

# “16岁前不碰社交媒体”可行吗？

近日,澳大利亚出台针对16岁以下青少年的“全球最严社交媒体禁令”。国内外也有教育机构出台类似禁令或倡议。

这些禁令或倡议无形中触及一系列让教育界人士感兴趣的话题:对生在在互联网时代的孩子来说,能否在他们成年之前,设置一个“硬隔离”,避免孩子过度接触、依赖电子设备和互联网?如果下定决心做这件事,治理重点在哪?明知孩子“触网”终难避免,如此“明知不可为而为之”的努力,意义何在?

近日,本报记者采访了部分教育专家、教师和家长代表。

## 本期受访专家——

郑磊(复旦大学国际关系与公共事务学院教授、数字与移动治理实验室主任)

刘虹(复旦大学发展研究院副研究员)

彭晓芸(曾为上海某高校教师,现旅居英国,二孩母亲)



## ■本报记者 张鹏 王星

出生在互联网时代的青少年,真能隔绝于社交媒体之外吗?

上月末,澳大利亚联邦议会参议院投票通过法案,禁止该国16岁以下

未成年人使用社交媒体,这被称为“全球最严社交媒体禁令”。今年9月,英国百年名校伊顿公学宣布,不允许低年级学生白天携带手机,学生必须在晚上上交电子设备。

日前,杭州一所学校也发布倡

议,学生在16周岁之前尽量远离社交媒体,不注册社交媒体账号。倡议书还建议家长们在家里减少使用社交媒体的时间,并监督孩子远离社交软件。

人工智能浪潮滚滚而来,但在全

球教育界,对智能手机和社交媒体说“不”的国家和机构却越来越多。担忧未成年人过度使用社交媒体、受到网络上各类负面消息的冲击,作为应对之举,单纯“禁止”使用社交媒体的“硬隔离”真的可以保护青少年吗?

## 社交媒体真的让学生发生变化了吗?

记者:都说00后、10后是“互联网原住民”,他们看待世界的方式似乎都深深地打上了互联网的印记。您觉得,社交媒体真的给青少年带来这么大的变化吗?

郑磊:我是2009年入职复旦大学的,那时候在大学里讲课,年轻的学生思维活跃,会给我许多反馈,我讲起课来也十分带劲儿。但现在,我和身边的同事都感受到,不论我们多么卖力地讲课,即便是像段子一般把内容讲得丰富多彩,坐在课堂里的大学生们表情似乎都有点木讷。有些学生即便面对面坐着,他们相互之间、与老师之间的交流也不愿意多言,更倾向于动动手指,通过微信等社交媒体进行互动。

可能我们这代人会认为,这种交流方式是“病”,但有时我也会想,可能不能简单地评判网络社交的好与不好。一代人有一代人的社交方式,比如,50后、60后这代人习惯书信社交,70后、80后则开始电话社交,而现在的青少年则习惯于网络社交。或许,我们要认识并理解当下的这些青少年。

彭晓芸:带着家长和教师的双重身份,在与学生打交道的过程中,我能深刻体会到网络世界、社交媒体对青少年带来的影响。无论是中小学生的,还是我教书时曾经面对的大学生,注意力稀缺已经是一个全方位的问题,甚至能反映

出学生生活的家庭环境。可以说,网络世界和社交媒体对学生和成年人都带来了巨大的变化。当我作为大学老师站在讲台上时,我要变成段子手、脱口秀演员,以此留住学生的注意力。而中小学生的变化则更明显,孩子的阅读能力急剧下降,在应当培养文字阅读习惯和能力的年龄,他们的生活被大量短视频侵占,长远来看,可能到了大学阶段,他们的学习能力和思考力,也会出现断崖式的下降。

刘虹:如果说90后是互联网原住民,00后是数字时代原住民,那么10后、20后的孩子就是数智时代原住民,他们的成长环境中充满各种智能设备和智能服务,这些不仅可以满足他们的学习需求,也能满足社交和娱乐需求。但随之而来的,确实是孩子的人际交往需求和能力的下降。很多孩子不愿和家长面对面沟通,觉得父母和自己不在一个“话语系统”,有些孩子甚至宁可和网络上的“虚拟朋友”彻夜聊天。家长也会觉得孩子越来越陌生,不愿对自己敞开心门。

记者:为什么现在的青少年容易深陷网络的泥潭,背后动因究竟是什么?

刘虹:随着科技的高速发展,青少年的社交媒体管理正成为全球治理的一个新议题。社交媒体带来的网络霸

凌、同龄人压力、诈骗等,这些都是没有国界的全球性问题。

社交媒体的出现,不仅改变了孩子们的信息获取方式和社会交往方式,更是打破了时空的界限,让很多人处于24小时在线的状态,这背后其实就有一个自我管理的问题。能否管理好自己的时间,能否平衡好自己的学习、休息和社会交往——这对于处在成长阶段的孩子而言,是一个非常大的挑战。如今,很多亲子矛盾爆发的根源,恰恰在于此。

而且,随着社交媒体和各类游戏的普及,青少年沉迷于虚拟世界的现象背后,还有家长和孩子之间交流的缺失。回想我们读书那会儿,每天晚上七八点钟,家长经常会陪着孩子一起看看电视、聊聊天,但现在这样的场景已经不复存在,更普遍的场景是,很多家长即便在家也是手机不离手,甚至有些家长自己也会沉迷于社交网络或者手机游戏。如此一来,在本身就有有限的家庭交流时间里,家长也无法和孩子进行太多有效沟通,更不用说走进孩子的内心世界。

正因为家庭内部情感交流的缺失,很多青少年才转战网络,从而获得情感需求上的满足。在网络的虚拟世界里,他们很可能比在家里更容易得到满足和认同。

彭晓芸:此前我们在上海工作学习时,我的大儿子有个困扰。已经上初中

的他去公园玩,基本找不到同龄小伙伴。能与他结伴玩耍的多数是幼儿园的孩子,或者他干脆只能看公园里的老爷爷下棋。

我曾经与孩子讨论过,为什么有的人会手机成瘾?儿子的回答给我另一个看问题的视角。他说,现在很多同学的学习压力很大,每天的学业都十分紧张。他们没有大把的时间参与那些比较耗时、“耗”人而且低刺激的线下活动,手机游戏和社交平台是一个人可以快速收获内啡肽的方式。孩子的视角让我想到,光是让孩子远离电子产品、社交媒体并不现实,重要的是学业压力的减轻,重建社区,所谓的“举全村之力养育一个孩子”,实际上说的就是社区对青少年成长的重要性,但现在,我们的社区不见了。

郑磊:孩子成绩下降了,出现了心理问题等,成年人常常将其归因于网络的不良影响,社交媒体的不规范等。实际上,如今青少年自由交往和活动的空间已经被挤压得很窄了,如果再断绝网络空间,可能会进一步剥夺青少年的正常社交空间,使他们更加感到孤独和压抑。其实,社交媒体上并不都是负面的内容,也有一些好的作品能积极引导青少年认识世界、学会协作,激发他们的创新思维等。关键在于,如何让平台和政府承担起监管责任,让青少年健康安全地“触网”。

## 让青少年与社交媒体“硬隔离”,可行吗?

记者:或许是看到了网络世界带给青少年社交方面的负面影响,这两年,越来越多的学校提倡禁止16岁以下的青少年开通社交媒体账号,从中传递出怎样的信号,您支持这种“硬隔离”做法吗?

郑磊:单纯通过“硬隔离”的方式禁止16岁以下孩子使用社交媒体,听上去力度很大,立竿见影,但其实要思考两个问题:一是我们要禁止的究竟是社交媒体上的不良内容,还是社交媒体这个渠道;二是将互联网一代与互联网完全隔离,是否真能达到我们想要的效果?是否也会带来其他副作用?

对于正在成长的青少年,完全不让他们接触互联网会因噎废食,不利于他们的全面成长。而且,他们总有一天还是会接触社交媒体的,短暂的“硬隔离”甚至可能带来相反效果,越

是强烈地禁止社交媒体,越有可能激发他们通过各种“地下渠道”去“偷尝”网络,反而增加了家长监护的难度。

我们真正要禁止的,其实是通过社交媒体传播的那些不利于青少年成长的内容。

比如,平台可以设置“家长控制”功能,由家长作为监护人来为青少年账号设置其可以使用的功能和可接触到的内容,并通过设置密码来防止青少年解锁。从当下的技术能力来看,短视频平台既能做到精准推送内容,也能做到对青少年精准屏蔽不利于其成长的内容,关键在于平台想不想这么做。正是由于平台自身利益驱动,政府执法又不到位,防止青少年接触不良内容的声音总是喊了一阵,就没了下文。

刘虹:单纯的禁止并不能解决所有问题,比出台禁令更重要的,是能够

提前考虑技术发展对儿童成长生态带来的变化以及未成年人因此产生的变化,从而采取更积极的态度去帮助未成年人拥抱这些变化,而不仅仅是用禁令去堵。

技术是双刃剑,尽管数字技术的进步带来了学习效率的提升,但它与教育之间难免存在矛盾,这一矛盾很难通过单一的举措彻底解决。我认为相关政府和部门能做的,就是在不同方面“打补丁”,以尽可能降低负面影响。

比如很多家长担心网络上一些色情、暴力的内容会让未成年人“学坏”,但事实上,这类内容根本就不应该出现在网络上,相关部门和企业应该从内容源头上加以严格管控。

彭晓芸:青少年的成长需要学校与家庭双方配合,尤其是孩子进入青春后期,同伴影响变得越来越重要。当然,

这也仅限于16岁以下,实际上,在英国,私立住宿学校对学生的管理,很多也是16岁以上就放开了,不再管控,因为迟早得有这么一天,让孩子掌控自己的生活。

不难发现,越是所谓的“精英家庭”,父母对孩子的手机管理就越严格。反而是那些没有时间陪伴孩子的家长,常常会把青少年丢给“电子保姆”。久而久之,现在青少年的注意力都出现明显的分层——家庭环境较好的孩子注意力好,生活环境没那么优渥的孩子容易注意力缺乏。

提议16岁以下的青少年远离社交媒体,是为了营造一种社会氛围,愿景是让青少年回归从小与真实社会、真实的同伴打交道的机会,培养他们对生活的情趣,鼓励他们发现生活的美好。如果能在现实生活中找到一起游戏的伙伴,谁愿意24小时抱着手机对话呢?

进行健康的社交互动。既要充分利用现代科技带来的便利,积极拥抱变化,又要保持警醒,加强和孩子的沟通交流,注重孩子的心理健康和自我保护。

无论时代如何改变,爱与关怀作为家庭教育的核心始终是不变的,科技可以辅助教育,但无法替代家长的陪伴和关爱。作为家庭教育的第一责任人,家长应该用更多的智慧、爱心和耐心,平衡科技带来的机遇与挑战,帮助孩子健康成长,让家庭教育在数智时代焕发新的生机与活力。

## 让家长放下手机,是“理想主义”还是势在必行?

记者:从蜚声海内外的伊顿公学到国内不少中小学校的禁令试水,都不约而同提及一个类似的观点:鼓励家长以身作则,在陪伴孩子的过程中放下手机,为青少年远离社交媒体做出表率。对此您怎么看?

彭晓芸:我们会经常看到这样的现象:孩子在培训班里上课或者在公园里玩耍,家长就坐在外面刷手机、打游戏。今年八月份我们搬到英国读书后,看到这里的家长会全情投入到孩子玩耍和学习中,很少有家长掏出手

机,在各种等候室,常看到家长在给孩子读绘本。

模仿,是孩子与生俱来的能力。想要改变孩子,家长首先要有改变自己的强烈欲望。这可能是一种生活方式的改变,想想我们自己,确实动手能力很差,当你能把玩的东西越少,你越是容易依赖网络。

郑磊:让家长完全放下手机,有点过于“理想主义”。如今,家长也要工作、阅读、社交,成年人早已离不开手机了,但我们可以建议家长在特定场合

和特定时间放下手机陪伴孩子进行线下互动,或留出时间陪伴孩子一起用手机来探索世界。在当下的互联网和人工智能时代,家长与其“一刀切”地“硬隔离”,不如大大方方地引导青少年用对、用好社交媒体,同时政府部门和企业也要通过政策、管理和技术等手段来加强监管,守住底线。

刘虹:数智时代,每个人都需要适应数字生活。家长应该从小开始对孩子们进行相应的教育和引导,教孩子如何使用自媒体,如何在网络上

## ■张林

日前,“作业熔断机制”引发关注与讨论。事情源起于近日苏州工业园区教育局发布的《致家长的一封信》,要求学校实行“作业熔断机制”,小学生至21:20(初中生至22:00/高中生至23:00)仍未完成作业的,请让孩子停止作业,及时就寝,保证充足睡眠。

一石激起千层浪。熔断机制引发了广大网友对作业时间管理的热议。但限制作业时间是否就抓住了问题的要害?“双减”政策实施三年来已经取得了阶段性成效,但为什么在一部分中小学学生、家长以及学校中,对教育的焦虑情绪仍未从根本上缓解?在行动上落实,还有哪些深层次问题需要引发教育界思考?

## “作业熔断机制”,并非首次实施

“熔断”的字面意思可以理解为用火熔断,“熔断机制”在不同行业中所指代的意义也有所不同。但总的来说,“熔断机制”可以说是是在某一项运行的过程中,为了防止产生更大的风险,设计的一种以熔断点为必要限度、超过限度即暂停该事项运行的风险防范和利益保护机制。

实际上,实施“作业熔断机制”,苏州工业园区教育局并不是第一个“吃螃蟹的人”。自实施“双减”政策以来,全国多地的学校都在尝试实行“作业熔断机制”。

比如,安徽省阜阳市清河路小学从2021年就开始推出了“作业超时熔断机制”,意思是不管什么原因,也不管是哪门课程的作业,只要时间超过晚上9点钟,或者总用时超过60分钟,都必须停止作业,而且不用补做。

浙江省绍兴市蕺山中心小学也于2021年开始执行“作业熔断机制”,且学校刚开始实施“作业熔断机制”的目的是为了响应2021年3月教育部出台的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》精神。该《通知》要求,根据不同年龄段学生身心发展的特点,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。学校、家庭及有关方面应共同努力,确保中小学生在充足的睡眠时间内,对此对作业进行“限时”管理。

又比如,江苏省常州市博爱小学从2023年2月开始启用“九点熔断机制”,规定超过晚上9点,无条件停止作业,未完成作业的第二天也不用补做,其目的同样是为了保证学生有充分的休息时间。

此外,广西、山东、江西等多地也都有学校在探索实行“作业熔断机制”,有的学校实行的时间还可以追溯到更早。此次苏州工业园区教育局提出实行“作业熔断机制”,同时也提到了对高中生的保护,基本目的是为了减轻学生的作业负担、保证学生充足的睡眠。

## 给作业时限时,真的能保住孩子睡眠时间吗?

一定意义上,实施“作业熔断机制”是旗帜鲜明地表达了教育部门的一种态度。

无论是2021年3月教育部办公厅印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,还是2021年4月教育部办公厅印发的《关于进一步加强义务教育学校作业管理的通知》,2021年7月中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,即“双减”政策,都为全国各地区各学校实行“作业熔断机

制”提供了有力的政策支撑。

“双减”政策要求,小学一二年级不布置书面家庭作业,小学其他年级每天书面作业完成时间平均不超过60分钟,初中各年级每天书面作业完成时间平均不超过90分钟等。

有研究表明,“双减”政策推出1年后的2022年,我国小学生的平均睡眠时间为7.65小时,初中生的平均睡眠时间为7.48小时,高中生的平均睡眠时间为6.5小时,依旧少于应达到的小学生10小时、初中生9小时、高中生8小时的睡眠时长。

虽然教育部门已经亮明了减轻学生作业负担、保证学生睡眠时间的鲜明态度和立场,但是,理念的落实、机制的落地并不是一朝一夕可以完成的。“作业熔断机制”,表面上看是对学生的作业时间的强制性规定,实际上却对我们学校的日常教育教学工作提出了更高的要求。有专家表示,与其简单限定作业结束的时间,还不如更加认真地细致地研究一下孩子们为什么在比较晚的时候还在做作业?是学校布置的作业太多,还是难度太大?是家长额外“加戏”,还是孩子们还没有养成良好的学习习惯?弄清楚事情的原委,再进行对症下药,说不定问题就会自然而然得到化解。因此,“作业熔断”之后,需要的仍然是真正意义上的“减负”,是教育的“提质增效”。

## 推动“双减”落地,多方都要“有所作为”

面向未来,要进一步推进“双减”政策的落实,光靠“作业熔断机制”远远不够,仍需统筹家长、学校和社会多方力量“有所作为”。

现实生活中,我们经常看到家长辅导孩子作业时“鸡飞狗跳”的场面。实行作业熔断之后,更需要家长通过学习和交流,提高对孩子教育问题的认识。家长应在感性理解与理性之间,在家庭教育、爱与陪伴之间找到平衡。特别是,家长要把握好对孩子教育的参与度,孩子的作业主要由孩子自主完成,家长应做到“非必要不参与、非必要不干扰”。从长远来看,分数和学历并不一定完全决定孩子一生的命运,人生的道路千万条,学校的学习只不过是人生的一个小小的方面,没有必要把它无限放大。

对学校来说,除了完善作业管理的制度和办法,坚决杜绝重复性、惩罚性作业外,还要在提升课堂教学质量和学生在校学习效率方面下更大功夫,不断提升办学水平。要鼓励学生充分利用好课后服务的时间,尽量在课后服务时段完成作业。教师也可充分利用课后服务这段时间,根据当天的教学情况,通过辅导学生作业,为学生进行面对面、有针对性的辅导答疑,即时检验当天的教学效果、查漏补缺和巩固提升,拓展学生学习空间。

透过学生作业,学校要真正意识到,教育的根本任务是立德树人,以题海战术和超前学习换来的升学指标和升学率,是违背教育规律的,增加教育投入,增强教师的内生动力,进一步提高学校的教育教学质量和效率才是解决问题的根本。

在社会层面,应进一步扭转不科学的教育评价导向,持续完善学校、教师和学生全面发展的评价体系,摒弃片面强调升学指标和升学率的错误做法。我们深知,实施“作业熔断机制”引发的讨论只是我们观察“双减”政策实施成效的一个切口,但不是全部。

(作者单位:上海立信会计金融学院)



本版图片:视觉中国