

# 未成年人短视频青少年模式使用研究报告

“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节日，因为新修订的《未成年人保护法》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 个省（直辖市），于 2021 年 4 月进行了小学四年级至高三学生的问卷调查。每个城市抽取 2 所小学、2 所初中、2 所高中，共计 36 所学校；问卷采取多阶段随机抽样的方法，对每所小学的四、五、六年级，初中的初一、初二、初三年级、高中的高一、高二、高三年级学生进行了问卷调查。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%（见表 1）。

表 1 未成年人问卷调研样本的人数与比例

	人数 (人)	比例 (%)
男	2018	51.0
女	1939	49.0
小学生	1072	27.1
初中生	1350	34.1
高中生	1535	38.8

## 一、青少年模式使用状况

## 1、超七成未成年人认为短视频平台都应配有青少年模式，超八成认为短视频平台青少年模式存在提升空间

青少年模式指的是 2019 年 3 月，由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”，该系统会在使用时段、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。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。数据显示，71.4%的被调查者赞同“每一个软件都应配有青少年模式”这一观点。同时，72.5%的未成年人认同“我愿意主动使用青少年模式”（见表 2）。调查还发现，大多数未成年人认为青少年模式需要改进。有 81.8%的未成年人赞同“现有的青少年模式还需改进”，其中“非常赞同”占比近四成（36.4%）；此外，也有超过四成（42.4%）的未成年人担心青少年模式影响上网体验，赞同“开启青少年模式会使上网不开心”这一描述。

表 2 未成年人认为青少年模式中各功能有用的比例（多选，%）

	非常赞同	比较赞同	不太赞同	很不赞同
每一个软件都应配有青少年模式	36.4	35.0	18.1	10.5
我愿意主动使用青少年模式	36.9	35.6	16.0	11.5
开启青少年模式会使上网不开心	18.4	24.0	35.4	22.2
现有的青少年模式还需大力改进	38.2	43.5	11.4	6.8

**建议 1：各短视频平台应严格履行企业责任，强制上线青少年模式，并发挥技术优势逐步完善各项保护功能。**

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。”国家互联网信息办公室等七部门联合发布的《关于加强网络直播规范管理工作指导意见》也明确要求向未成年人用户提供青少年模式。因此，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 月发布的报告显示，在被测试的 20 款 APP 中，仍有 15%尚未上线青少年模式。因此，建议各平台严格履行社会责任，主动上线青少年模式。而且，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。

## 2、半数未成年人使用过青少年模式，其中六成多自觉使用，三成多由家长老师要求使用

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（见图 1）。这说明，青少年模式在未成年人中尚未能得到广泛使用，使用率仅过半数。

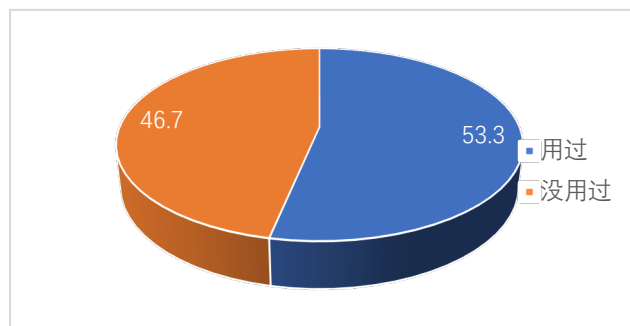


图 1 未成年人青少年模式的使用情况（单选，%）

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，这可能是因为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。

### **建议 2：加大青少年模式的普及力度，家长和老师应多引导未成年人使用青少年模式**

青少年模式是规范未成年人网络使用行为、保证未成年人安全用网的重要手段。但是，仅半数多的未成年人使用过青少年模式，说明青少年模式对未成年人的吸引力不够，尚需大力普及。

因此，家长和教师应积极引导，提升未成年人网络自我保护的认知，自觉选择青少年模式。家长也要担负起子女的监护责任，积极鼓励、协助、监督孩子在上网时选择青少年模式。另外，各网络平台也应加大创新力度，优化产品功能，在内容生态建设上加大投入，提升未成年人专属内容池的丰富度，提高未成年人自觉自愿使用青少年模式的意愿。

### **3、近八成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**

对青少年模式的功能进行调查发现，在使用过青少年模式的未成年人中，近八成（77%）认为青少年模式“限制使用时长和登录时间”的功能有用，近五成（46.5%）认为“限制充值、打赏等消费行为”的功能有用，四成（39.6%）认为“限制搜索某些内容”的功能有用，三成多（33.5%）认为“限制浏览内容、评论等”的功能有用，一成多（13.0%）认为“限制发布某些内容”的功能有用，6.3%认为青少年模式“限制收发私信”的功能有用（见图 2）。

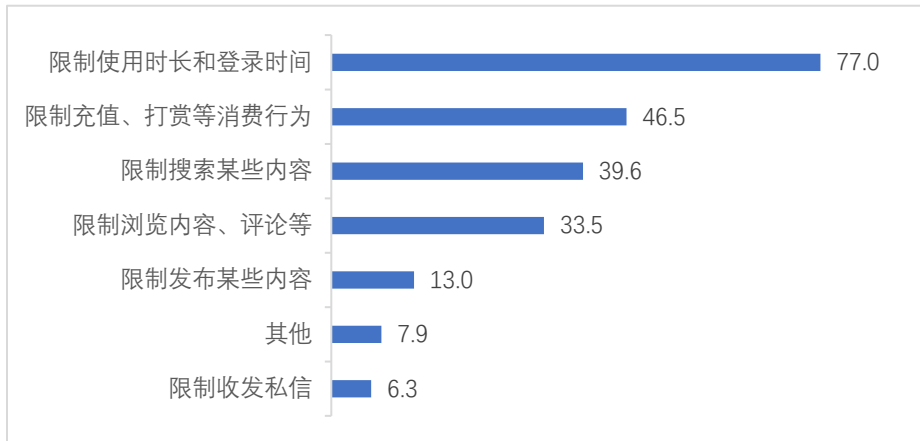


图 2 未成年人认为青少年模式中哪些功能更有用（多选，%）

### 建议 3：发挥平台优势，优化完善青少年模式的功能，建立统一的行业标准

现在，主流互联网平台都在积极完善其青少年模式。研究抖音的青少年模式发现，在这一模式下，系统默认直播、打赏、私信聊天等功能无法使用，时间锁默认设定为 40 分钟，且在每晚 10 时至次日早 6 时期间，系统默认无法使用抖音。同时，青少年模式下的内容池也由未成年内容专属团队精选，确保内容安全的同时具有知识性和趣味性。而且，为了避免单一推送导致未成年人只能被动观看的情形，抖音青少年模式还开发了“发现”频道、安全搜索、年龄分级功能，青少年可以在这一模式下根据自己的兴趣、需求等进行自主选择。这些头部企业在青少年模式的使用与推广方面做了很多有益的积极的尝试。然而，也有一些小的短视频平台在青少年模式上存在漏洞，如诱导打赏、允许 13 岁以下未成年人直播等，有的平台在执行青少年模式上“打折扣”。因此，建议更好地促进企业发挥“领头羊”作用，为行业树立规范标杆。同时，建议国家尽快建立统一的行业标准，使青少年模式更好地发挥保护作用。

## 二、网络素养教育状况

4、七成未成年人认为自己很清楚和比较清楚个人网络隐私，三成表示一般或不清楚

数据可见，四成多未成年人认为自己对个人网络隐私了解得很清楚，近三成认为自己比较清楚；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（见图 3）。可以说，绝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。

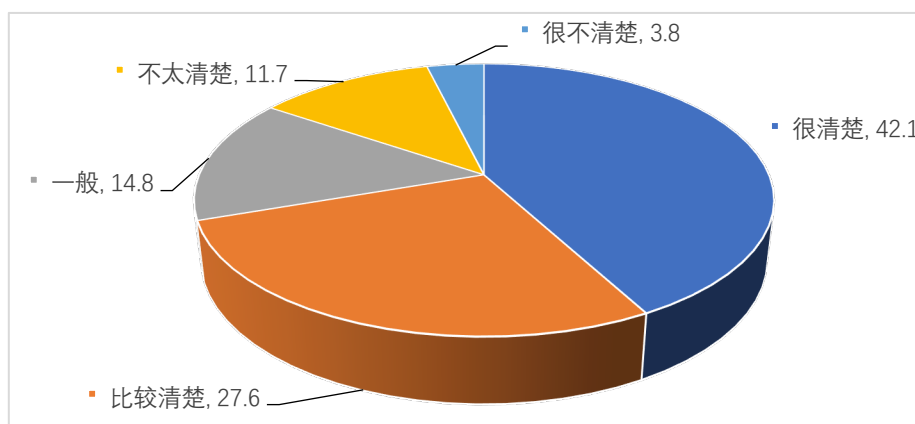


图 3 未成年人对个人网络隐私的了解程度（单选，%）

性别比较发现，不同性别的未成年人对个人网络隐私的了解程度差异不大（见表）。女生中认为自己清楚（“很清楚”和“比较清楚”）的比例比男生高近 6 个百分点，认为自己不清楚（“不太清楚”和“很不清楚”）的比例比男生低近 5 个百分点。可以说，整体上女生自评对个人网络隐私的了解程度更高，这可能与女生更细致敏感、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，呈现出随着学段升高，自评对个人网络隐私了解程度升高的趋势（见表 3）。高中生中认为自己清楚的比例为 76.1%，初中生 74.2%，分别比小学生高 21.3 和 19.4 个百分点；小学生中认为自己不清楚的比例为 29.7%，分别比初中生和高中生高 17.2、21.4 个百分点。这说明小学生对个人网络隐私等网络安全知识了解尚少。

表 3 未成年人对个人网络隐私了解程度的分群体比较（单选，%）

	很清楚	比较清楚	一般	不太清楚	很不清楚
男	42.1	24.8	15.3	13.5	4.4
女	42.0	30.5	14.4	9.8	3.3

小学生	35.2	19.6	15.6	20.1	9.6
初中生	48.5	25.7	13.3	10.1	2.4
高中生	41.2	34.9	15.7	7.2	1.1

**建议 4：小学时期是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，网络安全教育还应包括不良信息甄别、网络交易安全意识、网络危机应对等多方面。网络安全教育也需要分层与分群体进行，例如小学时期是网络安全意识形成的关键时期，然而数据显示，小学生对个人网络隐私等网络安全知识了解尚少，这就提示家长、学校要更加重视对小学生的网络安全教育。

值得注意的是，保护安全并不等于单纯的限制使用，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用网观念的正确方式。学校需要落实开设网络安全课程，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。

**5、超八成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%，超过八成；一成多（14.6%）未成年人表示没有接受过网络安全教育（见图 4）。

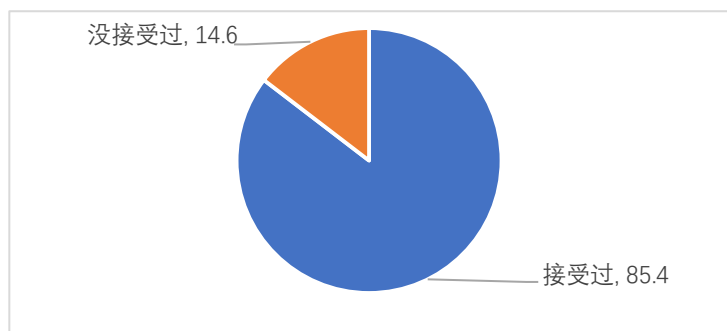


图 4 未成年人接受网络安全教育的情况 (单选, %)

本次研究还发现，学校是未成年人接受过网络安全教育的第一渠道，占比九成多（90.3%）。位列第二是家庭，从家长那里接受网络完全教育的未成年人占比六成多（61.7%）。此外，还有三成多学生在网上学习网络安全教育知识（35.8%），两成多自己学（26.4%），一成多跟朋友学（14.0%）。还有 9.0%的未成年人通过其他方式接受网络安全教育（见图 5）。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。

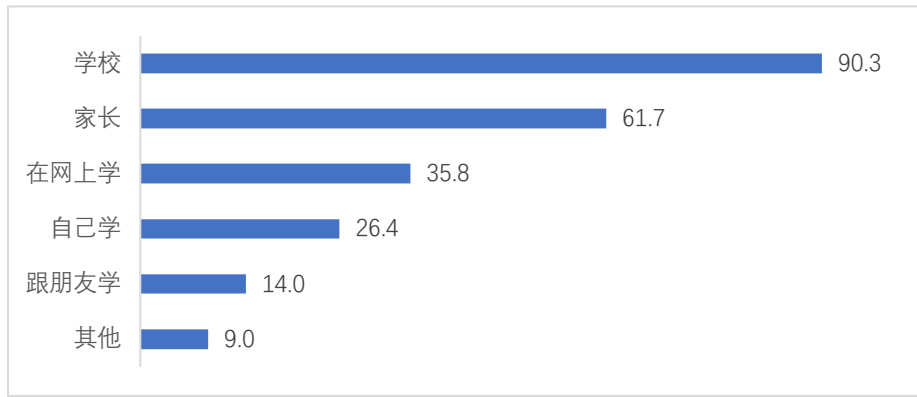


图 5 未成年人接受网络安全教育的来源（多选，%）

### 建议 5：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

《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网络保护的同时，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、健康用网。

建议国家层面尽快设计完善科学合理的网络素养框架和标准；学校层面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。

另外，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。例如，抖音在 2021 年 4 月曾经联合了一些学术机构和媒体，共同发起了“未成年人网络权益保护专线”专项行动，通过线上线下相结合的活动形式，把家庭、学校、媒体、学术机构、网络平台等多方力量协同起来，共同保护未成年人网络权益。这是一种有益的尝试，建议全社会各方力量都能行动起来，一起守护未成年人健康成长。

### 三、短视频使用状况

#### 6、超七成未成年人使用过短视频

本次调查发现，超过七成（70.8%）未成年人使用过抖音、火山、快手等短视频/直播软件，近三成未成年人没有使用过（见图 6）。

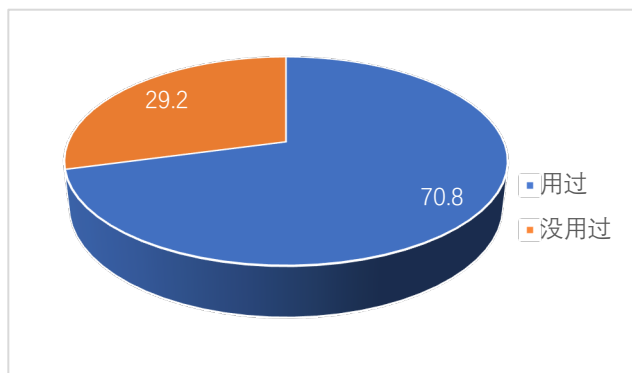


图 6 未成年人使用短视频/直播的比例（单选，%）

近几年来，未成年人接触短视频的比例不断攀升。短视频具有趣味性、知识性、互动性、多样性较强的特点，比较符合未成年人的认知特点，深得未成年人的喜爱，这是数字时代快速发展为青少年带来的乐趣与机遇。但是，挑战与机遇并存，这也意味着成年人要多关注未成年人的短视频使用情况，对未成年人加强引导，帮助未成年人从小养成良好的网络使用习惯，理智使用网络，发挥短视频的正向功能，使

短视频成为未成年人开拓视野、丰富知识、提升技能的辅助工具。

### **建议 6：关注未成年人需求，培养未成年人良好用网习惯，充分发挥短视频的正向功能**

随着智能手机的普及，移动互联网的快速发展，短视频/直播平台也发展非常迅速，抖音、快手、西瓜、火山等短视频平台，成为青少年生活、学习、休闲的重要平台。短视频/直播因具有知识性、互动性、趣味性等特点，符合未成年人的认知特点，深得未成年人的喜爱，这是数字时代快速发展为青少年带来的乐趣与机遇。但是，挑战与机遇并存，这也意味着未成年人要注意养成良好时间管理能力、信息鉴别能力、自我约束能力等。因此，建议成年人要多多关注未成年人的网络使用需求和行为习惯，使未成年人从小养成良好的用网习惯与素养，健康合理地利用短视频，更好地发挥短视频的正向功能。

### **7、大多数未成年人认为短视频/直播给自己带来积极作用，少数未成年人提出时间管理的困惑**

如图 7 数据所示，未成年人对自己使用短视频或直播后在各个方面的变化进行了评价。结果发现，在多数方面未成年人认为自己变得更好。其中，超过七成（77.5%）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（“变好很多”和“变好一些”）；超过六成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，也都分别有超过半数的未成年人认为自己的这些方面在使用短视频或直播后变好。可见，大多数未成年人认为短视频使用对他们获取信息、提升生活技能、培养兴趣爱好和艺术素养有较大促进作用，对他们形成信息安全意识、进行知识学习和社交也有帮助。

在消费行为上，38.7%的未成年人认为在使用了短视频或直播后变好；51.5%认为没什么影响，还有 9.9%认为自己的消费行为在使用了短视频或直播后变差（“变差一些”和“变差很多”）。

最后是时间管理。认为自己使用了短视频或直播后时间管理变好的未成年人

仅有三成多（34.8%），三成多认为没影响（33.4%），还有三成多未成年人认为自己在这一方面变差（31.8%）。

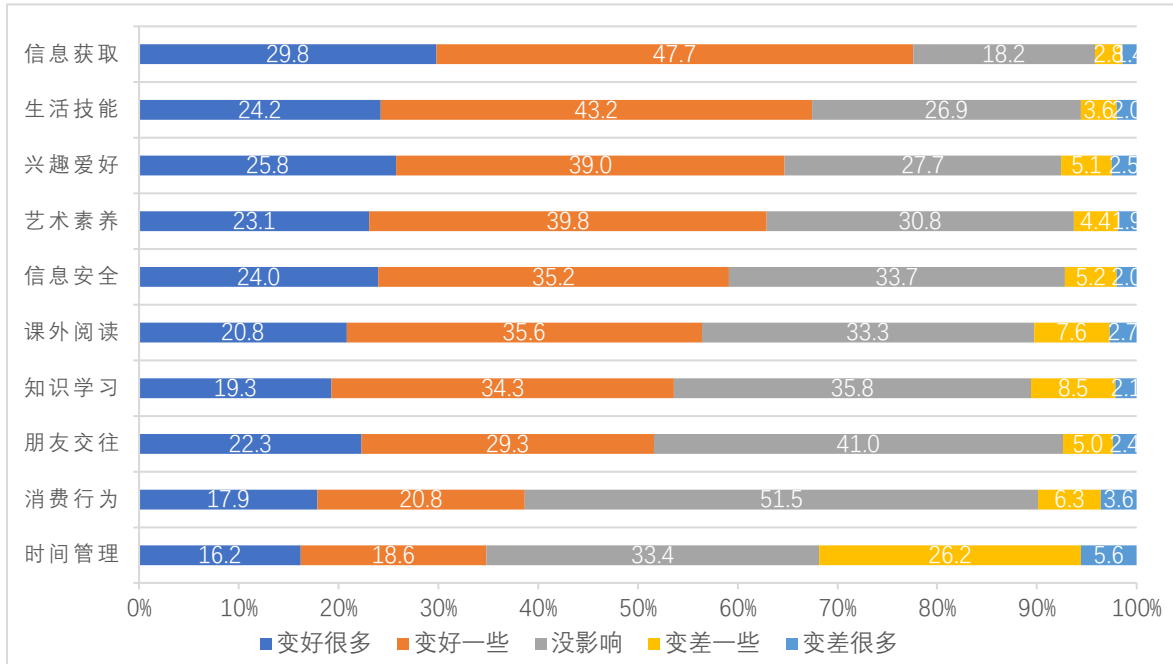


图 7 未成年人认为使用短视频或直播带来的影响 (%)

**建议 7：更好地发挥短视频/直播的正向功能，使短视频/直播成为未成年人学习和成长的辅助工具。**

《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、提升艺术素养等辅助工具和助力器。对抖音的内容进行研究发现，抖音通过设计一些站内话题运营、推荐优质内容推荐来鼓励创作者积极生产适合未成年人观看的优质内容。而且，近几年来，抖音还联合一些高校、学术单位、艺术团体、出版社、媒体等先后发起了 DOU 知计划、DOU 艺计划、都来读书等项目，内容丰富有趣味性，非常适合父母根据孩子

的年龄和兴趣，有选择性的推荐给孩子观看和学习，助力未成年人的知识、科普和艺术素养提升。这些内容要更好地被未成年人“看见”和使用，使短视频的正向功能更好地发挥。

**8、六成多家长对孩子使用短视频进行过管理，管理方法以设置青少年模式、设置时间锁或规定时间为主，而陪孩子一起看、和孩子讨论的比例均在两成多。**

图 8 中数据显示，65.3%的家长对未成年人使用短视频进行过管理，也有三成多家长没有管理过。性别比较发现几乎没有差异。

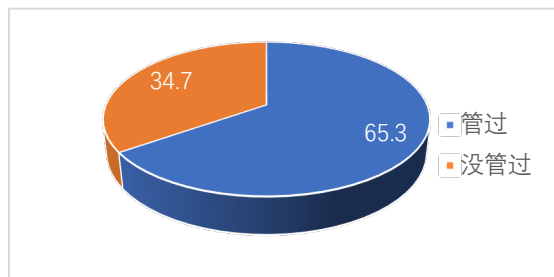


图 8 家长对未成年人短视频使用的管理情况（单选，%）

对家长管理未成年人短视频使用所采取的方式进行调查发现，设置时间锁或规定使用时间是家长最多使用的方式，比例接近六成（57.5%）；设置青少年模式的管理方式也较为常见，比例超过五成（51.4%）；四成多（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（见图 9）。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。

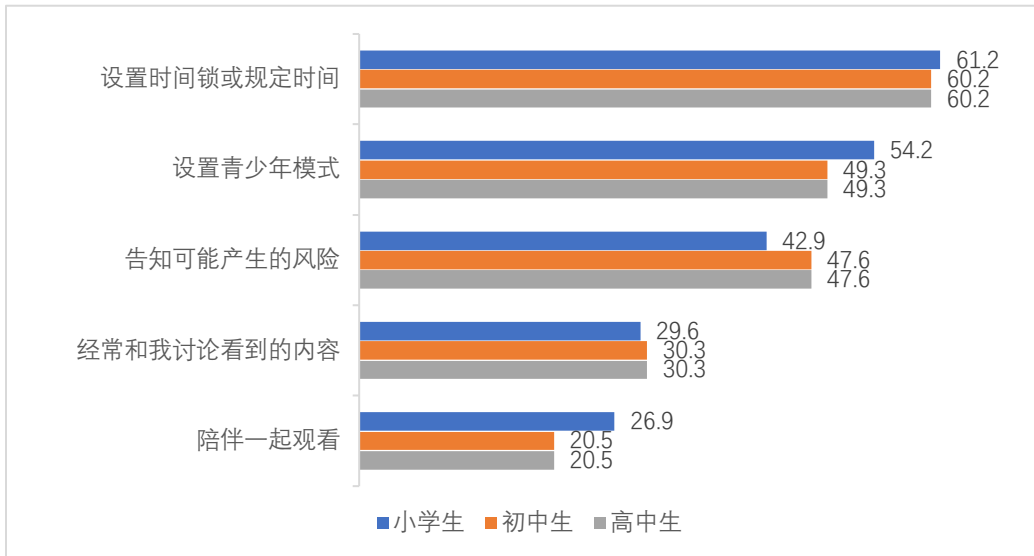


图9 家长对不同年龄段未成年人的短视频使用采取的管理方法（多选，%）

### 建议 8：拒绝单纯限制和说教，增加交流与陪伴，言传身教更重要

调研数据可见，仅半数以上的家长对孩子使用短视频进行过管理，且管理方式主要是限制和说教，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”，这就要求家长们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。

（作者：中国青少年研究中心 孙宏艳，北京林业大学 马铭阳）