

越看越雷 越雷越爽

警惕沉迷短剧的心理问题



林雨尘 本报记者 俞琪

从“霸道总裁爱上我”到“霸道总裁是我儿”，情感纠葛和家庭伦理是当下银发题材微短剧最受欢迎的两大主题。从剧情上，往往是“越看越雷、越雷越爽”。



有着丰富阅历和成熟心态的银发族，为何会沉迷于这些脱离现实的离奇剧情，其背后反映出什么样的深层次需求？近日，记者采访社会学、心理学方面专家，对此进行解析。

寻找精神慰藉 警惕心理问题

在浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)副主任医师、老年精神二科主任迟淑梅看来，老年人对这类“中老年微短剧”的喜爱，可能来自于老年人的情感需求、价值观的认同、社会角色的转变等多方面原因。

《闪婚五十岁》《闪婚老伴是豪门》……这些短剧，以“一分钟一个反转”的跌宕剧情、中老年浪漫爱情故事等多种元素为老年人提供了生活中可能缺乏的情感体验。

同时，退休后，老年人面临着社会身份的变化。他们的社交圈缩小，空闲时间增加，或许还面临着子女独立后的空巢期以及丧偶后的孤独。他们通过追剧填补空白，这些剧情帮助老年人暂时忘记现实生活中的困扰，获得一种精神上的慰藉。

此外，老年人在观剧过程中往往会发现剧中人物的价值观与自己相似，让老年人感觉自己的生活方式和价值观得到认同，产生心理上的安慰。

然而，过度沉迷于偶像剧、恋爱剧也可能带来负面影响，如为了追剧久坐不动、忽视现实生活等。

迟淑梅提醒，如遇这种情况，需要警惕老年人抑郁、焦虑等心理问题。子女应当给予老人多一些陪伴，让老人在现实生活中获得足够的情感体验，而不只是手机里的转账和信息；老年人可多外出散心、加强运动、参与老年社群活动；必要时可寻求医疗帮助。

满足情感需求 背后是更深层次的社会因素

特约评论员 卢余群

老年人热衷微短剧，首先是基于社会发展和技术进步。物质富裕、科技进步和少子化使老年人有了富余时间和精力。同时，刷剧所需的技术门槛较低，且基于大数据等手段，剧集精准推送，老年人动动手指就能欢快“冲浪”。

当然，老年人对短剧的热爱，更深层次原因是其未被满足的多方面需求。

一些内容关注家长里短、情节引人入胜的银发题材微短剧，因为其提供了足够的情绪价值，老年人爱的需要、被看到和尊重的需要、被陪伴和倾听的需要、实现自我价值的需要在看剧的过程中狠狠共情。

在两性关系和子女关系方面，调查显示，80%单身中老年人有再婚愿望，但实际进入婚姻不到10%。同时，不少老年人在家庭生活的“痛点”是与子女矛盾引起的心理冲突，因为“家丑不可外扬”传统观念，没有得到表达和释放，通过欢笑流泪，多少可以得到缓解。

老年人把热爱投向微短剧还有很重要的社会环境因素。

其一，随着老龄化加剧，政府在老年教育等方面多方发力满足老年人精神文化需求，但这些举措仍存在区域不平衡、推广力度不足等问题。

其二，银发经济浪潮席卷而来的当下，一些短剧制作方、推广方过于追求流量、资本，缺乏社会责任体现和担当。

其三，家庭中传统的孝敬，重点仍停留在物质层面，子女较少关注父母精神上的需要。

帮助老年人实现更高层次需求，需要政府、社会、家庭共同努力，创造有利条件，更多地开展积极情绪体验的活动，为老年人提供更多表达、创造的平台，给予个性化的精神关爱。同时，老年人自身需突破传统观念，紧跟时代发展，通过老有所为实现老有所乐，不被“雷剧”过度影响，而是更多地投身到火热的社会生活中去。

作者为浙江康养研究院智库专家、浙江省社科院公共政策研究所副研究员

