

16岁以下未成年人能不能使用社交媒体？



当前，未成年人上网呈现低龄化趋势，如何规范他们使用社交媒体已成为世界难题。印度尼西亚政府3月6日宣布，自3月28日起实施针对16岁以下人群的社交媒体禁令，以整顿网络色情、网络霸凌、网络诈骗和网络成瘾等问题。

印度尼西亚不是第一个发布禁令的国家。澳大利亚针对16岁以下人群的社交媒体禁令于2025年12月10日正式生效，随后数百万相关账户被关停。

近年来，青少年焦虑、抑郁等心理健康问题日益凸显，社交媒体被视为重要诱因之一。那么，社交媒体是孩子成长路上的“数字沼泽”吗？我们又应该如何守护他们的心理健康？



1 沉迷背后的网络风险

全国人大代表、沈阳市皇姑区三台子街道牡丹社区党委书记、居委会主任王晖曾见过许多未成年人因网络沉迷，或是网络上不良信息诱导引发的成长问题。

社区一名13岁男孩，放学回家第一件事就是拿起手机，尽管与父母约定能玩半小时，但这一时间总是被拖长。“没收手机就与家人爆发肢体冲突，甚至出现手足无措的‘戒断反应’。”王晖说。社区为这名男孩找了心理医生，开始手机脱敏治疗。

今年全国两会，多名代表委员建议推动立法，禁止16周岁以下未成年人使用社交媒体。有委员将16岁称为未成年人的“数字成年年龄”。

不过，也有代表委员表示，单纯靠堵堵不仅“管不住、管不好”，还容易造成青少年的反弹情绪，这种做法忽略了未成年人正常的数字需求与发展权利。

王晖说，未成年人心智尚未成熟，低俗短剧、社交平台的不良信息，正不断侵蚀着未成年人的价值观，有的孩子受网络影响不愿意上学、离家出走，也有孩子因网络诱惑被不法分子威胁，甚至出现精神问题等极端情况。“甚至有不法分子利用网络游戏、直播等挤占了他们学习、睡眠

的时间，影响他们的视力和身心的发育。”曾旭晴说，更令她担心的是，一些存在心理健康问题的孩子通过网络寻求同伴。

沉迷网络，并不仅仅是因为未成年人自控力弱。全国人大代表、四川职业技术学院食品与生物技术学院院长唐利军说，有一次他把手机借给小朋友刷短视频，一会儿的工夫，平时常刷到教育类内容的手机上，推送的几乎都是小朋友爱看的动画片。感受到平台算法“可怕”的于本宏认为，商业平台以流量最大化为导向的算法推荐机制，与未成年人身心发展规律之间存在根本性冲突。单纯依赖家庭监督未成年人自律，已难以应对平台算法驱动下的系统性风险。

唐利军的一条建议被媒体报道后登上“热搜”——推行短视频平台“深夜静默”时段，在凌晨1点至5点对未成年人账号强制下线或限制功能。

唐利军解释，他本意是，建议短视频平台根据未成年人观看时长推出提醒服务，并推送教育类有益于孩子们健康成长的短视频，“上热搜的那条建议其实是下策，如果我们采取了一系列手段都不行，再用强制手段”。

“有些孩子沉迷网络，手机游戏、直播等挤占了他们学习、睡眠

的时间，影响他们的视力和身心的发育。”曾旭晴说，更令她担心的是，一些存在心理健康问题的孩子通过网络寻求同伴。

沉迷网络，并不仅仅是因为未成年人自控力弱。全国人大代表、四川职业技术学院食品与生物技术学院院长唐利军说，有一次他把手机借给小朋友刷短视频，一会儿的工夫，平时常刷到教育类内容的手机上，推送的几乎都是小朋友爱看的动画片。感受到平台算法“可怕”的于本宏认为，商业平台以流量最大化为导向的算法推荐机制，与未成年人身心发展规律之间存在根本性冲突。单纯依赖家庭监督未成年人自律，已难以应对平台算法驱动下的系统性风险。

唐利军的一条建议被媒体报道后登上“热搜”——推行短视频平台“深夜静默”时段，在凌晨1点至5点对未成年人账号强制下线或限制功能。

唐利军解释，他本意是，建议短视频平台根据未成年人观看时长推出提醒服务，并推送教育类有益于孩子们健康成长的短视频，“上热搜的那条建议其实是下策，如果我们采取了一系列手段都不行，再用强制手段”。

专家建议：“一禁了之”不如正确引导

1. 社交媒体具多重隐患

受访专家认为，社交媒体在满足青少年社交、求知与自我表达需求的同时，也埋下多重隐患。

最直观的是心理健康风险。“过度使用社交媒体，可能导致青少年出现焦虑、抑郁、社交疏离等心理健康问题，这一点已成为学界共识。”中国社会科学院新闻与传播研究所副研究员杨斌说。青少年长期沉迷于社交媒体，看似社交广泛，实则内心孤独，可能导致真实社交能力退化。

更深层的影响出现在自我认同的建构过程中。“在青少年阶段，孩子们最核心的任务之一，就是搞清楚‘我是谁’。”中国人民大学教育学院教授雷雳告诉科技日报记者。

过去，青少年主要通过现实生活中老师、家长、同伴的反馈来完成自我认知，这个过程是缓慢、多维且充满温度的。然而，在虚拟世界，点赞量、转发量、关注人数成为衡量自我价值的指标。

雷雳表示，这种高度量化的反馈机制可能会持续影响青少年的价值判断和自我认同。当精心编辑的内容未能获得预期关注，极易放大自卑、焦虑等情绪，长此以往甚至可能导致线上线下人格分裂，使青少年难以形成稳定健康的自我认知。

从长远来看，社交媒体使用还可能影响青少年的学习与认知能力。北京市社会科学院法治研究所副研究员于雯雯说：“青少年长期接收碎片化信息，可能对他们深度思考能力和认知结构产生负面影响。”

2. 要善用而非禁用

面对风险，“一禁了之”是好办法吗？对此，专家们的看法一致：单纯禁止或许并非上策。

雷雳认为，社交媒体禁令可能违背青少年的成长规律。比起简单的“一刀切”，更重要的是理解青少年为何沉迷，从源头上减少他们对社交媒体的情感依赖。“家长不能自己捧着手机，却要求孩子自觉自律。”雷雳说，父母应该在现实中为孩子提供更多面对面沟通

的机会和可以获得成就感的活动，让他们感受到现实世界的温度。

杨斌则从社会发展角度补充道：“青少年不仅是被保护的对象，而且是未来社会建设的参与者。如果我们只强调限制，而忽视培养他们的媒介素养，可能会让他们在数字时代掉队，加剧新的数字鸿沟。”

专家们普遍认为，规范青少年社交媒体使用，不应止步于“禁”，而应重在引导其合理使用。

在技术层面，我国已经初步搭建起“安全护栏”。于雯雯介绍：“国家互联网信息办公室指导下的‘未成年人模式’，已从平台单点部署升级为终端、应用、应用商店联动的系统保护，完善了时间管理、内容分龄、高危功能限制等功能。”以短视频平台抖音“未成年人陪伴计划”为例，14岁以下用户实名认证后强制锁定未成年人模式，单日使用上限40分钟，晚10时至次日早6时自动关闭使用。

然而，技术手段仍有局限。杨斌坦言，当前“未成年人模式”破解门槛低、内容适配性差，实际使用率有待提高。她更担忧的是，一些技术措施可能适得其反。“比如部分平台拟推行的‘熔断机制’，一旦监测到青少年情绪异常就切断服务，这很可能堵死了他们唯一的情感出口，反而对其造成更大的伤害。”她说。

因此，除技术手段外，还需要家庭、学校、平台等共同参与，规范青少年使用社交媒体。

家长是第一责任人，也是最佳陪伴者。家长要提升自身的媒介素养，与孩子平等地沟通，在现实中给予他们足够的关爱。

学校是媒介素养教育的主阵地。杨斌建议，要通过课程、科普活动，以案例教学、实操指导的方式，教会孩子如何利用社交媒体学习、创作，让工具真正为我所用。

平台则需扛起社会责任。于雯雯建议，相关平台应持续完善“未成年人模式”，将技术与人文关怀相结合。比如细化分龄内容，在防控风险的同时，持续输出积极、正向的内容，让未成年人的网络空间更加清明。

网友观点：家长的监督和引导更重要



2 明确平台对低龄账户的法定义务

目前，我国未成年人保护法、未成年人网络保护条例、《可能影响未成年人身心健康的网络信息分类办法》等法律法规，为未成年人网络保护作出了相关规定，“但对网络平台的执法力量有限，处理违规行为的力量也不够强。”曾旭晴说。

于本宏也认为现有平台治理存在明显短板。他觉得应该疏堵结合，可以同步开发公益性、无算法的未成年人专属网络平台，建设集学习、社交、娱乐于一体的“国家青少年数字空间”，内置符合未成年人认知特点的内容资源，不设商业推送算法，不投放个性化广告，提供安全、绿色、可控的网络社交替代方案。

“前提是，未成年人上网被识别出来”。王晖认为，当前，网络身份核验仅覆盖网络游戏领域，社

交、直播等平台实名认证缺乏统一规范。“从源头筑牢未成年人网络保护屏障，亟须立法的刚性约束。”

对于禁止16周岁以下未成年人使用社交媒体的问题，全国人大代表、九三学社山西省委副主委、山西大学教授双少敏解释，16周岁不是随意设定的，“16周岁以下的青少年自控能力和情绪调节能力仍在发展阶段”。

王晖进一步提出，对已满16周岁的未成年人提供注册服务的，也应当监护人有有效验证、同意。“未成年人心智尚未成熟，在保护的前提下，对不良网络内容就该‘一刀切’，把选择的权利交给监护人。”王晖说。

于本宏认为，应当立法明确平台对低龄账户的法定义务，包括但不限于：默认关闭个性化推荐、禁止夜间时段推送消息、限制私信与

直播功能、设置连续使用时长提醒与强制中断机制。他还建议，要求平台运营者对新增用户实行强制性年龄核验，对存量用户逐步完成排查清理。

但平台如何准确验证用户的年龄？这是一个技术难题。

王晖建议，建立健全国家层面统一的未成年人网络游戏等服务电子身份认证系统，要求未成年人以真实身份信息注册并登录网络平台。对于实名为成年人但疑似为未成年人用户的账户，“平台应通过技术手段加强定向动态核验、拦截”。

于本宏认为，针对平台自行核验年龄成本高、准确性低的现实困境，可以授权公安部公民身份信息查询系统或其他指定机构，为社交平台提供统一的、最小化的身份核验接口。

3 给未成年人提供更多选择

不过，对于限制未成年人使用社交媒体，代表委员中也有不同的声音。全国政协委员、演员张凯丽在接受采访时表示，数字时代已经到来，不是要躲，而是要迎头赶上。

张凯丽说，简单粗暴的方法忽略了未成年人正常的数字需求与发展权利。

张凯丽认为，单纯靠堵堵不仅管不住、管不好，还容易造成青少年的反弹情绪，让网络素养的提升和科技能力的发展都受到阻碍，“这种管控方式其实就是因噎废食”。

去年全国两会，全国人大代表、篮球明星姚明提议动员未成年

人开展息屏24小时行动，让更多的青少年走进真正的社交场景。但这一年他调研发现，如果缺乏现实替代场景，青少年即便短期“息屏”，也难以形成长期稳定的线下参与习惯。问题的关键不只在“用多久”，更在于“离开屏幕后去哪里、做什么、和谁在一起”。

姚明建议，加大校外青少年活动场所建设开放力度，深化家校社协同，将体育锻炼、阅读实践、劳动体验、面对面交流纳入公共服务，用线下充实替代屏幕沉迷。

全国人大代表、广西壮族自治区贵港市图书馆馆长李燕峰说，一个组织研学活动的朋友曾告诉她，很多家长喜欢带孩子参加研学，原

因在于，孩子在研学中很少找他们要手机。

“我们有很多方法转移孩子的注意力，让他们享受现实世界的美好生活。”李燕峰说。

“如果我们在未成年人最可塑的年龄，将他们完全交给流量最大化为导向的商业算法，那么这代人的注意力将很可能被切割成碎片，情绪容易被极端内容挑动，认知将被信息茧房禁锢。反之，如果我们能为他们构筑一个安全、健康、优质的网络环境，相当于对国家未来人力资本和公民素养的一次战略投资，投资的是下一代的心智健康，回报的是整个民族的创新能力和文明高度。”于本宏呼吁。

法律依据：两个《办法》相继施行

国家网信办、国家新闻出版署、教育部等八部门近日联合印发《可能影响未成年人身心健康的网络信息分类办法》，于今年3月1日起施行。

这个《办法》的核心内容概括来说，就是在违法信息之外，还有四类可能影响未成年人身心健康的网络信息：

1.可能引发或者诱导未成年人模仿或者实施不良行为的信息。比如带有性暗示、性挑逗的，煽动群众歧视、地域歧视的，通过刻意刺激、恶意引导引发未成年人产生过度强烈或者持久的愤怒、恐惧、抑郁等极端情绪的，通过谐音梗、缩写词、拆解字、图文结合等形式传播不良网络用语的，宣扬未成年人抽烟（含电子烟）、饮酒、暴饮暴食、文身或者滥用药物、宣扬代写代抄、抄袭作弊、逃学旷课的，诱导未成年人盲目追星、参与非理性消费行为的；

2.可能对未成年人价值观造成负面影响的信息。比如宣扬漠视生命、自我贬损的，宣扬奢靡享乐、炫富拜金、消极颓废的，宣扬畸形审美、低俗恶俗文化的，宣扬荒诞离奇、危言耸听的伪科学内容的，宣扬不良交友、恋爱观的，宣扬“读书无用论”“唯分论”“唯升学论”的；

3.不当使用未成年人形象的信息。比如利用未成年人形象摆拍演绎含有不良价值观或者不当行为的剧情内容的，利用未成年人形象展示营销不适宜未成年人的产品与服务的，借未成年人在短视频中长时间摆拍积累人气、牟取利益

的，以不良方式或者目的对未成年人进行品行、道德方面测试的；

4.不当披露和使用未成年人个人信息。

对这四大类信息，要防范、抵制，不得呈现在首页首屏、弹窗、热搜、榜单、推荐、精选等醒目位置、重点环节。

另一个《未成年人用户数量巨大和对未成年人群体具有显著影响的网络平台服务提供者认定办法》则将于今年4月1日起施行。这个《办法》的核心内容概括来说就是，该网络平台专门以未成年人为服务对象，注册用户达到1000万以上或者月活跃用户在100万以上，或者该网络平台的对象不局限于未成年人，未成年人注册用户数量在1000万以上或者月活跃未成年用户数量在100万以上，都会被认定为数量巨大、有显著影响。

媒体认为，有了这幅“精准画像”，那些流量巨大、未成年人聚集的平台，再也无法以“不清楚”“难界定”为由，在未成年人保护上打折扣。

可以看到，上述两个《办法》正在逐步构成一个闭环；可想而知，下一步就是要求这些有显著影响的平台承担义务，把可能影响未成年人身心健康的网络信息管起来。