



长辈沉溺网络成家庭痛点 如何拯救“低头族”爸妈？



家庭

本版主持
赵培希



“我感觉他不需要什么天伦之乐，只需要手机在手，小视频给他带去的快乐比现实生活多得多。”在数字化浪潮汹涌的当下，老年人也渐渐融入了网络世界。然而，玩手机上瘾，已然成为不少家庭的一块心病。近日，网友小戚向本报来信寻求帮助，希望挽救她沉溺网络的父母。



@小戚:

一天刷10个小时手机
母亲视力受损

凌晨三时起夜，发现我爸还在刷短视频，房间黑着灯，手机里传来“当啷”一声响：“警惕，这六种被甲醛泡过的食物，大家不要再吃了！”

这几年父母越发沉迷短视频，不分昼夜。如此频繁的熬夜，我妈开始有了头疼的症状。最严重的一次，刷到眼前一片漆黑，无法视物，她却始终不觉得是过度用手机造成这些不良身体反应。

我觉得可怜又可气。可怜父母这辈子辛苦了大半辈子，也没什么像样的娱乐活动。气他们补偿性地娱乐，不节制，不爱惜身体。其实我宁愿他们去跳广场舞，起码能锻炼身体。

但每次一讨论到这个话题，爸妈又据理力争，说自己啥也不会，出去晃悠没意思，在家干坐着也没意思，趁着自己还没老年痴呆，赶紧多看看手机。

然而我发现，某些短视频不仅毒害身体，还荼毒三观。我妈对土味鸡汤十分上头，时常买些三无产品。我爸的短视频里充斥着各种“危机”：世界形势危机、食品安全危机……

纸媒时代给父母一辈人的固有印象就是：出现在公共媒体上的内容一定是权威的。所以对于短视频内容他们也是毫不设防地信赖。而某些自媒体人，为了流量断章取义，扭曲事实，是极其不负责任的。

为此，我除了多些关心和陪伴也没有什么更好的办法。我希望他们快乐，同时也希望他们身心健康。

| 网友讨论 |

@chykaren:我妈沉迷于快手上的那些喊姐姐的视频，能给她提供情绪价值的。我怕她被骗，又不知道该怎么和她说这个事，这几天搞得我睡觉都睡不好。

@向日葵:我爸字画入迷，天天快递一大堆。说了很多次，都说再也不买了，等着变现。到现在，变现一个没变，买还在不停地买，天天看直播听人家说会增值，有没有平台可以管管呀。

@白开水:其实老人和我们一样孤独，我们又何尝不是用刷手机来填充孤独感？除了工作，一有空闲都要看手机刷手机。手机带给我们很多方便，但是确实也害了我们。

@葫芦里不卖药:很多人最关心的就是“如何处理”。硬碰硬肯定不行，老人们识别真伪、好坏能力本来就弱，得让她信任的人去说服。没有大的资金不用吵闹，伤感情

@咕咕:给她抖音设置一下内容偏好就好了，给她疯狂推科普，电视剧解读什么的，把她现在看的分类强度都调到最低。

| 专家观点 |

林怡(绍兴市柯桥区心理卫生协会副秘书长):

老年群体的网络依赖背后，往往是未被满足的心理需求——退休后的社交缺失、价值感落差，以及对抗衰老的无力感。短视频的即时反馈、虚拟互动恰好提供了存在感与归属感，而算法推送的“信息茧房”又加剧了沉迷。

硬性禁止可能激发逆反心理，戒断的核心是要帮助老人重建线下生活的意义感。例如，可以为老人报名社区老年大学、广场舞、线下读书会，定期组织家庭活动，孙辈教学手工、共同做饭，用真实互动替代虚拟满足。

借助工具与技术辅助同样必要。可将父母手机手机设置为“老年模式”，关闭自动播放和推送通知，或安装屏幕使用管理APP(如“数字健康”类)，设定每日使用限额。也可以建议老人将部分娱乐替换为音频内容，如听戏曲、有声书，减少视觉疲劳同时允许身体活动。

戒断网络依赖并非一朝一夕，关键在于帮助父母重建生活的意义感。这不仅关乎健康，更是一场关于爱与联结的温柔治愈。

如果广大读者有家庭相关的小故事，也欢迎扫码与我们分享。