

微信、微博“指尖上”的老年社交渐流行

心理专家建议：老年人一定要适可而止，切勿沉迷其中，影响身心健康

玩微信、刷微博、发朋友圈、视频聊天……如今，越来越多的老人成为社交媒体的拥趸，生活中，更是经常能看到老人捧着手机或ipad玩微信、刷微博的身影。近日，市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者经调查发现，老年人使用社交媒体，虽然让沟通联系变得更加方便快捷，减少了孤独感，让生活更加丰富多彩，但与此同时，也带来一些负面影响，如影响视力、过度依赖手机、对网络信息偏听偏信等。心理专家建议，老年人使用社交媒体，一定要量力而为、适可而止，千万不要沉迷其中。

■ 朱丽云 记者 马冰璐



微信拉近朋友关系 独居的大妈不孤单

“自从有了微信，我和朋友们的关系越来越近了。”家住合肥市沁心湖社区的吴阿姨兴高采烈地告诉记者，今年年初，在女儿的“指导”下，她开始学习操作手机微信，“在这之前，我身边不少年龄相仿的朋友都在玩微信，我觉得非常有趣，便也学了起来。”

在女儿手把手传授下，一个多星期后，吴阿姨便掌握了微信的基本操作技巧，“如今我不仅会发文字信息，还有发语音和视频聊天。”最近她又学会了发红包，“朋友们还建了一个微信群，大伙在群里你一言我一语地聊天，非常有意思。”

平日里，吴阿姨自己一个人居住，“有时候，觉得非常孤单。”她说，以前常和朋友们打电话聊天，如今直接发微信，更方便、快捷，也一点不觉得孤单了。

除了玩微信，她还会用手机看新闻，用ipad追剧，“以前我只能靠看电视打发时间，如今我的生活更加丰富多彩了。”

为了和孙子“见面” 七旬大爷学视频聊天

“孙子在沈阳工作，平时工作非常忙，只有过年的时候才能回来看我。”75岁的刘大爷说，为了和孙子“见面”，他特地让儿子教自己如何使用手机进行视频聊天，“想孙子时，就和他视频一下，非常方便。”

起初，儿子担心他年事已高，学不会，不愿意教他，“后来，他见我特地去买了一部智能手机，便同意教我。”刘大爷说，自己戴着老花镜，一边看儿子操作，一边细心地在纸上记录下操作要点和步骤，“学了半个月，我便掌握了微信的基本操作技巧。”如今，他已经能熟练地使用视频聊天功能。

刘大爷说，25岁的孙子是自己和老伴一手带大的，“从出生起到18岁上大学前，他一直跟着我们生活。”孙子上大学时，每年寒暑假和节假日，刘大爷还能跟孙子见上几次面，“可如今他工作忙，想见一面非常难。”

刘大爷说，最近自己正在学习和钻研如何发红包，“等学会了，我一定要在家庭群里发一个红包，让孩子们见识一下我的学习成果。”

抱怨话发错群，大妈很尴尬

最近，58岁的黄大妈有点郁闷，原来她因为一时不慎，加上不太熟悉手机操作，竟把一句抱怨话发到高中同学群，“同学们都看到了，实在是太丢人了！”她懊恼地说道。

黄大妈说，从去年起，高中同学和初中同学都建了一个QQ群，平日里，她经常和同学们在这两个群聊天，“有一天，我和初中同学在群里聊高中同学聚会的事，其间，我提起了高中同学老张在聚会上吹牛的事，我随手打了一句：‘老张上学时就喜欢吹牛，这么多年这毛病还没改，吹牛都吹到同学聚会上了，真

奇葩！’”原本这句话是要发送到初中同学群的，岂料，她一时手抖，竟发到了高中同学群。

“结果，老张当时就看到了，他还自嘲式地回了一句：‘对不起大家了，下次我不吹牛了。’”黄大妈说，如此一来，自己尴尬极了，“原本就是和初中同学随口聊一聊这件事，说几句抱怨话，谁知道却闹出不愉快了。”

事后，黄大妈赶忙在群里向老张道歉，“后来，我又私下里向他道歉。”她说，老张告诉她，自己并没有生气，让她也别把这件事放在心上，“可我还是觉得非常尴尬。”

专家建议：要适可而止，切勿沉迷

对于指尖上的老年社交渐渐流行这一社会现象，国家二级心理咨询师周金妹表示，人是各种社会关系的总和，老年人也不例外，交流交往必不可少，除了人际交往，网络上的社交媒体也是重要渠道。对于很多老年人来说，儿女都忙于工作，平时见面的机会也少，通过社交媒体，老年人可以及时了解子女的最新进展，刷朋友圈、看留言、点赞，不仅是交流互动的方式，也是亲情维系的渠道，“此外，还有一些老人把社交媒体当成和同学、朋友交流的一种便捷方式，比起打电话、发短信等传统联络方式，社交媒体更加新潮、方便、快捷，因此备受老年人推崇。”

“‘如果我不会，那就是被抛弃了’成为很多老年人抢滩社交媒体的内心动机和心理诉求。与此同时，一般家里都有无线网，通过社交媒体，比打电话和发短信更便宜，这也是促使他们使用的重要原因。

因。”周金妹说，“被关注”是人根深蒂固的欲望，而在网络空间、社交媒体，拍照、分享、发言，也是求得关注的一种方式。不仅是年轻人，老年人的心理诉求似乎更强烈。从“面对面”到“互联网”，有了社交媒体，社会交往更加“媒介化”。

“社交媒体虽然方便、快捷，但老年人使用社交媒体，一定要量力而为、适可而止，千万不要沉迷其中，如果过分沉迷，便会影响身心健康。”周金妹说，生活中，对电子产品和社交媒体有轻微依赖症的老人不在少数，“不少老人每天起床第一件事就是看微信，睡觉前也下意识地刷下微博、看看朋友圈，昼夜不停地从网络上获取更多信息。”周金妹表示，长此以往，老人的身心健康都会受到影响，“长时间盯着手机屏幕，不仅影响视力，还会头昏脑涨。此外，老年人长期生活在社交媒体里，容易产生对社会认知的障碍。

延伸阅读

老人如何玩转社交媒体

老年人使用社交媒体，可以及时获取信息，提高认知能力，但与此同时，社交媒体上有诈骗、谣言等负面内容，老年人要正确认识、不可偏听偏信，这样才能更加快乐。

1、老年人的亲属子女，一定要做好老年人的“网管”，不要让陌生人进入朋友圈。

2、老年人在使用中遇到问题，最好有熟悉的人

指导，确保老年人安全上网。

3、要有意识地控制上网时间，避免产生媒介依赖症和认知焦虑，更不要被虚幻的网络世界冲昏头脑。

4、社交媒体带来沟通便捷的同时，老年人千万不要沉迷其中，增加兴趣爱好，让老有所乐更加多元化。

5、不要被社交媒体上的虚假信息、以偏概全的内容所蒙蔽，要做一个有思想、有判断、有智慧的老年人。