

学前儿童屏幕暴露与社交技能发展

何敬怡

贵州民族大学民族文化与认知科学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2025年5月10日; 录用日期: 2025年6月17日; 发布日期: 2025年6月27日

摘要

在数字化背景下, 学前儿童屏幕暴露对其社交技能发展存在双向影响。过度暴露会挤占社交时间、削弱语言能力和认知功能, 阻碍社交发展, 甚至导致孤立; 合理使用则能拓展社交机会、促进语言与亲子互动。本文提出“时间-内容-情境”三位一体治理框架: 通过“短时段使用 + 充分社交”的交替模式进行时间管理; 以教育性、互动性和适宜性为核心标准进行内容筛选, 并构建“技术-家庭-社会”协同机制; 通过设立无屏幕社交区和复合型场景设计优化环境, 促进数字经验向现实技能的迁移。三者协同形成整合效应, 为儿童社交发展提供系统性支持。

关键词

学前儿童, 屏幕暴露, 社交技能

Screen Exposure of Preschool Children and the Development of Social Skills

Jingyi He

College of Ethnic Culture and Cognitive Science, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: May 10th, 2025; accepted: Jun. 17th, 2025; published: Jun. 27th, 2025

Abstract

In the context of digitalization, screen exposure has a two-way effect on preschool children's social skills development. Overexposure can crowd out social time, impair language and cognitive function, hinder social development, and even lead to isolation. Fair use can expand social opportunities and promote language and parent-child interaction. This paper proposes a “time-content-context” three-in-one governance framework: time management is carried out through the alternating mode of “short period of time and full socialization”; The content was screened based on education, interactivity and suitability as the core criteria, and a “technology-family-society” synergy mechanism was

constructed. Facilitate the transfer of digital experience to real-world skills by setting up screen-free social areas and designing environments with complex scene designs. The synergy of the three forms an integrated effect and provides systematic support for children's social development.

Keywords

Preschool Children, Screen Exposure, Social Skills

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

在当代数字化社会中, 屏幕暴露已成为学前儿童成长过程中不可忽视的现象。屏幕暴露, 又称屏幕使用或屏幕时间, 是指个体通过电视、平板电脑、计算机及智能手机等设备进行的一系列基于屏幕的活动, 包括被动观看和主动互动[1]。根据《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告(2023)》显示, 我国未成年网民规模持续扩大, 2022年未成年网民数量已突破1.93亿, 互联网普及率高达97.2% [2]。此外, 《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》指出, 超过三分之一的小学生在学龄前就已开始使用互联网, 且儿童首次触网年龄呈现逐年下降趋势[3]。近年来, 国内外多项研究揭示了学前儿童屏幕暴露的普遍现状。国内调查数据显示, 海口市3~6岁学前儿童在节假日期间仅有1.5%完全不接触电子屏幕, 超过60%的儿童日均屏幕时间超过WHO推荐标准(1小时), 且低龄儿童(3~5岁)尤为突出[4]。上海地区的调查进一步发现, 工作日3~6岁儿童日均屏幕时间在1.54~1.69小时之间, 节假日则增至1.76~2.08小时, 呈现明显的周末效应[5]。跨文化研究更凸显了这一现象的普遍性, 美国Kabali等(2015)在《Pediatrics》的横断面研究显示, 1岁以下婴儿每日屏幕暴露率高达50%, 且73%的13~18月龄幼儿已能自主操作触屏设备[6]。相比之下, 新加坡Chen等(2019)对≤2岁幼儿的调查显示屏幕暴露率为28.3% [7], 提示经济发展水平并非决定性因素, 屏幕设备的可及性才是加剧暴露低龄化的关键驱动力。国际数据进一步印证了这一趋势: 澳大利亚6月龄婴儿日均屏幕时间达1.26小时[8], 美国学龄前儿童日均屏幕时间则为2小时19分钟[9]。这些数据共同表明, 学前儿童过早、过度的屏幕暴露已演变为一个跨越地域和经济差异的全球性健康议题。

这一现象的出现又恰逢儿童社交能力发展的关键期, 学前阶段是儿童建立社会认知、情感表达和人际互动能力的黄金时期, 这些能力不仅影响其当下的社会适应, 更将为其终身发展奠定基础。然而, 随着屏幕使用时间的不断增加, 儿童宝贵的现实社交互动时间正在被电子屏幕所挤占的问题也愈加显现。这种替代效应直接影响了儿童社交技能的发展进程, 使得屏幕活动与现实社交之间形成了一种此消彼长的微妙关系。适度的屏幕使用或许能为儿童提供新的学习机会, 但过度依赖电子设备也会带来一系列负面影响, 这种复杂的交互作用机制, 正是当前儿童发展研究亟待深入探讨的重要课题。

2. 屏幕暴露对社交互动能力的多维影响

2.1. 负向影响

2.1.1. 基础社交能力的削弱

电子设备的过度使用直接挤占了儿童进行面对面社交活动的时间。儿童花费更多时间在电子设备上

时,参与真实社交活动的时间就相应减少,这种效应在学龄前儿童身上尤为明显。由于长时间使用电子设备挤占了现实社交的练习机会,幼儿会逐渐形成社交回避倾向,最终陷入“马太效应”的恶性循环——社交能力越弱,参与社交活动的机会就越少;而社交经验越匮乏,又进一步阻碍其社交能力的发展。

在语言沟通层面,过度屏幕暴露的作用机制主要体现在两方面:一是屏幕使用挤占了儿童与照料者的互动时间,导致语言学习环境的质量下降,因为语言能力的培养需要丰富的双向互动,而过度屏幕使用会显著降低儿童与照料者的对话频率和互动深度[10]。二是屏幕互动的单向性特征从根本上限制了完整沟通技能的形成。当幼儿被动接收屏幕内容时,既缺乏主动发起沟通的锻炼机会,又难以培养持续的沟通意愿[11]。不仅如此,这种单向传递模式阻碍了儿童学习真实社交中的关键能力——识别他人的语言和非语言线索,以及理解和表达情感[12]。由于缺乏这些能力,儿童在真实对话中难以根据对方的反馈及时调整回应,而这种双向互动机制恰恰是语言习得和社会性发展的核心要素。

在认知功能层面,过度屏幕暴露还会损害儿童的注意力系统和执行功能,导致他们在社交互动中难以保持专注或处理复杂社交情境[13]。由于长期接触快速切换、高频刺激的屏幕内容,儿童习惯于被动的接收碎片化信息,进而也就降低自身维持持续注意力和深度思考的能力。同时,这种信息输入模式剥夺了儿童自主规划、灵活转换和抑制冲动的锻炼机会,当面对需要即时解读非语言线索等复杂社交情境时,这种双重认知缺陷会显著降低儿童处理社交信息的速度与准确性。

这些相互关联的影响机制共同构成了一个动态的负面循环系统:被挤占的互动时间损害语言发展,受损的语言能力又加剧社交困难,而认知功能的弱化进一步阻碍社交适应,最终形成发展阻滞。

2.1.2. 孤立风险的加剧

在基础社交能力被削弱的基础上,过度屏幕暴露进一步加剧了儿童的社交孤立风险。学龄前儿童由于长期缺乏面对面互动,在面对真实社交场景时往往表现出明显的紧张和回避行为,这种社交不适感会随着时间推移而不断强化。不仅如此,数字媒介提供的即时满足和高强度刺激,使相对缓慢的现实社交过程显得索然无味,这种对比下幼儿会逐渐改变社交期待和参与动机,加深对屏幕设备的心理依赖。更严重的是,这种消极态度会形成恶性循环的发展困境,儿童因社交技能缺失而在同伴互动中表现失当,逐渐被边缘化,最终不仅面临抑郁和社交焦虑的风险[14],长期更可能诱发更严重的发展性问题,甚至影响其成年后的社会适应能力。

2.2. 正向影响

尽管过度屏幕暴露对儿童社交技能的负面影响已被广泛研究,但在合理使用的前提下,屏幕暴露对儿童社交技能发展具有以下积极作用。

2.2.1. 拓展社交学习机会

电子屏幕正在成为幼儿社交发展的新型场域,通过独特的交互方式弥补传统社交的局限性。视频通话等技术让幼儿能够跨越空间距离与亲人保持情感联结,在对话互动中培养基本的社交礼仪和表达能力。同时,特定设计的互动程序通过模拟真实社交场景,幼儿可以通过角色扮演、情景模拟等方式练习合作、分享等社交技能,并获得即时反馈。总之,电子屏幕为幼儿搭建了一个突破地域限制的社交平台,使他们能够接触到更广泛的人际交往机会,拓展了传统社交圈层的边界。

2.2.2. 语言发展与亲子互动

高质量的屏幕内容首先能够为儿童提供丰富的语言输入和社交学习素材,这些素材通过生动的画面、清晰的对话以及多样化的情境,帮助儿童更好地理解语言的意义、情感的表达方式以及社交互动的规则,还能通过标准发音、丰富词汇和完整句式,为语言发展关键期的幼儿提供优质的语言输入。研究表明,

合理的屏幕活动频率对幼儿的读写能力具有正向预测功能，儿童通过屏幕内容接触到的语言和文字信息能够有效促进其早期读写能力的发展^[15]值得注意的是，学术界对屏幕暴露的语言发展效应仍存在争议。Madigan 等(2020)通过整合 42 项研究的元分析发现，当家长采用共同观看模式时，屏幕暴露与儿童语言能力提升呈显著正相关，这一结果表明屏幕使用的互动方式可能比单纯的时间控制更具决定性意义^[16]，这一发现与现有实践高度契合：当家长采用互动式观看策略——暂停提问、引导讨论、延伸思考时，屏幕时间就转变为宝贵的亲子互动机会，这种共同观看模式能增进亲子情感联结，还能培养孩子的批判性思维和表达能力。家长可以借此机会了解孩子的社交理解水平，并有针对性地引导他们学习倾听、回应等基本社交技能。

2.2.3. 辅助特殊儿童干预

对自闭症谱系障碍等特殊儿童而言，专门设计的数字干预工具展现出独特优势。这些程序通过可预测的社交场景模拟、可调节的难度设置和即时反馈机制，为特殊儿童创造了安全可控的学习环境。同时，程序记录的行为数据还能帮助治疗师精准评估干预效果。但这些数字工具并非要取代传统干预，而是作为补充手段，帮助特殊儿童将在虚拟环境中学到的技能逐步泛化到现实生活中。随着人工智能技术的发展，未来会出现更加个性化的干预方案，为不同发展特点的特殊儿童提供更有针对性的支持。

3. 论文写作注意事项

通过对现有儿童屏幕暴露干预研究的系统梳理，本研究将众多干预措施归纳整合为时间管理、内容筛选和环境优化三个核心维度。这些干预策略虽然源于对过度屏幕暴露问题的研究，但其核心理念和操作方法同样适用于促进儿童社交技能发展。以下将从这三个维度出发，结合社交发展需求，提出具有针对性的干预方案。

3.1. 基于社交发展的时间分配策略

在时间管理方面，建立与社交能力发展相协调的屏幕使用规范。针对 3~6 岁学龄前儿童，建议采用“短时段屏幕使用+充分社交互动”的交替模式，这种间隔设计既能满足儿童的认知需求，又能保证充足的社交实践机会。同时，将屏幕使用时段安排在社交活动之后，这样既能避免屏幕活动挤占社交时间，又能将屏幕内容作为社交话题的延伸。例如，儿童在户外活动后，可以通过观看相关主题的动画片来拓展社交认知，家长再引导其进行角色扮演等延伸活动。这种时序安排创造了一个“实践 - 观察 - 再实践”的良性循环，有效促进社交技能的迁移和内化。

3.2. 促进社交学习的内容筛选机制

内容筛选应当以提升社交能力为核心标准。优质的社交教育类内容通常具备以下特征：一是包含丰富的社会情境，如合作解决问题、处理冲突等场景；二是采用渐进式互动设计，从简单的表情识别到复杂的社会推理层层递进；三是提供即时反馈机制，帮助儿童理解社交行为的后果^[17]。为有效落实这些标准，建议构建“技术 - 家庭 - 社会”三级协同机制：在技术层面，设备端设置智能过滤系统；在家庭层面，家长应优先选择具有“社交技能训练”认证标志的程序，这类经过专业评估的内容能有效培养儿童的共情能力和沟通技巧；在社会层面，完善内容认证标准体系。值得注意的是，单纯的被动观看效果有限，应当鼓励儿童使用具有双向互动功能的应用程序，这类活动能更好地模拟真实社交情境。这种立体的管理策略既能确保内容质量，又能充分发挥数字媒介的社交教育价值。

为了进一步深化对屏幕内容质量的评估，需要从多个维度进行考量。教育性是关键指标之一，优质内容应能够提供丰富的知识和技能，促进儿童的认知和社交发展。互动性也极为重要，能够激发儿童的

主动参与，增强其社交互动能力。适宜性需要考虑内容是否符合儿童的年龄和发展阶段，避免过早或过度暴露于复杂或不适宜的内容。多样性也是评估的重要方面，内容应涵盖多种社交情境和角色，以拓宽儿童的视野和经验。

不同类型屏幕活动对儿童社交技能的影响存在显著差异。教育类屏幕活动，如交互式学习软件和教育视频，通常被认为对儿童的社交和认知发展有积极影响。这些活动通过设计丰富的互动环节和社交情境，能够有效提升儿童的共情能力、沟通技巧和合作精神。相比之下，娱乐类屏幕活动，如观看动画片或玩电子游戏，其影响则较为复杂。虽然适度的娱乐活动可以提供放松和愉悦的体验，但过度使用可能导致社交时间的减少和社交技能的退化。此外，社交类屏幕活动，如视频通话和在线社交平台，为儿童提供了与他人互动的新机会，但也可能带来隐私和安全方面的风险。

鉴于不同类型屏幕活动的多样性及其对儿童社交技能发展的不同影响，建议进一步深化内容筛选机制。一方面，应加强对屏幕内容的分类和分级管理，明确不同类型活动的适宜年龄和发展阶段，为家长和教育者提供更具体的指导。另一方面，鼓励开发更多高质量的教育类屏幕活动，特别是那些能够促进社交技能发展的互动式内容。此外，还应加强对娱乐类和社交类屏幕活动的监管，确保其内容健康、安全且具有教育意义。通过这些措施，可以更有效地筛选和推荐适合儿童发展的屏幕内容，从而促进其社交技能的全面发展。

3.3. 促进社交发展的环境创设策略

单纯依靠时间限制往往收效有限，必须结合使用场景的系统性重构才能实现长效管理，这就需要共同构建出一个既能促进现实社交互动又能合理引导屏幕使用的复合型环境。家庭中可以通过设立专门的“无屏幕社交区”和规定“无屏幕时段”，这些空间和时间界限的设定能够有效减少数字设备对面对面交流的干扰，为儿童创造专注的社交互动机会。还可以设计“屏幕-社交”过渡环境，配备支持集体数字活动的设备，鼓励家庭成员在共同参与数字活动后立即开展相关的现实互动，这种设计能有效促进数字经验向社交能力的转化。这种复合型环境创设一方面通过明确的时空边界划分避免数字活动与现实社交的相互干扰，另一方面建立起二者之间的良性衔接机制，既保障了充足的现实社交机会，又能将屏幕体验转化为社交发展的助力。

本文提出的时间分配、内容筛选与环境创设策略虽基于文献分析构建了理论框架，但其实际效果仍需通过系统性实证研究加以验证。现有研究多聚焦于屏幕暴露的负面影响或单一干预维度的效果，而对多维综合治理策略的协同效应缺乏实证支持。未来研究可通过混合研究方法，例如设计对照实验组与对照组，对比实施“短时段屏幕使用+充分社交互动”交替模式的儿童与传统屏幕管理模式儿童的社交能力发展差异；或采用追踪调查法，收集家庭在应用“技术-家庭-社会”三级内容筛选机制前后儿童的共情能力、合作行为等核心社交指标数据。

4. 研究启示

4.1. 三位一体框架的理论建构与协同效应

在数字化浪潮席卷全球背景下，需辩证看待屏幕使用对儿童发展的双重影响：既要警惕过度屏幕暴露对社交能力的潜在危害，亦需科学引导其积极作用的发挥。本研究提出的“时间-内容-情境”三位一体综合治理框架，旨在通过多维协同机制实现屏幕使用与社交发展的良性互动，这一框架超越了传统的单一维度干预思路，强调三个层面的有机配合：时间管理通过平衡屏幕使用与社交活动的交替节奏，为儿童提供现实社交的实践机会；内容筛选依托优质社交教育资源，模拟真实场景以强化儿童的共情与沟通能力；环境创设通过时空边界划分与复合型场景设计，促进数字体验向现实技能的迁移。时间管理

为内容筛选和环境创设提供了基础框架,确保儿童在有限的时间内接触到高质量的内容,并在适宜的环境中使用屏幕设备。内容筛选则为时间管理和环境创设提供了核心指导,通过选择优质的社交学习资源,增强屏幕使用对儿童社交技能发展的积极作用。环境创设则为时间管理和内容筛选提供了实施保障,通过构建复合型环境,促进数字与现实的良性互动,将屏幕体验转化为社交发展的助力。三者互为支撑,形成“时间奠定基础、内容提供核心、环境保障实施”的协同效应,最终达成 $1+1+1>3$ 的整合效果。

从儿童发展理论的角度来看,“时间-内容-情境”三位一体的综合治理框架与皮亚杰的认知发展理论和维果茨基的社会文化理论高度契合。皮亚杰的认知发展理论强调儿童通过与环境的互动来构建认知结构,合理的时间管理和优质的内容筛选能够为儿童提供丰富的互动机会,促进其认知和社交技能的发展。维果茨基的社会文化理论则强调社会互动在儿童发展中的重要作用,通过创设促进现实社交互动的环境,能够为儿童提供更多的社会支持和学习机会,从而加速其社交技能的发展。

4.2. 实证研究的深化方向

后续研究需突破现有文献综述的局限性,聚焦于干预策略的实证转化,评估“时间-内容-情境”综合治理框架的长期效果,分析复合型环境创设对儿童社交退缩行为的改善程度。同时,可开发标准化评估工具,量化屏幕内容社交导向性指标,建立内容筛选机制与社交技能提升间的剂量-效应关系。此外,需结合人工智能技术对儿童屏幕使用行为进行动态监测,利用大数据分析揭示不同干预维度的协同作用机制。唯有通过严谨的实证研究,方能将理论策略转化为可推广的实践方案,为政策制定者、教育工作者及家长提供更具操作性的指导。

参考文献

- [1] Fider, C.O. and Olaoshebikan, S.Q. (2019) An Analysis on Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad and the Unknown. *Children and Teenagers*, 2, 89-91. <https://doi.org/10.22158/ct.v2n2p89>
- [2] 京报网.《青少年互联网使用情况调查报告(2024)》重磅发布:超四成青少年使用过 AI 产品[EB/OL]. 2024-05-31. <https://news.bjd.com.cn/2024/05/31/10790057.shtml>, 2025-05-08.
- [3] 中青在线. 2020 年全国未成年人互联网使用情况研究报告[EB/OL]. 2021-07-20. https://news.cyol.com/gb/articles/2021-07/20/content_q9WB7updJ.html, 2025-05-05.
- [4] 黄燕, 雷玥, 黄垂灿, 等. 海口市学龄前儿童屏幕暴露影响因素及其对夜间睡眠的影响分析[J]. 中国社会医学杂志, 2024, 41(5): 569-574.
- [5] 陈敏, 张红梅, 康淑蓉, 等. 上海市闵行区 3-6 岁儿童屏幕暴露现状及影响因素研究[J]. 中国儿童保健杂志, 2024, 32(1): 26-30.
- [6] Kabali, H.K., Irigoyen, M.M., Nunez-Davis, R., Budacki, J.G., Mohanty, S.H., Leister, K.P., et al. (2015) Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. *Pediatrics*, 136, 1044-1050. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151>
- [7] Chen, B., van Dam, R.M., Tan, C.S., Chua, H.L., Wong, P.G., Bernard, J.Y., et al. (2019) Screen Viewing Behavior and Sleep Duration among Children Aged 2 and Below. *BMC Public Health*, 19, Article No. 59. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6385-6>
- [8] Brushe, M.E., Lynch, J.W., Melhuish, E., Reilly, S., Mittinty, M.N. and Brinkman, S.A. (2023) Objectively Measured Infant and Toddler Screen Time: Findings from a Prospective Study. *SSM—Population Health*, 22, Article ID: 101395. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101395>
- [9] Common Sense (2020) The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight. <https://www.common SenseMedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2020>
- [10] 王建红. 警惕过度屏幕暴露影响儿童语言发展[N]. 光明日报, 2023-09-10(05).
- [11] 白瑞北, 王朝晖, 齐晶, 等. 家庭功能与气质对学龄前儿童行为的影响[J]. 中国妇幼健康研究, 2020, 31(8): 1040-1044.
- [12] 刘明霞, 花静. 电子屏幕暴露对儿童睡眠影响的研究进展[J]. 中国儿童保健杂志, 2021, 29(2): 176-180.
- [13] Vanderloo, L.M., Janus, M., Omand, J.A., Keown-Stoneman, C.D.G., Borkhoff, C.M., Duku, E., et al. (2022) Children's

- Screen Use and School Readiness at 4-6 Years: Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, **22**, Article No. 382.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-12629-8>
- [14] 宋文亚, 潘晓巍, 孙龙霞, 等. 幼儿屏幕暴露对认知-社交发育的影响研究[J]. 中国妇幼健康研究, 2021, 32(10): 1452-1457.
- [15] 李敏谊, 王诗棋, 张祎. 屏幕到底是敌是友——屏幕时间对学前儿童早期读写能力的影响以及教育类屏幕活动的调节作用[J]. 教育学报, 2022, 18(1): 87-98.
- [16] Madigan, S., McArthur, B.A., Anhorn, C., Eirich, R. and Christakis, D.A. (2020) Associations between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, **174**, 665-675.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>
- [17] 房杰. 面向孤独症儿童的功能游戏设计研究——以社交游戏设计实践为例[J]. 装饰, 2024(6): 90-94.