

“霸总”是空虚情感的甜蜜补位 多方合力加强情感关爱

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,中老年人群的认知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、乐美重要性、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

为此,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看“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

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。

帅气多金的霸道总裁爱上善良开朗的灰姑娘,历经种种困难终于幸福地生活在一起,这些要素组合在一起,都让“霸总文”看起来像是为年轻女读者搭建的“美梦”。

如今,它似乎打破了年龄限制,开始在中老年群体中传播开来,收割了一批银发粉丝。中老年人尤其是中老年女性沉迷“霸总文”的原因是什么?对伴侣、家庭关系会产生怎样的影响?如何补足老人的精神需求?为此,记者联系心理学专家,寻找其中答案。

