

健行云端：高中生社交媒体使用状况及对策^①

——基于15126份中美日韩高中生问卷调查结果的比较分析

孙宏艳（中国青少年研究中心，北京 100089）

摘要 青少年是社交媒体的活跃用户。通过对比分析中美日韩高中生使用社交媒体的问卷调查结果发现，我国高中生对社交媒体有较高认可度，承认其对自身人际关系改善、兴趣技能发展等方面的积极影响，但部分高中生使用社交媒体后也出现社交焦虑、社交沉迷等问题，或遭遇过网络安全风险。建议学校和家庭接纳未成年人亲近社交媒体的事实，关注其相关心理与情绪，并通过营造健康和谐的成长环境、创新网络素养教育方式，为未成年人提供强有力的社会支持，保障其健康使用社交媒体。

关键词 社交媒体使用；社交沉迷；社交焦虑；网络素养；生成式AI；国际比较

中图分类号 G63

文献标识码 B

文章编号 1002-2384 (2025) 01-0039-05



（请扫本刊二维码）

伴随互联网的发展，各类社交媒体蔚然兴起，青少年也成为其活跃用户。社交媒体不仅具有即时通信的功能，也能够提供获取信息、线上学习、休闲娱乐、购物消费等多元化的综合性功能。研究了解青少年的社交媒体使用特点，有利于更好地规范他们的使用行为，帮助他们形成良好的网络素养。2023年10月，中国青少年研究中

心联合日本国立青少年教育振兴机构、韩国多文化青年协会及美国BuzzHunter调查公司联合启动了“中美日韩四国高中生社交媒体使用”课题研究。调查采用多阶段抽样与分层抽样相结合的方法，研究对象为普通高中1-3年级在校生，其中中国被试取自北京、广东、江苏、辽宁、内蒙古、四川、河南、湖南8省（自治区/直辖市）的

注释：

① 本文系2022年度国家社会科学基金高校思想政治理论课研究重点项目“习近平总书记关于少年儿童和少先队工作重要论述研究”（项目批准号：22VSZ002）、共青团中央中国特色社会主义理论体系研究中心2022年度重大项目“新时代少年儿童政治引领机理与方法研究”（项目批准号：22TZTSKA001）的阶段性研究成果。

知参与和行为参与，呈现出家庭密集型教养特征。因此“双减”政策实施后，中产阶层的教育焦虑不减反升。而在农村地区，家长因能力不足、缺少时间，对子女的教育参与普遍不足。这些均不利于学生的健康发展。因此，加强家庭教育指导，提升家长的教育素养，成为当前家校合作的核心任务。

向蓉、雷万鹏的实证研究证实，家庭教育指导服务有助于提升家长教育素养，进而对子女的学习态度、行为表现呈现出显著的正向影响（第4期）。但目前我国家庭教育指导专业化水平严重不足，据边玉芳的调查，六成以上家庭教育指导者认为自己在“掌握家庭教育的专业知识”方面亟须提升。他们主要通过“借助相关报刊、图书以及网络资源”“与同行交流”“在指导服务工作中反思”

提升专业水平（第1期）。宗利娟的调查显示，仅有36.4%的教师对家长进行家庭教育指导后，家长实施家庭教育的效果有较大改善（第1期观点摘编）。未来，需要在健全家庭教育指导人才培养培训体系、资质认证体系及保障体系等方面着力（边玉芳，第1期；向蓉、雷万鹏，第4期），补齐乡村家庭教育指导体系短板，为家长密集过度的认知参与做减法。同时，可借鉴美国PAT项目经验，以科学的循证模型为基础，收集丰富的实证数据来开展有针对性的家庭教育指导服务（刘慧琴等，第7期）。

参考文献：

[1] 林清华. 学校管理研究2023年度发展报告——基于《中小学学校管理》论文转载情况的统计与分析[J]. 中小学管理, 2024 (1): 34-38.

（编辑 谢凡）

32所高中,共有7750名普通高中学生接受问卷调查;美日韩三国分别调查了1512名、4356名、1508名高中生。各国高中生性别和年级分布见表1。

表1: 四国高中生性别和年级分布 (%)

	性别			年级			
	男生	女生	未回答	高一	高二	高三	未回答
中国	50.5	49.5	0.0	49.8	27.1	23.1	0.0
美国	46.0	50.6	3.4	36.8	35.4	27.8	0.0
日本	48.6	48.7	2.7	33.6	34.8	31.2	0.4
韩国	49.5	50.5	0.0	43.6	33.4	23.0	0.0

一、高中生使用社交媒体的基本状况

社交媒体在媒介化社会中起着重要作用,是青少年社交、休闲、学习的重要依托。本次研究首先了解了四国高中生使用社交媒体的基本状况,并有如下发现。

1. 七成多中国高中生使用社交媒体的首要目的是熟人社交,四国中韩高中生社交目的居首位、美日高中生娱乐目的居首位

七成多中国高中生认为使用社交媒体的目的是和现实中的朋友、熟人联系或看朋友圈(71.8%)等,在各种原因中居首位;五成多高中生使用社交媒体是为了看兴趣爱好方面的信息(56.4%)、娱乐如玩游戏听音乐等(55.8%)、与家人联系(51.7%),还有近半数是为了减缓压力(47.7%)、看学校作业或通知(45.1%),也有部分高中生是为了消磨时间(30.2%)、看时事新闻(24.0%)、看健康烹饪等生活知识(22.7%)、发布自己的想法或作品(15.1%)、和没见过面的网上朋友联系(11.8%)。可见,中国高中生使用社交媒体的首要目的是与现实生活中熟识的人进行社交,其次是获取信息和休闲娱乐。比较发现,中韩高中生使用社交媒体的首要目的是和现实中的朋友熟人联系或看朋友圈等,美日高中生的首要目的是娱乐如玩游戏或听音乐等。

2. 半数中国高中生有社交媒体上认识的朋友,近两成与网友见过面,四国中美国高中生二者比例均最高

半数(50.8%)中国高中生有在社交媒体上认识的朋友(网友),美日韩高中生的比例分别是66.3%、49.2%、41.0%。这说明美国高中生有网友的比例最高,中国高中生次之。此外,美国高中生与网友见面的比例

也最高,占比近七成(67.7%),中日韩高中生的比例分别为18.4%、43.3%、48.4%。可见,中国高中生近两成与网友见过面,在四国中比例最低。

3. 四成多中国高中生认为通过网络诉说心情比当面更容易、和网上朋友交流比现实中朋友更容易,二者比例在四国中最高,日本高中生比例均最低

四成多(48.9%)的中国高中生赞同通过网络诉说心情比当面更容易,美日韩高中生的比例分别为48.1%、26.7%、43.1%,可见中国高中生比例最高,日本高中生比例最低。此外,42.8%的中国高中生赞同与网上朋友诉说心情比现实生活中朋友更容易,美日韩高中生的比例分别为40.9%、18.5%、38.1%,同样是中国高中生比例最高,日本高中生比例最低。

4. 近两成中国高中生使用过生成式AI,在四国高中生中比例最低,韩国高中生比例最高

随着ChatGPT等生成式AI的快速发展,越来越多的青少年开始尝试使用。研究发现,中国高中生经常用和有时用的比例分别为2.3%和15.5%,合计近两成(17.8%),美日韩高中生的比例分别为30.0%、29.0%、45.8%,可见韩国高中生比例最高,中国高中生比例最低。另外,表示没用过但想用的中国高中生占比最高(34.3%),美日韩高中生的比例分别为16.7%、34.0%、29.7%;表示没用过也不想用的美国高中生占比最高(53.3%),中日韩高中生的比例分别为47.9%、36.7%、24.0%。

5. 近六成中国高中生认为使用社交媒体使朋友关系改善,四成左右认为与父母、兄弟姐妹、师生关系改善,比例在四国高中生中均居首位

大多数中国高中生认为使用社交媒体后人际关系变得更好,表示和朋友关系变好(变好很多和变好一些)的比例合计为59.5%,与父母关系变好的比例为40.2%,和兄弟姐妹关系变好的比例为39.6%,和老师关系变好的比例为37.2%。可见,中国高中生认为使用社交媒体对朋友关系改善帮助很大。比较发现,中国高中生认为人际关系变好的比例在四国中最高,与朋友、父母、兄弟姐妹、老师关系变好的比例也均高于美日韩三国高中生。在这其中,差异较大的是师生关系和父母关系,如中国高中生认为和老师关系变好的比例比美

国(12.4%)、日本(9.7%)和韩国(19.5%)高中生高出近18~28个百分点,认为和父母关系变好的比例比美国(21.7%)、日本(19.5%)、韩国(23.8%)高中生高出约16~21个百分点。

6. 超六成中国高中生认为使用社交媒体使兴趣爱好和生活技能得到改善,近三成认为健康状况变差,四国高中生认为兴趣爱好改善的比例均最高

中国高中生认为使用社交媒体给生活带来改善,认为学习积极性、兴趣爱好、时间管理能力、生活技能、运动量、消费行为、健康状况等变好(变好很多和变好一些),其比例分别为49.2%、66.7%、41.4%、60.7%、41.4%、41.1%、34.0%。可见,中国高中生认为兴趣爱好和生活技能改善的比例较高,均达到六成以上。而认为上述各项变差(变差很多和变差一些)的比例分别为9.7%、3.7%、20.5%、5.4%、12.7%、12.8%、27.7%。可见,中国高中生时间管理能力和健康状况变差的比例更高,尤其是认为健康状况变差的有近三成。比较发现,四国高中生认为兴趣爱好变好的比例均在本国最高。此外,美国和中国高中生将生活技能排在第二位,日本高中生将消费行为排在第二位,韩国高中生将学习积极性排在第二位。

7. 少数中国高中生使用社交媒体后经常出现做事难以集中精力、感到寂寞等情绪问题,四国中美国高中生出现情绪问题的比例最高、中国高中生比例最低

使用社交媒体后高中生也易出现情绪问题。例如:中国高中生经常出现的问题包括做事难以集中精力(6.7%)、感到寂寞(6.2%)、消沉失落(5.4%)、焦虑烦躁(5.3%)、失眠(5.0%)、嫉妒他人(3.1%)。比较发现,美国高中生经常出现情绪问题的比例均高于中日韩高中生,如嫉妒他人(14.0%)、焦虑烦躁(13.6%)、感到寂寞(12.6%)、消沉失落(10.3%)的占比均在一成以上,经常出现做事难以集中精力(20.0%)、失眠(19.5%)的比例均在两成左右(详见表2)。韩国高中生除了嫉妒他人一项外,其余各项比例均位居第二位。中国高中生出现情绪问题的比例在四国中均最低。

8. 两成多中国高中生经常出现想在社交媒体上花费更多时间、为缓解压力或不安使用社交媒体等依赖

表2: 四国高中生使用社交媒体后经常出现的情绪问题(%)

	中国	美国	日本	韩国
感到寂寞	6.2	12.6	6.4	11.2
消沉失落	5.4	10.3	7.4	8.6
焦虑烦躁	5.3	13.6	5.8	10.6
失眠	5.0	19.5	8.5	10.8
做事难以集中精力	6.7	20.0	11.2	12.4
嫉妒他人	3.1	14.0	8.0	7.8

行为,四国中美国高中生存在依赖行为的比例更高

过度依赖和沉迷社交媒体的行为令教师和家长担忧。研究发现,中国高中生总是和经常出现想在社交媒体上花更多时间的比例为24.9%、为缓解压力或不安使用社交媒体的比例为24.8%、想减少使用社交媒体但是失败的比例为19.1%、被禁止使用社交媒体就会焦虑烦躁的比例为16.7%、为了玩社交媒体放弃运动或休闲活动的比例为14.8%、想的都是社交媒体上的事的比例为14.2%、上课时看社交媒体的比例为7.1%。可见,部分中国高中生存在过度依赖社交媒体的行为,尤其是总想在社交媒体上花更多时间、为缓解压力或不安使用社交媒体的比例较高。比较发现,美国高中生总是和经常出现想的都是社交媒体上的事(35.7%)、为缓解压力或不安使用社交媒体(40.7%)、被禁止使用社交媒体就会焦虑烦躁(18.8%)、上课时看社交媒体(55.9%)四种行为的比例均在四国中最高,尤其是上课时看社交媒体的比例比中国(7.1%)、日本(3.8%)、韩国(16.1%)高中生高出约40~52个百分点。

二、高中生使用社交媒体的网络风险与法律意识

在社交媒体上遭遇网络安全风险易使高中生受到影响与伤害,具备良好的法律意识和安全素养有助于他们防范网络违法犯罪行为的伤害,实现健康安全上网。对此,本研究有如下发现。

1. 两成多中国高中生曾遭遇账号被盗,一成多曾遇到过付款被诈骗等问题,四国中美国高中生遇到网络风险的比例更高

中国高中生曾遭遇账号被盗情况的比例超过两成(21.0%),其余如遇到过付款时被诈骗、个人信息未

经允许被发布到网上、自己的照片未经同意被擅自发到网上、有关自己的流言蜚语在网上传播的,其比例分别为12.3%、8.5%、7.7%、7.0%。比较发现,美国高中生遇到各种网络风险的比例更高,如付款时被诈骗(34.8%)的比例比中国(12.3%)、日本(8.8%)、韩国(14.6%)高中生高出约20~26个百分点,有关自己的流言蜚语在网上传播(33.8%)的比例比中国(7.0%)、日本(7.6%)、韩国(19.7%)高中生高出约14~27个百分点。韩国高中生遇到个人信息未经允许被发布到网上的比例最高(21.1%),比中国(8.5%)、美国(14.5%)、日本(5.4%)高中生高出约7~16个百分点。中国高中生遭遇账号被盗的比例较高,仅低于美国高中生(26.6%)。

2. 一成多中国高中生曾在社交媒体上遭到讽刺谩骂,超半数中国高中生会选择“骂回去”,这一比例在四国高中生中最高

美国高中生在社交媒体上经常和有时遭到讽刺谩骂的比例分别为5.3%和25.1%,合计超过三成多(30.4%);中日韩高中生这两项的合计占比分别为11.8%、4.3%、10.1%。可见,美国高中生比例最高,日本高中生比例最低。此外,在面对讽刺谩骂时,半数多(53.6%)中国高中生会选择骂回去,近半数(48.4%)表示不理睬,此外告诉朋友、父母老师的比例分别为28.9%和19.7%。比较发现,美日韩高中生选择骂回去的比例分别为49.7%、19.6%、20.9%,比例均低于中国高中生。

3. 近九成中国高中生具有互联网法律与规范意识,但一成多中国高中生认为一些违法违规行为要“看情况”或是“本人的自由”

对于未经允许擅自将他人的个人信息发布到网上的行为,认为绝对不可以的中美日韩高中生比例分别为86.7%、81.2%、80.9%、72.0%;对于在社交媒体上辱骂诽谤他人的行为,认为绝对不可以的中美日韩高中生比例分别为87.0%、89.2%、78.2%、79.0%;对于未经允许擅自将他人的照片发到网上的行为,认为绝对不可以的中美日韩高中生比例分别为87.5%、81.9%、77.4%、63.4%。可见,近九成中国高中生具有互联网法律与规范意识,在四国高中生中比例大多最高,韩国

高中生比例大多最低。但也有少数中国高中生认为对这些违法违规行为要看情况或是本人的自由,如针对未经允许擅自将他人的个人信息发布到网上的行为,有一成多(13.3%)的高中生认为要看情况(9.7%)和认为是本人的自由(3.6%)。比较而言,美国(18.9%)、日本(18.8%)和韩国(27.7%)的高中生表示要看情况和认为是本人的自由的比例更高。

4. 大多数中国高中生在校学习到网络素养知识,四国中韩国高中生在校学习到相关知识的比例均最低

学校教育是高中生获取网络素养知识的重要来源。研究发现,大多数中国高中生在学校学习过相关网络素养知识,其中学过预测危险或预防受害(89.7%)、安全防护(89.3%)、防止网络沉迷(89.1%)、与他人网络交流时的礼貌/规则等(88.4%)知识的比例均近九成,学过保护隐私和个人信息(85.8%)、如何收集和判断信息的正确性(84.5%)、如何处理诽谤/恶言恶语/纠纷等(81.7%)知识的比例均在八成以上。对于学过的安全知识,中国高中生认为最重要的是保护隐私和个人信息(75.1%),其次是预测危险或预防受害(58.0%)和安全防护(56.0%),其余依次是防止网络沉迷(28.1%)、与他人网络交流时的礼貌/规则等(22.0%)、如何处理诽谤/恶言恶语/纠纷等(18.0%),如何收集和判断信息的正确性(16.1%)在所有选项中排在最后。

比较发现,日本高中生学习保护隐私和个人信息(91.9%)、预测危险或预防受害(90.0%)、如何处理诽谤/恶言恶语/纠纷等(82.8%)、如何收集和判断信息的正确性(87.6%)等知识的比例在四国中最高,中国高中生在学习安全防护、与他人网络交流时的礼貌/规则等、防止网络沉迷方面知识的比例最高,韩国高中生学到各种安全知识的比例均最低。其中,差异最大的是学习防止网络沉迷知识,中国高中生(89.1%)的比例比美国(57.6%)、日本(78.5%)、韩国(52.2%)高中生高出约11~37个百分点,说明中国高中在预防学生网络沉迷上更加重视。

三、青少年健康使用社交媒体的对策建议

青少年是深度媒介化时代的参与者也是创造者,

合理使用社交媒体是保障青少年尤其是未成年人健康成长不可忽视的议题。为此,结合研究发现提出如下建议。

1. 接纳未成年人亲近社交媒体的事实,引导其客观认识社交媒体的内容呈现

本次调查发现,有九成多(90.1%)中国高中生使用过社交媒体并对其有较高认同,同时在初中阶段以及小学高年级开始使用社交媒体的中国高中生比例分别为48.6%和28.1%,合计近八成(76.7%),甚至有一成多(10.9%)高中生在小学低年级和学前阶段就开始使用社交媒体。与此同时,有两成多中国高中生存在过度依赖社交媒体的行为,这易导致他们出现丧失现实社交兴趣、孤独感增强、同理心下降等问题;也有部分学生产生社交焦虑,降低自我价值感与自信心,产生攀比、自我否定等情绪。如本次研究发现,每天使用社交媒体在5小时及以上的高中生经常出现焦虑烦躁情绪的比例为20.4%,每天使用社交媒体在2小时以内的高中生出现这种情绪的比例不足5.0%,相差近16个百分点。良好的社交媒体使用习惯、较好的社会支持可有效降低社交焦虑。为此,建议学校和家庭要接纳未成年人亲近社交媒体的事实,经常与他们讨论社交媒体展示的内容,引导其客观认识社交媒体的内容呈现;同时注重培养未成年人良好的社交媒体使用习惯,为他们提供更多的社会支持,增强他们对自我的理性认知和积极评价,帮助他们改善攀比、焦虑和失落等不良情绪。

2. 关注未成年人使用社交媒体的深层影响因素,为其营造健康和谐的成长环境

对高中生使用社交媒体的影响因素进一步分析发现,学业压力、对朋友关系与亲子关系的满意度、生活环境等均对他们使用社交媒体行为有较为显著的影响。如将学习压力大的高中生与学习压力小的高中生进行对比发现,在被禁止使用社交媒体后,二者感到焦虑烦躁的比例分别为27.5%和15.9%,相差近12个百分点;没有朋友的高中生使用社交媒体后经常出现焦虑烦躁情绪的比例为23.5%,有朋友的高中生这一比例不足7.0%,相差近17个百分点。为此,建议学校和家庭一方面关注未成年人的学业压力、人际关系等生活状况,并通过构建

和谐的师生关系、亲子关系、朋辈关系为他们营造健康和谐的成长环境;另一方面要深入了解未成年人沉迷社交媒体的心理机制,丰富其线下社交机会与活动,使其在现实生活中获得更多归属感、自信心,培养积极的自我形象与认同。

3. 开展多元化的网络安全教育,培养未成年人良好的社交媒体使用素养

未成年人身心发展尚不够成熟,人生观世界观尚不够稳定,面对五光十色的社交媒体,受到网络伤害的风险极大。对此,建议学校和家庭向未成年人输出多元化的网络安全教育内容,如在线学习策略、个人隐私保护方法、网络霸凌应对措施、网络欺诈的破解等,全方位保障未成年人安全使用社交媒体。此外,要根据不同学生群体的特点,开展个性化的网络安全教育,如课堂讨论、主题班会、线上辩论、模拟案例、观看短视频等,提高学生对网络素养教育的关注度和参与度。学校还要用好社会教育资源,如与互联网平台、企业等合作,形成校企合作机制,共同培养未成年人良好的社交媒体使用素养,帮助其掌握媒介化社会的生存本领。

4. 提升教师和家长运用AI的技术能力与教育水平,通过家校社联动提升未成年人网络自护意识

近几年,AI技术发展突飞猛进,在给人们带来各种生活便利的同时,也面临着使用过程中的一些现实问题。本次调查发现,用过生成式AI技术的中国高中生占比近两成,还有三成多表示想用,这意味着他们面临的安全风险隐患更加多种多样。例如:利用一键换脸、伪造声音、AI明星等生成式AI技术可能产生相应的道德及法律问题,同时过度依赖生成式AI也会使未成年人产生惰性,缺乏批判性思维。为此,建议学校和家庭要提升运用AI对未成年人进行教育和引导的能力,在数字素养教育中加大相关知识模块学习,使未成年人正确理解AI的相关功能。学校还要与家庭、社会多方联动,针对未成年人普及生成式AI使用的相关法律法规,使其恪守相关道德和法律规范,提升自我保护以及尊重他人的意识。

(编辑 王淑清)