

# 银发群体网络沉迷行为的对策探讨

张恒欣 殷静蔚 房琳 马帅

商洛学院 经济管理学院, 陕西商洛, 726000;

**摘要:** 网络沉迷具有“娱乐依赖强、社交补偿性高、信息甄别弱”等特性, 导致老年群体面临网络沉迷风险。基于此, 本文提出“家庭反哺-社区介入-平台治理”的三级干预体系, 为基层社会治理提供了可操作性方案, 为政府部门和相关机构提供决策依据, 推动制定适老化网络管理政策, 优化网络内容生态, 促进老年人健康上网。

**关键词:** 银发群体; 网络沉迷; 对策探讨

**DOI:** 10.69979/3029-2700.25.12.056

## 引言

随着我国“老龄化”与“网络化”深度交融, 被视为“数字难民”的银发群体正快速融入网络空间。银发群体借助网络媒介平台积极表达自我、与社会紧密接轨, 无论是从群体提升生活质量的视角看, 还是从加快社会和谐发展的视角来看, 都具有跨时代的重要影响。当前, 银发群体网络沉迷现象日趋普遍, 学者们对此展开研究, 而本项目在梳理其动因的基础之上, 提出应对策略, 以期为适老化网络管理提供参考与借鉴。

## 1 银发群体网络沉迷现象探讨的必要性

随着移动互联网技术的深度下沉, 网络媒介等不断向老年群体的数字生活靠近, 并日渐凝结为一种新的社会结构状态。理查德·塞勒·林指出, 社会媒介技术正从社会语境化的机械系统演变成社会嵌入结构<sup>[1]</sup>。可以说, 网络媒介凭借其强大的娱乐性和社会化功能, 已然深度嵌入老年人的日常实践。目前来看, 观看、拍摄、转发短视频成为许多老年人的生活常态<sup>[2]</sup>。相关数据显示, 截至 2024 年 12 月, 我国短视频用户规模已攀升至 10.4 亿, 占据网民总量的 93.8%, 较之前又有显著增长。各大网络平台凭借着先进的算法推荐与大数据分析技术, 精准捕捉用户兴趣偏好, 通过便捷的竖屏交互与定制化内容推送, 构建起沉浸式浏览闭环。

与此同时, 互联网用户结构正经历着深刻变革, 老年群体加速融入数字浪潮, 成为网民增长的主力军。相关数据显示, 截至 2024 年底, 我国网民总数达 11.08 亿, 互联网普及率高达 78.6%, 其中新增网民以 10-19 岁青少年和“银发族”为主。从网络用户结构来看, 50 岁及以上群体占比为 33.9%, 较 2023 年提升了 4.6 个百分点, 人口老龄化加剧与媒介存量竞争交织, 使得银发

群体成为推动网络用户增长的关键力量。此外, 网络媒介凭借操作简便、娱乐性强、个性化推荐的优势, 迅速成为老年群体触网首选工具, 例如抖音、快手等短视频应用, 在银发群体中的使用时长不断刷新纪录, 部分用户不仅热衷观看、评论与转发, 更积极投身内容创作, 化身“银发网红”, 深度参与数字社交生态<sup>[3]</sup>。然而, 伴随老年人网络使用率的提升, 一个新的社会问题逐渐浮出水面: 部分老年人是否出现了网络沉迷的现象? 这会对老年人的身心健康、家庭关系以及社会生活产生怎样的深远影响? 在此背景下, 开展老年人网络沉迷行为的对策探讨迫在眉睫。

## 2 银发群体网络沉迷原因概述

关于“老年群体”与“网络沉迷”关联的相关研究中发现, 随着中国社会老龄化程度的加深、媒介技术的迭代和移动智能设备的使用, 使得越来越多的老年群体“触网”后深陷其中。在对“银发族”手机依赖行为的成因及策略分析中, 大部分学者们都将银发群体的网络沉迷归因于个人、媒介和社会三个方面<sup>[3]</sup>。具体来说就是, 老年群体在退休之后产生的孤独感, 需要获取心理补偿, 但因自身媒介素养较低, 缺乏信息辨识能力, 在算法推送和媒介适老化改造的双重作用下, 助长了“银发族”网络沉迷的媒介效力。加之, 社会变化的复杂与支持不足, 移动互联网嵌入的社会运行系统不断改变着“银发族”的网络使用习惯, 这加剧着老年群体网络依赖的社会推力。靳永爱通过实证得出, 部分老年人因过度依赖网络, 不仅身体机能受损, 精神状态亦趋于萎靡, 同时线下社交活动参与度显著降低, 揭示了网络沉迷对老年人生活质量的负面影响<sup>[4]</sup>。可见, 数字沉迷正逐渐泛化。

### 3 银发群体网络沉迷行为的应对策略

#### 3.1 家庭反哺

##### (1) 搭建多维沟通架构, 促进代际深度交融

搭建数字记忆共享平台, 整合家庭老照片、视频及信件等资料, 以数字形式保存并展示。设置线上分享时段, 组织家庭成员围绕记忆主题展开交流, 引导老年人讲述过往经历, 借此加深代际间情感联系与相互理解。同时, 每周选定与网络热点、流行文化相关的话题, 鼓励老年人率先发表见解, 成员接力讨论, 助力老年人拓展网络话题理解维度, 促进代际网络文化沟通。

##### (2) 加强家庭情感支持和约束作用, 助导老年人适度用网

家庭应通过“陪伴式引导”与“契约化约束”相结合的策略, 构建刚柔并济的干预机制: 一方面, 子女需主动增加陪伴时长, 将数字反哺融入日常生活场景, 例如在茶余饭后共同观看并辨析网络信息真伪, 借助亲情互动消解老年人的网络依赖心理; 另一方面, 安装亲情版安全防护软件自动拦截诈骗链接。这种“情感润滑”与“规则固化”的双重作用, 既能维护老年人数字权益, 又可防止技术滥用对家庭关系的异化, 通过感性层面的情感支持和理性层面的家庭约束来引导老年人适度用网。

##### (3) 构建多元生活拓展生态, 赋能老年生活新质

创新“社区-家庭”协同联动机制, 引入项目管理理念。活动筹备阶段, 运用社区资源地图与老年人兴趣偏好模型, 精准匹配社区现有资源与老年人个性化兴趣需求, 例如开展“社区生态园艺共建行动”等特色活动方案。活动开展时, 家庭成员全程陪伴老人, 实时记录老人的活动参与状态与情感反馈。活动结束后, 依托社区线上交流平台举办分享会, 运用社交网络分析工具挖掘老年人之间可能存在的潜在社交关系, 促进老年群体社交网络的拓展与深化。

#### 3.2 社区介入

##### (1) 激发社区支持

构建“资源整合-服务供给-持续激励”的全链条支持体系。具体就是, 社区应联合社区卫生服务中心、老年大学等主体, 成立跨部门工作专班, 系统摸排老年人网络使用习惯与沉迷风险等级, 建立动态管理台账; 依

托社区活动中心开辟“网络健康加油站”, 配备专业社工开展防沉迷知识讲座、手把手指导设置手机使用限额功能, 并定期组织“家庭数字挑战赛”, 例如设定“每周3次户外运动打卡换取代际观影券”等趣味任务, 将防沉迷目标转化为可参与的集体行动。同时, 引入公益创投机制孵化社区社会组织, 培育“银发网络辅导员”志愿队伍, 由低龄健康老人结对帮扶高风险沉迷群体, 通过“同龄人经验分享会”传授时间管理技巧, 社区对表现突出的家庭和志愿者给予优先享受助餐配送、家政服务实质性激励, 形成“助人自助”的良性循环。

##### (2) 制定差异化优惠政策服务

差异化优惠政策制定围绕“精准识别-场景嵌入-多元协同”的逻辑主线开展实施, 具体表现: 首先, 依托社区网格化管理体系与大数据平台, 建立老年人网络行为动态评估模型, 通过分析使用时长、内容偏好及生理指标等数据, 划分“轻度依赖”“中度沉迷”等风险等级, 针对性设计流量配额弹性调整、防沉迷提醒服务开通等梯度化政策工具。其次, 将优惠政策、社区物理空间及数字场景深度融合, 例如在老年活动中心布设“健康上网专区”, 提供限时段免费WiFi、低蓝光设备租借及子女远程监控功能, 同时对高频使用者发放“数字生活体验券”, 定向兑换线下文娱活动参与资格, 引导其回归实体社交。最后, 构建由“政府主导、企业担责、家庭参与”的多元共治框架, 通过税收优惠激励互联网企业开发适老化防沉迷系统, 联动社区医院将网络使用健康评估纳入家庭医生签约服务, 依托志愿者队伍开展“数字反哺”结对帮扶, 实现精准施策与长效防控的有机统一。

##### (3) 健康理念的整合传播与引导

构建“科学认知-行为干预-正向激励-媒体宣传”四位一体的立体化策略, 具体表现: 首先, 依托社区健康讲堂、宣传栏及短视频平台, 联合医疗机构编制《老年人网络使用健康指南》, 明确每日屏幕使用时长、护眼模式设置等量化标准, 通过案例对比解析过度用网对心脑血管、认知功能的潜在风险, 提升健康警示的可视化与说服力。其次, 设计“线上-线下双轨引导机制”, 线上开发“银龄健康打卡”小程序, 设置每日用网时长兑换积分功能, 联动社区超市提供兑换日用品服务, 线下组建由家庭医生、社工及大学志愿者构成的“健康督导队”, 针对高危人群开展入户健康评估并制定个性化“脱瘾计划”, 同步推广八段锦、书法等线下兴趣课程

替代网络消遣。再者，建立“健康行为银行”制度，将适度用网、参与文体活动等表现转化为社区服务优先权或体检套餐升级权益，同时挖掘“银发网红”典型事迹，通过社区年度颁奖典礼强化健康用网的荣誉感，最终形成“风险科普-习惯重塑-价值认同”的健康传播闭环，推动老年人从被动约束转向主动健康管理。最后，与电视、广播等主流媒体及新媒体平台建立长期合作关系，制作并传播以科学、适度上网为主题的公益广告、专题节目等融媒体内容。

### 3.3 平台治理

构建“政府引领-政策实施-平台实践”三位一体的立体化治理策略，形成多方协同、权责明确的治理格局。

#### (1) 政府引领

首先，制定并发布系统化的内容推荐指引文件。明确划定面向老年人的平台内容推荐中，积极健康且富有教育意义内容的最低占比标准，要求平台严格落实，确保老年人能够接触到优质信息。同时，建立常态化数据监测机制，政府相关部门每月定期收集平台内容推荐数据报告，运用专业数据分析工具，从内容类型分布、曝光频率、用户互动等多个维度，对推荐内容进行深度挖掘与分析。其次，设立内容推荐创新激励机制。对在优化老年人内容推荐工作中表现突出的平台，给予资金奖励和政策扶持，激励平台持续投入资源，优化推荐算法，提升内容推送的精准度与适配性。最后，组建跨部门联合监管小组。每半年对平台推荐算法进行全面审查，依据老年人实际需求和相关政策标准，评估算法运行效果。对未达标的平台，责令限期整改，确保算法服务质量符合要求。

#### (2) 政策实施

设立适老化功能改造专项基金。通过财政补贴、贴息贷款等方式，为平台在界面设计优化、防沉迷系统开发等方面提供资金支持，助力平台全面完善适老化功能建设。此外，建立适老化功能专业评估机制。组织由人机交互专家、老年心理学家、无障碍设计专家等组成的专业团队，定期对平台适老化功能进行测评，并将测评结果向社会公示。对表现优异的平台进行公开表彰，树立行业标杆；对测评不合格的平台予以通报批评，并督促其限期整改，推动行业整体服务水平提升。测评指标涵盖界面易用性、功能实用性、防沉迷效果等多个维度。

#### (3) 平台实践

首先，深化适老化功能设计研究。依托高校实验室开展模拟实验，邀请老年人参与实际操作测试，采集生理指标、行为数据等信息；深入老年社区、养老院等场所开展实地调研，与老年人面对面交流，了解其生活习惯、互联网使用痛点及需求期望。基于研究成果，精准把握老年人需求，不断创新适老化功能，提高平台服务的适用性和创新性。

其次，推进防沉迷应用系统技术升级。积极引入生物识别、行为分析等前沿技术，提升防沉迷系统的智能化水平，有效引导老年人形成健康上网习惯。

最后，构建用户体验反馈机制。搭建专门的用户反馈社区，鼓励老年人及其家属及时反馈平台功能使用过程中遇到的问题。平台安排专人负责收集整理反馈信息，并据此针对性地优化功能，持续提升用户体验。

### 4 结语

本文提出“家庭反哺-社区介入-平台治理”的三级干预体系，为基层社会治理提供了可操作性方案，为政府部门和相关机构提供决策依据，推动制定适老化网络管理政策，优化网络内容生态，促进老年人健康上网。

#### 参考文献

- [1] 查德·塞勒·林. 习以为常：手机传播的社会嵌入[M]. 刘君, 郑奕, 译. 上海: 复旦大学出版社, 2020: 20.
- [2] 赵红勋, 史可凡. 数字反哺：农村老年群体的短视频实践研究——基于中部地区 B 村的学术考察[J]. 新闻与传播评论, 2024(1): 93-105.
- [3] 王冰. 流量控制下的“网瘾老年”：城市老年人上网行为塑造与干预的中国方案[J]. 暨南学报(哲学社会科学版), 2021, 43(12).
- [4] 靳永爱. 老年人网络沉迷现状及对策研究[J]. 人口与社会, 2023, 39(2): 43-55.

作者简介：张恒欣（2004—），女，汉族，陕西西安，本科在读，商洛学院经济管理学院信息管理与信息系统，大数据分析应用，管理学。

基金项目：陕西省“十四五”规划课题项目《陕西省地方高校教学与科研相长关系的研究及实现策略研究》（项目编号：SGH23Y2591）。