

签到领金币、浏览赚佣金、熬夜刷视频、痴迷直播间

警惕“指尖任务”套牢“银发族”

近年来,智能手机逐渐融入老年群体生活,“网瘾老人”的数量持续攀升。记者走访发现,过度上网,如熬夜刷视频、痴迷直播间购物等习惯,不仅损害老年人的身体健康,还对家庭关系和生活秩序产生负面影响。



一些老人沉迷网络,一头扎进“指尖任务”。

“指尖任务”套牢老人

在众多老年人沉迷网络的场景中,一种以“小额赚钱”为诱饵的模式,精准抓住了老年人退休后空闲时间多、渴望赚零花钱和寻求精神寄托的心理,用微薄的报酬换取了他们大量的时间和精力。

柴女士今年65岁,这个年龄本应享受含饴弄孙的天伦之乐,但三四年前,她接触到微信、西瓜视频等平台上“刷浏览量赚佣金”的任务后,便一头扎进了这份“指尖任务”。为了提高赚钱效率,还在打工的柴女士午休时在单位轮番刷流量,下班回家吃过饭后继续刷单,往往到次日零点才能入睡。“任务很简单,要么点开链接浏览内容,要么转发或点击广告,完成规定的刷单时间就能获得一定量的金币。多的时候一天能刷到几万到十多万金币,次日兑换成现金,有时候一天能赚五六元,少的时候也有几毛到一两元。”尽管收益微薄,柴女士却乐此不疲。小区里的姐妹们邀她散步,都被她以“忙着做任务”为由拒绝。

然而,“动动手指就能赚点零花钱”的日子并未长久。长时间低头盯着手机屏幕,让柴女士的颈椎、腰椎不适的感觉加剧,视力



银发族上网干啥?

- 社交 亲友群、买菜群、遛娃群、广场舞群
- 资讯 时政民主、健康养生、文化旅游
- 娱乐 休闲益智、棋牌麻将、轻度竞技与社交游戏
- 创作 家庭日常、才艺展示、经验分享



不少老年人有上网焦虑

- 大脑“信息传递”功能老化
- 视听力下降
- 触觉迟钝

导致他们“不敢点”“不会用”“不好意思问”



如何让老年人“敢上网、爱上网”

- 定规矩、强引导
- 邀请老年人参与产品设计
- 政府 平台
- 社区 家庭
- 搭建老年人“触网”之桥
- 支持长辈跨越数字鸿沟

网络已经成为现代生活的一部分,我们应关注老人如何健康、合理地使用它,避免被反向控制。 新华社发

也明显下降,原本规律的晚年生活被这些碎片化的流量任务彻底打乱。

无独有偶,62岁的魏女士在一家餐饮连锁店上班,也陷入了“看短视频赚钱”的迷局。由于子女不在身边,魏女士夫妇的生活较为单调。一次偶然的的机会,同事向她介绍了几款主打“看视频赚现金、签到领金币”的短视频App,从此她便与手机形影不离。此类平台的赚钱规则看似简单,看视频、看广告、签到打卡、邀请好友都能积累金币,达到一定额度即可提现。为了凑够提现门槛、多赚几块钱,魏女士每天闲暇时都抱着手机刷视频,日均观看时长超过4小时。

直播间购物暗藏风险

相较于刷视频赚小钱耗费大量时间和精力,直播间购物带来的财产风险和健康隐患,更让老年人及其家庭困扰不已。记者走访中,多位市民反映,家中老人对直播间里的“限时优惠”“功效显著”等宣传话术深信不疑,尤其是针对中老年人的保健品、平价日用品等,成为老年人沉迷网络的又一典型重灾区。

市民彭先生说,他61岁的母亲迷上了在各类直播间购物,从最初购买纸巾、药膏等,逐渐发展

到痴迷于直播间售卖的养生茶、理疗仪。老人总是把直播间里的“厂家直供”“限时清仓”“专属优惠”等套路当成实实在在的福利,每次都生怕抢不到。但购买的东西真正使用的不多,部分物品因质量问题退货,还搭进去不少退货运费。

像彭先生母亲这样的老人不在少数,他们大多缺乏对网络套路的辨别能力,容易被直播间的情感话术和夸大宣传所打动。再加上独居、空巢带来的孤独感,他们很容易对热情的主播产生信任,从而失去消费理性。

成瘾背后的心理根源

记者就老年人成为沉迷网络高发群体的现象,走访了国家二级心理咨询师任红秦。她认为,老年人沉迷网络并非单纯的“爱玩手机”,而是多重因素叠加的结果,核心根源在于心理层面的缺位。

从心理层面来看,这类人群内心普遍存在依赖情结或成瘾倾向。一个人对网络产生依赖,通常需要两个条件同时具备:一是有过剩的精力需要释放,却又不愿寻找新的追求;二是成瘾行为能带来忘我与放松,让人暂时摆脱现实,缓解内心积压的焦虑与愤怒,这是继发的心理获益。缺少其中任何一个条件,网络依赖或其他类似的上瘾行为都难以维持。

老年群体恰恰处于这种状态。他们陷入网络依赖的背后,隐藏着真实的需求。退休后,生活重心突然消失,家庭对自己的

需求减少,内心容易感到空虚。在网上,有人喊一声“叔叔阿姨”“家人们”,点个赞还能得到回应,那种“自己还重要”的感觉便会油然而生。此外,子女忙碌、老伴离世或不在身边,老年人倍感孤独,刷短视频、看直播就像有人陪伴聊天,无需出门、无需约时间,随时都能有人交流。而且,随着年龄增长,身体机能下降,生活中很多事情不再能自己掌控,而在手机上,想买什么就买什么,想看谁就看谁,至少能在那一刻重新体验到“自己还能做主”的感觉。

另外,认知衰退与行为成瘾的神经机制也会影响老年人。随着年龄增长,自控力会减弱。短视频的不确定性带来的新鲜感,很容易让人欲罢不能,即便知道该睡觉了,手还是会不自觉地往上滑。有时,身边的朋友都在谈论某个主播或某种养生方法,自己不看就无法融入话题,为了不落后,也只能跟着一起看、一起买。

任红秦建议,网络已经成为生活的一部分,我们应关注如何健康、合理地使用它,避免被反向控制。对于青少年和老年人,尤其要理解成瘾背后的动机,多陪伴、少指责,多引导、少控制。社区等社会组织可以开展老年智能设备公益课堂、反诈宣传讲座等活动,帮助老人科学用网、理性上网;组织丰富多彩的线下活动,为老年人搭建真实的社交平台,用温暖的现实生活减少他们对手机的过度依赖。

综合《兰州晚报》《河南商报》报道

声明公告 刊登热线: 13164692093

遗失声明:武汉领行悦享汽车服务有限公司以下车辆运输证遗失,鄂AD C9586、鄂ADB9508、鄂ADF3719、鄂ADB2381、鄂ADF5971、鄂ADC6529、鄂ADF9612、鄂ADB2709、鄂ADG3591,声明作废。

遗失声明:湖北深蓝空间装饰设计工程有限公司法人蔡航遗失湖北金鑫国际精品家居有限公司开具的质量保证金收据原件,金额2万元,编号2204159,声明作废。

遗失声明:武汉正选优品商贸有限公司(91420111MA4F06397P)遗失法人谈斌私章42011110083723,声明作废。

招聘

江汉北路宇济中医招聘中医师 18807152103

遗失声明:李震遗失购房发票一份,编号:SY20160007,金额3112811.00元,房产地址:联投水乡小镇S117-2,声明作废。

遗失声明:武汉旭正科技有限公司遗失营业执照副本统一社会信用代码:91420100578259254E,核准日期:2024年6月7日,特此声明作废。

遗失声明:武汉市黄陂区馨立建材经营部(个体工商户)92420116MAE9Y7YF41遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明:武汉市洪山区伊铂豪斯门窗经营部(个体工商户)92420102MACY1CH30J遗失公章、财务章、法人章,声明作废。