

老人短视频刷不停，轮到子女焦虑了

曾几何时，青少年过度上网让家长焦虑不已；如今，老年人过度上网也开始让儿女担心。日前，记者采访了解到，使用短视频平台的老人越来越多，除了极个别老人沉迷打赏大额资金外，不少老人被大数据精准“拿捏”，落入“信息茧房”；也有人沉迷短视频购物，过度消费，有时还会遇到退费和售后等各种棘手的问题。

有社会工作者及心理咨询师表示，短视频平台的算法推荐了解老人的喜好，不断有针对性地推送，会不断强化老人头脑中的认知，一旦接收到的是负面信息居多，会增加老人的焦虑，建议老人多参加真实的社交，减少对互联网的依赖。



不断推送的同类视频

“叮……”临近中午，正在工作的田女士被微信消息通知声打断了思路。她拿起手机一看，是85岁高龄的老母亲发来的一个短视频，上面大大的红色标题写着：“告诉你的孩子，走路也要留神……”田女士知道，老人又在为孙子、孙女的安全问题焦虑了。

“我现在发现，过度刷短视频不但影响老人身体健康，还会增加他们的各种焦虑。”田女士告诉记者，她的父母年逾八十，身体比较健朗，平日里也有外出锻炼和社交，但老人刷视频的问题一直困扰着自己。

“老人闲来无事刷视频，当然无可厚非，但是时间太长，而且反反复复刷同一类型的内容，就会被洗脑。”田女士说，有一段时间，母亲不断在家庭微信群里发送有关青少年安全的视频。

后来，她又开始接到母亲的电话，母亲忧心忡忡地询问孙子、孙女每天上学的情况，包括路程有多远、坐什么车、下车后步行路段在不在闹市区、步行时间有多长等。田女士耐心回答了老人的询问，老人仍然放不下心，不断地说：“一定让他们小心啊，现在到处都是危险啊……”在偷偷查看了母亲的短视频浏览记录之后，田女士发现了问题所在。

“那段时间老人看过的视频里有关学生安全问题的占了大多数。”田女士知道，平台会根据各人的喜好推荐相关视频，“今天推、明天推，不断、反复推送同一类的视频，如果是偏负面的视频，会让老人们变得焦虑。”

家住广州市白云区的市民张先生也有这样的经历。他告诉记者，自从前段时间各大平台

报道了缅甸电诈产业园的新闻之后，他发现父母转过来的视频几乎都与其相关，而且经过自媒体的加工和渲染后，一个比一个惊悚骇俗。

一位社会工作者表示：“刷过短视频的人会有这样的印象，一旦开始，感觉就停不下来，这不只是缺乏意志力，因为短视频后台会根据用户刷视频的类型、停留的时长等因素，判断用户的喜好，进一步精准推荐，牢牢锁定用户的注意力。”

上述社会工作者表示，老人家眼中经常看到的“总是”“又”“再”等词汇，很大程度上是大数据给他们造成的错觉。

迷上在“直播间”购物

近年来直播风靡，一些老年人也迷上了在直播间购物。但由于老年人岁数大了，辨识力和记忆力有所下降，往往会在网购中被“坑”。

“00后”沈雯（化名）告诉记者，自从帮助母亲学会网购之后，她的母亲一发不可收拾，抖音、视频号，甚至小红书都成了其购物平台。

沈雯的母亲今年70多岁，刚开始只是买食品，后来发展到买衣服、买生活用品。有一次，

沈雯发现家里有一箱烂了一半的土豆，原来是母亲为了买来囤着的，让她哭笑不得。

最让沈雯担心的是老人家经常花“糊涂”钱。“老人家的微信群里有各种平台链接，经常是看到一个视频就漫无目的地地点进去，跟着推送节奏‘买买买’，一通操作以后，根本已经忘记自己是在哪个平台买的！”她说，曾经有两次，母亲着急地跟她说话不对板，要退货，沈雯找了半天，也找不到她的订单。

市民吴先生也有类似困扰。最近他发现家里堆放着很多玉石、字画、陶瓷花瓶，母亲喜滋滋地说这是她自己在直播间购买的“名画”“古董”。“我妈说这些东西价值几百万元，老板家里出事了，才几百块钱低价处理。”吴先生听后哭笑不得。他发现，母亲在这些“名画”“古董”上的花费已经过万元。“既无权威机构背书，也无认证，这些假画、假古董就这样掏了老人家这么多钱。”吴先生无奈地说。

心理咨询师支招：

让老人试试健脑益智的玩具 鼓励他们多参加真实的社交

坊间有这样的观点，对大部分老人而言，刷短视频能弥补孤独感和寂寞感。今年85岁的李阿姨曾是一位妇产科主任，身体还算健康，但是她总觉得“自己没什么用了，儿女也不需要我”，每天她都是靠刷手机度日，“只需要看看手机，我就能知晓天下事，看到有用的视频还可以分享给亲朋好友，这让我感觉到自己还是有价值的。”李阿姨说。

国家三级心理咨询师张梓雯（化名）认为，希望排除孤独感只是老年人沉迷刷视频的原因之一。随着身体机能的老化，人的情绪控制和自我控制能力变差，更容易性情偏执，老人上网时往往注意不到时间的流逝，等发现时，可能已经过去了很长时间。

“上网刷视频其实有利有弊，精彩的网络信息有利于老人拓宽参与社会的深度和广度，但如果过度沉浸在短视频里，被大数据的精准推

送牵着鼻子走，这些短视频会让老人越看心里越焦虑”。

“为啥人家的小日子过得那么精彩？为啥人家的孙子孙女就这么有出息……海量的信息、成熟的算法把短视频做得投其所好，不同的表达形式，却都传达出一样的社会焦虑情绪。”张梓雯说。

张梓雯同样家有老人，她给父母买了各种健脑益智的玩具，鼓励老两口把注意力从手机上转移开。“在无法陪伴老人的情况下，我们也可以借助工具来帮助老人家体验到不一样的乐趣。”她还表示，儿女可以帮助老人在手机里启用健康模式，限制屏幕使用时间，减少手机的使用频率。

不少心理咨询师还建议老人培养多种兴趣爱好，多与他人社交，尤其是参与社区、邻里之间的社交，努力在现实生活中找到乐趣，减少对互联网的依赖。（广州日报）

◆ 相关

正视情感需求 助老人健康用网

最近，老年人“互联网追爱”现象引发大众热议。“老年人愿意关注、点赞、评论、打赏喜欢的主播，因为他们的现实情感需求未被满足。”近日，北京师范大学心理学部发布《老年人情感关怀与短视频使用价值研究报告》，解释了这一现象。

老人情感需求不被认识

《报告》对全国2000余位老年人进行了调研及访谈，同时借鉴了大量心理学研究成果。“老年人也有进行人际联结、感受人际温暖、获得情感归属的需求，有‘被爱’和‘主动去爱’的需求”，《报告》课题组负责人、北京师范大学心理学部教授彭华茂说，“短视频对一些老年人来说是情感连接，生活中缺少爱，所以利用短视频缓解孤独，弥补情感空虚。”

然而，调查发现，一些年轻人对老年人情感需求的认识不充分，将老年人的情感需求局限在亲子关系上。“家庭成员需要给老年人提供更多情感支持，多抽出时间陪伴老人。”彭华茂建议，要正视老年人的情感需求，督促平台开发“适老化”版本。

老人学做“导演”和“演员”

《报告》还显示，老年人观看正能量直播的频率越高，其基本心理需求越能得到满足，进一步降低其抑郁水平，提高其社会适应性。从调研的整体情况来看，老年人平均常看短视频类型达到11种。丰富的内容不仅对老年人心理健康状况具有积极影响，还能消除过度使用造成的不良影响。

作为老年教育实践者，北京东方老年研修学院研究员杨文霞认为，短视频和直播已经成为老年教育的重要途径。“老年朋友们不但要做短视频和直播的‘观众’，也要学做‘导演’和‘演员’，通过展示自身才华和独特魅力来找到价值感，激活身上的能量圈。”（老年日报）

欧阳再遗产管理人公告

兹有自然人欧阳再，男，汉族，1939年5月27日出生，居民身份证号码320222193905273239，于2022年7月3日死亡，生前住所地为无锡市惠山区堰桥街道牌楼社区河西高101号。经利害关系人申请，无锡市惠山区人民法院于2023年7月21日作出(2023)苏0206民特23号民事判决书，指定无锡市惠山区民政局担任欧阳再的遗产管理人。

现无锡市惠山区民政局特此公告：

1、若有欧阳再的债权、债务人，请在公告期限届满前与本局联系，并准备好书面说明材料，包括(1)债权、债务人的身份证明；(2)债权、债务关系存在的证明材料。

2、若有其他对无锡市惠山区民政局担任欧阳再的遗产管理人有异议的人士，请在公告期限届满前与本局联系，并准备好书面说明材料，包括(1)异议人的身份证明；(2)异议人的理由及证明材料。

本公告的期限为三十天，自本公告发布之日起开始计算。请上述相关人士在公告期限内与本局联系，联系人：沈女士，电话：13961886876。

特此公告。

无锡市惠山区民政局
2023年11月3日