

银发自律 vlog 对青年群体情感补偿研究

李甜甜

安徽大学，安徽 合肥 230601

摘 要：本文以银发自律 vlog 为研究对象，通过网络参与式观察与深度访谈，探讨了此类 vlog 对青年群体情感补偿的媒介化实现路径。在观看与互动实践中，青年群体借助“示范性”“拟亲性”“怀旧性”三重补偿路径实现情感补偿：老年自律形象为青年提供价值提升的激励性补偿、家庭情感的替代性补偿、乡土记忆的疗愈性补偿。研究进一步指出，银发自律 vlog 虽为青年提供情感赋能，但其理想化展演亦可能加剧代际认知偏差与情感补偿异化。

关键词：银发自律博主；情感补偿；vlog；代际互动

DOI: 10.64649/yh.shfzykjcx.issn3078-8994.202607036

0 引言

据中国互联网络信息中心发布的第五十五次《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 亿人，其中 60 岁及以上网民占比达 14.1%^[1]。在数字化与老龄化深度交织的社会图景中，银发自律 vlog 作为一种新兴传播现象，构建起跨越年龄鸿沟的情感连接桥梁，影响当下代际互动。

根据《老年人权益保障法》规定，“老年群体”的年龄为 60 周岁以上。“自律”，即一种个体相对稳定的能力，如自律是一种自控能力（Moffitt et al., 2013）^[2]。学者冯良忠认为“自律反映了人作为主体，对自身的认识、控制与把握^[3]”。“Vlog”，来自 Blog 的变体，即以拍摄视频的形式，记录生活、分享生活^[4]。参考以上概念，在传播学视域下，本文所研究的银发自律 vlog 可理解为 60 岁及以上老年群体通过视频日志形式，展现个体对生活秩序的主动建构与价值践行，如规律作息、劳作运动等自律生活场景。

在“内卷化”社会环境下，青年群体普遍承受着学业、职场、婚恋等多重压力，产生焦虑、孤独、价值迷失等情感体验。银发自律 vlog 通过展示老年人超越年龄的生命力和智慧，为青年提供了一定的情感补偿。学者阿尔弗雷德·阿德勒创立了“自卑与补偿”理论，将“补偿”阐述为个体因身心缺陷而不能达到某种目标时，有意识地采取其他弥补措施，以减轻焦虑，建立自尊心的行为。本研究基于情感补偿理论，探究青年群体在观看行为中呈现哪些情感补偿路径？

1 研究方法

本研究基于拍摄内容、粉丝规模、视频获赞量等条件选取了 10 位符合“银发自律 vlog”定义的、具有代表性的账号（如表 1），进行网络参与式观察，同时记录了账号的视频动态、粉丝评论和弹幕文本，深入考察其 vlog 的生产特质及与青年观者的互动情况。本研究所筛选的账号为个人运营账号，非 MCN 机构运营，以求最大程度还原真实生活场景。

表1：银发自律vlog热门账号

序号	博主	平台	粉丝数	视频点赞数
1	梅英阿嬷	抖音	111.6 万	1544.4 万
2	凤英奶奶	抖音	43.2 万	650.8 万
3	潮姨姨	B 站	15.9 万	235.1 万
4	郭叔	抖音	12 万	302 万
5	98 年回村靓女	抖音	5.8 万	74 万
6	闲不住的周女士	抖音	3.6 万	29.4 万
7	老树根	抖音	2.3 万	65.8 万
8	苗苗不服	小红书	2.2 万	17.1 万
9	小英奶奶	抖音	748	1.1 万
10	凤翔阿公	抖音	641	5512

此外，本研究采用深度访谈进行数据收集，通过发放小红书帖子以及在银发自律 vlog 账号评论区中招募青年访谈对象，年龄界定为 14-35 周岁（依照《中长期青年发展规划（2016 —

2025 年）》划分）。选择情感投入较深的受访者（排除仅听说或不经意浏览银发自律 vlog 的对象），最终确定 15 名访谈对象，如表 2，平均访谈时间为 40 分钟，面对面访谈与微信语音

形式相结合。

表2：受访人员基本信息

序号	访者姓名	性别	年龄	职业	地域	关注博主
1	S1	女	20	大学生	合肥	98 年回村靓女
2	S2	男	25	程序员	上海	梅英阿嬷
3	S3	女	28	教师	广州	梅英阿嬷
4	S4	男	30	新媒体运营	深圳	老树根
5	S5	女	22	研究生	成都	潮姨姨
6	S6	男	24	产品经理	杭州	苗苗不服
7	S7	女	22	大学生	武汉	潮姨姨
8	S8	男	32	自由职业者	重庆	郭叔
9	S9	女	26	护士	南京	小英奶奶
10	S10	男	29	创业者	苏州	98 年回村靓女
11	S11	女	18	高中生	西安	凤翔阿公
12	S12	男	23	公务员	郑州	闲不住的周女士
13	S13	女	27	设计师	青岛	凤英奶奶
14	S14	男	35	工程师	东莞	郭叔
15	S15	女	26	市场营销	绵阳	梅英阿嬷

2 银发自律 vlog 何以可感：代际互动中的情感补偿实现

2.1 示范性：价值提升的激励性补偿

吉莉恩·罗斯曾提到，“影像可能拥有一系列潜在意义，但它们潜伏着直至在特定脉络中被调动起来。人作为一个丰富且复杂的主体，他们随时由他们所观看的视觉对象形塑着^[5]。”以往老年群体由于数字素养不足、社会关系弱化，在网络空间中常处于失语状态，被附上“衰弱”“蛮横无理”“受难者”等标签。银发自律 vlog 中的老人颠覆了大众刻板印象中消极、弱势的形象，展现了热爱生活、乐观向上的个人魅力，具有正向的示范意义，观者个人审美趣味、价值理念也在无形中被影响和塑造。我爱看梅英阿嬷的 vlog，阿嬷作息规律、对生活充满敬畏心、干净、勤快，像自制过滤器、种豆芽、缝缝纫机啥都会，真应了那句“家有一老，如有一宝。”（S3）

银发自律 vlog 的情感补偿并非单向度的意义输出，而是青年群体在社会压力和内在情感需求下主动进行的情感投射。银发老人的自我展演与表达也让青年群体产生反身性审思。我拖延症比较厉害，但往往越拖延就越焦虑。之后我刷到了“潮姨姨”的 vlog，她完全是“超人式劳动”，什么事说干就干。我也尝试手机限时使用，细化自己的目标，我不想老年人是精神抖擞，而我作为青年人却死气沉沉。（S7）正如班杜拉的社会学习与社会认知理论认为，人们会仿效其在社会环境中观察到的内容来塑造自己的行为^[6]。

2.2 拟亲性：家庭情感的替代性补偿

亲缘关系是人类社会原初的和基本的构成关系，也是人类个体满足爱与陪伴这一主体需求最重要的来源。青年群体在现实生活中遭遇的亲情缺失，促使其主动在赛博空间中寻找替代性情感联结，将能为自己提供情感支持的人视为拟亲人角色。我从小是爷爷奶奶带大的，她和博主“小英奶奶”一样都是浙江农村人，留着一头利落的短发，干活忙前忙后，每次看 vlog 很感动又很想哭。（S9）

美国社会学家丹尼斯·勒纳认为，现代人都具有一种“机动的人格”，即“移情力”，这种移情力可以通过传播科技得到实现，也就是说大众传媒为人们提供了一个想象的替代性的世界^[7]。银发自律 vlog 中的前台老人呈现出乐观温暖、真诚向上的媒介形象，与青年群体心中的后台长辈形象贴合，拉近了与青年之间的心理情感距离，在青年亲情渴求方面给予替代性满足。

美国社会学家兰德尔·柯林斯在《互动仪式链》一书中提出，情感是互动仪式的组成因素和结果，情感通过链结形成全体成员的认知与身份认同^[8]。部分青年群体和博主间存在点赞、评论、收藏、转发等一系列交互模式，满足虚拟空间中的情感交流需求。我喜欢看凤翔阿公做饭，会在评论区分享观看视频后的收获，比如告诉他我学会了怎么做蛋挞液和年糕里的花生碎（S11）。这种公开的线上互动实现隔屏共振，形成了独特的情感仪式，强化了“情感能量”的传递、扩散。

2.3 怀旧性：乡土记忆的疗愈性补偿

乡土记忆像是无意识存在，即先天的存在

并非后天习得,因此短视频所询唤的记忆,并非重塑过去,而是借用媒介重构暂时消逝的无意识行为,形塑当下语境中的集体认同。进一步唤醒他们对于乡野的向往,在一定程度上满足青年对乡土向往的心理需求^[9]。我在皖南乡镇长大,毕业后就留在了杭州,很喜欢看小帅爷爷和小美奶奶的vlog,他们生活在崇山峻岭里的砖房土屋中,四周是一个天然氧吧,在灶台生火做饭、挖白菜晒菜干这些日常场景和我童年记忆有很多重叠之处。(SI)受经济文化等外部现实因素的限制,部分离乡青年面临身体和精神世界的双重挤压,处于城乡间双重边缘化位置。城市现代化的生活方式和价值理念与乡村社会有显著差异,城市青年若难以获得身份认同,便借助媒介寻求情绪慰藉。我厌倦了大城市千篇一律的精致感,这少不了消费主义营销的手笔。而李子柒的视频又有些理想化,对乡村生活有一定遮蔽性,我喜欢看博主“老树根”的vlog,老两口摘香椿、蒸榆钱,环境虽然有些简陋,但起码真实。(S4)

兰兹博格的“假肢记忆”理论也指出,媒介在某种程度上弥补观众无法亲临现场的遗憾,通过介入,将未曾体验的经历以“假肢记忆”形式带给观众。作为一种媒介形式,短视频通

过视觉冲击使受众能够感知和体验这些记忆,从而对现场缺失的“身体”进行补偿^[10]。部分拍摄自律vlog的银发博主将个体故事融入乡村图景,绘就了宁静质朴的生活画卷。

3 结语

银发自律vlog提供了跨越年龄鸿沟的互动实践,有利于代际间的情感联结与情感交流。然而,在带来情感慰藉的同时,也存在不容忽视的问题。视频中呈现的自律老人形象是经过媒介加工的理想化呈现效果,回避了部分老年群体所面临的衰老疾病困境,可能导致青年对老年人真实生存状态产生认知偏差。此外,观看vlog获得的情感补偿并非深入恒久,可能产生两种极端。一方面,部分青年并不会遵循观看—认同—模仿—提升的路径,而仅把情感补偿当作逃避现实压力的心理缓冲带,忽略了自我生活和亲情交往间的主体建构性;另一方面,过度沉浸可能诱发对照比较和自我焦虑,使情感补偿走向异化。未来,需要以多元性与批判性的视角看待银发自律vlog中的代际互动和情感补偿。

参考文献:

- [1] 沈靖然.一些手机APP以下载返利、在线时长返利诱导使用刷手机,老年人也要防沉迷[N].人民日报,2025-03-20(15).http://paper.people.com.cn/rmrb/pc/content/202503/20/content_30062952.html
- [2] MOFFITT T E, POULTON R, CASPI A, 2013. Lifelong impact of early self-control [J]. Am Sci, 101(5): 352-359.
- [3] 冯忠良,教育心理学[M].北京:人民出版社,2000:387.
- [4] 师晓晖,张文东.共情、赋权与互动:Vlog的传播特征与优化策略[J].传媒,2021,(21):52-54.
- [5] (P. 319) [英]吉莉恩·罗斯.观看的方法:如何解读视觉材料[M].肖伟胜,译.重庆:重庆大学出版社,2017.
- [6] 吴炜华,姜俟.银发网红的网络实践与主体追寻——基于视频社交场景中的“老年Up主”族群研究[J].新闻与写作,2021,(03):14-21.
- [7] 饶浩芸,尹露.网红生力军:中老年群体网络圈粉现象解读[J].新闻知识,2020,(11):31-40.
- [8] 兰德尔·柯林斯.互动仪式链[M].林聚任,王鹏,宋丽君,译.北京:商务印书馆,2021:145.
- [9] 王豫阳,谢素军.短视频对青年乡土记忆的建构路径[J].中国青年研究,2023,(09):42-50. DOI:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2023.0101.
- [10] 庄玮.美国媒介记忆研究综述[J].外国语文,2017,33(2):41-47.

作者简介:李甜甜(2002.03—),女,汉族,安徽阜阳人,研究生,研究方向:情感传播。