



孩子没完没了刷短视频怎么办

记者调查未成年人沉迷短视频问题



关注未成年人心理健康

□ 本报记者 韩丹东
□ 本报实习生 赵宇嘉

“你怎么又在刷短视频？”
“不刷短视频你就Out了！”
“你也不看看自己成绩怎么样！”
……

这是四川成都王女士经常会出现的对话。王女士告诉《法治日报》记者，她儿子小鹏正在上初中，近段时间十分沉迷刷短视频，放学回家第一件事就是刷短视频，晚上睡觉后还偷偷蒙被子刷剧，导致学习成绩一落千丈。

记者调查发现，像小鹏这样沉迷刷短视频的未成年人不在少数，不仅严重影响学习成绩，还容易对身心健康造成不良影响，让很多家长头疼不已。

2022年3月至6月，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心对我国29个省（自治区、直辖市）3万多名10岁至16岁的中小学生学习进行调查显示，33.4%的青少年不同程度地对“我不能忍受没有手机”表示同意。这表明部分青少年可能已对手机产生心理依赖。同时，有超过1/3的青少年可能因使用手机而影响了学习和生活。

对此，近日接受记者采访的专家认为，未成年人过度沉迷短视频，可能导致与现实世界脱节，从而影响身心健康。在未成年人媒介素养的培育与提升中，不仅需要学校和专业人士的参与，更需要家长在日常生活中注意培育和引导。同时，还应该提高青少年模式的吸引力，量身打造，专门定制更多优质的内容，满足未成年人多元的使用需求，共同为未成年人健康成长保驾护航。

孩子沉迷刷短视频 成瘾容易戒断很难

“天天回到家就刷短视频，有的时候候他放学，在回家的路上也看个不停！”王女士抱怨道，尤其是一些短视频App的沉浸式界面，让孩子看不到手机状态栏的时间，“看起来就没完没了”。

“有时候跟我说就看一会儿，结果等我出门买菜回来，他还在看。”王女士说，现在孩子写作业的时候，要随时去他屋里检查一下，好几次抓到他在看短视频写作业。

面对孩子下降的考试成绩，王女士倍感焦虑，为此，她曾多次苦口婆心地与孩子谈心，希望能通过沟通让孩子戒掉刷短视频的“瘾”，但收效甚微。

对此，来自河南新乡的刘云（化名）也深有体会。“我弟弟放学回家第一件事就是拿出手机刷短视频，连吃饭时也会不得放下手机，作业也不着急写。放假的时候，几乎一整天都在看，我们都拿他没办法了。”

据刘云介绍，他弟弟是一名三年级的学生，由于家长长辈比较宠着他，所以他要玩手机就会给。弟弟经常看一些搞笑视频，并且学视频里的博主说话。“现在注意力越来越难以集中，写作业总是走神，动不动就蹦出几句短视频里的热词，或者边写作业边哼网络歌曲。”

同样被孩子沉迷短视频问题困扰的，还有河北邯郸的郝女士。郝女士的女儿现在正在读高中，“她之前数学成绩不太理想，其他科目成绩都还不错，但沉迷短视频后，各科成绩都下降了”。

郝女士告诉记者，女儿现在住校，只有周末才回家，但是只要从学校回来就躺在床上玩手机。“比起成绩的下滑，我更担心她的身心健康。一放假就在家刷短视频，也不跟同学出去玩，人变得内向了很多，视力下降严

重，体重飙升到了160斤，再这样下去可怎么办啊？”

江苏南京陈丹（化名）的孩子今年才3岁，迷上了短视频之后连最喜欢的动画片都不看了。“从前我一回家，她就让我陪她看书、搭积木，最近可闹腾了，非缠着我玩手机玩，真让人担忧。”

《青少年蓝皮书：中国未成年人互联网运用报告（2022）》显示，未成年人上网普及率已饱和，近半年内的上网率达99.9%，显著高于73%的全国互联网普及率。其中，除了玩游戏、上网课，刷短视频也是未成年人上网的主要内容。

记者在调查中还发现，大部分未成年人在刷网络短视频时并不会打开青少年模式，部分未成年人为了“戒掉”短视频，曾尝试开启青少年模式，但坚持多久就不了了之了。

“因为它限制了我的时间，时间太短了，而且开启青少年模式后，里面的内容也不好了。我背下了父母的身份证号，躲过青少年模式对我来说一点都不难。”一名来自河北保定初中生告诉记者。

绕过青少年模式后，一些不适宜的、暴力的、低俗的短视频内容，给未成年人身心健康带来的负面影响不容小觑，甚至还存在被诈骗的风险。

短视频不良内容多 严重影响身心健康

为什么未成年人会沉迷刷短视频？在北京师范大学法学院教授刘德良看来，现在沉迷短视频是很普遍的社会现象。因为短视频本身短小精悍，能够在创作上抓住不同人的兴趣爱好，并根据算法进行针对性的推荐，它不仅对未成年人，对成年人也很有吸引力。

北京大学心理与认知科学学院副教授张昕说，未成年人沉迷短视频的主要原因是，在现实生活中，某些需求没有得到满足。比如在同伴关系中没有感受到支持或者温暖等，而刷短视频在一定程度上弥补了这种空缺。同时，短视频有及时反馈的特点，而学习是个漫长的过程，不会得到及时反馈。久而久之，就会导致他们更愿意把注意力投向短视频。

那么，长时间观看短视频会对未成年人心理健康造成哪些影响？

张昕说，长时间刷短视频会使未成年人习惯于及时反馈，而忍受不了延迟反馈，对未成年人的注意力会造成比较大的影响。此外，对于一些不适宜内容，未成年人可能没有办法去辨别，从而导致他们更容易受到短视频的影响，从而影响到他们的价值观。

北京市盈科律师事务所律师杨敏认为，长期观看短视频，会让未成年人沉浸在这种舒适、简单的环境中，而不愿努力学习。同时，短视频的创作者往往为了更多的流量而创作博人眼球的主题和内容，数量庞大的短视频，制作水平参差不齐，信息量大、多、杂，长此以往，会影响未成年人的价值观。

大成律师事务所中国区科技、传媒及通讯全球行业组牵头人刘骥律师说，短视频通常采用快节奏和刺激性的内容，容易使未成年人上瘾，忽略学习、运动等其他有益的活动。同时，长期观看短视频可能会导致人们的注意力难以集中，影响学习和工作。

“过度沉迷短视频，忽视面对面社交与互动，可能导致与现实世界脱节，使未成年人变得孤僻。此外，短视频中还可能包含暴力、血腥或色情等内容，这些内容还会严重影响未成年人心理健康。”刘骥说。

“家长、学校、社会和社交平台各方应该联合起来，为保护未成年人免受不良内容的侵害而共同努力。”刘骥说，制度层面进一步加强对未成年人的保护，加强监管，违法必究。社交平台应加强自我管理，制定更加严格的规则来限制不良内容的传播，减少对未成年人的侵害。学校和社区应加强对未成年人的教育，帮助未成年人更好地认识沉迷短视频的危害。最关键的是家长，应该以身作则，多阅读、少看手机，不刷低俗短视频，引导未成年人选择适合自己的内容。

刘骥建议，家长应该认真监督孩子观看短视频的时间以及内容，并在必要时指导他们如何选择适合自己的内容。例如，在家中设定一个特定的观看时间段，以避免孩子过度使用手机和其他数字媒体。同时，利用各种工具来限制孩子的屏幕时间，如设置手机应用程序、浏览器插件等。最核心的还是培养孩子的自制力，教育孩子如何控制自己的冲动，更好地管理自己的行为 and 习惯。

清华大学新闻与传播学院副教授、智媒研究中心副主任蒋蕾同样认为，在未成年人媒介素养的培育与提升中，不仅需要学校和专业人士的参与，更需要发挥家庭作为未成年人成长重要环境的作用，需要家长在日常生活中注意培育和引导。

青少年模式待完善 家长更应以身作则

记者了解到，为了保证平台内容有利于未成年人健康成长，各大平台也在积极推出相应举措。

抖音相关负责人告诉记者，抖音未成年人守护专项工作组从事前预防、事中监管、事后处置等环节严密监测、防范，通过多种风控模型策略，深入挖掘清理侵害未成年人权益、危害未成年人身心健康的违规内容、话题及账号，对相关账号进行相应处罚，严格处置可能影响未成年人身心健康的不良内容。此外，抖音在寒暑假等重要节点，还针对未成年人开展专项治理行动，确保未成年人健康上网、安全上网。

早在2018年7月，抖音就推出青少年模式实验版。2021年9月起，抖音推出平台史上最严防沉迷措施，14岁以下实名用户全部进入青少年模式。此后，陆续推出合集功能、适龄推荐、语音搜索、识万物、护眼提醒等独家特色功能，满足未成年人身心发展和探索世界的需要。

微信视频号青少年模式通过搜一搜的指尖搜索即可快速开启“青少年模式”。现在，只

要在聊天页面发送“#微信青少年模式”或“#青少年模式”等，点击蓝色字样即可跳转进入微信“青少年模式”的专题页，做到了一键便可开启青少年模式。

开启青少年模式后，微信已具备全员弹窗、监护人授权、独立密码、时长限制、禁止消费、限制互动等功能，覆盖视频号全场景，为未成年人增设多重保护。“时间锁”由平台自动开启，防止未成年人沉迷网络。同时，视频号还在行业创新推出“直播授权”功能，即在微信青少年模式之下，孩子只需向监护人提交申请，获得“同意”之后，即可尽情享受阳光、丰富的直播内容。

其他含有短视频平台的青少年模式与抖音和微信视频号类似。记者逐个打开短视频平台发现，页面都会提示是否开启青少年模式。进入短视频平台青少年模式后，推荐的内容与成年人的内容有很大区别，可以看到平台推荐的都是动画片、教育类等适龄内容。

但记者调查发现，很多孩子都是用家中长辈的手机刷短视频，让青少年模式的效果大打折扣。

“不少未成年人用家长的设备、家长的账号去上网，如果家长没有做好这方面的管控，那么平台的举措也很难有用。现在的问题是连家长也沉迷短视频，家长的言行对未成年人起到不好的示范作用，家长方面的管控才是最有效的。”刘德良说。

“提高青少年模式的吸引力，根本上是要了解未成年人的短视频使用习惯。”蒋蕾说，未成年人不是低龄的成年人，青少年模式也不应是“简配版”的短视频应用。现有的青少年模式出于保护的考量，大多采取了“做减法”的思维模式，从现有内容中剔除可能对未成年人存在风险的内容，保留下适合未成年人人群体的健康内容。然而，白水虽然健康，但可能索然无味。

蒋蕾认为，保护并不意味着限制，保护应该与发展并重。因此，与其“做减法”，不断地对未成年人说“不”，不如换成“做加法”的思维模式，为未成年人量身打造、专门定制更多优质的内容，满足未成年人多元的使用需求。唯有如此，才能真正提高青少年模式的吸引力。

“期待青少年模式进一步迭代完善，成为吸引未成年人爱用、家长积极开启、亲子家庭共用的视听创意学习成长空间。”蒋蕾说。

□ 本报记者 阮占江
□ 本报通讯员 张宁

“怎么办？谭法官，孩子才16岁，这么小就留下了犯罪记录，以后的人生可怎么办？”今年4月13日，庭审结束之后，湖南省株洲市中级人民法院少年法庭庭长谭红艳接到了未成年被告人母亲的求助电话。

青少年一时冲动犯了罪，会不会留下案底？能不能开具无犯罪记录证明？会不会影响以后升学、入伍、找工作……这位母亲的一连串问题，也是大多数涉罪未成年人及其家长的担忧。

谭红艳回答道，根据未成年人犯罪记录封存制度，犯罪时不满十八周岁的未成年人，被判处五年有期徒刑以下刑罚及免于刑事处罚的，司法机关都会将其犯罪记录依法封存，当事人在就业、就学、入伍时无需主动告知。必要时，司法机关应当为其出具无犯罪记录证明。

“法律有‘罚’更要有‘爱’，未成年人犯罪记录封存制度的初衷在于帮助涉罪未成年人重回社会，我们不仅要帮助他们封存身上的‘犯罪标签’，更要帮助他们走出‘心理阴影’。”近日，株洲中院副院长高建明在接受《法治日报》记者采访时说，法律并非没有温度，法律的温暖需要人们倾注真情来传递。在保护涉罪未成年人“预防、惩治、教化、挽救、回归”的每一个环节，聚合全社会力量，给予他们关爱和希望，帮助他们重返正道。

率先出台实施细则 犯罪记录应封存

“法官姐姐，我真的知道错了，真的改过自新了，但是不管我怎么努力，这个社会就是不愿意再接纳我，怎么办？”2015年3月，在一次判后回访中，谭红艳面对回访对象的求助，心中黯然。

17岁的小明（化名）曾因轻罪入狱，出狱后，尽管他洗心革面、重新做人，生活中却处处被拒，这成了他人生中摆脱不掉的“污点”。

“实际上多数的未成年人犯罪，往往是因为一时冲动而误入歧途，主观恶性并不十分大，经过教育和改造后，回归社会的可能性比其他罪犯要大得多。”株洲中院刑三庭庭长陈强感慨道，“如果这些未成年人因为犯罪信息被不当泄露而始终不被社会接受，很可能会再次跌入罪恶深渊。那么，我们办案环节所作的教育、感化、挽救等全部努力都将归零。”

据介绍，未成年人犯罪记录封存是2012年刑法修改后增设的制度，旨在帮助涉罪未成年人顺利回归社会。但由于当时的规定较为原则，实践中对封存的主体、封存的具体内容和程序以及查询的主体、内容、程序等把握不一，导致该制度在落实中出现封存管理失范、相关部门监管失序等问题，封存不彻底、封存不及时等致使未成年人犯罪记录被泄露的情形时有发生，给涉案未成年人升学、就业、生活等方面造成了很大困扰。

2022年5月30日，最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部会签下发了《关于未成年人犯罪记录封存的实施办法》（以下简称《实施办法》），涵盖未成年人犯罪记录的定义及范围、封存情形、封存主体及程序、查询主体及申请条件、提供查询服务的主体及程序、解除封存的条件及后果、保密义务及相关责任等内容。

同年6月，株洲中院少年审判庭联合研究室成立少年审判工作领导小组，逐字逐句对照《实施办法》，结合刑事诉讼法、未成年人保护法、预防未成年人犯罪法等相关法律规定，深入党委、人大、相关政府部门及县市区9家基层院调研、求证。经过3个多月实地调查、反复研讨，该院在全国率先出台《关于未成年人犯罪记录封存的实施细则（试行）》（以下简称《实施细则》），并下发全市两级法院试行。

据株洲中院研究室主任邓画文介绍，《实施细则》包括犯罪记录封存流程、含犯罪记录封存信息案件的保密措施、出具证明和封存记录查询、犯罪记录解除封存流程、责任追究等6个章节24条具体工作规范，具体细化了犯罪记录封存、含犯罪记录封存信息案件的保密、出具证明和封存记录查询、犯罪记录解除封存四大流程，实现了记录封存、查询、解封的无缝衔接，首创设立了终审案件承办人责任制，所有涉密人员保密承诺两大制度，明确了应当封存而未封存等不当行为的责任追究。同时，还制定了9项相关文书模板附件，基本覆盖了目前未成年人犯罪记录封存中遇到的主要问题，是对未成年人犯罪记录封存机制的一次积极探索。

严格封存案件信息 帮助顺利回归社会

“法官阿姨，我已经重新入学一个多星期了。您说得对，我犯错误的事情确实没有被泄露，老师和同学们对我都很好。我今后一定好好读书，绝不再让您和爸爸妈妈担心。”2023年3月，株洲市荷塘区人民法院少年法庭法官何丽接到了涉罪未成年人小华的道谢电话。

一个半月前，小华因误入歧途，被荷塘区人民法院判处缓刑，责令接受社区矫正。刚开始，孩子及其父母惶惶不安，担心社会上知道了小华的丑事，孩子心理压力加重，无法顺利融入社会。对此，何丽告诉他们：“只要不再违法，‘前科’就会永远封存。”

据了解，在整个诉讼过程中，荷塘区法院依法对被告人犯罪记录进行严格封存保密，及时向公安机关、检察机关、诉讼参与人及相关知情人送达《未成年人犯罪记录封存告知书》，并与相关帮教单位和人员签署保密协议，充分保护涉罪未成年人个人、家庭和案件信息。

按照《实施细则》规定，对符合犯罪记录封存条件的案件，含犯罪记录封存信息的案件，均需在案卷上加盖“未成年人犯罪记录封存”专用章，由档案管理部门对该案中未成年人的犯罪记录予以封存，并且同步通知司法技术部门在“智慧法院”等信息系统中对案件加贴“犯罪记录封存”标识，明确规定封存的案件材料不得向任何平台提供或者授权相关平台对接，不得授权网络平台通过互联网直接查询未成年人犯罪信息。同时，严格规定查询和解封主体、条件、流程及不当泄密的法律责任，实行未成年人犯罪记录封存全流程、全覆盖管理，用制度焊实可能泄密的每一道口子，确保涉及未成年人案件的材料“应封尽封”。

《实施细则》出台以来，全市法院共对未成年人犯罪案件53件65人进行了封存，按流程送达封存权利义务告知书、封存决定书、封存告知书、保密承诺书等300余份，最大限度保护了未成年人合法权益，成功引导涉罪未成年人顺利回归社会。

共建共治齐抓共管 构建“1+4+N”大格局

2022年5月，株洲中院院长陈坚受聘担任株洲二中法治副校长，全市法院81名资深法官受聘，成为校园法治宣传教育“主力军”。他们充分利用学校普法“主战场”，进行未成年人保护法、预防未成年人犯罪法等法治宣传，营造全社会关心爱护未成年人良好氛围。

2022年12月7日，在发出《未成年人犯罪记录封存告知书》的同时，天元区人民法院向未成年被告人的母亲一并发出了家庭教育指导令，责令其多关注被告人心理、心理状况和情感需求，加强监管和教育，切实履行监护职责并承担其家庭教育的主体责任。

与此同时，全市法院进一步细化涉案未成年人的心理疏导、司法救助、帮扶帮教等审判延伸工作，以司法建议为牵引，紧盯未成年人保护和犯罪多发的薄弱环节，针对执法办案过程中发现的重点行业、场所、群体的监管漏洞和问题线索，向相关单位发出司法建议书47份，融合更多力量参与涉未成年人违法犯罪源头治理。

《实施办法》出台后，尽管株洲市公检法司四部门根据司法实践均对未成年人犯罪记录封存机制进行了积极探索，但是囿于职能所限，相互之间衔接、协调仍有不足。今年3月，株洲中院向市委提交提案，提请构建“党委牵头、公检法司四部门协同、社会各界力量共同参与”的未成年人犯罪记录封存“1+4+N”大格局，积极营造全社会共建共治、齐抓共管的涉罪未成年人服务保护体系。

“法贵在必行，也难在必行。有爱，则行有灵；与众，则行致远。”陈坚表示，司法应该给涉罪未成年人再多一些包容、关怀和保护，让他们在全社会的共同关爱和呵护下，坚定前行的心，跨过路上的坎，重新起航自己的人生。

「只要不再违法，「前科」就会永远封存」

株洲中院在全国率先出台未成年人犯罪记录封存实施细则