DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2025157

· 专题笔谈 ·

数字赋能青少年心理服务的国际经验及启示

杨娟,朱菲菲

中国农业大学高等教育研究中心,北京 100083

【摘要】 数字化技术的加速发展为青少年心理服务的模式创新带来新的发展机遇。研究通过国际案例分析发现,发达国家已构建起具有显著数字赋能特征的青少年心理服务体系,如美国危机文本热线依托语言处理技术实现风险分级响应,英国 Kooth 平台运用认知行为疗法开发人工智能(AI)咨询系统,澳大利亚的 ReachOut 建立心理健康数字资源库,新西兰 SPARX 游戏化界面重塑治疗体验,芬兰“安妮老师”开创情感计算技术应用等。以上创新实践呈现出基于大数据的精准服务供给、融合人工智能的干预系统、保障隐私安全的匿名机制、突破时空限制的高可及性服务、人机协同双轨支持模式以及跨学科联动的服务体系六大特征,可为中国持续深入探索数字技术赋能青少年心理服务提供借鉴和启示。

【关键词】 数字化;精神卫生;健康促进;青少年

【中图分类号】 TP 751.1 B 844.2 【文献标识码】 A 【文章编号】 1000-9817(2025)05-0614-05

International experiences and implications of digital-empowered adolescent mental health services/*YANG Juan, ZHU Feifei. Higher Education Research Institute, China Agricultural University, Beijing* (100083), *China*

【**Abstract**】 The accelerated development of digital technology has brought new opportunities for the innovation of adolescent mental health service models. Through international case analysis, the paper finds that developed countries have established adolescent mental health service systems with significant digital-empowerment characteristics. For example, the Crisis Text Line of US realizes risk-graded responses by relying on language processing technology, the Kooth platform of UK develops an Artificial Intelligence (AI) counseling system using cognitive-behavioral therapy, ReachOut of Australia has established a digital mental health resource library, SPARX of New Zealand reshapes the treatment experience with a gamified interface, and "Annie Advisor" of Finland pioneers the application of affective computing technology. The above innovative practices present six characteristics: precision service supply based on big data, intervention systems integrated with artificial intelligence, anonymous mechanisms to ensure privacy and security, highly accessible services that break through time and space limitations, human-machine collaborative dual track support models, and interdisciplinary service systems, providing many references and implications for China to continuously and deeply explore digital technology-empowered youth mental health services.

【**Keywords**】 Digitalization; Mental health; Health promotion; Adolescent

青少年时期是个体身体成长和认知能力快速提升的阶段,其心理健康已成为关乎国家人力资本储备与代际发展动能的重要议题。中国科学院心理所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示,参加调查的青少年中有 14.8%存在不同程度的抑郁风险[1]。联合国儿童基金会数据表明,我国有3 000万名 17 岁以下的青少年面临情绪或行为问题,有 1/4 的青少年自述曾感到轻度或严重抑郁[2]。随着人工智能、虚拟现实、区块链等前沿数字技术的快速发展,数字技术赋能青少年心理服务正逐渐成为国际上一种有效地帮助青少年解决心理问题的创新实践,并且全球范围内已有多个国家开发出相关技术针对青少年心理问题进行干预[3]。目前,联合国儿童基金会心理健康创新组合(Mental Health Innovation Portfolio)已在二十多个国家和 5 个地区采取变革性的解决方案,提供 80%的投资用于加强数字心理健康干预,主张利用人工智能、聊天机器人、应用程序、视频游戏和大数据等技术为儿童提供心理健康支持[4]。

数字化心理服务在改善青少年的心理状态、减少焦虑和抑郁症状方面具有显著优势和应用效果:一方面可以缓解心理服务的人力资源短缺,克服获取心理健康服务的结构性障碍,一定程度上规避获取心理健康服务的污名与歧视,拓宽心理服务的覆盖面[5],解决学校心理服务发展不平衡的问题,缓解学校心理服务专业资源缺乏,增强心理服务评估的客观性和规范性等[6]。在线自助平台是最常用的方法,基于人工智

【基金项目】 教育部教育管理信息中心国外教育研究专项 2023 年度委托课题项目(EMIC-YJC-20230021)

【作者简介】 杨娟(1984-),女,河南信阳人,博士,副研究员,主要研究方向为教育创新案例。

【通信作者】 朱菲菲,E-mail:zhufeifei106@163.com

能的聊天机器人作为一种新兴的解决方案也逐渐融入该领域[7]。另一方面,基于网络应用程序的干预措施在改善心理健康[8]、减少焦虑与抑郁[9]和感知压力[10]方面具有明确的有效性,且心理健康专业人员和参与者通过网络平台进行的同步交流是有效的[11]。人工智能聊天机器人在减少大学生焦虑和抑郁方面呈现出了显著效果[12-13]。通过数字平台定期在线咨询和互动,青少年能够获得个性化的指导和支持,更好地应对生活中的挑战和压力。

基于上述研究背景,本研究聚焦全球数字赋能青少年心理服务的创新实践,通过选取美国、英国、澳大利亚、新西兰及芬兰 5 个国家的典型案例分析数字化赋能青少年心理服务的过程和实现路径,为构建中国特色的青少年心理服务体系提供借鉴。

1　数字赋能青少年心理服务的国际经验

1.1　智能风险识别与动态预警构建　数字化心理服务能够构建更加科学、严密的用户心理健康分析框架,帮助干预者更加精确地采取干预措施,进而提升用户的服务体验。国外数字化青少年心理服务平台普遍利用大数据和人工智能技术,分析用户行为和情绪状态,从而提供个性化的心理支持。一些心理服务平台通过收集青少年的在线行为数据和心理测评结果,利用机器学习算法生成个性化的心理健康报告和建议,其不仅针对青少年的当前心理状态,还会根据历史数据和趋势进行预测,提供长期的心理健康规划。

美国危机文本热线(Crisis Text Line)通过运用先进的数据分析工具来精准识别用户所面临的危机程度,从而确保一些情况紧急的个案能够得到优先处理,不仅提高了服务效率,还实现了更加精准的干预和支持[14]。英国的 Kooth 平台配备了情感追踪工具,用户能够记录自己的情绪变化和状态,平台会根据相关记录更准确地识别出用户的情绪变化情况,并基于收集的数据进行综合分析来判断是否需要采取相应的干预措施。这一工具依托大数据分析技术,不仅可以帮助用户更深入地了解自己的情绪状态,也能为在线咨询师提供丰富的用户心理健康状况信息,从而为用户提供个性化的支持服务[15]。澳大利亚的 ReachOut 平台是专为年轻人设计,提供一对一同伴支持和温馨的在线社区,通过提供一个安全隐秘的空间让年轻人可以自由地表达自我,从而有机会更深入地了解他们生活中发生的事情。年轻人可以根据自己的节奏建立联系、参与活动和获取支持。ReachOut 与悉尼大学和悉尼理工大学的学者和工程师合作,开发了一个名为主持人助手(Moderator Assist)的工具,协助进行风险识别和管理,主要通过人工智能和自然语言处理技术来扫描社区互动和帖子内容,自动检测可能涉及心理健康危机,如自杀倾向、自残、极端焦虑或抑郁等的语言,根据潜在风险的严重性进行优先级排序,并为管理员提供处理该内容的建议[16]。

1.2　隐私安全导向的技术伦理实践　数字化心理服务的匿名性可以更好地保护使用者的隐私,确保用户在获取心理服务时能够减轻心理负担,更加自由、自主地交流,同时也便于通过在线干预技术来解决用户的心理健康问题[17]。这种服务模式让青少年可以在不透露个人身份的情况下寻求心理援助,对于面临心理困扰而不愿意公开求助的青少年尤其重要。

英国的 Kooth 是专门为 11~25 岁青少年和年轻人设计的平台,提供的服务具有匿名性、易访问性、无批判性等特点,非常适合在日常生活中感到困惑、不知如何表达自己或担心寻求帮助会受到负面社会评价的青少年使用。Kooth 严格遵守数据保护相关法规,采取先进的数据加密技术,确保所有用户的信息和隐私受到保护,同时还会定期对系统进行审查和升级,以确保平台的安全性和可靠性,从而为用户提供非常隐秘且舒适的使用体验[15]。

目前,在心理健康日益受到重视的背景下,大部分的线上青少年心理服务平台通过运用先进的加密技术和严格的数据管理流程,确保青少年用户在寻求心理帮助时,无论是个人信息、咨询内容还是交流记录都能够得到严密的保护,避免任何形式的泄露。以上匿名处理机制不仅增强了青少年用户的信任感,还鼓励他们在面对困惑和问题时,能够更加勇敢和坦诚地表达自己的感受,从而获得更加有效和贴心的心理支持与引导,助力他们健康成长。

1.3　广泛服务网络与实时响应机制　数字化心理服务不同于面对面的心理服务,具有鲜明的即时性和高可及性,为青少年提供了在需要求助时即刻获取支持的途径,并能按照他们自己的情况来选择如何获取支持,在服务设计方面更加人性化。随着科技的持续发展和进步,数字化心理服务在青少年中的应用范围变得越来越广泛,影响力也日益增强。许多青少年心理服务平台,如加拿大的儿童援助热线(Kids Help Phone)[18]和澳大利亚的 ReachOut 等,均能提供全天候的即时在线援助,确保在任何危机时刻都能为青少年提供专业性的帮助。英国的 Kooth 平台也为用户提供可以实时交流的在线社区,用户可以实时通过发表帖子、分享故事或参与讨论,及时在提出自己的问题和困惑后迅速获得其他用户的支持和建议。通过各种智能设备以及互联网平台,心理服务可以突破地域限制,广泛且深入地覆盖到更多的青少年群体,让偏

远地区或资源匮乏地区的青少年也能享受到。新西兰的 SPARX(Smart, Positive, Active, Realistic, X-factor thoughts)项目针对农村和偏远社区心理健康资源不足的问题,为该类地区的青少年提供了一种有效的解决方案。青少年可以通过网络访问 SPARX 在家中或学校里获得支持,不必依赖昂贵或难以获得的面对面治疗。SPARX 的设计允许用户按照自己的节奏参与体验,每个模块需要 30~60 min 完成,用户可以根据自己的情况选择暂停或继续,从而更好地控制学习和干预过程。与传统的面对面治疗不同,SPARX 的灵活性使其能够随时随地使用,用户可以根据自己的时间和需求进行自我管理,便于不同背景、不同状况的用户使用[19]。

1.4 多模态交互范式与认知干预 国外数字化心理服务通过提供多种互动形式来帮助青少年正确应对心理问题,其中比较典型的是文本交流互动、虚拟形象互动、游戏体验互动 3 种。

1.4.1 文本交流互动 美国 Crisis Text Line 的运作方式是依托于人工智能、自动化技术和大数据分析,由授权的训练有素的志愿者提供免费、全天候、高质量文本形式的在线心理健康支持和危机干预服务[14]。用户只需要将自己存在的问题或困惑通过短信发送至指定号码后,系统就会根据用户消息中的关键词句和情感表达来识别用户所处的危机状态,并将用户与危机干预员进行连接,危机干预员根据用户所处的困境及时采取应对措施。在文本交流结束后,危机干预员还会和用户共同讨论后续行动,并提出相应的建议。这种基于文本的互动方式不仅为用户提供更加充分的表达空间,也便于用户对自己的情况进行反思和回顾。

1.4.2 虚拟形象互动 芬兰安妮老师(Annie Advisor)是由芬兰团队基于深入的学术研究而开发的虚拟人物形象,其外在形象是一个聊天机器人,学生可以与其进行可视化的交流。安妮老师的背后是机器人编辑器和数据分析器,这使得其能够迅速分析学生提出的问题并有效地管理和优化问答聊天流程[20]。目前,安妮老师可以针对特定群体提供定制化的心理支持服务,也可以使用学生的语言来增强熟悉感和亲切感。此外,安妮老师也会定期向心理研究所、咨询室等机构传送学生的心理健康问题数据,便于机构及时了解青少年的心理健康需求,并为提供相应的支持服务做好准备。基于虚拟形象的互动方式不仅可以减轻青少年寻求心理支持时的心理负担,同时也为相关机构提供了一个了解青少年心理健康动态的便捷渠道。

1.4.3 游戏体验互动 新西兰的 SPARX 将认知行为疗法与游戏体验相结合,通过寓教于乐的方式帮助用户学习并掌握管理心理健康的技能[19]。在此过程中用户可以创建自己的角色,并在游戏中完成一系列与心理健康技能相关的任务和挑战,用户不仅有机会通过完成任务来深入理解和应用认知行为疗法的原理,也可以根据自己的需求和节奏进行个性化的学习和干预。SPARX 可以随时随地使用,效率高、成本低、压力小,为用户提供了一种轻松的治疗选择,且基于游戏体验的互动方式不仅能够让青少年以游戏玩家的身份来自主探索和掌握心理健康的知识和技能,还能在游戏中进行实际应用,极大地提升了青少年获取心理服务的趣味性。

1.5 人机协同的双轨支持体系 国外数字化心理服务平台通常提供自助与专业指导相结合的服务模式,自助服务部分包括心理健康自测、情绪管理工具、文章和视频资源等,让青少年能够自行学习并运用一些基本的心理应对技巧。澳大利亚的 ReachOut 和英国的 Kooth 等均提供了丰富的自助资源,帮助青少年应对焦虑、压力、抑郁等问题。这些资源包括文章、视频、音频、心理健康技巧、情绪管理指南等,用户可以在不与专业人员直接接触的情况下获取有用的信息,更好地理解自身的情绪问题,并采取积极行动来改善心理状态。专业指导功能则侧重于专业心理服务的提供,用户可以通过预约心理咨询,与经验丰富的心理咨询师进行一对一的交流。心理咨询师会运用专业的知识和技巧,帮助用户深入理解自己的心理状态,制定个性化的改善方案,并在过程中提供持续的指导和支持。新西兰的 SPARX 和芬兰 Annie Advisor 则主要通过虚拟的指导人物形象来为青少年用户提供在线支持和指导,一方面可以增强青少年自身在心理健康方面的知识和技能,便于青少年后续进行自查、自检,更好地发挥主观能动性;另一方面可以确保数字化心理服务的专业性和可控性,避免青少年因缺乏经验、心智不成熟而难以有效应对心理问题。

1.6 多部门协同与跨学科合作 英国的 Kooth 非常注重与学校和社区组织之间的合作,并积极地向学校进行推广来确保平台能够覆盖到更多需要帮助的青少年。一些学校将 Kooth 纳入其心理健康支持体系,以便在校内未能获得充分支持的学生能够通过 Kooth 寻求帮助[21]。通过与学校和社区资源的紧密结合,Kooth 可以更好地帮助青少年建立心理健康的积极认知,并促进他们的长期健康发展。

澳大利亚的 ReachOut 积极与悉尼大学和悉尼理工大学的学者和工程师合作开发新的人工智能工具,不仅为未成年人提供在线心理服务,也为家长和学校提供帮助。通过及时总结和反馈当下青少年普遍存

在的心理问题,为解决相关问题提供教育建议,营造和谐幸福的家庭环境和校园环境。ReachOut 与不同主体合作,将青少年及其父母、老师通过在线网络连接起来,为解决青少年的心理健康问题而共同努力。

新西兰的 SPARX 是跨学科协作的生动体现,其初衷是应对新西兰青少年日益突出的心理健康问题,由奥克兰大学的心理学家、游戏开发者和教育专家等组建专门的研发团队联合开发,融合了教育学、心理学、信息技术学、游戏学、社会学等多个学科领域的专业知识。

1.7　*政府与慈善组织等提供经费支持*　国外许多数字化青少年心理服务通过政府拨款、社会组织支持、学校协作等方式得以顺利实施和推广。美国 Crisis Text Line 64.4%的经费来自政府或协作,20.2%来自慈善组织,15.4%来自公司[22]。英国 Kooth 主要由第三方付费支持个体免费使用服务,资金来源于公共医疗系统、政府、保险公司或慈善机构[23]。政府部门、慈善组织等在推动心理健康教育和服务数字化方面扮演了关键角色。

2　国外数字赋能青少年心理服务的启示

国外数字赋能青少年心理服务在风险识别精准度、隐私安全保障、覆盖面广泛、互动形式多样等方面具备显著优势,提供了多方面的启示。

2.1　*创新青少年心理服务形式,提升数字技术应用水平*　国外青少年心理服务充分应用大数据分析和人工智能等现代前沿技术,通过文本交流互动、虚拟形象互动、游戏体验互动等多种形式收集和分析青少年在平台上的行为数据、心理测评结果等信息,全面了解青少年的心理状态,并据此制定出更加科学、个性化的干预计划。国内青少年心理服务可借鉴国外的成功经验,着力推动技术应用与心理服务的深度融合:一方面创新服务载体形态,研发虚拟现实心理咨询、人工智能情感陪伴机器人等沉浸式干预工具,开发适配青少年使用习惯的轻量化移动端应用;另一方面提升数字技术应用水平,探索开发智能算法驱动的动态风险评估系统,推动心理服务从粗放式管理向场景化、个性化支持的转型升级。

2.2　*强化青少年心理服务中的数据安全与隐私保护*　国外青少年心理服务平台高度重视用户的隐私保护,严格遵守数据保护法,并运用尖端数据加密技术对用户进行匿名化处理以确保平台的安全性和可靠性。我国在推动数字赋能青少年心理服务的过程中,需要构建全方位的数据安全管理制度和技术防范措施,确保青少年的个人信息和心理健康数据得到严格保护。首先,平台必须重视并建立用户隐私保护机制,建立数据分级分类管理制度,明确不同敏感程度数据的保护要求,定期进行平台的监管和升级。其次,政府及有关部门应出台和完善相应数字化平台使用的法律法规,明确界定数据收集、存储、使用的边界,确保平台运营有法可依、有章可循。最后,定期加强对平台技术支持团队及心理咨询服务人员的保密培训,提升全员的信息安全意识与职业道德水准,从源头上防止用户个人信息的非授权访问与泄露,提高青少年的信任度和参与度,促使数字赋能青少年心理服务得到更加广泛的认可和应用。

2.3　*推动青少年心理服务的普及化与常态化*　数字化时代我国可积极推动数字赋能,力求将青少年心理服务推向普及化与常态化,通过运用大数据、人工智能等先进技术开发便捷的心理服务移动应用,打破传统心理服务的时空限制,让更多青少年随时随地获取到专业、个性化的心理健康支持服务,同时借助社交媒体、短视频平台等渠道传播心理健康知识,营造关注心理健康的社会氛围,将心理健康理念融入到青少年日常生活中。同时,常态化强调心理服务的持续性和稳定性,确保青少年在面临心理困扰时能够及时获得有效的帮助,利用数字技能构建更加开放、包容的心理服务体系,为青少年的健康成长提供坚实保障,让心理服务真正走进千家万户,成为青少年成长道路上的坚强后盾。

2.4　*完善青少年心理服务的政策与经费支持体系*　国外青少年心理服务的成功实践得益于政府的强力政策支持与资金投入。我国需加大对青少年心理健康服务的政策倾斜与资金扶持力度,将其纳入国家教育与卫生发展战略,制定与完善相关法律法规,设立青少年专项心理健康服务基金,通过财政拨款、购买服务、社会捐赠等多渠道筹集资金,支持服务平台建设、服务项目开展等,为数字化心理服务的长远发展提供坚实保障。

当前,数字技术与青少年心理健康服务的深度融合已成为国际趋势。通过借鉴国外实践经验,我国应以数字赋能为抓手,立足本土实际需求,构建兼具科学性、安全性与普惠性的青少年心理健康服务体系。在未来发展中,需进一步强化技术研发与场景应用的适配性,完善数据治理框架与伦理规范,推动跨领域协同创新,同时优化政策支持与资源供给模式,从而实现心理健康服务从精准识别到长效支持的闭环管理,助力青少年在数字化环境中实现身心健康成长,为国家人才培养与社会和谐发展注入持久动力。

利益冲突声明　所有作者声明无利益冲突。

参考文献

[1]　傅小兰,张侃.中国国民心理健康发展报告(2021—2022)[M].北

京:社会科学文献出版社,2023:30.
FU X L, ZHANG K. Report on national mental health development in China (2021-2022)[M]. Beijing: Social Sciences Academic Press, 2023:30. (in Chinese)
[2] 魏翠翠,黄炜彤.小学三年级就开始抑郁?少年心理问题待破局两会圆桌[EB/OL].(2025-03-04)[2025-04-03].https://www.infzm.com/contents/288780?source=131.
[3] 熊洲,黄贝贝,陈思延,等.全球青少年数字化心理卫生服务研究进展[J].中国学校卫生,2023,44(7):1112-1115.
XIONG Z, HUANG B B, CHEN S Y, et al. Research progress on global digital mental health services for adolescents[J]. Chin J Sch Health, 2023, 44(7): 1112-1115. (in Chinese)
[4] UNICEF Innovation. Mental health systems to reach children where they are[EB/OL]. (2023-12-22)[2024-08-20]. https://www.unicef.org/innovation/mental-health/improving-access-philippines.
[5] 李佳,符仲芳,田东华,等.数字化干预在心理健康领域的发展与应用[J].北京师范大学学报(社会科学版),2023(6):127-140.
LI J, FU Z F, TIAN D H, et al. Development and application of digital interventions in the field of mental health[J]. J Beijing Norm Univ (Soc Sci), 2023(6): 127-140. (in Chinese)
[6] 俞国良,张哲.数字技术赋能学校心理健康服务[J].清华大学教育研究,2023,44(1):19-29.
YU G L, ZHANG Z. Empowering school mental health services with digital technology[J]. Tsinghua J Educ, 2023, 44(1): 19-29. (in Chinese)
[7] ZHOU X, EDIRIPPULIGE S, BAI X, et al. Are online mental health interventions for youth effective? A systematic review[J]. J Telemed Telecare, 2021, 27(10): 638-666.
[8] BENDTSEN M, MUSSENER U, LINDEROTH C, et al. A mobile health intervention for mental health promotion among university students: randomized controlled trial[J]. JMIR Mhealth Uhealth, 2020, 8(3): e17208.
[9] MCCLOUD T, JONES R, LEWIS G, et al. Effectiveness of a mobile app intervention for anxiety and depression symptoms in university students: randomized controlled trial[J]. JMIR Mhealth Uhealth, 2020, 8(7): e15418.
[10] HARRER M, ADAM S H, FLEISCHMANN R J, et al. Effectiveness of an Internet-and app-based intervention for college students with elevated stress: randomized controlled trial[J]. J Med Internet Res, 2018, 20(4): e9293.
[11] KRAMER J, CONIJN B, OIJEVAAR P, et al. Effectiveness of a web-based solution-focused brief chat treatment for depressed adolescents and young adults: randomized controlled trial[J]. J Med Internet Res, 2014, 16(5): e141.
[12] BIRD T, MANSELL W, WRIGHT J, et al. Manage your life online: a web-based randomized controlled trial evaluating the effectiveness of a problem-solving intervention in a student sample[J]. Behav Cogn Psychother, 2018, 46(5): 570-582.
[13] FULMER R, JOERIN A, GENTILE B, et al. Using psychological artificial intelligence (Tess) to relieve symptoms of depression and anxiety: randomized controlled trial[J]. JMIR Ment Health, 2018, 5(4): e64.
[14] DENA T. Research & impact[EB/OL]. [2024-08-20]. https://www.crisistextline.org/data-philosophy/research-impact/.
[15] TIM B. Kooth for children & young people products[EB/OL]. [2024-08-26]. https://koothcorporate.com/products/.
[16] MICHAEL G. ReachOut Australia[EB/OL]. [2024-08-20]. https://au.reachout.com/online-community.
[17] MICHAEL G. Mental health issues[EB/OL]. [2024-08-20]. https://au.reachout.com/mental-health-issues.
[18] TRACY S. About kids help phone[EB/OL]. [2024-10-15]. https://kidshelpphone.ca/get-involved/about-us/about-kids-help-phone/.
[19] SALLY M, KAROLINA S, MATHIJS L, et al. Designed for a child's mind[EB/OL]. [2024-08-20]. https://www.sparx.org.nz.
[20] MISKA N. Student support is just a text away[EB/OL]. [2024-08-20]. https://annieadvisor.com.
[21] KAT R. Tapton secondary school-kooth[EB/OL]. [2025-04-15]. https://www.taptonschool.co.uk/page/?title=kooth&pid=174.
[22] DENA T. How Crisis Text Line is funded[EB/OL]. [2025-04-05]. https://www.crisistextline.org/financials/.
[23] PETER W. Kooth plc annual report 2023[EB/OL]. (2024-03-25)[2025-04-05]. https://investors.kooth.com/docs/koothplclibraries/archive/reports/2023-annual-report.pdf.

收稿日期:2025-02-18 **修回日期**:2025-05-10 **本文编辑**:汤建军

(上接第 613 页)

[57] HWANG Y, CHOI I, YUM J Y, et al. Parental mediation regarding children's smartphone use: role of protection motivation and parenting style[J]. Cyberpsychol Behav Soc Network, 2017, 20(6): 362-368.
[58] 马榕梓,蒙浩然,阎丽丽,等.手机相关的父母教养行为与青少年手机成瘾:一项全国性调查[J].心理与行为研究,2021,19(2):265-272.
MA R Z, MENG H R, YAN L L, et al. Cellphone-specific parenting practices and Chinese adolescents' cellphone use and addiction: a national survey[J]. Stud Psychol Behav, 2021, 19(2): 265-272. (in Chinese)
[59] EFRATI Y, ROSENBERG H, OPHIR Y. Effective parental strategies against problematic smartphone use among adolescents: a 6-month prospective study[J]. Addict Behav, 2024, 154: 108024.
[60] 丁倩,孔令龙,张永欣,等.父母"低头族"与初中生手机成瘾的交叉滞后分析[J].中国临床心理学杂志,2018,26(5):952-955.
DING Q, KONG L L, ZHANG Y X, et al. Parents phubbing and mobile phone addiction in junior high school students: a cross-lagged analysis[J]. Chin J Clin Psychol, 2018, 26(5): 952-955. (in Chinese)
[61] 中华人民共和国教育部办公厅关于加强中小学生手机管理工作的通知[EB/OL].(2021-01-15)[2025-04-09]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-02/01/content_5584120.htm.
[62] American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence[EB/OL]. (2023-05-09)[2025-04-07]. https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use.
[63] 中华人民共和国国务院.未成年人网络保护条例[EB/OL].(2023-10-16)[2025-04-07]. https://www.gov.cn/zhengce/content/202310/content_6911288.htm.

收稿日期:2025-04-11 **修回日期**:2025-04-25 **本文编辑**:汤建军