

守护 数字时代的 青少年

家长指导手册

尊敬的家长：

在数字时代，AI与网络已成为孩子们学习、娱乐的重要部分。它们既带来便利与乐趣，也隐藏风险。这份指南将帮助您了解风险、掌握方法、建立信任，与孩子共同安全探索数字世界。

(一) 了解AI与网络风险

AI的“双刃剑”特性

01

积极面

- 辅助学习
- 激发创意
- 提供信息

VS

风险面

- 隐私泄露：AI会记录和分析所有对话
- 信息失真：AI可能生成虚假或错误内容
- 依赖替代：过度依赖AI可能导致思考能力下降
- 情感替代：用AI聊天替代真实人际交往

网络常见风险

02

- 隔空猥亵：通过网络诱骗孩子发送隐私照片或视频
- 网络诈骗：冒充警察、明星身份实施诈骗，免费领取游戏皮肤诈骗等
- 网络暴力：语言攻击、造谣传谣、人身威胁等
- 开盒挂人：恶意公开他人隐私信息并煽动攻击
- 网络消费：充值、打赏、购买虚拟产品等
- 网络沉迷：过度使用影响学习、健康和社交

(二) AI使用指导策略

隐私保护：设立家庭“数字边界”

01

共同制定规则

- 不与AI分享任何个人信息，如姓名、学校、住址等
- 不上传含个人信息的照片或文件
- 定期检查孩子的AI对话记录

防护策略

- 为孩子账号开启隐私保护模式
- 使用青少年专用AI应用，有内容过滤功能

内容鉴别：培养批判性思维

02

教育孩子

- AI生成内容不一定真实，需要交叉验证
- 识别AI生成内容的特征，如图片不自然、逻辑混乱等
- 重要信息必须通过权威渠道核实

共同实践

- 与孩子一起玩“找不同”游戏，识别AI生成内容
- 定期讨论遇到的网络信息，教授鉴别方法

明确界限 

- AI是学习助手，不是作业替身
- 使用AI前先自己思考，AI用于启发和辅助
- 规定每日使用AI的时间和场景

正向引导 

- 鼓励用AI开展绘画、编程、音乐等创意项目
- 与孩子一起探索AI的正向应用场景

防止沉迷：建立数字与现实的平衡

时间管理

- 制定每日屏幕时间计划，建议不超过1小时
- 建立“无屏幕时间”，如睡前1小时

替代活动

- 提供丰富的线下活动选择，如运动、阅读、艺术等
- 组织家庭户外活动

情感健康：守护真实连接

警惕迹象 

- 孩子过度依赖与AI聊天
- 孩子减少与家人、朋友的现实交流

积极引导 

- 鼓励参加线下社交活动
- 建立开放的家庭沟通环境
- 关注孩子情感需求，及时提供支持

道德教育：培养负责任数字公民

明确底线 

- 不用AI生成虚假信息
- 不传播使用AI生成的不良内容

正面榜样 

- 与孩子讨论AI伦理问题
- 鼓励用AI创作正能量内容

(三) 网络安全防护策略

防范“隔空猥亵”

预防教育 

- 早期进行身体边界和性教育
- 告知孩子：任何人索要隐私照片都是错误的

应对措施 

- 教孩子坚决说“不”，立即终止对话
- 保存证据，如截屏、录屏等
- 立即向平台举报和报警

心理支持 

- 如果孩子遭遇，强调“不是你的错”
- 及时寻求专业心理帮助

识别网络诈骗

常见骗局 

- 游戏诈骗：“免费皮肤需账号密码”
- 中奖诈骗：“先交费再领奖”
- 冒充公检法：“涉嫌犯罪需转账”
- 冒充明星：“付费加入粉丝群”

防护措施 

- 设置支付密码不让孩子知晓
- 开启支付验证功能
- 定期检查账户消费记录

应对网络暴力

预防措施 

- 教育孩子不参与任何形式的网络暴力
- 设置社交账号为私密状态

应对策略 

- 教孩子：不回复、保存证据、立即告知家长
- 使用平台举报和一键防网暴功能
- 严重时报警处理

心理建设 

如果孩子遭遇网暴

- 帮助孩子建立自我价值感
- 强调“是攻击者的问题，不是你的问题”

隐私保护

- 教育孩子不泄露自己和他人的隐私信息
- 定期检查孩子的网络足迹

应对措施

- 如果被“开盒”：立即向平台举报、报警处理
- 修改所有账户密码和隐私设置

管理网络消费

预防措施

- 不绑定大额支付账户
- 开启未成年人模式功能

事后处理

- 如果已消费，立即联系平台，提交证据申请退款
- 用作教育契机，非单纯责骂

(四) 开启未成年人模式

未成年人模式已全面上线，开启该模式，给孩子加个“保护盾”。以快手为例，教您如何开启：

(1) 安卓手机一键设置

1. 打开手机“设置”



2. 选择“健康使用手机”



3. 选择“开启未成年人模式”

添加“未成年使用者”，点击确认



4. 打开「快手」APP

页面自动切换为未成年人模式



(2) 快手APP里设置

打开快APP
点击屏幕左上角
“三条横线”



进入主页
侧边栏找到
未成年人模式



点击
未成年人模式



点击
开启



(五) 家庭数字教育计划

定期家庭会议

- **每周一次**：讨论网络使用体验和遇到的问题
- **每月主题**：选择特定主题深入讨论，如隐私保护

共同学习活动

- **AI探索日**：一起探索AI的正向应用
- **安全演练**：模拟各种网络风险场景及应对

建立信任沟通

- **避免监控**：重在引导而非监视
- **开放对话**：让孩子愿意分享网络经历
- **错误宽容**：将错误视为学习机会而非惩罚理由

寻求专业帮助

- **学校资源**：与老师保持沟通，了解学校数字教育
- **专业机构**：
12355青少年服务台：12355
网络不良信息举报中心：www.12377.cn
全国统一心理援助热线：12356

共同成长 护航成长

亲爱的家长，数字时代的孩子需要您的理解而非恐惧，引导而非禁止，陪伴而非监控。最重要的是建立信任、开放沟通、共同成长。

我们携手共建未成年人保护体系，守护每一个数字青少年的健康成长。



共青团中央



快手



快手大数据研究院