

在小红书里看见“老年”：变老是全社会共同的生命课题

原创 浙传新记协CAN 浙传新记协 2024年12月24日 20:01 浙江

全文1792字，阅读约需6分钟

文 | 周妍
指导老师 | 胡睿

日前，首届“小红书身边写作大赛”揭晓，“岁月纪实奖”颁给了一位年近七旬的老人。

“生于1955年的老太太，在凌晨三四点发布了17篇笔记，和走了的老伴儿重逢叙旧。”颁奖典礼的宣传片这样介绍。这位博主她叫“我恋禾谷”，来自唐山。截至目前，她的小红书账号总阅读量破100万。

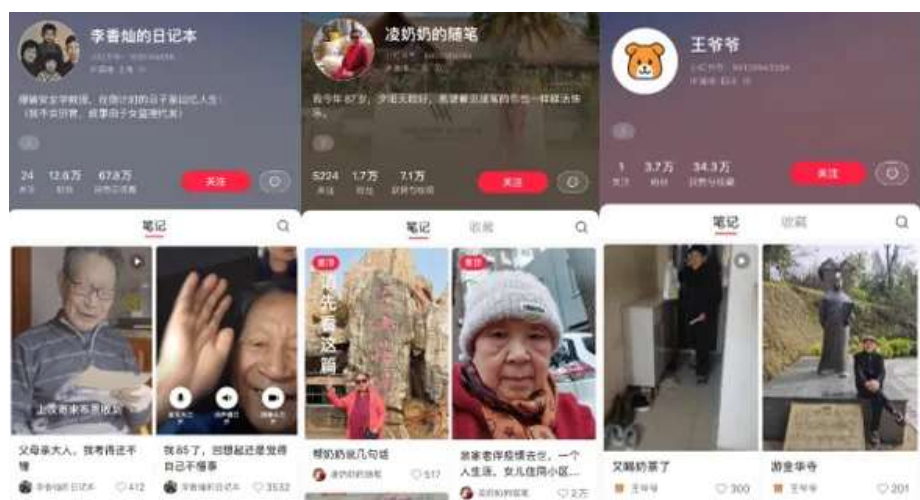


▲“我恋禾谷”获“岁月纪实奖”

随着各式新媒体社交平台的出现和推广，我们逐渐感受到，互联网上老年人的身影变得越来越清晰，玩转互联网不再是年轻人的特权。作为一个发布自主创作的图文、视频内容基本无门槛的软件，小红书接住了越来越多想要分享自身生活和想法的老年人，而老年人们在平台上的创作逐渐建构起一个特别的网络场域——“老红书”。

衰老，在小红书上呈现了新的姿态，它从一个被长时间圈养在中老年群体里的模糊概念，变成了一个全社会共同研读的生命课题。

“老红书”为老年人提供轻松的交流环境，满足了他们的社会参与诉求。在市场经济主导、效益至上和强调“年轻化”甚至“媚青”的社会氛围中，老年群体成为被时代浪潮留在沙滩上的碎石，话语权和社会地位渐趋边缘。而基于小红书用户信息的算法推送机制，老年人可以和同年龄段的人在“老红书”里会面，线上内容创作、发布和互动的过程，一定程度上弥补了他们因在现实生活中逐渐淡出社会视野而产生的失落感、边缘感。



▲小红书里的老年创作者

老年群体在“老红书”里随心展露自己的生活 and 情绪，也是一个“重拾”自我的过程。12月发布的《中国老龄发展报告2024——中国老年人心理健康状况》蓝皮书中提到，我国23.76%的老年人有不同程度的孤独感受，同时，26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状。亲人疏离、自我认同流失、交际圈的缩窄等等伴随着衰老的问题，让老年人在现实生活中感受到的生命价值渐渐减弱。“老红书”的存在让老年人得以创造独属于“老年”的处世智慧和生活哲理，让他们在自我表达中重拾自信心和主体性，从而获得老有所为、老有所用的成就感。

同时，在一次次主动表达中，老年人重新建立起与社会的亲密关系，进而焕发出对生活的热情。中国社科院和腾讯互联网与社会研究中心在2017年联合发布的《生活在此处——社交网络与赋能研究报告》证明，老年人借助社交网络能够重构生活机会、建立消费自信和提升生活满意度，实现较为全面的赋能。“老红书”见证着他们一步步走向积极的老龄化，让他们在“变老”的生命阶段依旧保持自我色彩，在“衰老”的人生命题下书写独特的回答。

每个人的生命都会迎来衰老的时刻，“老红书”不仅是老年群体在“变老”一事上呈现的新动向，更是一堂上给全社会的生动的生命教育课。

研究论文《从老年传播到老龄化传播：一个边缘研究领域的主流化想象》中提到，变老是一个过程，涵盖了全人类。对“老”的认识不仅和老年人自身有关，也需要通过老人自己、老人与其他年龄段（更老或更年轻）的老人、老人与非老人之间借助各种媒介形态和各种传播方式来形成社会与文化共识，这正是老龄化传播的应有之义。在此意义上，“老红书”正是老龄化传播的积极成果。

据《国家应对人口老龄化战略研究总报告》预测，2022-2036年为中国急速人口老龄化阶段，人口老龄化水平将从18.5%升至29.1%。老龄化进程的加快让“变老”愈发显得不再是中老年人做的事。“老红书”的出现，给了全社会一个直面“衰老”的机会。

“衰老”，这个常年被晾在话语偏僻之所的词汇，在“老红书”里被老年人用稀松平常的点滴描绘出来，成为了年轻人们观察未来漫漫长路的放大镜。

“老红书”中集聚着粗粝的笔触、简单的陈述、遥远的回忆、真挚的情感和朴实的内核等等要素，年轻群体得以在“老红书”的一字一句中近距离地触摸到人成长、衰老的痕迹，老年叙事与年轻视角之间逐渐出现交集。“老红书”相当于为迷茫于快节奏生活的年轻人递上了一本人生说明书，通过多元、真实的老年视角抚平他们心中焦虑的褶皱，并让他们开始思考甚至找到“我该如何活着”“我该如何老去”的答案。

借助“老红书”，社会全体成员建构出关于“变老”的积极共识，开阔每一个人对衰老与死亡的认知——“变老”，并不是一个抽象、冷漠、不宜触摸的生命议题。

图 | 来源网络

编辑 | 柏露

终审 | 胡睿

往期推荐

01

- “树洞陪聊”：当情绪价值可以被金钱度量

► [点击阅读](#)

02

- 被全网声讨的麦琳或“罪”不至此

► [点击阅读](#)

03

- 女性魅力怎止于外表的“漂亮”？

► [点击阅读](#)

04

- 年度流行语出炉，不懂这些梗又如何？

► [点击阅读](#)