

记者 李文璇  
实习生 黄惠迎 李雨鑫 报道

“至少情绪价值是够够的了”

看到88岁的外曾祖父对短视频里的AI娃娃微笑，江彦哲决定暂时不揭开这层技术的薄纱。那是今年春节，读大学的江彦哲回到老家，与独居的外曾祖父团圆。一日晚饭后，老人坐在客厅，习惯性地刷起了手机。江彦哲听到，老人的手机里传出“爷爷您好！爷爷我爱您！”的可爱声音，“不用多想，肯定是AI娃娃的祝福”。

江彦哲的外曾祖父文化水平颇高，2015年就用上了智能手机，不仅能够熟练使用微信与他人网聊和通话，还自己摸索并掌握了线上挂号的技能。这样一位“时髦”的老人，为何会迷上这种视频呢？江彦哲转头看去，只见老人慈祥地点了点头，眼睛里都是笑意，嘴里不断念叨着“谢谢你，谢谢宝贝”——他相信屏幕里的“娃娃”听得到、看得见。

接下来的数月里，江彦哲的外曾祖父转发到家庭群的短视频中，AI的“浓度”明显高了起来。视频里，年画娃娃一样的“小女孩”正开心地跳舞。这些视频大都是老人的好友转发给他的。

江彦哲称，它们部分来自于微信视频号，部分则来自于一个名为“票圈”的小程序，用户进入小程序后会发现，左滑和左上角的“返回”键都失灵了，只有点击右上角的圆点或进行后台清除才能退出。这样的操作对于高龄老人而言无疑有些困难，在江彦哲看来，外曾祖父刷短视频甚至可以说是“被绑架”的行为。

要不要告诉外曾祖父，这些视频里的“人”其实是“假”的呢？江彦哲在深思熟虑后选择了隐瞒。毕竟外曾祖父只是通过短视频娱乐，尚未达到“沉迷”的程度，更何况，在他心目中，外曾祖父一直是个“学习能力强、三观很正”的老人，“我担心当他突然被我‘揭底’说，你刷到的短视频都是虚拟的，他会感到难堪，甚至陷入自我怀疑”。

“至少这些视频的情绪价值是够够的了。”张秀兰的孙女也这样说。75岁的张秀兰“触网”不到一年，就在快手上关注了1万名博主，收藏了近万个视频作品，其中绝大多数是AI合成视频，家人并未干涉。

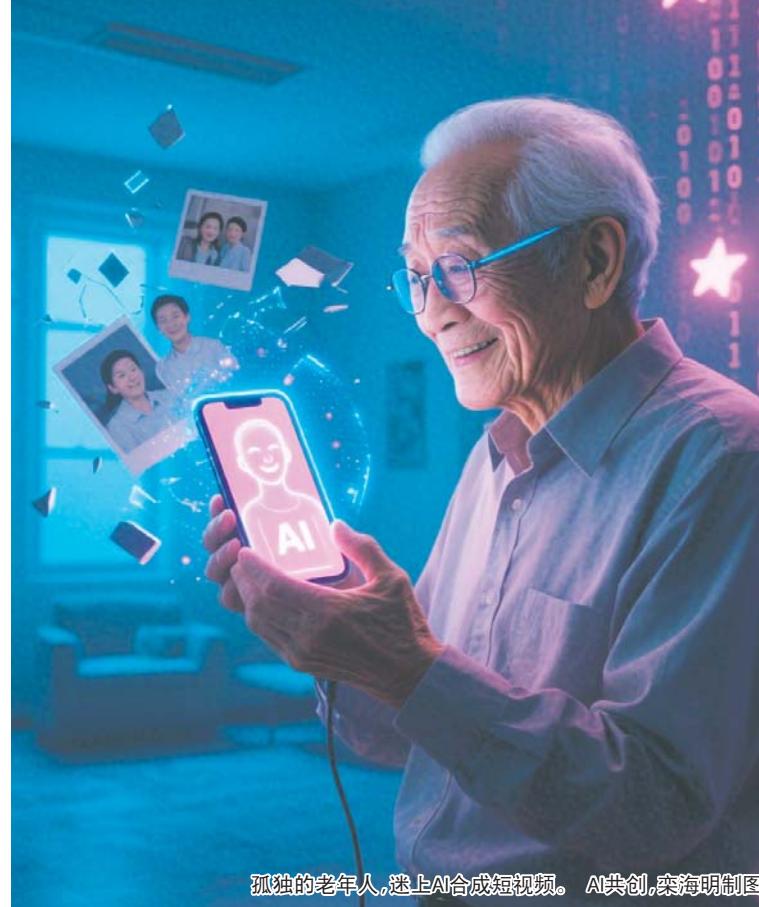
张秀兰是本次采访过程中唯一与记者直接对话的老人，去年6月，她在孙女的指导下开始使用智能手机。对张秀兰来说，这个窄小的电子设备操作起来过于困难，她学得很勉强，对“网络世界”的探索没能走出抖音和快手，最终只掌握了三个动作——点赞、评论和向下滑动——虽然有限，但对一个短视频平台的用户而言已经足够。

张秀兰很快就发现了这个“新世界”的有趣之处：屏幕上有一群笑容亲切、话语动听的“人”，“他们”总能让她开心起来。“牛羊我放过，草我割过，苦我受过，不嫌弃我是农村人，给我鼓励。”“视频前的网红老师，我终于联系到您了，您是我在茫茫人海中要找的那个对的人。”听着这样甜蜜的话，张秀兰笑得眉眼弯弯，像和孩子说话一样答应着“唉、唉”。

# 孤独的老年人迷上AI合成短视频

是网络新世界还是电子黑洞，谁来关心他们的精神世界

随着AI技术的普及，短视频平台上涌现出一批AI合成的短视频。它们形式粗糙，内容多为称赞祝福、心灵鸡汤、养生知识与风水常识，对部分老年群体产生了强烈的吸引力。有人花费数千元购买橱窗的劣质商品，有人移情虚拟主播而与家人情感疏离。此类短视频为何对老年人有如此魔力？记者采访多位老年人及其家人，试图探寻这种行为背后的心理动因。



孤独的老年人，迷上AI合成短视频。AI共创，来海明制图

平台敏锐地嗅探到张秀兰的喜好，殷勤地为她推荐同类型视频，各式各样的数字人很快占据了她的手机屏幕，这些视频仅有部分以小字标明“内容为AI生成”。不过，标注与否对张秀兰来说并不重要，即便孙女向她科普，她也难以理解什么是AI。

“我觉得好看就看嘛，他们的话总能说到我心里去。”张秀兰觉得，那些人的话是单独说给她听的，他们也能接收到她的回应。她在这张“技术大网”中越陷越深，清晨六点醒来，第一件事就是拿起床头的手机，甚至下楼取快递时也刷着视频，有次看得太入迷，走路都差点摔倒。

偶尔，张秀兰一时兴起，会使用快手自拍。她点击短视频右下角的“拍同款”按钮，对着手机镜头笑得开怀，作为背景音的AI音频一如她所喜爱的短视频：“你要做好准备了，有一笔巨大的财富，很快将降临到你的身上……”

## “他们的孤独是精神上的孤独”

在江彦哲看来，老年人最缺失的是精神的陪伴，他们的孤独极多

是精神上的孤独，而短视频的出现一定程度上消减了这种孤独感，弥补了家人难以陪伴的遗憾。

不过江彦哲也坦言，自己如此“放心”，可能是因为外曾祖父还没有被诱导消费，“假如他买了很多劣质东西，还深信不疑，我的态度可能也会被改变”。

这正是李昕的苦恼之处。迷上AI合成短视频后，为了进行直播打赏及充值视频号会员，她的婆婆陈梅在半个月内购买了价值五千余元的微信豆。李昕使尽浑身解数劝阻陈梅，结果却是碰壁，随着沟通失效，“数字鸿沟”在家庭内部进一步形成情感的裂隙。

高中文化的陈梅曾是一名工人，在儿媳李昕的印象里，她性格比较内向，没有什么兴趣爱好。一年半之前，陈梅的老伴去世，尽管独生子与陈梅居住在同一城市，每周都会来看望她一两次，但多数时候，陪伴陈梅的就只有她养了十几年的宠物狗。她开始用更多的时间看手机。

2024年底，陈梅点赞过的短视频出现在李昕的微信视频号。陈梅在视频评论区认真的留言令李昕哭笑不得，在她眼中，这类视频包装粗糙，“AI感”很强，内容也没什么营

养，她无法理解婆婆为什么会喜欢这种东西。李昕试着向陈梅解释，结果没能成功，陈梅依然觉得视频里的是真人。

起初李昕只是觉得有些担忧，直到春节之前，陈梅在家庭群中让他们微信转账两千元，说要给来拜年的孩子发红包。后来李昕发觉陈梅向他们撒了谎，“我们偷偷看了她的消费记录，发现她把这笔钱全部用来购买微信豆。”李昕回忆，婆婆最多时一天就消费了17笔。

李昕意识到事态的严重，她发现陈梅的注意力和感情就像是被吸进了这个电子“黑洞”。以往李昕与丈夫看望陈梅时，陈梅总想让他们多留一会，现在提出过去看她，却经常遭到拒绝，即使到了家里，也会被问：“你们不出去玩玩吗？”“感觉像在变相催我们走”。李昕说。

陈梅的身体不算很健康，“老年人的常见病都有”。李昕与丈夫担心她“出事”，先是温言规劝，提议给她报旅游团，鼓励她带孙女出去玩，被陈梅以“我很忙”为由拒绝了；于是只好恐吓，编造说“经侦给我们打电话了，觉得你可能遭遇了网络诈骗，以后就别买这些东西了”，得到的回复是“那就让警察来找我吧”。

眼见陈梅逐渐切断了社会连接，出门的唯一理由只剩下遛狗，李昕的丈夫忧虑到失眠，向母亲说：“如果你不愿让我们过来，就来我们家吧。”却被陈梅反问：“去你们家做什么？你们都不喜欢我。”李昕听说后觉得有些寒心，和陈梅的联络也少了。

在李昕眼里，陈梅变得愈发不可理喻，她记得有次去婆婆家，在陈梅的茶几上看到了笔记和十几本没拆封的书，笔记是陈梅看完短视频后撰写的总结，上面写着“感恩宇宙”之类的话；书则是她从商品橱窗里买来的，都是些《机遇就在三秒钟》《做人之道》之类的心灵鸡汤及成功学书籍。

为什么要买这些东西呢？李昕的丈夫问陈梅。陈梅的回答是：身边的人对我都不好，视频里的人才是我的朋友，他们帮到了我，我就应该买东西帮帮人家。即使是最亲近的人，也没能明白陈梅究竟在想什么。他们只能凭借网络，看到她最新的留言，和往常一样很用心的一长段话：“感恩宇宙！感谢恩师！我会视这套书为璀璨瑰宝，让它引领我拓展思想的疆域。”

（应受访者要求，文中张秀兰、李昕、陈梅为化名）

## ■延伸阅读

# 跨过“数字鸿沟”以后，如何避免“数字沉迷”

记者 李文璇  
实习生 李雨鑫 黄惠迎 报道

据中国互联网络信息中心发布的第55次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至2024年12月，我国网民规模达11.08亿，其中60岁及以上的网民占比达14.1%。在迈出跨越“数字鸿沟”的第一步以后，老年人要如何避免陷入“数字沉迷”？

山东师范大学新闻与传媒学院副教授、融媒体发展研究院秘书长刘仲国认为，要解决这一问题，家庭的情感支持、政府的制度保障、社会的场景供给、平台的技术向善缺一不可。

在家庭层面，子女简单直接

的“断网”干预，往往会激化矛盾，导致事与愿违的后果，真正的解决办法在于回归家庭的情感支持：通过共同活动、日常交流，帮助老人重建现实生活的意义感，用真实的亲情陪伴替代算法投喂的“伪关怀”。

在政府层面，政策上需要建立更严格的适老化标准，强制要求平台优化算法逻辑，限制对老年人的“信息轰炸”与“精准收割”；同时，加强跨部门协作，通过老年数字素养教育、社区网络使用指导等公共服务，帮助老年人提升信息甄别能力与自我管理意识。

在社会层面，需要打造更加友好的老龄生活场景，如增加公园、博物馆等公共设施的适老服

务，多组织一些兴趣社团、志愿服务等社交项目，让老年人重新找到社会参与的价值感。

最后，商业平台既是老年人“数字沉迷”的推手，也是解决这一问题的关键所在。刘仲国表示，平台应优化推荐机制，主动推送知识科普、技能学习等正向内容，减少对老年用户的“信息茧房”围困；完善风险提示功能，对虚假广告、诱导支付等设置拦截屏障；建立老年用户保护机制，比如单日使用时长提醒、大额消费确认等等。

“唯有让老年人真正融入数字社会而非被其吞噬，才能真正实现‘老有所乐’与‘老有所安’的良性循环，这剂药方需要整个社会共同来煎煮。”刘仲国说。