

制作、发布、浏览短视频,让他们充实而快乐。网络世界中,他们不再是旁观者,而是参与者和创造者——

短视频中的老年人

网民朱老太太的一天,是从群发早安开始的。她拍摄图片,添加文字,保存并发送。这一系列操作,显示出她与科技的亲近。这样的技能在年轻人中司空见惯,但对于年过八旬的朱老太太来说,却是她走向新世界的勇敢一步。

智能手机不但是朱老太太与外界沟通的桥梁,而且是她展现自己生活与生命态度的舞台。她发过监视器画面里的小猫咪,还在视频里安排了自己的身后事。在那条超过50万点赞的向儿女托付身后事的视频中,得到高赞的网友留言中的关键词是“睿智”“通透”“豁达”,不少人感佩朱老太太从容面对死亡的心态。

在北京师范大学最近发布的《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》(以下简称“报告”)中,朱老太太这样的例子并不少见。这份报告深入分析了对全国2000位老年人的调研结果,揭示了他们在数字时代所扮演的角色以及他们的新需求,这种“新”尤其体现在对短视频内容的多元化消费上。

老年人通过短视频平台,不仅重燃了曾经的激情,还学会了与时代同步的、新的交流方式,从而打破了人们对他们的传统刻板印象——年老即意味着静态的、故步自封的生活。

在短视频平台上,他们勇敢地分享自己的故事,学习新技能,甚至与年轻一代建立了前所未有的紧密联系。这不但为他们自己带来了新的生活体验,而且为社会文化的多样性和代际融合作出了贡献。

被低估的老年人

在数字化浪潮的冲击下,我们的社会正在经历一场深刻的转型。这场变革触及了生活的每一个角落,影响了每一个人。年轻一代仿佛一出生就自然融入了这个快节奏的互联网世界,而老年群体却往往被视作这场巨变的旁观者。

在搜索引擎中输入“老年人”和“互联网”,搜索结果显示的大量报道都带有老年人使用互联网存在困难或容易遭遇诈骗的悲观设定。这些搜索结果反映了社会和公众对老年人单一且负面的认知,认为老年人无力辨别网络世界里的真假假。

以朱老太太为例,此前,她上过一免费的网课,老师在网课上教她如何更好地制作短视频。当上到第三节课时,老师教她如何“挂橱窗”带货,并开始对后面的课程收费。朱老太太觉得对方在骗钱,便退出了学习。

姑且不论朱老太太提及的网课是真是假,显而易见的是,老年人并不糊涂,他们往往可以基于自身朴素的价值观和生活经验对遇到的新鲜事物进行基本判断,从而在很大程度上规避了风险。

我们仍能看到这样一个可喜的事实:随着信息技术的普及和老年教育的发展,越来越多的老年人开始探索数字世界,尝试通过短视频、社交媒体等平台参与到这个充满活力的新世界中来。通过智能手机和平板电脑等设备,他们不仅可以与亲朋好友

保持联系,还可以接触到前所未有的知识和娱乐资源,甚至为自己的生活打开全新的局面。

数字世界的重要成员

随着数字化时代的到来,老年人正成为这个新世界中的重要角色。不同于过去的旁观者形象,他们现在活跃在短视频网站等多种平台上,成为情感表达和社会参与的新力量。



北京市某老年课堂里,几位老年人在学习使用智能手机。

家住北京市朝阳区的武老太太坦言,最开始做短视频时感觉有点困难,但却为自己开启了另一个世界,生活变得更加丰富,知识面更广,精神也好多了。

现在,拍短视频,再发到抖音平台上,成为武老太太记录生活的重要手段。“原来我们认为,退休之后就是养老,没事做,挺无聊的。自从开始拍摄短视频,我一下子就精神焕发起来,好像自己并没有老,或者说,不再被认为是一个没有价值的人。”武老太太说,成为有用的人,自己就会感到非常充实、快乐。

对于朱老太太而言,通过短视频平台讲述自己过往的工作经历,分享往事,更多的是希望给子孙后代留个纪念。朱老太太年轻时的工作性质比较特殊。她毕业后,长期在青海省做鼠疫预防,因保密原则,她从未向家人讲述过自己的工作经历。现在,工作解密了,她可以说出来了。这也是她女儿最初的期望,而她“说”的方式则是通过制作并发布短视频。

老年人不但能在数字世界中寻找知识和乐趣,而且能在这里寻求情感的慰藉和社会的认同。短视频平台不仅成为他们休闲娱乐的工具,还成了他们学习新技能、展示才华和分享生活故事的舞台。

报告显示,大多数老年人在短视频平台上的表现令人惊喜。他们不仅观看多种类型的内容,还积极参与创作,与更多的人分享自己过去的人生和现在的生活。这些网上活动丰富

了他们的生活,提升了他们的自我价值感。

报告还展示了一组有趣的数据,这些数据表明,老年人观看的短视频内容十分丰富,常看的短视频类型超过10种的老年人,占比高达65%。健康养生、亲友动态、时事新闻、生活技巧、知识科普、轻松搞笑、美食、才艺表演、影视、旅游、农事劳作等都是老年人喜欢的短视频类型。

同时,经常观看直播的老年人比例接近65%,超过75%的老年人有过短视频创作经历,其

的技术产品,还在实践中逐渐提高网络风险识别能力。这与社会上的某些观点形成了鲜明对比,社会上,很多人认为老年人认知能力下降,容易上当受骗。实际上,随着老年人日益频繁的网络活动,他们的防骗意识和网络安全知识也在提高,这有助于他们更安全、更有效地使用互联网。

此外,一些老年人可能对“自己还有没有用”感到不确定,而短视频平台提供了一个创作和分享的机会。老年人可以尝试制作短视频,表达自己的观点和

老年人感到愉悦和放松,有助于减轻老年人的心理压力,缓解焦虑和抑郁情绪。

另一方面尤为重要:老年人可以通过观看短视频,获取新的知识和信息,保持学习状态,与时代保持同步。

武老太太上传的每个短视频,都是她精心准备的。她说:“有些不懂的,我就现学现用。这样做出来的视频,能够让自己和看到的人都增长知识。”

和人交流,是活跃在短视频平台的老年人最喜欢的事情。

朱老太太希望能与年轻人保持交流,这件事通过抖音平台就可以轻松实现。现在,除了照顾自己,打理花园,锻炼身体,朱老太太还会特意留出时间回复网友。年轻网友的反馈十分积极,问她“您怎么应对失眠”“您每天散步多远”……他们对朱老太太的生活充满好奇。

报告指出,短视频平台上的互动行为,如点赞、评论、收藏、转发等,能够帮助老年人参与到更广泛的社会交往中,增强了他们的社会参与感和归属感。这种交流不仅限于家庭成员之间,还扩展到了更广泛的社区和群体,在一定程度上满足了老年人的陪伴需求。

同时,这种互动行为也表明,老年人对数字生活是主动参与而非被动接受的。朱老太太就表示,她赞成的观点,会点赞;不赞成的,她则常会评论几句。“我爱写评论。我这个人心直口快。”看见不友好的话,她也要说上几句。“我会说‘你不可以这样’,我就喜欢参与到社会中去。”

此外,报告也指出,对于直播,老年人观看的频率越高,情绪与社会功能和信念与心理调适方面的相关状态会更好。产生这种现象的主要原因在于,看直播更具有即时性,与主播的实时互动交流,产生了较强的陪伴性,也让老年人更有参与感。

由此可见,短视频平台已然成为老年人情感表达和社会交往的重要渠道。社会应当更加关注这一现象,并为老年人提供必要的支持和资源,以充分发挥短视频等新兴事物的积极作用,帮助提升老年人的心理健康水平和生活质量。

正如武老太太说的“人闲了就容易忧思过度”,自从做短视频之后,她的身心状态明显变好了。她对记者说:“每天都要面对镜头,自然想以一个特别正面、特别快乐形象出现在大家面前。这样做的时候,其实也把自己的心给感染了,真的就快乐了。另外,有了释放的窗口,自己的情绪也都可以释放、表达出来。”

每天晚上浏览评论并与年轻人交流,早已成为朱老太太的习惯。网友的问候和关心让她心中充满了温暖。

朱老太太、武老太太的故事代表着数以万计的老年人——他们在网络上找到了新的活力。通过智能手机的屏幕,他们不仅看到了外面的世界,还看到了自己的潜力。在这个数字时代,他们并不是被动的旁观者,而是活跃的参与者和被低估的有能力的人。

据新京报



资料片

中,经常发布短视频的老年人占比近28%,这无疑展示了他们的主动性和创造性。

这种多元化的内容消费和创作活动,不仅丰富了老年人的生活,还提升了老年人的相关技能,增强了他们的社会适应能力,改善了自己的生活与看待生命的态度。通过观看科技、健康、娱乐、文化等类型短视频,老年人不断获取新的知识和信息,与时代保持同步,提升了社会参与。

报告研究发现,对于老年人认知与技能素质而言,短视频使用中主要发挥作用的是“发布”和“互动”行为。具体来说,老年人发布短视频越频繁,自我老化态度越积极,有利于降低老年人的主观认知下降;老年人在短视频平台里的互动行为越多,也有助于获得积极的自我老化态度,从而进一步促进他们培养出较高的使用数码设备的能力。

他们不仅学习如何使用新

兴趣。这可以让他们切实感到自己是有所价值的,从而形成积极的生活态度,有效地避免产生对衰老的消极看法。

老年人在短视频世界的持续学习和成长,充分体现了他们的适应能力和生活热情。全社会都应该认识到,老年人正与时俱进,不断探索新技术、创作新内容,成为数字时代的积极参与者和贡献者。

沟通与创造

短视频的使用不但能够帮助老年人提升数字生活技能,而且成为了老年人情感表达、情绪舒缓和保持心理健康的重要途径。

报告强调,丰富多彩的短视频内容对老年人的心理健康产生了显著的正向作用。

一方面,观看幽默、有趣和轻松的短视频内容,可以让老