

用高质量短视频为未成年人提供精神滋养

短视频作为互联网的新产物已经深受青少年喜爱，在未成年人中也得到广泛使用。短视频的特点是“短小快”，具有发散式的传播特征，内容呈现上生动、形象、丰富、立体。本次研究有如下一些主要结论和值得讨论与思考的话题。

1.本次研究发现，未成年人使用短视频在接触率、使用频率、使用时长等方面均呈现出鲜明的人口学特征。例如，农村学生、高中生用过短视频更多，使用时间更长、频率更高。高中生与初中生、小学生相比，在认知、思维、学习、人际交往、获取信息上有显著差异，对短视频的使用需求更旺盛。农村未成年人使用时长超出城市未成年人这一现象值得关注。但是，在设置青少年模式上小学生比中学生更高，对青少年模式满意度也更高。这提示我们关注未成年人使用短视频的行为特征要考虑未成年人的人口学特征，为他们提供更符合其年龄特征的内容，对不同的未成年人群体要注重培养科学的使用习惯。

2.本次研究发现，学习负担、亲子关系对未成年人使用短视频的行为有一定影响。学习负担重、亲子关系差的未成年人在是否接触短视频、使用短视频的时长、频次均明显高于学习负担轻、亲子关系好的未成年人。而且，学习负担重、亲子关系差的未成年人设置青少年模式比例更低，对青少年模式不满意、认为青少年模式用处不大的比例更高。这提示我们要重视影响未成年人用网行为的环境因素，如学习负担、亲子关系等。

3.本次研究发现，使用短视频的首要目的是为了减轻压力，情绪得到放松。尤其是在感到学习压力大时，未成年人更想通过好玩的短视频实现减压的目的。这提示我们未成年人使用短视频的主要目的是好玩、减压，希望得到放松是未成年人的心理需求。家长教师等要帮助未成年人发现生活中的乐趣，使他们找到线下的减压方法和途径。

4.本次研究发现，未成年人使用短视频的功能从娱乐逐渐转向寓教于乐，知识学习成为未成年人使用短视频的主要目的，和2019年相比排序更为靠前。而通过短视频娱乐、观看动漫游戏视

频的排序均有所下降。这说明随着短视频使用规模的不断扩大，以及短视频各类功能的不断完善，越来越多的未成年人把短视频作为学习轻知识的工具。丰富历史、地理、文化、艺术等方面的轻知识，有助于提升未成年人的核心素养和人文情怀。这提示我们要理解未成年人作为网络原住民的学习方式，用好短视频的学习功能。

5.本次研究发现，开启青少年模式的比例和认为青少年模式有用的比例均不高。表示愿意监护人给开启青少年模式的比例也只有六成多。而且，开启青少年模式的未成年人中，表示对青少年模式满意的比例也只有七成多。这说明青少年模式的功能、内容等尚不能很好地满足未成年人的需要，难以与未成年人的成长需求相匹配，因此他们不愿意进入到这个“池子”中来。为了更好地对未成年人进行网络保护，亟需丰富完善青少年模式的内容与功能，使青少年模式下的内容池更丰富和个性化，更贴近未成年人的兴趣爱好，使未成年人心甘情愿地“到碗里来”。

基于本次研究的结果，为更好地保护未成年人权益，预防未成年人不理性地使用短视频，特提出如下对策建议：

1.重视发展需求，解密未成年人的“流量密码”

当代未成年人作为网络时代原居民，对短视频有着天然的亲近感。而且，在短视频快速发展的时代，未成年人接触短视频的比例会持续增加，这是网络一代未成年人成长的必然需求。因此，要重视不同群体、不同年龄段未成年人的发展需求，尊重他们的学习与社交习惯。在此基础上，要解密适合未成年人的“流量密码”，结合未成年人的发展需求，为他们提供更个性化的短视频服务内容与功能。

2.重视成长环境，构建协同育人的社会支持系统

网络使用行为与未成年人的成长环境密切相关。未成年人的 interpersonal 关系、心理状态、休闲方式、学习压力，以及他们的家庭教养方式、家庭亲密关系等，都会成为网络使用的重要影响因素。因此，成年人要特别重视营造健康和谐的成长环境，使家庭、学校、社会成为未成年人成长的重要支持系统。家庭要重视构建和谐的亲子关系，帮助孩子树立自信心；学校要把减轻学习负担、

丰富学生课余生活、大力提升未成年人的媒介素养；短视频平台要重视社会效益，为未成年人输出高质量的视频内容。

3.重视精神滋养，强化短视频的价值与内涵

有些短视频缺乏精神内涵和文化价值，需注重短视频的现实价值与精神内涵。未成年人正处于价值观、人生观、世界观不断成熟和定型的阶段，思维尚不够成熟与全面。要强化短视频的精神价值，对未成年人观看短视频要加强引导，强化文化内涵，突出高品质精神追求，重视思想引领和精神共鸣，使少年儿童在轻松一笑中释放压力获得启迪，使短视频守底线、走正道，使有意思的事情更有意义。

4.重视寓教于乐，让知识学习变得更有趣

短视频这一视觉化的传播载体，更有利于知识传播，尤其适合各类轻知识的传播，也非常符合未成年人的认知特点。避免过度娱乐的重要措施是引导未成年人在娱乐的同时获得启迪，学习到知识或道理等。除了课堂学习，家长和教师也要注重引导未成年人善于通过短视频学习。比如，家长或教师可以在抖音上找到一些介绍世界各地风光的短视频给未成年人观看，使这些可视化的内容与纸质阅读、课堂教学、课后实践等结合起来。学校和家庭还要大力提升未成年人的网络自护意识与能力，使他们面对五彩缤纷的新型网络产品面前能游刃有余地冲浪。

5.重视保护创新，把未成年人保护作为核心

要使未成年人更好地享受网络红利，使短视频等网络平台更加可持续发展，未成年人保护必须挺在前面。无论是平台的技术保护，还是管理部门的政策保护，亦或是学校的媒介素养教育，都要重视保护创新。要充分发挥技术优势，优化未成年人保护模式的功能，以平台为基础，综合社会多方力量和多学科视角，丰富未成年人保护内容池。要充分发挥技术优势，为未成年人推送更适合的内容，共同促进短视频高质量发展。

撰稿：孙宏艳