

青少年短视频成瘾的平台因素

——以抖音平台为例

邢博航

郑州大学教育学院, 河南 郑州

收稿日期: 2025年4月11日; 录用日期: 2025年6月4日; 发布日期: 2025年6月13日

摘要

本文探讨了短视频平台,特别是抖音对青少年短视频成瘾的影响。短视频因内容多样性、易观看性和互动性在青少年群体中影响广泛,但这可能导致青少年短视频成瘾。文中主要以抖音平台为例,具体谈到短视频平台的算法推荐、内容多样性和交互设计等如何诱使青少年短视频成瘾,还强调了平台监管的重要性,包括防沉迷系统和内容审核与过滤机制。未来短视频平台应加强对平台内容监管,培养积极的网络文化,激励用户参与,形成健康的内容生态系统,预防短视频成瘾,推动平台的良性发展。

关键词

短视频平台, 短视频成瘾, 抖音, 算法, 内容审核

Platform Factors Contributing to Adolescents' Short Video Addiction

—A Case Study of the Douyin Platform

Bohang Xing

School of Education, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: Apr. 11th, 2025; accepted: Jun. 4th, 2025; published: Jun. 13th, 2025

Abstract

This paper explores the influence of short video platforms, especially Douyin, on adolescents' addiction to short videos. Due to the diversity of content, ease of viewing, and interactivity, short videos have a wide impact among adolescents. However, this may lead to their addiction to short videos. Taking the Douyin platform as a typical example, this paper specifically discusses how the algorithm

recommendation, content diversity, and interactive design of the short video platform induce adolescents' addiction to short videos. It also emphasizes the importance of platform supervision, including anti-addiction systems and content review and filtering mechanisms. In the future, short video platforms should strengthen the supervision of platform content, cultivate a positive online culture, encourage user participation, form a healthy content ecosystem, prevent short video addiction, and promote the sound development of the platforms.

Keywords

Short Video Platform, Short Video Addiction, Douyin, Algorithm, Content Review

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

短视频作为互联网时代的新型视听媒介，主要指的是播放时长在几秒钟至几分钟的视频短片。这种形式的视频以其紧凑的结构和便于消化的特性，快速在用户之间传播。它包含丰富多样的题材，如搞笑视频、教育科普、生活点滴等满足了现代人在快节奏生活中对信息碎片化的需求。如今，人们随时随地都可以使用他们的智能手机、平板电脑等移动设备来拍摄和上传短视频，并通过点赞、评论和分享等功能进行互动。随着5G网络 and 大数据技术的兴起，短视频平台通过智能算法向用户推荐定制化内容，这大大提升了用户的观看体验，让用户更想要持续观看短视频。现在短视频现已成为信息传播的重要渠道，在促进文化交流与推动经济增长方面均发挥着关键作用。

短视频成瘾作为一种新兴的行为问题，尚未有统一明确的定义，但其研究可参照网络成瘾等成熟领域。成瘾概念最初源于药物依赖，主要是指使用化学物质太多导致的心理极端现象[1]。随着研究深入，行为成瘾被提出，突出了个人沉溺于某项活动或行为并产生负面影响的现象[2]。第三次工业革命推动信息技术融入生活，技术成瘾概念应运而生，涉及对互联网、游戏等现代高科技的深度精神慰藉[3]。在此基础上，逐步提出更专一的网络成瘾，特指由过度沉迷互联网导致个体精神受损，最早由国外心理学家提出，定义为使用网络时自控性差、冲动性高，是非物质成瘾的问题。

短视频成瘾归根结底是行为成瘾的表现形式之一，通常是智能手机接入网络实现。它与手机成瘾和网络成瘾都有行为成瘾的核心特征：过度使用、身心健康影响、长期性和周期性特点，以及戒断症状。尽管短视频成瘾尚未形成统一的定义，但普遍接受的观点认为，它指的是个体频繁且长时间地观看短视频，难以自主控制使用频率和时长，且这种不当使用行为可能对个体的心理和行为产生消极影响[4]-[6]。本项研究将采用这一定义进行探讨。

短视频平台如抖音、快手等，以其内容的多样性、易消费性和高度互动性迅速在全球范围内获得了巨大的用户基础。截至2021年12月，中国的短视频用户规模已经达到9.34亿，占整体网民的90.5% [7]。中学生群体对短视频平台，尤其是抖音的接触非常频繁，根据路琦(2021)等人的研究，在过去的七天里，有超过16.74%的中学生报告称他们每天在抖音上的停留时间超过了三个小时[8]。研究还发现，随着中学生年龄的增长，他们在抖音上的使用频率和使用动机都显示出增长的趋势。鉴于以上发现，对青少年短视频使用行为的现状还需要我们持续深入的关注。短视频平台成为了人们获取信息、娱乐休闲的重要渠道，也深刻影响了人们的生活方式和社交交往模式。

本文旨在研讨短视频成瘾情形后面的平台因素——以抖音平台为例，通过对现有文献的归纳总结，结合短视频平台的运作逻辑和用户互动方式，首先从平台设计的角度审视短视频成瘾的心理和社会动因；随后聚焦于用户个体，识别短视频成瘾的潜在风险因素；最终从技术和社会文化维度对短视频成瘾现象进行深入的阐释，以期构建一个全面的分析框架，为理解和应对短视频成瘾提供科学的视角和策略。

2. 短视频平台特性与青少年短视频成瘾

短视频成瘾的现象可以通过 N. Eyal 和 R. Hoover (2014) [9] 提出的上瘾模型来深入剖析，这一模型为我们提供了一个框架，用以分析用户如何从对短视频平台，尤其是抖音这样的行业领先者，从初次接触到最终形成依赖的全过程。首先是“触发”，这是短视频成瘾的起点。在这一阶段，抖音通过精心设计的通知推送和社交分享功能，有效捕捉用户的注意力，激发他们的好奇心和探索欲。其次是“行动”，用户在动机、能力和触发器的共同作用下开始使用短视频。抖音以其简洁的用户界面和“刷视频”的操作，让大家沉浸在精彩的短视频世界中。随后是“奖励”，用户在享受即时娱乐时，通过点赞、评论和分享等互动方式还能获得社交认同感。最后是“投资”，随着用户在平台上投入更多的时间和精力，甚至金钱，例如创作内容、作出评论和参与打赏等行为。投资行为通过提高用户的活跃度加深他们对平台的忠诚度，直至演变成一种依赖。

通过分析上述模型，我们能够更深入地理解短视频成瘾的心理机制，从而为制定预防措施和干预策略提供相应的理论依据。抖音的易操作性、个性化内容推荐和多元的社交功能都在促使用户持续不断地刷短视频。从触发用户首次使用，到通过奖励机制让用户持续沉浸，再到通过投资行为将用户与平台绑定，这一套连贯的过程逐步培养了用户对平台的依赖，加大了成瘾现象出现的可能性[10]。

2.1. 算法推荐系统的影响

随着算法技术在媒体信息传播领域的应用，筛选和过滤信息的职责已悄然从传统编辑转移到了自动化的算法手中。算法控制了公众所了解的信息种类，并为用户定制了专属的信息流。个性化推荐系统主要是依据用户的行为特点和偏好，进行相关信息的智能组合，体现了一种基于用户身份的推荐方式，即“你的身份决定了你看到的内容”，然而，这一推荐过程往往不透明，像是在一个“黑箱”中操作，缺乏可见性[11]。

抖音的推荐算法通过协同过滤、去中心化和流量池叠加等多种机制[12]，实现了对用户喜好的精准把握和视频内容的个性化推荐，将对应的短视频准确无误地投送到正在使用的手机上[13]。这不只是一场科技的创新，更是社交媒介领域的一次革命性突破。它彻底改变了人们筛选信息的方式，将用户从海量无关信息的泥沼中拯救出来，让用户无需再费心搜索或挑选，只需享受算法精心准备的个性化娱乐大餐。抖音平台的推荐系统采用的协同过滤技术，其实质是一种以流量优化为核心的推荐策略[11]，这种策略的实施依赖于算法与用户之间的持续互动，详见图 1。

在由算法和用户共同构建的内容分发体系里，算法作为虚拟参与者，与真实用户之间建立了一种“互为主体性”的关系。算法通过行为数据分析预测用户偏好，据此给用户推荐个性化的视频；而用户每一次点击都在优化推荐模型，如浏览、点赞和收藏等行为。持续的双向塑造机制，如同数字空间中的共生演进，既让个性化推荐愈发精准，也在悄然改变用户的认知路径。在这个过程中，用户逐步建立起对短视频的依赖，甚至可能发展成对短视频的成瘾状态[14]。

在算法驱动的推荐系统中，用户接触的短视频类型往往被限制在已知或偏好的领域，会使他们逐渐陷入一个信息闭环，也就是我们常说的“信息茧房”。这种现象可能会随着时间的推移不断加剧，用户在算法引导下选择性关注符合自身需求的内容，而以上过程又进一步巩固了算法的推荐逻辑。长此以往，

用户可能在不知不觉中把自己困在一个以自我为中心的信息环境里。由算法推荐引发的选择性接触机制加深了用户对平台粘性，还是抖音等短视频平台用户难以停止“刷视频”的重要诱因。

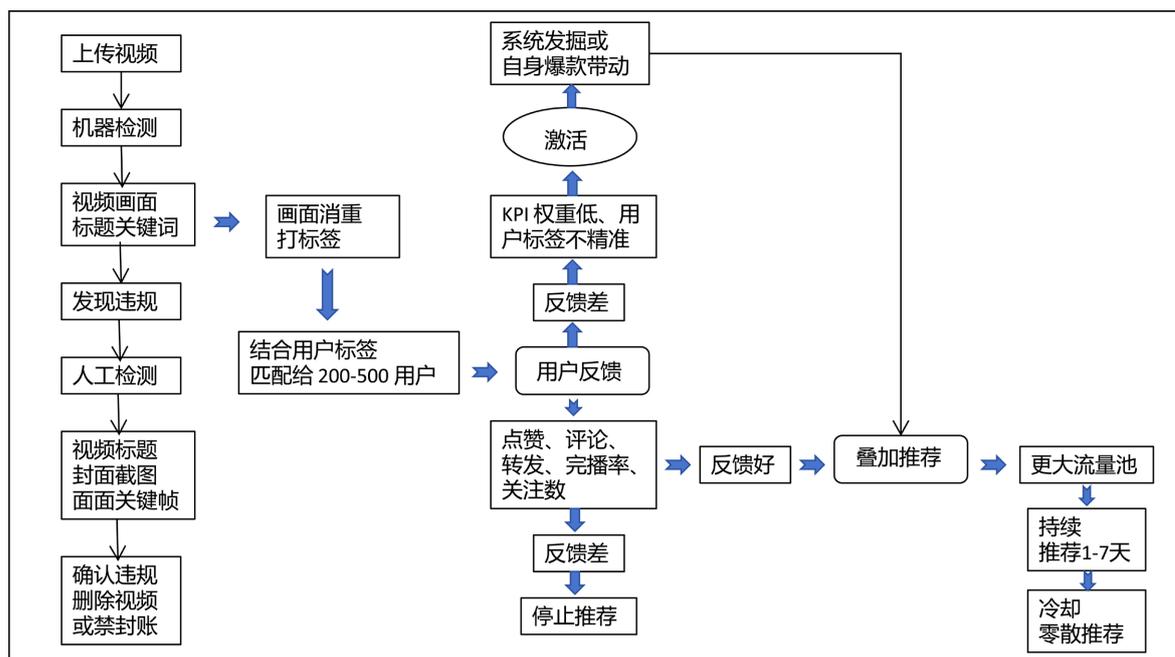


Figure 1. The algorithm recommendation process of Douyin

图 1. 抖音算法推荐流程

2.2. 短视频平台内容多样性的影响

短视频平台通过构建多模态内容生态系统，精准匹配青少年群体的认知发展需求。平台里有让人笑破肚皮的搞笑视频，有能学到知识的科普小课堂；有教你解决生活难题的实用技巧，还有实时更新的热度新闻。青少年在滑动屏幕间，既能满足对未知领域的好奇心，又能快速切换不同内容场景，体验碎片化知识拼图的快感。不停切换、充满新鲜感的观看体验，对他们来说，就像走进了一个全新的世界，给他们认识世界的方式带来了新的角度和感受。

然而，即时满足与认知刺激的双重机制正在改变青少年的信息消费习惯。在心理学领域，即时满足被认为是一种短时间内带来愉悦感，却可能对长期发展产生负面影响的行为模式。当青少年正处于自控力与延迟满足能力的关键塑造期时，算法驱动的内容分发系统却在不断强化他们的即时满足倾向，增加了他们对平台的依赖性[15]，从而可能促进成瘾行为的发生。

2.3. 短视频平台中交互设计的影响

用户与短视频应用的互动始于其交互界面，这是用户接触应用的第一触点。界面上的设计风格、功能排布和产品特性都直接呈现给用户。抖音的交互界面设计极大地方便了用户使用，并提供了连贯的娱乐体验[16]。抖音在交互设计上与传统视频播放应用有所区别，特别是在应用启动时，视频播放的机制上，抖音省去了播放按钮，视频内容会在应用启动时即刻自动播放。用户在浏览过程中，切换到新视频时，同样无需任何点击操作，新视频便会自动呈现，此类设计减少了用户操作的复杂性，优化了用户体验。

为了实现流畅的交互体验，用户在使用抖音时应该感受到一种“无感”的操作流程，使用过程自然而不造作。启动后，视频自动播放，且在用户希望转换到其他视频时，简单的手指滑动即可轻松实现。

这种交互设计使得短视频的浏览自然而然地变成了“刷”的动作[17]，用户亦普遍用“刷”来形容他们的使用行为。“刷”的浏览方式加深了用户的感受，让他们感到难以摆脱短视频的吸引力，在某种程度上促成了青少年刷短视频成瘾。

抖音的社交功能通过构建多模态互动机制(点赞、评论、分享)，增强了青少年的社交参与度与归属感。这种双向互动不仅延长了停留时间，更成为他们展示个性、寻求认同的数字舞台。对于正处于身份认同建构期的青少年来说，点赞数和关注量就像一面社会镜子，既能映照自我，也能塑造自信。但当外部认可成为行为驱动力时，青少年为了追逐更多反馈而不断生产内容、参与互动，他们可能逐渐陷入“认同-使用-再认同”的循环，循环在一定程度上增加了成瘾的风险。有学者基于人机交互和易感特征两个方面构建了短视频沉迷发生机制框架[4]，见图2。此外，短视频平台的社交特性还可能通过同辈压力[18]和社会支持[19]影响青少年。在追求认同的过程中，青少年可能会受到同辈的影响，模仿他人的行为，以获得相似的社交认可。模仿和比较可能会加剧青少年的焦虑和不满，进一步推动他们更频繁地使用短视频平台，以寻求心理慰藉和社会认同。

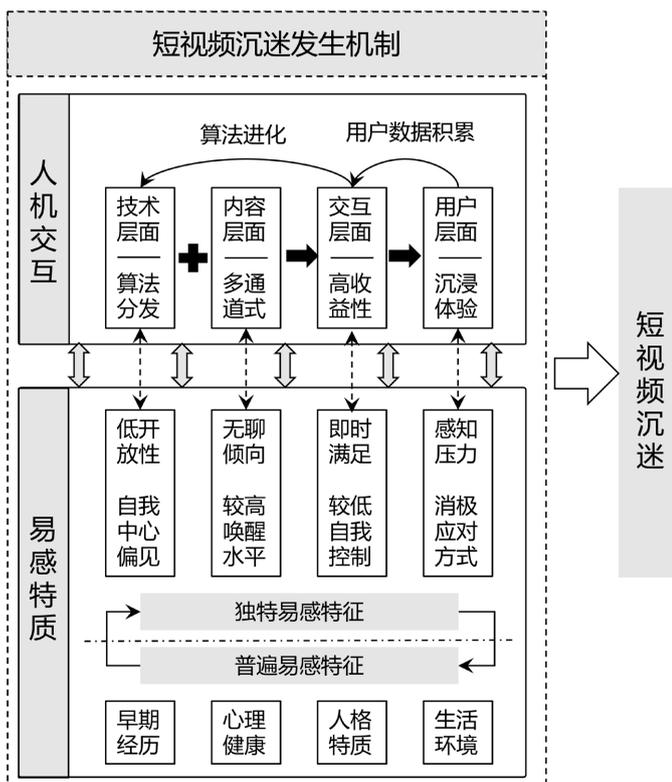


Figure 2. The framework of the mechanism for the occurrence of short video addiction

图2. 短视频沉迷发生机制框架

3. 短视频平台监管与青少年短视频成瘾

短视频平台的迅速崛起，让青少年用户数量呈现爆发式增长，由此衍生的一系列问题也逐渐引发关注。不少青少年出现对时间的感知迟钝、过度使用手机等现象，甚至沉迷于短视频。当前，社会各界针对青少年合理使用短视频及预防成瘾的讨论持续升温，政府也开始出台系列政策引导，短视频平台也加强监管。对于短视频平台的监管措施，尤其是针对青少年的防沉迷系统、内容审核与过滤机制以及用户

教育等方面，成为缓解青少年短视频使用问题的关键。

3.1. 防沉迷系统

防沉迷系统就是想确保青少年上网时能保持健康和适度，以保护他们的身心健康。对于防沉迷系统最基本的是进行实名注册来确认用户的年龄，根据年龄来限制在线时间、活跃时段和能访问的功能。例如，在青少年模式下，每天能看视频的时间是有限的，有些时段可能还看不了。系统还会对充值和打赏等行为进行限制，同时优先推荐一些趣味科学和教育的内容，确保青少年能接触到对他们成长有益的信息。

网络防沉迷系统通过实名注册、时间限制、内容分级和过程监管等四大核心策略，为未成年人构建安全的网络环境[20]。实名注册作为这一系统的基础，它能够有效管控青少年在游戏和短视频平台上的使用时长，确保内容分级制度的顺利实施。时间限制机制作为防止未成年人沉迷网络的核心策略，当前规定已明确限制了未成年人的上网时段与时长。未来需推动相关立法进程，促使所有网络平台切实遵守规定。内容分级是指导未成年人接触网络内容的重要策略，这需要政府牵头制定科学细致的分级标准，平台同步建立技术过滤机制，通过关键词识别、人工审核等方式拦截不良信息，确保青少年接触积极健康的内容。过程监管聚焦于未成年人网络行为的动态监测，涵盖非理性消费、不良社交互动等潜在风险行为。平台需进一步强化实时审核技术，对异常操作及时预警。

自2019年国家网信办启动相关引导工作以来，国内主要视频平台陆续上线青少年防沉迷系统。然而该系统的实际效能发挥，仍受制于家庭监护、学校教育等多方面的协同配合情况。以抖音为例，其青少年模式设置了单日40分钟的使用上限，届时应用将自动锁定，需家长验证后方可继续使用，且在接近时间限制时会触发使用提醒功能。这类技术防控手段虽形成了基础约束，但实际数据显示，部分青少年用户仍存在使用时长超限的情况，这表明短视频成瘾问题的治理需要政府监管、平台技术措施与家庭引导形成协同机制。尽管存在执行层面的挑战，防沉迷系统在遏制青少年网络过度使用、降低短视频成瘾风险等方面的基础性作用仍值得肯定。

3.2. 内容审核与过滤机制

在互联网时代涌现的短视频平台，作为新型媒体形态，其内容的多样性和传播速度对青少年的影响尤为显著。为保障平台内容的健康导向与积极价值，内容审核机制成为平台运营中不可或缺的重要环节。李鲤和余威健[21]的研究表明，当前主流短视频平台普遍构建了人工智能算法与人工审核相结合的双重内容监管体系，从而实现对海量视频内容的严格把控，具体运作机制见图3。

内容审核在短视频平台中扮演着至关重要的角色，其运作流程可概括为技术筛查、人工复审、用户协同与持续优化四个关键环节。首先，平台借助人工智能技术进行初步筛查，系统会根据预设的风险标签(如暴力、色情、仇恨言论等)对内容进行自动标注，将疑似违规内容筛选出来以提升审核效率。然而，算法筛查的局限性决定了人工复审机制的必要性。专业审核团队需要具备扎实的媒介素养，熟悉社会文化语境与法律法规，针对算法未能标记的内容进行二次核查。

除了技术与人工审核的双重保障，平台还需构建高效的用户反馈与举报机制，以此激发用户参与内容监督的积极性。当用户在浏览过程中发现违规内容时，可通过举报入口及时反馈给平台；当用户发现自己上传的视频未能通过顺利发布时可以通过申诉请求平台二次复审。“用户参与式审核”模式不仅拓宽了内容监督的覆盖范围，更在平台与用户之间形成了良性互动，让内容治理从单一的技术管控转变为多元主体协同的生态建设。对于以上处理结果，平台需要对算法模型进行持续迭代优化——通过机器学习技术不断更新违规内容的特征库，增强对新兴不良信息的识别能力；同时，加强审核团队的专业培训，建立案例研讨和标准更新机制，确保人工审核的尺度统一与与时俱进。通过技术升级与人力赋能的双轮

驱动，短视频平台既能筑牢内容安全的防线，也能为青少年营造更为健康的网络环境，推动整个行业向积极、可持续发展的方向。

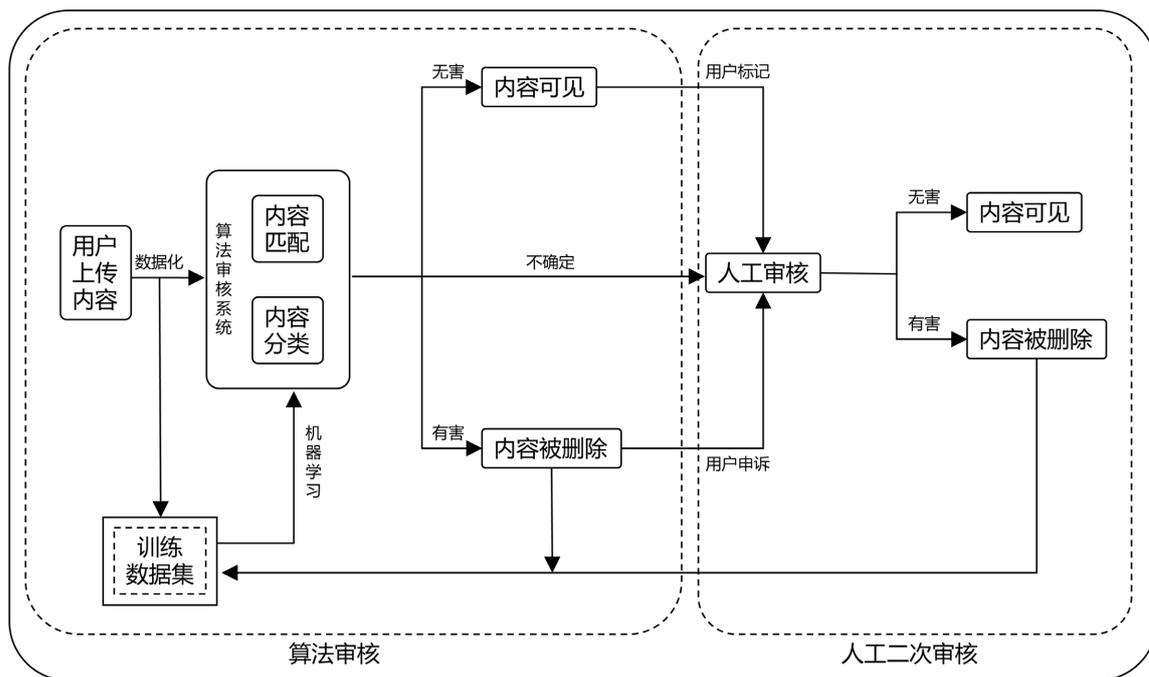


Figure 3. The operation process of content review
图 3. 内容审核的运作流程

4. 对短视频平台未来发展建议

4.1. 加强监管，促进持续健康发展

监管短视频内容是确保其健康发展的关键，这既包括政府层面的监管也包括平台自身的内部管理。抖音作为以用户生成内容(UGC)为主的平台，因为内容种类多、用户群体复杂，监管起来难度更大。现在政府对短视频的监管越来越严，抖音得在遵守规定和保持内容新颖之间找到个平衡点。

抖音尽管已搭建举报机制，但受网络环境虚拟性、用户入口广泛性及内容娱乐化等特性影响，监管工作仍面临多重挑战。这就需要引导用户主动参与监管，通过提升自我约束意识来助力平台生态的良性发展。从监管力度的平衡来看，若平台监管过于宽松而触及监管红线，可能面临政府部门的整顿甚至被强制关闭；反之，过度严格的监管又可能削弱内容的创新性与娱乐性，导致用户因体验下降而逐渐流失。因此，在内容多元且用户结构复杂的现实背景下，抖音若要实现长远发展，仅依靠政府监管与平台自身的审核机制远远不够，必须将监管范畴拓展至社会层面，构建政府引导、平台主责、用户参与相结合的多元化监管体系。唯有形成多方协同的治理格局，才能为平台的持续健康发展奠定坚实基础。

4.2. 深入引导，培育正向抖音文化

信息传播的本质在于传递具有文化价值的内容，进而构建独特的文化环境。对于抖音这类成长型平台而言，关键在于培育一种积极向上、充满活力的网络文化，以满足用户多元化的文化需求。抖音所推行的去中心化互动模式打破了传统单向传播的局限，为培育高参与度的新型粉丝文化提供了土壤——内容创作者通过优质作品吸引受众，而用户则借助点赞、评论、关注等互动形式反哺创作者，形成双向激

励的良性循环。

当前，抖音的网络文化仍处于自发形成阶段，亟需更具针对性的主题引导以明确发展方向。平台可采取系列具体举措：一方面，每月设定特定文化主题(如传统文化传承、科技创新等)，通过流量倾斜、专题推荐等方式优先推广契合主题的优质内容，引导用户注意力聚焦；另一方面，定期举办线下创作盛典或用户交流会，对持续产出优质内容的创作者及积极参与互动的活跃用户进行公开表彰，促进线上情感联结向线下真实社交场景延伸。在此过程中，用户得以在虚拟互动与现实交流中探索更适宜的社交模式，平台也能借此强化文化凝聚力。通过系统化的引导策略，抖音不仅能发挥内容生态在价值引领上的潜力，更可在培育用户文化认同的过程中逐步构建具有辨识度的“抖音文化”。

5. 结语

研究发现，短视频成瘾与网络成瘾、手机成瘾共享行为成瘾的核心特征，包括过度使用、身心健康影响、长期性和周期性特点，以及戒断症状。抖音短视频平台通过其多样化的内容、易消费性和高度互动性，对青少年产生了显著的影响。平台的算法推荐系统、内容多样性和交互设计特性，共同作用于青少年用户，增加了他们对平台的依赖性，从而可能导致短视频成瘾现象的发生。短视频平台的监管措施，尤其是针对青少年的防沉迷系统和内容审核与过滤机制，对缓解这一问题起到了关键作用。

参考文献

- [1] Haddad, P. (1999) Do Antidepressants Have Any Potential to Cause Addiction? *Journal of Psychopharmacology*, **13**, 300-307. <https://doi.org/10.1177/026988119901300321>
- [2] Kinsey, J. (2002) Excessive Appetites. A Psychological View of Addictions, 2nd Edition. *Journal of Psychosomatic Research*, **53**, 1185-1186. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(02\)00320-3](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(02)00320-3)
- [3] Amudhan, S., Prakasha, H., Mahapatra, P., Burma, A.D., Mishra, V., Sharma, M.K., et al. (2021) Technology Addiction among School-Going Adolescents in India: Epidemiological Analysis from a Cluster Survey for Strengthening Adolescent Health Programs at District Level. *Journal of Public Health*, **44**, 286-295. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa257>
- [4] 董王昊, 王伟军, 王兴超, 等. 人机互动视角下短视频沉迷的发生机制[J]. 心理科学进展, 2023, 31(12): 2337-2349.
- [5] 谢兴政, 贾玉璇. “屏媒时代”青年群体短视频成瘾现象及对策分析[J]. 编辑学刊, 2021(1): 30-35.
- [6] 李霞, 秦浩轩, 曾美红, 等. 大学生短视频成瘾症状与人格的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(11): 925-928.
- [7] CNNIC 发布第 49 次《中国互联网络发展状况统计报告》[J]. 新闻潮, 2022(2): 3.
- [8] 路琦, 等. 专门学校学生社会性发展研究: 基于专门学校学生与普通学生的比较分析[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021.
- [9] Eyal, N. and Hoover, R. (2014) *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Penguin Books Ltd.
- [10] Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F. and Hu, Y. (2021) Viewing Personalized Video Clips Recommended by TikTok Activates Default Mode Network and Ventral Tegmental Area. *NeuroImage*, **237**, Article ID: 118136. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>
- [11] 温凤鸣, 解学芳. 短视频推荐算法的运行逻辑与伦理隐忧——基于行动者网络理论视角[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2022, 43(2): 160-169.
- [12] 赵辰玮, 刘韬, 都海虹. 算法视域下抖音短视频平台视频推荐模式研究[J]. 出版广角, 2019(18): 76-78.
- [13] Geschke, D., Lorenz, J. and Holtz, P. (2018) The Triple-Filter Bubble: Using Agent-Based Modelling to Test a Meta-theoretical Framework for the Emergence of Filter Bubbles and Echo Chambers. *British Journal of Social Psychology*, **58**, 129-149. <https://doi.org/10.1111/bjso.12286>
- [14] Qin, Y., Omar, B. and Musetti, A. (2022) The Addiction Behavior of Short-Form Video App TikTok: The Information Quality and System Quality Perspective. *Frontiers in Psychology*, **13**, Article ID: 932805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- [15] Zhang, M. and Liu, Y. (2021) A Commentary of TikTok Recommendation Algorithms in MIT Technology Review 2021.

- Fundamental Research*, **1**, 846-847. <https://doi.org/10.1016/j.fmre.2021.11.015>
- [16] Tian, X., Bi, X. and Chen, H. (2022) How Short-Form Video Features Influence Addiction Behavior? Empirical Research from the Opponent Process Theory Perspective. *Information Technology & People*, **36**, 387-408. <https://doi.org/10.1108/itp-04-2020-0186>
- [17] Zhao, Z. (2021) Analysis on the “Douyin (TikTok) Mania” Phenomenon Based on Recommendation Algorithms. *E3S Web of Conferences*, **235**, Article No. 03029. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202123503029>
- [18] 张锦涛, 陈超, 刘凤娥, 等. 同伴网络过度使用行为和态度、网络使用同伴压力与大学生网络成瘾的关系[J]. 心理发展与教育, 2012, 28(6): 634-640.
- [19] Lei, H., Li, S., Chiu, M.M. and Lu, M. (2018) Social Support and Internet Addiction among Mainland Chinese Teenagers and Young Adults: A Meta-Analysis. *Computers in Human Behavior*, **85**, 200-209. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.041>
- [20] 吴俊. 网络平台防沉迷系统的现状与推行研究[J]. 新媒体研究, 2022, 8(11): 78-80.
- [21] 李鲤, 余威健. 平台“自我治理”: 算法内容审核的技术逻辑及其伦理规约[J]. 当代传播, 2022(3): 80-84.