

“数字泔水”的毒性,不单是其扭曲的价值观导向,更在于对青少年大脑发育的深层次影响

# 防止“数字泔水”侵蚀年轻一代

## 探究

“数字泔水”如何改写发育中的大脑

如今,“数字泔水”正以多元形态渗透年轻人网络生活的方方面面,从文化认知异化到弱化深度思考,侵蚀方式日趋隐蔽而系统。扭曲了文化认知。如,去年年初国外社交平台兴起的“脑腐梗”视频,借AI工具将动物、物品与人类特征混搭,搭配外语和魔性音效,塑造出荒诞怪异形象,与中国古代典籍《山海经》毫无关联。但此类视频被网友搬运到国内短视频平台,引发二次创作和传播,在未成年人中迅速风靡。带有相关标签的视频动辄收获数十万甚至上百万的点赞与转发;电商平台上,有不少角色形象被印在衣服上或做成盲盒、积木等产品售卖且销量不俗。这种对文化符号的戏谑和解构,其危害

不只是传播错误知识,更在于割裂文化传承,导致文化认同的虚无化。长此以往,年轻一代对民族文化的历史敬意与情感联结将被严重削弱,文化自信的根基面临侵蚀风险。“数字泔水”的毒性,不单是文化认知的异化,更在于对青少年的深层次影响。这些内容或是篡改事实、编造虚假数据,或是曲解科学原理、传播错误知识,很容易对认知能力尚在发展的青少年形成误导。长期接触这些低质内容,不仅难以建立起系统、严谨的知识框架,也难以培养甄别信息的能力,将为后续的学习与发展埋下隐患。此外,对暴力、早恋、校园欺凌等敏感议题进行畸形呈现,还可能会扭曲未成年人的是非观、善恶观。弱化了深度思考。以AI批量生成的同质

化网文、追求“爽点”密集的套路化短剧等为代表,这类“数字泔水”的共同特点是信息碎片化、逻辑浅薄化和刺激高频化。它们不断迎合并强化大脑对即时满足的渴望,使深度阅读和持续思考变得愈发困难。研究表明,长期接受此类高刺激、低逻辑的信息“投喂”,会对专注力、记忆力和批判性思维造成深远危害。具体表现是,不少青少年已经难以静心读完一篇长文,对需要复杂推理的问题感到不耐烦,习惯于接受结论而懒于探究过程,表达趋于“梗化”而缺乏个性与深度。这种思维“浅薄化”的倾向,将从根本上影响他们的学习能力、创新潜力以及在信息海洋中辨别真伪、建构知识体系的核心素养。

## 现象

“数字原住民”的认知困境

近日,有调查显示,许多人感觉近几年自己的语言文字表达能力下降。提笔忘字、开口忘词的现象正变得愈发常见,逐渐成为一种席卷当代人的新“脑病”。广州初二学生浩浩的母亲,最近在家长会上崩溃了。两年前的浩浩,还是语文老师口中的“阅读之星”,能安静地坐一下午看书。但现在的浩浩,“让他看书,他就像屁股上长了钉子,不到三分钟就得动一下。眼神是散的,你看得出他虽然盯着书,但脑子没转。”浩浩妈说。浩浩并非不想学,他私下里哭着跟心理医生说:“我觉得脑子里像长了一层雾,字我都认识,但连在一起我就读不进去。只有拿出手机刷视频的时候,那层雾才散开。”而浩浩的转变始于暑假。为了奖励他期末成绩考得好,父母送了他一部智能手机。那个夏天,浩浩每天花6个小时在网上“冲浪”。算法精准投喂的几十秒短视频,每一个都自带高强度的视觉冲击和情绪爆点,在极短时间内唤醒精神,带来多巴胺激增。浩浩的大脑在前额叶皮层尚未发育成熟时,就被迫适应了这种“高频、高刺激”的节奏。当他回到现实,面对需要长时记忆、深度逻辑推演的书本时,大脑会本能地发出抗议:“太慢了!太无聊了!给我刺激!”浩浩的大脑,被驯化成了一个只能接收快餐的接收器,他不仅失去了阅读能力,更失去了“延迟满足”的定力。清华大学北京清华长庚医院神经内科副主任医师王也指出,这并非简单的“注意力不集中”,而是一种生理性的改变。而浩浩并不是个例。在北京某小学,家长孟女士的女儿和五年级表妹,模仿短视频情节在聊天记录中进行“早恋怀孕角色扮演”,用词露骨,内容不堪入目。她们刷到的短剧,把“未成年怀孕”描绘成浪漫、成熟,孩子信以为真,沉浸其中。在江苏,男孩小强的关注列表被“AI魔改动画”和“剧本杀”占满。经典的卡通人物被植入脏话、暴力场面,孩子跟着模仿扭曲动作和语言,甚至在班级里当成游戏互扇耳光。这些“数字泔水”摒弃了基本的逻辑自洽和正向价值,却通过算法精准推送给孩子,在他们心里埋下暴力、低俗的种子,潜移默化地改变着他们对是非对错的判断。

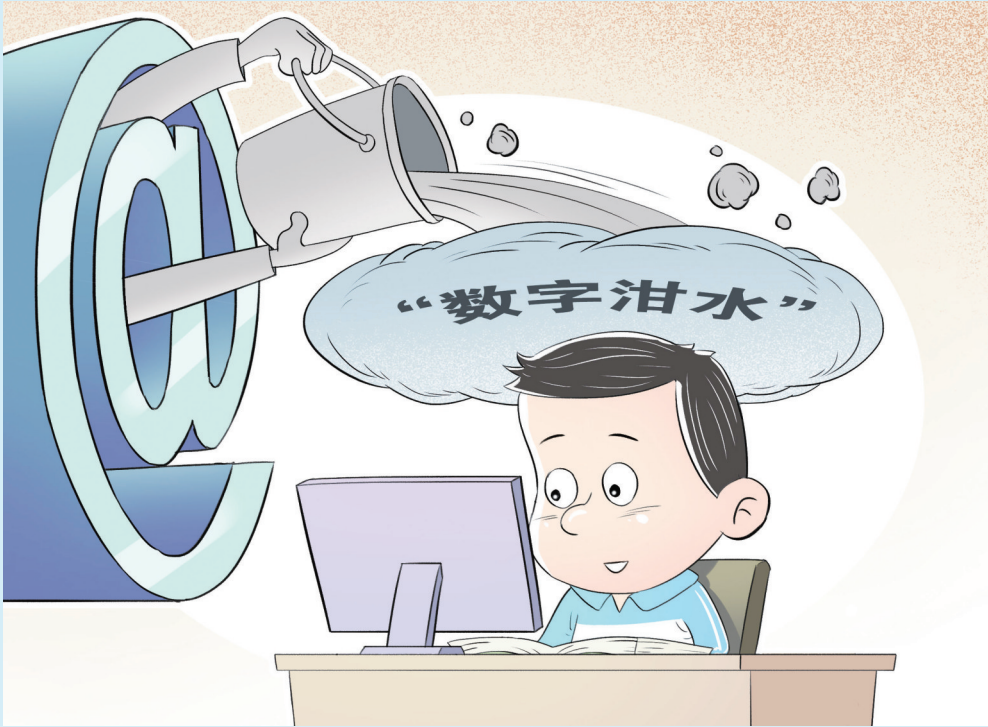
## 应对

在数字洪流中重建认知“护城河”

数据显示,我国未成年网民规模已突破1.96亿,为孩子们营造一片丰饶的“数字净土”,已是关乎未来一代“脑力”发展的紧迫议题。近年来,我国持续推进“清朗”系列专项行动,2025年清理违法违规信息超百万条。社交平台要继续推进“算法向善”机制,通过加权推荐优质内容、设立“未成年人模式”专属内容池等,限制低俗信息传播。家长应重视高质量亲子陪伴,避免将手机当作“电子保姆”;学校则需重视媒介素养教育,引导学生提高信息辨别力;社会还要创作更多贴合青少年精神需求的优质文化产品。随着信息内容生产与分发方式的深度变革,如何应对海量信息集聚所带来的“信息污染”,防止“数字泔水”侵蚀年轻一代,需要我们从多个层面进行思考和应对。首先,要做到以技制技,筑牢技术防线。对于平台来说,如果继续纵容“数字泔水”泛滥,短期来看或许能够获得一定的经济收益,但最终必将承受平台生态恶化、内容质量急剧下降、被用户反感甚至弃用等后果。反之,如果严格加强自我治理,尽管短期内需要付出机制改革、成本投入等代价,但从长远来看,却能使平台获得健康、长久的发展。如何取舍,本该是一目了然。尤其是平台作为流量经济的获益者,不能只顾着赚得“盆满钵满”,理应承担起提升技术审核能力、维护平台良好生态等社会责任。其次,要坚持制度护航,筑牢监管防线。2026年1月1日起施行的新《中华人民共和国网络安全法》为专项立法细化人工智能监管、算法透明度要求等具体规则奠定法律基础。监管的核心并非限制技术发展,而是为技术划定边界,通过制度笼子倒逼行业规范发展。

当一些平台不断在纵容与严管之间游移时,有关部门的强規制无疑是遏制其“流量贪婪”的重要手段之一。“数字泔水”之所以成为一大全球治理难题,根本原因在于判断标准模糊,从而给权利行使及义务履行带来不少困境。很多时候,平台日进斗金,大批青少年深受其害,监管部门却难以作出惩处。对此,需要进一步明确“数字泔水”的界定标准和处罚措施,从严查处涉及未成年人乱象等行为,维护网络空间公共秩序。同时,有必要构建跨部门、跨区域的协同机制,畅通举报投诉渠道,实现线索互通、资源共享,让违规行为无处遁形。除此之外,我们每个人都应为治理“数字

泔水”出一份力。比如,看到正能量优质内容,不妨多评论、多点赞,一旦发现低质“垃圾”内容,及时向平台或有关部门举报,共同推动网络空间净化。一些第三方机构可定期发布评估报告,针对不同平台内容给出评价和建议,督促其不断改进完善。对于网民反映强烈的低质内容和违规行为,媒体深入调查之后及时曝光,也能推动平台加以整改。与此同时,要想走出“数字泔水”,加强自律也格外重要。某社交平台上成立了不少类似“反技术依赖小组”等社交组织,彰显了年轻人试图重新找回生活主导权的决心。(综合《中国教育报》《羊城晚报》、浙江宣传等)



## 专家建议

近期多起AI生成的假新闻事件表明,“眼见为实”时代已终结。信息环境的“拟真化”使青少年面临隐蔽性强、煽动性高的虚假信息包围,严重冲击其认知建构、信任培育与价值观塑造。目前需要构建“高校引领、中小学落地、媒体支撑、企业赋能”四位一体协同培养体系,系统提升青少年对AI生成内容的鉴别与批判能力。——北京市政协委员、国防大学正高级工程师,博士生导师 司光亚

升级智慧教育平台功能,优化智慧教育平台,设立“网络与媒介素养”核心专区。整合

媒体和学校的资源,开发符合青少年认知特点的系列化课程资源包、算法透明化科普短片、网络谣言辨识工具和典型案例解析库等,通过平台向中小学生、教师及家长开放,推动优质资源全覆盖、常态化供给。——清华大学新闻与传播学院教授、副院长 杭敏

针对“数字泔水”,建议从法律层面构建“精准追责”与“良性循环”的治理体系。建议立法明确平台对算法推荐的主体责任,要求平台对算法逻辑透明化,并对持续推荐有害内容的行为进行问责。同时,对使用AI等工

具批量生产、传播低质低俗内容并造成严重后果的源头进行重罚,最终推动法律、技术与监管协同,重塑清朗的网络生态。——山东诚信人律师事务所合伙人 赵光緒

由于大脑的多巴胺奖赏机制,对短视频会越来越爱看,精力消耗就会越大。长此以往,就有可能影响到认知功能,甚至弱化前额叶皮层的执行功能,降低神经之间的链接活跃度,干扰了大脑的正常运作机制。——广东省人民医院心理精神科副主任医师 李雪丽



## 声音

对“数字泔水”说不

◎ 黄鹤权

“数字泔水”的危害,远不止于信息垃圾的堆砌,更在于对认知体系的系统性侵蚀。这类内容往往摒弃逻辑自洽与正向价值,专以情绪诱导博眼球,如果用户长期浸泡其中,理性分析与深度思考能力会逐渐退化。更令人担忧的是,“数字泔水”还会反哺AI训练数据库,形成“泔水投喂泔水”的恶性循环,让低质内容源源不断涌入网络,进一步污染数字生态。防止“数字泔水”,需要构建“法律兜底、平台主责、多方协同”的系统性治理体系。法律层面,我国已出台《中华人民共和国数据安全法》《中华人民共和国网络安全法》等一系列法规,为算法监管、内容治理提供了法律依据。但要让法律真正长出“牙齿”,还需进一步细化规则,明确“数字泔水”的界定标准与处罚尺度,加大对恶意生产、传播低质虚假内容行为的惩戒力度,尤其要严打利用AI技术制造“数字泔水”的违法行为,让违法者付出沉重代价。平台作为网络内容的分发枢纽,必须扛起“算法向善”的主体责任。要打破“流量至上”的算法逻辑,建立以内容质量为核心的评价体系,对高知识密度、正向价值观的内容给予算法加权,从源头遏制“数字泔水”的传播。同时,需完善技术审核机制,优化“未成年人模式”,通过AI识别、人工复核等多重手段,精准拦截低质虚假内容,打造专属优质内容池。治理“数字泔水”,还需要家庭、学校与社会形成协同合力。家长应加强亲子陪伴,引导孩子理性使用网络,避免将手机当作“电子保姆”,同时以身作则,减少自身对低质网络内容的依赖;学校需将媒介素养教育纳入日常教学,教会学生辨别信息真伪、抵制不良内容,培养其独立思考与批判性思维能力;社会层面则应鼓励优质内容创作,推出更多贴合青少年精神需求的文化产品,用高质量内容填补“数字泔水”留下的空白,让健康向上的网络文化占据主流。数字空间不是法外之地,更不应成为“数字泔水”的滋生地。防止“数字泔水”,不仅是对网络生态的净化,更是对公民认知能力的守护,对下一代健康成长的负责。这需要法律的刚性约束,需要平台的责任担当,更需要每个社会成员的主动参与。

本版制图 龚华林