

“霸总文”是指高大帅气、性格霸道的总裁爱上灰姑娘且无比专一的故事。霸道总裁小说最早流行,是为懵懂的年轻女孩“造梦”,令人意外的是,这类小说如今在中老年群体中传播开来。在一些热门网络小说平台,为50岁以上人群推荐的小说榜单上,几乎都有“霸总”“都市”“宠妻”等字眼。

对此,不少人发出疑问:“霸总”为何出圈,吸引中老年人尤其女性的高度关注?记者与多位热衷“霸总文”的老年读者交流发现,一些人为打发时间,手机推荐了就看,也有部分人会代入小说角色,满足情感需求。



## 子女讲述

### “霸总”小说,让母亲有了一定的慰藉

#### 【自述人】

袁金辉,33岁。母亲金女士,58岁,看“霸总小说”4年。

5年前,我送了母亲一部智能手机,接触到互联网后,她就打开了新世界大门,很快迷上网络小说。母亲尤其钟爱都市言情类,在阅读软件有了听书功能,她更是解放双眼、双手,在家循环播放。

每逢周末回去,我都能听到厨房里AI毫无感情的朗读声:“他紧紧捏住她的下巴,深情地吻了下去……”母亲切着菜,时不时瞟一眼手机。

刚开始,我觉得不可思议。作为那个年代第一批高中生,母亲学识高,也有体面工作,怎么会在退休年纪,被这类幼稚且不切实际的剧情所“攻陷”。

我曾在电话里旁敲侧击:“都说网

### “出走”半生,还是那个明朗少女

#### 【自述人】

姚女士,40岁。母亲彭雪玉,67岁,看“霸总”小说6年。

我发现母亲爱看“霸总文”的“秘密”,大约是在3年前的一天。那日晚上凌晨2时,我走进次卧拿衣服,发现母亲睡着了,手机屏幕却亮着,凑过去一看,“娇妻在上:墨少,轻轻亲”几个明晃晃的大字映入眼帘。

60多岁的老人熬夜看“霸总文”,对我产生不小冲击。抑制不住好奇心,我最终还是决定坐下来和母亲当面聊一聊。母亲当时就脸红了,她坦白,自己第一次看网文,是因为抖音里弹出来的广告。

“相亲当天,豪门继承人拉着我领证。”母亲还记得,就是这行文字吸引住了她。一开始,她出于好奇,点进去看,结果越看越上瘾。书里的总裁们事业有成,却深情专一,这样的套路让

瘾是病,您可不能跟年轻人一样沉迷网络,扎进里面出不来了。”

对于我的担忧,母亲的态度却乐观许多。她表示,活了这么大岁数,很清楚网络世界和现实世界的界限。“我的辨识能力可不比你弱,这只是消遣。”母亲说,自己一个人在家难免感觉寂寞,听听书,就好像有人在跟她说话。

聊到这,我猛然一惊,算了算日子,自己一直忙于工作,已经快一个月没有去看望母亲。父亲去世后,不知何时开始,“霸总”小说已经成为母亲的精神寄托。

我才意识到,让母亲陷入网文“漩涡”的,从来都不是狗血刺激的剧情,而是内心的孤独与空虚,子女的忽视是“病因”。

她心动无比,好像找回了青春的悸动。

渐渐地,我发现,网络小说确实给母亲的生活带来不少改变。半辈子婚姻,父母之间一直平淡如水。如今,母亲会时常跟我们分享书中的情节。“总裁一掷千金,拍下价值上亿的钻石,用女主名字命名。”“两个豪门公子哥为了抢人,调用了直升机。”在绘声绘色的讲述里,我却听出了一丝羡慕。

许是长期耳濡目染,今年母亲节日,父亲竟一改常态玩起了惊喜,买玫瑰花、送蛋糕、订餐厅,晚辈们看了直起哄:“一把年纪了还撒狗粮。”

“年轻时用书信恋爱,老了还在文字里找浪漫。”母亲这样形容自己。那一刻,我意识到,生活中有些爱和激情,是子女给不了的。毕竟,母亲也曾是个明媚的少女,她不应该被困在灶台烟火和细碎家务中,守着头顶四角四方的天。

## 空虚情感的甜蜜补位?

# “霸总文”出圈“60+”

### 专家分析

#### 沉迷“霸总文”源于六类情感需求

打开某小说App,将偏好设置为“女生小说”“50岁以上”,在首页的“推荐榜”上,排名前十的网络小说都与“总裁”“言情”等字眼有关。“中老年人为什么会爱看‘霸总文’呢?”针对这一疑问,浙江大学医学院附属精神卫生中心(老年睡眠)科主任齐若兵表示,从心理学角度分析,这并不意外。

经历岁月,中老年人群的认识、经验和情感都有了积累和沉淀,这类人群对于情感需求往往有几个倾向:确定性、不确定性、重要性、爱与连接、成长和贡献,而“霸总文”呈现的部分特点恰恰迎合了他们的情感需求。

关于情感需求的六个方面,齐若兵解释:首先是确定性,相较于年轻人,中老年人基于社会经验、认识等对事物有较全面的评估,他们会对其某一个特点有确定

要求,比如人品,“霸总文”里的男主角总是忠诚、专一、有底线的;其次是不确定性,即为新鲜感,“霸总文”新奇刺激,创造出的“世界”总是展现不同的生活、故事,是中老年人日常接触不到的,从而产生吸引力;另外,老年人群都渴望被关注被认可,自己是独一无二、与众不同的,体现其价值和存在意义;在爱与连接层面,有些老年人会在阅读过程中代入角色,通过共情来满足爱的连接,丰富内心情感;还有就是成长,“霸总”小说的男女主人公总是不断奋斗、成长,这点表现在事业有成、地位提高或生活幸福等方面,最终形成美好的结局;最后就是贡献、成就别人、帮助别人,付出者最后结局都是幸福的。“事实上,和刷短视频、看直播一样,阅读‘霸总文’只是老年人满足情感需求的一种途径。”齐若兵说。

#### 不必过度比较,注重夫妻线下交流

记者询问了浙江省心理卫生协会理事长赵国秋。他表示,人在处于中老年时期的人生阶段,常会回望往事,回顾这一路的经历、体验及人际交往等,无论顺遂与否,他们会对美好怀揣憧憬。从心理学角度来说,看“霸总文”也是一种情感补偿,很多时候,读者尤其是女性读者,常会将自我代入进去。

中老年人尤其是中老年女性在“霸总文”过程中,会有强刺激性的感受,促使他们沉浸式地跟着主人公体验,直至小说完结。故事里的主角生活结束了,回到现实生活,老人可能会有“人生为什么和小说不一样”的感慨甚至是失落,这种感慨在很大程度上会直接映射到夫妻关系。比如,产生“伴侣为什么不像霸总那么体贴”“为什么不懂我在想什

么”等困惑。

针对这样的情况,赵国秋说,曾经有一对老夫妻。妻子退休后开始看网络小说,也是“霸总”类型,看得多了就开始抱怨丈夫不贴心,对丈夫说任何话、做任何事都觉得不太满意。情感需求每个人都会有,但要结合实际情况,小说不是真实生活,要根据自身的生活条件、家庭状况甚至是双方性格来客观看待。

他建议,艺术来源于生活但高于生活,看“霸总文”可以当作爱好,但不可将小说世界与真实世界混淆,要勇敢面对真实生活和逐渐衰老的事实。他建议,老年人在有情感需求时,也可以开诚布公地和伴侣、子女沟通,甚至可以和伴侣到公园、景区等氛围好的地方进行交流。

#### 子女把握契机走进老人心坎

很多老人在退休后回归家庭生活,可能会经历社会声望降低、社会角色边缘化的心理落差,自我认同变弱,而子女忙于工作和小家庭,也疏于关注父母的心理变化。这个时候,老人想填补精神世界和情感需求,自然会求助于外界的资源帮助,如上网看小说。

如何补足老人的精神需求?赵国秋给出建议:一方面,老年人要把退休后的生活作为新的人生起点,重新学习、重新奋斗、创造新的爱好和追求,把退休生活过得踏实真实。另一方面,子女要尊重父母的爱好,理解他们的精神需要。当知道父母在看“霸总”

小说后,或许也正是子女走进老人内心世界的契机。子女可以趁此机会,针对小说内容和父母展开深入交流,在讨论的过程中去“俘获”老年人的想法,促进彼此的情感关系。

齐若兵也有着相同的观点。他认为,子女可以帮父母下载正规的小说App,给父母介绍内容优质的小说,自己先充当起筛选的角色,避免良莠不齐的内容。在不影响家庭生活和谐氛围的基础上,子女应该尊重老人的选择与兴趣,积极交流与引导,更重要的是常回家看望或电话问候。

(综合浙江老年报)