

# 新媒体时代老年人的负性情绪及其调节

田 豪

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年10月19日; 录用日期: 2023年12月14日; 发布日期: 2023年12月26日

## 摘 要

新媒体的崛起深刻改变了社会互动方式, 老年人在融入数字化浪潮的过程中, 面临孤独、焦虑和恐惧等负性情绪挑战。本文希望通过对老年人在新媒体时代负性情绪发生的过程进行分析, 揭示负性情绪发生的原因, 提供情绪调节策略的支持。本文通过理论分析、文献研究并结合个案调查得出老年人负性情绪的发生机制, 提出社交支持、放松训练和数字素养培训三种策略帮助老年人应对新媒体技术带来的问题。研究表明, 三种情绪调节策略从人际支持、生理因素和认知重构方面能够有效减轻老年人所面临的情绪影响, 能够提高他们的情绪健康和生活质量。

## 关键词

老年人, 新媒体, 负性情绪, 调节

# Negative Emotions of the Elderly and Their Regulation in the New Media Era

Hao Tian

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Oct. 19<sup>th</sup>, 2023; accepted: Dec. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Dec. 26<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The rise of new media has profoundly changed the way society interacts. In the process of integrating into the digital wave, the elderly face negative emotional challenges such as loneliness, anxiety and fear. This article hopes to analyze the process of negative emotions in the elderly in the new media era, reveal the reasons for the occurrence of negative emotions, and provide support for emotion regulation strategies. This article uses theoretical analysis, literature research, and case investigation to determine the mechanism of negative emotions in the elderly, and proposes three strategies: social support, relaxation training, and digital literacy training to help the elderly

cope with the problems caused by new media technology. Research shows that three emotion regulation strategies can effectively reduce the emotional impact faced by the elderly in terms of interpersonal support, physiological factors and cognitive restructuring, and can improve their emotional health and quality of life.

## Keywords

Elderly People, New Media, Negative Emotions, Regulation

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

根据全国第七次人口普查数据,我国 60 周岁以上老年人已占总人口的 18.7%,超 2.6 亿人[1],未来几十年人口老龄化将持续加重。中国互联网络信息中心最新发布的《中国互联网络发展状况统计报告》显示,中国网民中 60 岁以上的网民占比 13% [2]。在新媒体时代,老年人已然成为数字社会的重要参与者。然而与其他网络参与者相同的是,老年人也正在遭遇新媒体带来的负性情绪的挑战。

老年人负性情绪不断凸显,心理健康问题愈加引人关注。这些问题不仅影响老年人自身,还对整个社会产生重大影响。《国务院关于实施健康中国行动的意见》中提出,保障老年人的心理健康和快乐晚年生活,是社会进步的重要标志[3]。在新媒体时代,维护老年人的心理健康是社会各界的共同责任,需要共同关注。

## 2. 新媒体时代老年人的负性情绪表现

个体步入老龄阶段后,心理情绪问题频发。情绪包含正性情绪与负性情绪两个维度,正性情绪指满意、快乐、愉快等让人感到幸福的一系列情绪,负性情绪则包含烦恼、孤独、焦虑、悲伤等负面情感[4]。资源保护理论(Conservation of Resources Theory)认为[5],消极的情绪是个体自身对于外部环境资源的丧失或者无法获取所产生的压力所导致。在新媒体时代,老年人由于种种因素正在落后于时代的发展,在技术设备、技术操作和技术认知上已然无法符合内心需求,负性情绪不断凸显。

### 2.1. 孤独

老龄科学研究中心在《中国老年人生活质量发展报告(2019)》中指出,中国的老年人中,不仅年龄较大的老年人普遍感到孤独,而且年龄较小的老年人也逐渐出现了增加的孤独感[6]。一方面,新媒体促进了虚拟社区和网络文化的兴起,丰富了个体的社交网络。不同的是,由于数字鸿沟和缺乏数字素养等因素,大部分老年人传统的社交网络难以完全延申到虚拟空间中,这在数字化社会中造成了社会隔离。老年人的网络互动仅限于特定平台的页面上,难以在网络社交中融入,也难以与年轻一代进行有效沟通,甚至难以在虚拟空间与同龄人相聚。知识信息的获取也变得困难和冗长,导致孤独感在他们身边持续存在。

另一方面,新媒体降低了老年人的情感互动。取代理论认为,互联网使用占用了个体面对面交流机会,且网络交流缺乏一些非语言特征,影响了个体社会交往质量,削弱了人们社会参与,从而加剧了人们的孤独感[7]。2020 年,趣头条联合澎湃新闻发布了《2020 老年人互联网生活报告》,报告显示 0.19% 的老人在趣头条 APP 上日均在线超过 10 小时,全国或有超过 10 万老人在手机网络上呈现极致孤独的生

活状态[8]。老年人在新媒体中面临社交孤立，他们通过浏览有限亲友的视频和发送简单的鲜花表情开展互动，通过短时视频录制或语音表达问候。在互联网上有限的情感表达无法承载传统的情感寄托，无法开展丰富情感互动是老年人在新媒体时代孤独的另一表现。

## 2.2. 焦虑

新媒体时代技术变革引发了个体社交环境的改变，老年人要融入社会进程，必须面对新的社会形态和社会功能的挑战。这种对新环境融入过程的焦虑不同于老年人身体老化的焦虑，这种焦虑主要体现为一种数字技术焦虑。

一方面，老年人担心在新媒体平台上的表现和互动是“失控”的和“无力”的，害怕遭到他人的批评或负面评论而感到焦虑。新媒体时代不断扩大的曝光度，以及社交媒体对我们在虚拟世界中的形象和声誉产生的巨大影响。个体发现在新媒体时代中似乎不再有绝对的主导权，而这种失控感加剧了他们的焦虑。与此同时，由于害怕他人的批评或负面评论，老年人可能会选择回避社交媒体或限制互动。这是一种自我保护的机制，试图避免情感伤害。然而，这种自我保护的行为与社交互动的本质相对立，导致孤独感的增加，加深了情感上的焦虑。在虚拟和现实世界之间，人们试图平衡自我表现与自我保护、社交需求与孤独感，但这种平衡似乎日益困难。

另一方面，老年人群体的新媒体技术使用存在文化水平差距，老年人焦虑“别人都会、我怎么不行”。在老龄化的进程中，一部分曾经受到良好教育的、或技术素养较高的老人已然成为“网红”，他们较其他大部分老年人率先享受到了技术发展的红利。在新媒体时代，这种同辈中优劣势比较所引发的相对剥夺感也在一定程度上加重了老年群体的焦虑体验[9]。

## 2.3. 恐惧

老年人在数字世界中面临着独特的挑战和困惑，他们恐惧往往源于对网络安全和技术操作的不确定性。这两个关键领域的恐惧情绪深刻地影响了老年人的在线互动和数字生活体验。

首先，老年人对网络病毒、恶意软件和网络欺诈等问题感到恐惧。这种恐惧可能根植于过去的网络数据泄露事件和层出不穷网络诈骗中，导致他们不敢用新媒体技术。例如，他们可能接到不明来电或虚假广告，要求提供个人信息或进行金融交易，这会引发他们的恐惧。此外，恶意软件和网络病毒的潜在风险也让老年人感到不安，根据酷鹅用户研究院发布的调查报告，隐私和信息泄露以及受骗上当成为老年人手机上网最大的担忧，分别达到了惊人的60%和58% [10]。

其次，新媒体时代带来了大量新的技术工具和应用，老年人害怕用起来出错。对大部分老年人来说，移动设备和应用尤其具有挑战性，这些新的工具和应用复杂而陌生。他们往往担心不了解其操作过程，而感到恐惧。老年人害怕会不小心的操作错误损坏设备，或者不懂得如何有效地管理流量费用造成大量的金钱消耗。这种技术操作恐惧阻碍了老年人更广泛地参与数字世界，因为他们担心犯错或遭受不必要的损失。

## 3. 新媒体时代老年人负性情绪的原因分析

新媒体是相较传统媒体的一种媒体概念，是指基于数字技术和网络平台的媒体形式[11]。在新媒体时代，外部环境中的资源表现为技术的使用能力和信息的获取处理能力。老年人由于教育水平、技术素养、老化等原因逐渐失去在新媒体时代掌控社会技术、信息资源的能力。根据资源保护理论，处于社会边缘群体的老年人对于资源的掌握程度越低，生活中或者互联网使用中的外部因素对其的影响就会更大，更容易产生负性情绪[12]。

### 3.1. 社会变迁导致的孤独

社会变迁是一个综合性的社会现象，涵盖了广泛的领域，包括社会结构、文化、价值观、政治、经济和科技等[13][14]。在新媒体时代，老年人在数字社会中的地位相对于传统社会而言显然发生了较大的变迁，呈现出身份边缘化的状态[15]。资源保护理论认为，个体拥有的社会资源如金钱和社会地位等能够有效提升个体生活获得感、幸福感[5]，对个体的情绪生成有重要作用。然而，由于退休、年龄因素以及信息技术的快速发展，老年人逐渐失去了原有的社会角色，从社会的主流转变为边缘群体。数字社会中老年人地位的边缘化意味着他们失去了周围支持，无论是在数字平台还是技术应用方面都没有得到足够的关注，势必会引发情绪上的变化。

首先，老年人的社会地位丧失影响了他们在新媒体时代的话语权。在数字社会中，老年人常常被边缘化，他们的社会地位和角色不再受到充分重视。因为技术设计和应用更多地关注主流用户，而忽视了老年人的需求和体验。老年人因缺乏适用于他们的数字技术而不得不面对与年轻人相同的操作系统和使用逻辑，这增加了他们在技术使用上的困难。他们可能无法适应新媒体技术，从而在传统社交圈子向新媒体时代社交圈子的过渡中失去功能。这种社会变迁可能导致老年人失去他们在过去社交圈子中的地位，同时也难以适应新媒体时代社交圈子的变化。这一社交丧失使他们感到与社会的联系减弱，增加了孤独感。

另外，老年人的话语权在数字技术领域可能变得隐性。他们不熟悉数字社交媒体的语境和规则，或者因为在数字社会中不够可见，即使他们使用技术，他们的声音也可能不被充分听取或反映。

### 3.2. 信息过载引发的焦虑

理查德·索尔·沃尔曼在《信息焦虑》中认为，“当信息无法告诉你想要的或者需要知道的东西时，就会衍生信息焦虑”[16]。信息焦虑生成于“求真焦虑—群体焦虑—获取焦虑—理论焦虑”为特点的焦虑体系当中[17]，而在新媒体时代，这些焦虑正以新的形式在发生。

新媒体时代的信息传播经历了根本性的变革，场域内的信息传播形式呈“泛在化”和“去中心化”的特点[18]，引发了求真焦虑和群体焦虑。新媒体时代的传播格局中，传播主体的地位和角色发生了深刻的变化。任何人都可以成为内容创作者和传播者，信息不再受到严格编辑和审查，多元的内容给个体带来的信息焦虑日益凸显。新媒体传播去中心化和泛在化以及去把关化的态势，鼓励用户自由表达和分享。信息内容传播混乱，老年人不知道如何有效地筛选和辨别可信的信息，担心自己会受到误导或误解。此外，某音、某条等短视频平台的流行，信息传播呈现碎片化的状态。诸如此类的新媒体平台以超文本的形式吸引用户、以碎片化的状态抢抓时间、以非线性的结构提升效率，使得信息传播的速度和范围远远超出了人们所能把控的地步。多样的信息诱惑更容易导致群体焦虑的产生，而这对于生理心理机能逐渐老化的老年人来说，其危害将会成倍增加。

新媒体时代内容的数据算法和轻知识化取向使得老年人的群体焦虑和理论焦虑更加严重。新媒体平台的内容推送由算法自动完成，算法根据使用者的个人情况和社会角色等生成数字画像，实现精准推送。桑斯坦在《信息乌托邦》中强调：“我们只听我们选择的东西和愉悦我们的东西”[19]，而算法无疑加剧了新媒体信息内容同质化以及重复性。当个体无法在新媒体的信息茧房中抽离自身时，势必会产生对外渴求和对内抵触的矛盾。与此同时，信息传播变革引致的轻知识化使得个体理论焦虑凸现[20]。互联网加速了文化和文明的演进，公众也越来越倾向于利用新媒体技术来搜索和积累知识，他们渴望获取更多信息并乐此不疲。新媒体平台也积极迎合这种需求，通过简化深度知识的传达，使公众不必进行深入阅读和思考，这导致个体长期处于浅知识的状态中，容易形成逻辑和知识上的漏洞，一旦新媒体平台上出现谣言，必然发生由于轻知识所引发的焦虑和恐慌。

### 3.3. 数字鸿沟对自信的挫伤

数字鸿沟指的是数字技术的使用和互联网接入的不平等分布,导致一部分人群能够充分利用数字工具和信息,而另一部分人则无法或难以获得同等机会[21]。“自我效能感理论”认为,当一个人掌握了某项技能并取得成功时,他们的自我效能感通常会提高,会对自己的能力有更多信心,这种自信可以激励他们去追求更多的目标和应对挑战。换句话说,“自我效能感”“指的是相信自己具有组织和执行行动以达到特定成就的能力信念”[22]。然而随着新媒体时代的到来,老年人技术使用和获取信息能力日渐衰弱,数字鸿沟越来越大[23],他们在后续的新媒体使用中自我效能感持续降低,并对个体的心理产生负面影响。

我国老龄化日趋严重,但设备适老化的实际研究成果不足,老年人的数字接入还存在较大问题。中国经济网指出,当下的技术适老化存在产品服务供给不足、市场机制尚不健全等挑战[24],并且与老年人实际需求还有很大的差距。以老人机为例,简单的操作、硕大的字体只是满足老人在信息化进程中的基本需求,这些服务固然是老年人能使用的,但是其服务内容未必是老年人所需要的[25]。老年人数字适老化产品不足,加大了老年人新媒体时代技术接入的数字鸿沟。他们无法像年轻一代那样轻松玩转互联网和体验智能设备。这种技术排斥可能导致他们自信心受损,进而产生恐惧的负性情绪。

使用鸿沟是老年人在新媒体时代数字鸿沟的重要方面。在新媒体与老年人的融合中,许多老年人没有在年轻时接触过现代数字技术,因此他们使用互联网、社交媒体和其他数字技术和年轻人存在较大差距。有数据显示,会使用微信基础聊天功能的占老年人群体中 85%,会使用朋友圈和订阅号的老年人占 65%,会使用支付功能的只占 50% [26]。使用鸿沟的存在使老年人在面对新媒体技术产品时表现出“不会”的状态。基础技术使用能力的缺失无法支撑老年人深入使用新媒体,他们害怕因为错误的选择而遭受不良后果,因此在数字环境中感到混乱、无措以及恐惧。

## 4. 新媒体时代老年人负性情绪的调节策略

情绪调节是心理学研究的重要领域之一,指个体在面对内外部的情境时,采取一系列的行为和认知策略来调节自己的情绪体验,使之更符合自己的期望和目标[27]。在新媒体时代,老年人负性情绪的诱因是多方面的,要综合运用内部调节和外部调节的方式进行情绪调节。内部调节强调个体生理和心理及其行为上的调节,外部调节则更加关注外部环境如社会和文化领域的影响[28]。

### 4.1. 支持老年人开展社交活动

新媒体时代的社会变迁,老年人一方面失去了传统社会的社交圈子,另一方面技术使用不畅难以建立新的人际联系,社会支持系统少而脆弱,情绪调节缺乏通道。有研究表明,人际关系具有情感支持和分享的功能[29],能够支持老年人缓解孤独负性情绪,提高幸福感,维护心理健康。因此,支持老年人开展社交活动维护建立人际关系,不仅要共情,还要给予实际的支持。

鼓励老年人通过电话通话、视频通话或实际拜访方式与家人保持定期联系。这种联系不仅减轻孤独感,还加强了家庭纽带,让老年人感到被家人关心和关爱。家庭成员可以通过积极倾听、尊重老年人的需求,以及展现关心和关爱的态度来维护亲密关系。这种亲情联系对老年人的情感幸福感至关重要。另外,鼓励老年人分享他们的情感和想法,同时鼓励家人和朋友积极倾听,并提供支持和理解。积极的互动、倾听和展现关心和关爱,共同创造温馨的家庭氛围,让老年人感到被接纳和重视。这种内部支持有助于减轻负性情绪,保持健康的心理状态。

鼓励老年人积极参与各种社交活动和社区组织,如社区集会、俱乐部、志愿工作或兴趣小组。这些社交活动提供了与其他人互动的机会,有助于建立新的友谊,纾解情绪。老年人积极融入社交圈子,通

过线下和线上的联系，有助于提高他们的幸福感和社交满足感。社区和社会组织可以提供各种社交机会、心理健康支持，帮助老年人更好地应对挑战。通过这些外部支持网络，老年人可以建立新的人际关系，更加融入社会。

## 4.2. 放松训练缓解焦虑

放松训练缓解焦虑是心理治疗普遍的方法。深呼吸和冥想是被广泛接受的方式，可以帮助缓解负面情绪体验。古印度将呼吸描述为流经身体的“气”或“能量”，在这种调息法的影响下，深呼吸在 20 世纪上半叶作为一种放松方法开始出现。新媒体时代，网络上各种消息铺天盖地，老年人本就脆弱的心理防线不堪一击。深呼吸作为情绪的生理调节机制，对心率、舒张血压、神经内分泌有明显的调节作用[30]，可以帮助老年人降低紧张感、焦虑和情感压力。冥想则是一种通过集中注意力来实现内心宁静的技巧。有研究表明，冥想能够有效降低心理焦虑等负性情绪[31]，对增强情感的稳定性和心理的坚韧性有重要作用。

此外，老年人通过参与适度的身体活动可以释放身体内的紧张情绪和负面情感。运动促使大脑释放多巴胺等愉悦激素，有助于提升情绪。与此同时，健康饮食对于情绪的稳定也非常重要。过多的咖啡因和糖分可能加剧情感波动，而摄入富含维生素和矿物质的食物可以帮助维持情绪的平衡。

## 4.3. 数字素养训练培养自信

情绪是一种以个人内心的想法和外部的需要为基础的一种心理表现。当个体的情绪与其生成的基础和环境不适应时就需要进行调节[32]。新媒体时代，老年人在新兴的数字技术面前，内心呈现出“不敢、害怕”的心理状态，其原因在于巨大数字鸿沟对自信心的挫伤，从而产生了恐惧的负性情绪。因此，需要以实际的数字素养培训提升老年人的自我效能感，促进老年人的认知重评、建立自信来调节。

首先，培训的环境应该是友好和放松。老年人可能对新技术感到陌生和不安，因此可以选择容易使用的学习工具和设备，例如大屏幕和简单易懂的用户界面，以提供一个舒适的学习环境，减轻老年人的学习难度。其次，培训计划可以分为由浅到深的阶段，每个阶段都着重介绍一个或一组相关的数字技术概念和工具。逐步教学可以让老年人建立坚实的基础，逐渐增强他们的技能。培训结束后，应提供持续支持和资源，以使他们能够不断练习和提高技能。这样，老年人将能够自信地使用数字技术和新媒体工具。

除了数字素养的培训，老年人还需要帮助形成批判性思维来共同促进认知重构和阻断负面情绪源流。这包括教授如何辨别虚假信息、了解信息来源的可信度以及如何提出问题。批判性思维是评估和分析信息的关键技能，可以帮助他们更好地理解 and 分辨不同类型的信息，以及形成完善的自我认知。

综上所述，老年人在面对新媒体时代带来的情感挑战时，可以采用一系列的行为和认知策略来调节自身情绪，应对焦虑、孤独、社交隔离等心理健康问题。在实际的案例中，作者本人按照上述几种情绪调节策略对家庭中和周围老人开展应用，帮助他们适应新媒体带来的变化和情绪困扰。结果表明，上述几种策略能有效应对常见的情绪问题和部分偶发问题，并在长期的调节介入下实现了老年人心理状态和技术实际操作水平稳步上升，降低了新媒体时代的负面情感体验。

## 5. 结语

在新媒体时代，老年人面临着前所未有的数字挑战。尽管新媒体的快速发展可能让一些老年人感到不安，但我们应该坚信，年龄不应成为数字世界的屏障。通过一系列情感调节策略，老年人可以逐渐克服这些情感挑战，逐步适应数字技术的变革。未来，随着新媒体技术的不断发展，信息泛滥和社交媒体的普及将继续对老年人的情感健康构成挑战，老年人情感调节将变得更为重要。因此，未来的研究应该更深入地探讨老年人情感调节的方法，包括数字素养培训、心理健康支持和社交互动的促进。此外，老年人的特定需求和挑战需要更多的定制化解决方案。

## 参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查公报(第五号) [EB/OL]. [https://www.gov.cn/xinwen/2021-05/11/content\\_5605787.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2021-05/11/content_5605787.htm), 2021-05-12, 2021-06-15.
- [2] 第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》——互联网发展研究[EB/OL]. <https://cnmic.cn/n4/2023/0828/c199-10830.html>, 2023-08-28, 2023-10-24.
- [3] 中华人民共和国国务院. 国务院关于实施健康中国行动的意见[N]. 人民日报, 2019-07-16(7).
- [4] Russell, J.A. (2003) Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, **110**, 145-172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- [5] Hobfoll, S.E. (1989) Conservation of Resources. A New Attempt at Conceptualizing Stress. *The American Psychologist*, **44**, 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- [6] 党俊武, 等. 中国老年人生活质量发展报告 2019 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2019: 5-28, 146-161.
- [7] 伍麟, 张莉琴. 数字技术纾解老年人精神孤独的层级与功能[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2022, 61(1): 182-188.
- [8] 澎湃新闻. 老年人网络生活报告: 部分人或患网络孤独症, 日在线超十小时[EB/OL]. [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_9672026](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_9672026), 2020-10-23, 2023-10-25.
- [9] 伍麟, 赵利娟. 数字健康素养与老年人焦虑的化解[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2022(4): 72-83+206.
- [10] 澎湃新闻. 1.5 亿老年网民, 他们用手机上网在干啥? [EB/OL]. [https://www.thepaper.cn/newsDetail\\_forward\\_9436436](https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_9436436), 2020-10-02, 2023-10-25.
- [11] 杨惠涵. 新媒体的特点及与传统媒体的融合发展趋势分析[J]. 中国传媒科技, 2018(3): 22-23.
- [12] 黄金华, 赵玉芳, 林静, 等. 社会阶层对老年人负性情绪的影响: 社会支持的调节作用[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2022, 44(10): 21-28. <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdzk.2022.10.003>
- [13] 龙玉其, 和润铃. 兴盛、冲击与调适: 社会变迁视角下的民族地区农村家庭养老——基于云南省香格里拉市 S 乡 B 村的调查[J]. 青海民族研究, 2022, 33(2): 42-52.
- [14] 陈友华. 社会变迁与老年文化重构[J]. 人口与发展, 2013, 19(5): 78-88.
- [15] 刘育猛. 数字包容视域下的老年人数字鸿沟协同治理: 智慧实践与实践智慧[J]. 湖湘论坛, 2022, 35(3): 107-119.
- [16] Richard, S.W. (1989) *Information Anxiety*. Doubleday, New York.
- [17] 史安斌, 童桐. 从国际传播到战略传播: 新时代的语境适配与路径转型[J]. 新闻与写作, 2021(10): 14-22.
- [18] 张涵. 解构·重构·问题·对策——作为“他者”的新媒体场域对科学传播的影响及应对策略[J]. 教育传媒研究, 2021(3): 59-63.
- [19] 凯斯·桑斯坦. 信息乌托邦[M]. 北京: 法律出版社, 2008.
- [20] 陈泓历. 智媒时代公众信息焦虑症候及其价值引领[J]. 河海大学学报(哲学社会科学版), 2022, 24(5): 46-51+128-129.
- [21] 邱泽奇, 张树沁, 刘世定, 等. 从数字鸿沟到红利差异——互联网资本的视角[J]. 中国社会科学, 2016(10): 93-115+203-204.
- [22] 班杜拉. 自我效能: 控制的实施[M]. 缪小春, 李凌, 井世杰, 等, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2003: 3.
- [23] 杨斌, 金栋昌. 老年数字鸿沟: 表现形式、动因探寻及弥合路径[J]. 中州学刊, 2021(12): 74-80.
- [24] 中国经济网. 适老产业市场潜力大[EB/OL]. [http://views.ce.cn/view/ent/202304/14/t20230414\\_38497645.shtml](http://views.ce.cn/view/ent/202304/14/t20230414_38497645.shtml), 2023-4-14, 2023-10-25.
- [25] 任远. 智慧老龄社会的构建[J]. 晋阳学刊, 2022(2): 24-32.
- [26] 腾讯研究院: 《吾老之域: 老年人微信生活与家庭微信反哺》[EB/OL]. 搜狐网. [https://www.sohu.com/a/243704981\\_455313](https://www.sohu.com/a/243704981_455313), 2018-07-27.
- [27] 赵倩. 情绪调节的研究概述[J]. 科学大众(科学教育), 2012(10): 141.
- [28] 张灵聪, 曾天德, 王希华. 心理学[M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2007.
- [29] 刘志燕. 社会行为背后的心理漫谈[M]. 青岛: 中国海洋大学出版社, 2015.
- [30] 李克勤. 医学与心理学[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2002.

- 
- [31] 任俊, 黄璐, 张振新. 冥想使人变得平和——人们对正、负性情绪图片的情绪反应可因冥想训练而降低[J]. 心理学报, 2012, 44(10): 1339-1348.
- [32] 胥兴春. 认知情绪调节策略研究述评及其展望[J]. 江苏师范大学学报(哲学社会科学版), 2014, 40(1): 148-153.