉迷诱发于个体、滋生于家庭，却又内生于作为整体的社会环境，本质上是一个牵涉各方的复杂问题。未成年人沉迷网络不仅给个人成长带来危害，给社会带来负担，还将直接威胁一个国家和民族未来的可持续发展力和创新驱动动力。因此，必须将防治未成年人网络沉迷提高到影响国家发展的战略高度加以重视。治理未成年人网络沉迷，既需要关注个体，又需要协调各方，以源头预防、过程干预、科学矫治环环相扣，搭建立体环绕的防治沉迷体系。

（一）推动网络内容分级和青少年模式落地见效

尽快制定“未成年人网络内容分级与审查标准”，推动短视频和网络游戏真正实现分级。分级审查的关键不仅在于对未成年人能接触到的信息

进行分级规制，更在于需要根据青少年内部不同的年龄阶段和身心发展特点对网络空间内的信息进行审查整理、区分层次，设定有区别的限制措施。鼓励支持互联网企业不断探索青少年模式的分级技术，从而使“青少年模式”落地生根，真正发挥作用。

树立动态控制思维，建立网络沉迷分级矫治举措。根据网络沉迷分级的不同，科学制定矫治教育举措，该行为举措应和预防未成年人犯罪法中对不良行为的矫治教育相对接、相统一。与此同时，应加强对网络沉迷分级认定的宣传教育，科学认识青少年网络沉迷行为。

（二）家庭担负起预防青少年网络沉迷的首要责任

家庭是个体社会化和发展的首要场所。家庭成为青少年上网行为发生的主要场域，是预防网络沉迷的主战场，家长是预防孩子沉迷的第一责任人。本次调研显示，家庭也是影响青少年用网行为的首要因素，尤其是父母的教养能力和家庭环境对网络沉迷防治至关重要。父母作为孩子的第一任老师，应时刻紧绷预防沉迷之弦，不仅应及时发现并制止未成年孩子过度使用网络行为，还应以身作则，带头培养孩子科学用网习惯，提高未成年人的网络素养。作为第一责任人的家长应认真对待青少年的生活及学习内容，指导其合理安排生活及学习规划，形成良好的生活及学习习惯。

（三）学校应进一步提升防治学生沉迷专业能力

《未成年人网络保护条例》规定，学校应当加强对教师的指导和培训，提高教师对未成年学生沉迷网络的早期识别和干预能力。学校相对于家庭具有先天的资源优势，可以聘任专业的心理教师、网络教师，在发现学生具有沉迷网络风险时，及时指导、纠正学生的不当用网行为。应当充分认识并尊重理解现代社会对新兴技术更为敏感，我们需要在顺应青少年成长发展心理规律的基础上进行教导，在教学过程中使用同伴教育的方式，利用未成年人彼此间的相同点或相似点，提升教育成效。

政府可以依托高等院校、科研机构大力支持

网络沉迷矫治科学研究，培养矫治网络沉迷专业队伍，建立网络沉迷专业矫治机构，也可以探索在专门学校设立网络沉迷专门指导班，不仅指导青少年本人逐渐养成健康用网的习惯，还应对其父母进行教育培训，引导其正确履行家庭教育责任，为青少年创造良好的家庭教育环境。

（四）树立全过程控制思维，优化政策环境、网络环境和社会环境，积极引导青少年健康上网

青少年沉迷网络不是一蹴而就的，是在长期不健康用网习惯下形成的。如果具有预防意识，在青少年用网初始加以积极引导，沉迷网络本可避免。在流量加持的数字时代，未成年人的网络素养教育相对滞后于网络科技发展的步伐，识别和应对风险的能力较弱。因此，应树立以预防为核心的治理理念，培养青少年健康合理的上网习惯，提升青少年网络素养。

预防网络沉迷，还有必要进一步强化青少年网络法治教育，尤其深入宣传与青少年网络保护密切

相关的法律法规，大力宣传未成年人保护法、《未成年人网络保护条例》，帮助广大青少年特别是网络沉迷未成年人及时了解国家在未成年人网络保护领域的法律法规，以完善的网络法治教育帮助青少年破开迷雾、认清网络技术陷阱，增强网络权益意识，避免其合法权益被新技术发展所裹挟。

网络在青少年成长过程中影响愈发深刻、参与愈发频繁，加强青少年网络保护已经成为全世界共同的课题。应对青少年网络沉迷，应树立预防性思维，提升未成年人自身素养；应充分发挥家庭、学校和社会的综合作用，明确网络服务提供者等社会责任，完善网络内容分级制度和青少年用网监管制度；完善相关立法，制定青少年网络沉迷分级矫治体系，充分保障青少年网络空间发展权益。

（责任编辑/苏明月）

（上接第77页）

欺凌的发生，还能在事件初期借助各方力量迅速介入并解决问题。

从预防、干预到发展，学校社会工作者应持续深化思考，整合个人、班级、家校等多方力量，构建全面的反校园欺凌支持网络，为校园欺凌事件的预防和解决奠定坚实基础。针对不同类型的旁观者，应采取多层次、多角度的介入策略。首先，改变旁观者对校园欺凌事件的认知与态度；其次，增强旁观者参与反欺凌行动的责任感，以及解决问题的信心；最后，培养旁观者应对校园欺凌事件的助人能力与求助意识。这些策略构成了学校社会工作在防治校园欺凌中的核心干预措施。

#### 结语

校园欺凌事件绝不只是欺凌者与被欺凌者的

二元冲突，处于同一情景下作为大多数的旁观者群体同样应当受到关注。校园欺凌事件的产生可能是单一或多个欺凌者与被欺凌者之间的矛盾，但校园欺凌事件的持续必然是多数人沉默的结果。如果没有多数人的抵制与行动，校园欺凌事件难以得到解决。

不让欺凌者的气焰得以蔓延，不使被欺凌者的期盼变成等待的绝望。校园欺凌事件的解决，需要学校、家庭与社会工作者多方联合针对欺凌事件中的不同主体进行及时、有效的介入。旁观者由消极到积极的行动角色转变有助于预防欺凌事件的发生，并能为降低欺凌事件恶劣程度、缩短欺凌事件持续时间发挥积极作用。

（责任编辑/代秋影）