

防止儿童沉迷智能数码产品的应对策略研究

郭亮¹, 刘书廷²

1. 长春光华学院, 吉林 长春 130062

2. 长春市第一实验银河小学, 吉林 长春 130062

摘 要： 随着智能数码产品普及，其对儿童身心健康的影响受到广泛关注。研究表明，长时间使用智能数码产品会损害儿童视力、形成不良姿势、削弱运动能力，影响心理健康和社交技能，不利于学习能力、创造力和批判性思维的培养。因此，引导儿童正确使用智能数码产品，保护其身心健康成为关键问题。家庭、学校、社会和国家应共同努力，营造健康数字环境。家庭方面，可通过设定规则、加强亲子互动、筛选内容和父母以身作则来引导儿童合理使用电子产品；学校应加强禁用手机的监督，开展“洗脑教育”，杜绝学生交流相关话题，并通过课外活动填充学生时间；社会需整合资源建设儿童娱乐场所，加强监督管理，优化社区服务，促进儿童健康成长；国家应制定法律条文，规范企业目标，强化监督与举报，整治儿童智能手表问题，并优化产品功能，如应用与内容限制、跨设备管理和人脸识别技术，以有效减少儿童对智能数码产品的依赖，保护其身心健康发展。

关 键 词： 智能数码产品；身心健康；整合资源；监督管理；优化产品

Research on Coping Strategies to Prevent Children from Being Addicted to Smart Digital Products

Guo Liang¹, Liu Shuting²

1. Changchun Guanghua University, Changchun, Jilin 130062

2. Changchun First Experimental Yinhe Primary School, Changchun, Jilin 130062

Abstract： With the popularization of smart digital products, their impact on children's physical and mental health has received widespread attention. Studies have shown that prolonged use of smart digital products can damage children's vision, form poor posture, weaken athletic ability, affect mental health and social skills, and is not conducive to the cultivation of learning ability, creativity, and critical thinking. Therefore, guiding children to correctly use smart digital products and protecting their physical and mental health has become a key issue. Families, schools, society, and the state should work together to create a healthy digital environment. On the family side, children can be guided to use electronic products reasonably by setting rules, strengthening parent-child interaction, filtering content, and parents setting an example; schools should strengthen supervision over the prohibition of mobile phones, carry out "brainwashing education" to eliminate students from discussing related topics, and fill students' time through extracurricular activities; society needs to integrate resources to build children's entertainment venues, strengthen supervision and management, optimize community services, and promote healthy growth of children; the state should formulate legal provisions, standardize business objectives, strengthen supervision and reporting, rectify problems with children's smartwatches, and optimize product features such as application and content restrictions, cross-device management, and face recognition technology, to effectively reduce children's dependence on smart digital products and protect their physical and mental health development.

Keywords： smart digital products; physical and mental health; integration of resources; supervision and management; product optimization

随着智能数码产品的普及，其对儿童身心健康的多维度影响受到广泛关注。研究发现，长时间使用智能数码产品，尤其是沉迷于短视频和手机游戏，会对儿童的视力、姿势和运动能力产生负面影响，同时也会对心理健康和社交技能造成损害。更严重的是，频繁使用

基金项目：“2024年度吉林省青少年发展研究计划”课题一般项目：“智能数码产品对儿童身心发展的多维影响及应对策略研究”（2024jqy-287）

作者简介：

郭 亮（1984.05-），汉族，籍贯：吉林省长春市，硕士研究生，副高级，数字媒体艺术；

刘书廷（1986.06-），汉族，籍贯：吉林省长春市，硕士研究生，二级教师；小学英语教育。

智能数码产品会刺激大脑过度分泌多巴胺，导致儿童在学习和生活中难以集中注意力，缺乏兴趣，进而影响其学习能力、创造力、想象力和批判性思维的发展。

因此，如何引导儿童正确使用智能数码产品，保护其身心健康，成为亟待解决的关键问题。在科技快速发展的今天，家庭、学校和社会都应承担起责任，共同努力为儿童营造健康的数字环境。研究的重点在于明确家庭、学校和社会的具体责任与角色，并探索有效的干预策略，以应对智能数码产品对儿童的潜在风险。

一、家庭的陪伴与规则

（一）设定规则

首先，杜绝沉迷智能电子产品最好的方式就是尽量让儿童头一次接触电子产品的时间往后移，越晚接触越好，但现实中这样的操作比较困难。所以，既然孩子已经接触电子产品了，那就设定规则，设定每天观看短视频的时间限制，帮助孩子建立合理的时间观念。比如，提前与孩子约定好，每天只能使用半小时的电子产品，而且必须在完成作业后才能用。这样不仅能控制使用时间，还能培养孩子的自制力。永远不要相信孩子所说的玩游戏能够劳逸结合，如果为了休息而使用电子产品，那只能让孩子越来越累，而真正的劳逸结合反而是运动，短时间的运动后，孩子会更加集中精神的进行学习与创造。

（二）加强亲子互动

家长要多为儿童创造社会交往与实践的情境，鼓励儿童积极参加各种活动，扩大孩子的兴趣，依据孩子的特点，将兴趣转移到书法、绘画、手工、游泳、体育等健康活动上来，对孩子的每一点进步和成功都给予赞许和鼓励，逐渐淡化孩子对网络游戏的依恋。家长也可以利用休息时间陪孩子参加室外活动，让孩子尽量释放多余的能量。也可以进行棋类、纸牌类的家庭游戏，活跃大脑的同时增进亲子关系。

（三）筛选内容

在儿童使用电子产品的时候，家长一定要与儿童共享使用数码产品的时间，并进行互动交流，这么做主要是因为家长可以随时筛选儿童所看的节目是否符合该年龄段，一边播放一边随时准备切换内容，并反复跟孩子讲哪些不适合儿童，培养孩子独立判断能力。并不是所有视频都无用，有些确实能为孩子提供有价值的知识。家长可以和孩子一起观看教育类、科普类的短视频，然后讨论其中的内容。这样不仅能控制孩子接触的内容，还能培养他们的批判性思维，更能增强亲子关系。

需要注意的是，目前有个别动画的内容和形式完全与短视频如出一辙，很多动画其形式不同于传统动画，每一集仅在半分钟左右，且充斥着网络热门背景音乐和网络梗。这种“短视频化”的呈现方式，不仅无法给孩子们带来正面的教育意义，反而可能对他们的审美和价值观产生负面影响。

（四）父母以身作则

父母是孩子的第一任老师，在生活中角色至关重要，孩子最初接触电子产品一定是源于家长，可以说是家长将手机推到孩子手里的。如果想彻底杜绝儿童手机成瘾，家长一定要以身作则，

减少自己使用数码产品的时间，很多父母都要求孩子不玩，自己却玩的不亦乐乎！在孩子的认知里会认为这是双标，不公平！经过研究发现，通常孩子的爱好与家长的引导有很大关系，例如家长如果喜欢读书，通常孩子也有阅读的习惯，家长如果擅长体育运动，孩子的身体素质一定也高于同年龄段，并且这种引导越早越明显。所以，父母想引导孩子做任何事情都要以身作则，为儿童树立良好的榜样，才能事半功倍。

二、学校的培养与监督

针对儿童上学是否能够佩戴手机等电子产品的问题，各国家的处理方法各不相同，但总的方针政策是倾向于杜绝的。在课堂上，教师要时刻给学生灌输手机游戏和短视频的危害性，经常组织看关于脑科学方面的科教片，从画面刺激学生感官，让学生深入了解成瘾后身体的变化，由内而外的产生反感和抵触。课间也要严厉禁止学生交流与手机、游戏、短视频等相关的话题，从根源上杜绝学生交流、攀比、跟风学等行为。私下里教师应多与家长沟通，了解孩子在校外使用手机的情况，特别是对已“走火入魔”的孩子要格外关注，对情况有好转的学生要进行鼓励和表扬，对屡教不改的学生应该给与一定惩罚。总之，学校应把督促学生禁用手机作为专项工作，常抓不懈。除此之外，学校也要布置课外活动，例如跳绳打卡、球类打卡、舞蹈打卡、表演打卡等，把学生接触电子产品的时间降低，改为体育运动或者艺术修养的练习。学校第二天再进行考核，从根本上杜绝成瘾的机会，也提高了学生各方面的素质培养。学校是教育的主阵地，教师应加强与家长之间的配合，形成教育合力，共同做好戒瘾教育。

三、社会的关注与配合

社会是孩子成长不可或缺的大环境、大课堂，是学校与家庭教育的重要延伸。当前，家庭及学校周边社区环境中存在诸多不利于儿童心理健康发展的因素。结合实际情况，总结出以下几点建议：

（一）整合资源建设

随着社会经济的发展，城市街道建设日益紧凑。以往的孩子即便没有电子产品，内心依然阳光；而现今，儿童抑郁情况愈发严重。这除了对电子产品的过度依赖外，缺乏适合儿童释放天性的场所也是主要原因。因此，需整合社区内闲置资源，充分利用闲置土地，为孩子腾出奔跑嬉戏的空间。同时，社区内应减少传

统绿化植物的种植，如占地面积大、实用价值较低的景观树和灌木丛，转而以种植草坪为主，为孩子提供一个能尽情玩耍的场所，娱乐空间有了，孩子们自然也就有了出门玩耍的可能和动力。

（二）监督与管理

城市管理部门应加强整治校园周边社会文化环境，禁止随意摆摊设点，坚决清理不健康、影响青少年成长的环境。孩子们需要一个绝对安全的环境，大型广场往往会吸引众多小商贩占道经营，兜售玩具、食品等。这些物品安全无法得到保障，且会干扰儿童玩耍，给家长带来负担。因此，这方面必须严格杜绝。

（三）社区服务的重要性

社区服务一直是我国内部团结的重要特色之一。在培养祖国下一代的任务上，社区服务所占的重要地位绝不亚于学校，因为社区是除家庭外，最有可能接触到孩子真实一面的场所。因此，在教育孩子方面，社区应发挥重要作用。

首先，社区内的文化体育设施应全日向全社区居民开放。此外，社区还应与家庭合作，组织家庭参加各类活动，如青少年俱乐部、青少年乐队、徒步、骑行、露营等户外活动。同时，也可不定期地组织社区内部的体育比赛，以及各社区之间的比赛，鼓励家长和孩子共同参与，增进亲子关系，同时远离电子屏幕。社区还应鼓励学生参与志愿服务和社会实践活动，通过帮助他人、了解社会来拓宽视野，培养社会责任感。

四、法律层面的重视

（一）制定有针对性的法律条文

从行业监管层面来看，单纯推动智能产品行业自律是明显不够的。因此，一定要出台针对该领域的详细法律，加强行业审核与监管，制定与儿童智能产品相关的行业安全标准，严格杜绝一切影响儿童心智发展的产品流入市场，一经发现，严肃处理厂家和店铺。

（二）规范企业目标

现在很多手机或 APP 都推出了青少年模式，一定程度上确实起到了作用，但这远远不够，还需要国家制定一些政策去约束游戏或者 APP 公司，从根本上解决问题。并且要求行业定期发布相关调查报告，披露行业发展趋势及未成年人保护状况等相关问题，要让产品的开发者深刻认识到，他们开发的产品哪些是针对成年人的，哪些是针对未成年人的，不能出现模糊不清的产品。

（三）监督与举报

社会大众作为智能产品的主要使用者，也要起到监督作用，并对举报准确者给予奖励。相关监管部门要对违反相关法律法规的企业或平台一律严格追责，让全社会真正形成关爱儿童、尊重儿童的社会氛围和理念。

（四）产品的功能优化与完善

目前，众多电子产品及 APP 平台均已引入了“青少年模式”，但现行的“青少年模式”对于使用家长手机上网的孩子尚能发挥一定的作用，可对于拥有个人手机的青少年而言，其效果

则大打折扣。尤其对于已经对网络产生依赖的孩子，他们往往能够自行关闭该模式，从而使得这一系统未能有效遏制儿童对电子产品的过度使用。鉴于此，在深入考察多款产品的基础上，应进一步在系统设计层面进行改进。

1. 应用与内容限制

在“游戏类内容”与“视频类内容”的控制方面，开发者除了要提供访问权限的管理功能之外，还要考虑在产品中融入手动与自动内容过滤机制。这两种机制能够屏蔽或限制不适宜儿童接触的内容，诸如暴力、色情、违法等不良信息的 APP 下载和视频观看。

至于“社交”等应用功能的设计，电子产品设计者应回归本质，专注于社交功能的纯粹性，剔除与社交无关的内容。特别是为儿童设计的产品，如“儿童智能手表”，其设计初衷应聚焦于防走失定位与紧急联系两大核心功能。随着时代的发展，虽可适当添加照相与支付功能，但诸如游戏娱乐、智能语音、看视频、听故事以及学习等附加功能则显得冗余。这些功能无疑会分散孩子的注意力，使他们将大量时间与精力投入到这些非必要的 APP 功能上。此外，手表和手机的小尺寸屏幕还会对孩子的视力造成不良影响，进而干扰其日常生活与学习。

2. 跨设备管理

在诸多情境中，父母往往无法时刻陪伴在孩子身旁，尤其是在与老年人共居或农村留守儿童家庭中，这一现象更为普遍。对于多数老年人而言，实施实时监控实属力不从心，他们往往采取简单的方法，即在孩子哭闹时将手机交予其玩耍，而不加干涉，只要孩子能保持安静即可。然而，父母因无法及时对孩子的行为进行管教，导致留守儿童成为了近年来电子设备成瘾问题的高发群体。

针对这一现状，开发支持跨设备管理的功能显得尤为重要。此功能能够使家长在不同设备上统一管理孩子的电子产品使用情况。当孩子尝试在不同设备上登录时，系统能够自动同步家长预设的限制和规则。同时，家长也能实时查看孩子浏览的内容，一旦发现问题，便能及时通过自己的手机远程控制孩子的设备，从而降低儿童成瘾的风险。

3. 最行之有效的办法（人脸识别）

当前，众多网络平台均具备注册实名制功能，对于 14 岁以下用户，在完成实名认证后，将直接进入青少年模式。然而，经过对几款 APP 的实际调研发现，若用户未登录平台，并不会影响短视频的观看。而所谓的认证方式，往往是简单的加减法运算，这对于年龄稍大的孩子来说形同虚设。

为解决上述问题，最为直接且有效的方法便是利用“人脸识别技术”，以提高年龄识别的准确性，确保青少年模式能够精确覆盖目标用户群体。简而言之，无论是视频软件还是手机游戏，在使用前后及使用过程中，均需随时对使用者进行“人脸识别”。一旦发现使用者不符合青少年模式的要求，应立即暂停其使用权限。这无疑为解决智能数码产品对儿童身心发育产生负面影响的唯一且行之有效的途径。

五、结语

本文从家庭、学校、社会和国家层面探讨了智能数码产品对儿童身心健康的多维度影响，并提出了相应的干预策略。研究发现，智能数码产品过度使用会对儿童的视力、运动能力、心理健康和学习能力等产生负面影响。目前干预措施存在不足，如青少

年模式强制性不足、功能不完善，儿童智能手表监管薄弱等。未来研究应聚焦于技术优化，如人脸识别技术在青少年模式中的应用，以提高年龄识别的准确性和有效性；同时需完善法律法规，加强监管力度，整合家庭、学校和社会资源，形成教育合力，为儿童营造健康的数字成长环境。

参考文献

-
- [1] 强郁文. 留守儿童, 如何与手机共处 [N]. 人民日报, 2023, 8: 3.
- [2] 李庆华. 小学数学教学中数学思维能力的培养 [J]. 百科论坛电子杂志 2023(4): 32-34.
- [3] 曹经萍. 农村小学生迷恋电子游戏的分析 [J]. 百科论坛电子杂志, 2023(6): 67-68.
- [4] 丁一. 少年儿童沉迷于电子游戏的调查报告 [J]. 法治经纬, 2023(8): 1-4.
- [5] 王波. 儿童智能手表沦为社交神器暗中诱导消费侵犯孩子隐私 [N]. 南方都市报, 2023, (8): 1-4.
- [6] 叶芳. 当流量的风吹向儿童——民主党派专家谈短视频流行下的家庭教育和协同育人 [N]. 团结报, 2024(4): 33-34.