

# 老年人平台化数字劳动的参与机制研究

王思嘉

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年3月17日; 录用日期: 2026年5月11日; 发布日期: 2026年5月25日

## 摘要

当前我国正经历深度老龄化与数字化双重变革。越来越多老年群体通过短视频平台参与“刷视频赚钱”任务, 以获取虚拟货币换取微薄收益。本文在数字劳动和媒介赋权理论框架下, 采用网络民族志、文本分析等方法, 研究老年人参与此类平台化数字劳动的过程与意义。研究发现, 平台通过“任务-奖励”机制吸引老年人长时间观看短视频, 但实际收益极低。老年人参与动机既包括经济需求, 也包含社交、娱乐等多种因素。同时, 这种数字劳动也为他们提供了新的社会参与空间和自我证明机会。最后, 本文指出需要加强数字适老化建设和平台监管, 帮助老年人识别风险, 促进其积极融入数字社会。

## 关键词

数字劳动, 中老年人, 短视频

# A Study of the Participation Mechanisms of Older Adults in Platformized Digital Labor

Sijia Wang

Faculty of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: March 17, 2026; accepted: May 11, 2026; published: May 25, 2026

## Abstract

China is experiencing the dual transformation of rapid digitalization and deep population aging. Increasing numbers of older adults participate in short-video platforms that allow them to “earn money by watching videos,” where virtual currency can be exchanged for small monetary rewards. Drawing on theories of digital labor and media empowerment, this study uses online ethnography and textual analysis to examine the mechanisms and meanings of older adults’ participation in such platformized digital labor. The findings show that platforms attract older users through a “task-reward” mechanism that encourages prolonged video viewing, while the actual financial returns remain

very low. Meanwhile, this activity provides them with new opportunities for social participation and self-expression. The study suggests strengthening age-friendly digital design and platform regulation to help older adults recognize potential risks and better integrate into the digital society.

## Keywords

Digital Labor, Middle-Aged and Older Adults, Short Videos

Copyright © 2026 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

《第 57 次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2025 年 12 月我国网民规模达 11.25 亿，互联网普及率 80.1%，手机网民占比 99.6%，城乡数字鸿沟持续缩小。短视频成为老年人日常生活的重要部分。60 岁及以上网民互联网使用率达 53.7%，更多群体跨越数字门槛，平等融入智能社会[1]。在这一背景下，多家短视频平台推出“刷视频赚钱”功能，宣传“不花钱看视频还可赚零花钱”。例如红果、番茄小说、拼多多等 APP 以免费短剧吸引老人，并附带金币奖励任务。

然而实测表明，老年用户投入大量时间后实际收益微乎其微：6 小时观看只得 0.54 元，且提现须满 20 元并连续签到，否则“福利将过期”。一方面，数字媒介赋能老年人的生活与社交，使他们获得了新型参与体验；另一方面，“刷视频赚钱”可能加剧老年人的数字消费陷阱和信息风险。本文旨在探讨老年人参与短视频平台劳动的机制、动机与影响，为数字时代积极老龄化治理提出对策建议。

## 2. 文献综述

围绕数字劳动与老年人数字实践的研究，学界主要从数字劳动逻辑、平台控制机制以及老年群体数字融入等维度展开讨论，为理解中老年人参与平台化数字劳动提供了重要理论基础。

在数字劳动的理论研究方面，学者多从资本逻辑与劳动关系转型视角进行分析。袁继红、丘仙灵(2022)提出“玩劳动”概念，指出在数字时代，用户生成内容(UGC)逐渐成为资本获取剩余价值的重要来源，休闲与劳动之间的边界被打破，用户在娱乐与互动中完成劳动生产[2]。这一过程体现出“休闲劳动化”与“劳动休闲化”的耦合逻辑，使个体在自愿参与中为平台创造价值。汪金刚(2020)则从马克思异化劳动理论出发，指出数字技术环境下的信息生产与传播活动呈现出新的异化形式，数字劳动者在看似自由的参与中被资本逻辑所规训，其劳动成果被平台占有并转化为商业利润[3]。在劳动关系层面，韩文龙、刘璐(2020)提出数字劳动呈现“去劳动关系化”趋势，众包、零工和共享等新型用工形态模糊了传统雇佣关系，使平台能够在降低雇主责任的同时获取更多剩余价值，劳动者则面临不稳定性和权益保障不足的问题[4]。这些研究从宏观层面揭示了数字劳动背后的资本运作逻辑，为理解平台化数字劳动的运行机制提供了理论框架。

在平台控制与劳动过程研究中，学者进一步揭示了算法与数据对劳动秩序的塑造。陈龙(2020)通过对外卖骑手的劳动过程研究指出，平台企业通过算法系统和数据分析形成“数字控制”，将劳动管理嵌入平台系统之中。平台表面上减少直接管理，但实际上通过数据监控与评价体系强化对劳动者的隐性控制，使劳动者在不知不觉中参与自我管理[5]。蒋俏蕾、刘入豪、邱乾(2021)通过观察与访谈发现，智能手机等新媒介技术在信息获取、人际关系与社会行动等方面为老年人带来多维赋权，使其媒介生活呈现新的

特征[6]。杨一帆、潘君豪(2021)以三级数字鸿沟“洋葱模型”为分析框架指出,老年群体在数字社会中面临接入、使用能力与使用效果等多层次困境,需要通过制度保障、商业生态优化与社会治理协同推动老年人数字融入[7]。在具体实践层面,张大伟、谢兴政(2022)通过对农村中老年人的研究发现,“关系”在提升新媒介素养过程中发挥关键作用,家庭成员和熟人网络构成重要的学习路径,呈现出具有差序格局特征的技术学习模式[8]。这些研究从社会结构与日常生活角度揭示了老年群体数字实践的特点。

从老龄化社会的宏观视角来看,穆光宗(2002)提出“老年发展”理论,强调通过健康资本、经济资本、网络资本与知能资本的积累促进积极老龄化,实现老年人在社会中的持续发展与价值实现[9]。杨君(2018)则从家庭社会学角度提出“关系型家庭”概念,指出情感与伦理价值在中老年人的生活结构中仍占据核心地位,家庭与社会关系网络对其行为选择具有重要影响[10]。这一视角为理解中老年人参与数字活动时的社会动机与情感逻辑提供了补充解释。

总体来看,现有研究从数字劳动批判、平台控制机制以及老年人数字融入等方面进行了较为深入的探讨,但仍主要集中在外卖骑手、内容创作者等典型平台劳动者,对中老年群体在短视频平台中通过“刷视频赚钱”等任务参与平台化数字劳动的研究相对不足。特别是关于其参与动机、实践机制以及社会意义的系统分析仍有待深入。基于此,本文以短视频平台中的“刷视频赚钱”实践为研究对象,关注中老年人参与平台化数字劳动的具体过程与意义,以期在数字劳动研究与老年媒介研究之间建立新的分析视角。

### 3. 研究问题与方法

在上述文献回顾的基础上,本文以数字劳动与媒介赋权理论为分析视角,以短视频平台中“刷视频赚钱”的实践为研究对象,关注老年群体在平台化数字环境中的参与方式及其意义。随着短视频平台通过任务奖励与虚拟金币机制吸引用户观看内容,越来越多老年人参与到“刷视频赚钱”的活动之中。表面上看,这种行为是一种娱乐与消遣,但在平台算法与激励机制的组织下,其实质已经成为平台数据生产和流量运作的重要环节。因此,本文试图回答以下两个研究问题:第一,短视频平台通过何种机制吸引并组织老年人参与“刷视频赚钱”的平台化数字劳动?第二,老年人在参与这一过程中的动机、参与方式及其社会意义是什么?

为回答上述研究问题,本文采用网络民族志与文本分析相结合的研究路径,并对具体实施过程进行细化设计。

在网络民族志方面,本文以抖音、快手及其极速版为主要观察平台,选取“看视频领金币”“刷视频赚钱”“签到领现金”等功能模块作为核心研究场域。研究时间为2025年10月至2026年2月,持续开展为期4个月的跟踪观察。在观察对象选择上,重点关注两类:一是以中老年人作为目标群体的平台界面与任务设计;二是在评论区中自我表述为中老年人或呈现明显老年话语特征的用户互动。研究通过参与式使用与非干预式记录相结合的方式,对任务设置(签到、观看时长、邀请机制等)、奖励规则(金币积累与提现门槛)及操作流程进行系统记录,形成田野笔记,以分析平台如何通过“任务-奖励-提现”的机制引导用户持续参与。

在文本分析方面,本文选取与“刷视频赚钱”相关的多类型文本作为样本来源,包括平台任务说明与规则文本、平台推广话语,以及用户生成内容。通过设置关键词检索如“轻松赚钱”“边看边赚”“每天领钱”等,共获取有效文本约200条。分析过程中采用开放式编码与主题归纳相结合的方法,对文本进行初步分类,在此基础上结合数字劳动与“同意生成”等理论框架进行解释。

在数据可靠性方面,本文通过多时段重复观察与多平台交叉验证,对收益规则与任务设置进行比对,以降低单一时间截面与单一平台带来的偏差;同时通过将民族志观察结果与文本分析结论进行互证,提

升研究解释的稳健性。

通过上述方法设计，本文力图在经验材料基础上，呈现老年人参与“刷视频赚钱”的日常实践，并揭示其背后的平台运作机制与社会意义。

#### 4. “刷视频赚钱”：老年人进入数字劳动的日常实践

随着短视频平台为老年人提供了多种获取金币的任务。例如，用户打开主流短剧 APP 后，“赚钱”功能和“看剧加倍”提示便显得十分醒目。老年人每天在家通过完成各类线上任务获得虚拟金币：这类任务包括“看视频赢金币”、“连续签到领金币”、“完成问答得金币”等。只要用户开始看短剧，屏幕上就会出现飞跃的红包图标，时间越长金币数目越多，伴随通知“叮”声提示用户获得收益。一些广告任务会在看完后提示可额外获得金币，循环激励用户继续观看。

这些金币可以兑换现金，但存在较高门槛。老年用户的持续观看行为被严格“绑定”在平台设定的规则里。从具体实践看，老年群体参与这一数字劳动的方式具有明显的游戏化特征。他们往往按照平台提示领取每日任务打卡，通过分享邀请码和完成绑定实名等方式获取额外金币。部分老年人甚至将手机贴在眼镜上连续观看短剧，其投入度堪称“沉迷”。一些老人的观看时间甚至延长至凌晨，只为获取金币。“刷视频赚钱”模式将本应属于娱乐的媒体消费转化为一种被动劳动：老年人在连续点击与观看中度过大量时间，却仅获得微薄回报。平台通过算法推送和任务设计有效锁住了老年人的注意力，而用户所获得的流量奖励实际由平台用于其他盈利用途，如广告展示和内容推广。

#### 5. “赚零花钱”的诱因：老年群体数字劳动的多重动机

老年人参与短视频任务的动机多元。首先是经济需求。尽管许多老人已退休，但部分家庭经济压力或个人消费欲望依然存在。在平台“轻松赚钱”的叙事引导下形成对微收益的期待。这种以碎片化时间换取低额回报的行为，本质上构成了平台化数字劳动的一种边缘形态。其次是情感需求与社交需求。短视频内容丰富多样，满足了老年人的娱乐与情感共鸣需求。例如微短剧中经常出现“乡村爱情”“穿越历史”等情节，这些题材贴近老年人的生活体验并能引发共鸣，使老年人用户在观看、评论与分享中持续投入情绪与注意力资源。这种情感投入被平台转化为用户粘性与数据价值，从而嵌入其商业运作逻辑之中。老年人在互动中获得陪伴感与社交联结，缓解孤独的同时，也在无形中参与了平台的价值生产。第三是时间填充与自我价值。空闲时间较多的老年人希望丰富晚年生活，“刷视频”成为一种方便可行的消遣方式。有受访者(G1, 女, 63岁)表示：“一天也就几毛钱，但反正闲着也是闲着，能赚一点是一点。”研究发现，一些老年人在参与数字劳动时，会通过上传视频或直播展示个人爱好和技能，这种“深层表演”帮助他们构建新的社会关系想象。通过成为平台上的“内容生产者”或打卡用户，老年人感受到自己仍具有社会价值和能动性，不再是被动的观众[10]。

综上，老年人参与“刷视频赚钱”的行为并非单纯的无脑刷刷，而是在经济补贴、精神娱乐和社会认可等多重动机驱动下的选择。这种数字劳动实践既是老年群体自主适应数字社会的表现，也是平台商业逻辑对其需求的响应。值得注意的是，研究指出农村地区老年人的数字媒介素养整体水平较低，他们更多依赖家人和熟人帮助使用新媒体。这种“关系驱动”的媒介使用路径意味着老年人参与平台化劳动往往得到同辈或子女的影响与支持。

#### 6. “任务-奖励”机制：平台对老年数字劳动的组织方式

短视频平台通过精细化的机制设计，将老年用户的日常观看行为转化为可持续的数字劳动，其核心在于“任务-奖励”循环体系。这一机制可被视为一种典型的数字控制(digital control)实践，即通过算法、

界面设计与激励结构，对用户行为进行引导与规训。算法推荐是这一机制的基础。平台根据用户行为不断优化推荐内容，保证用户持续获得符合口味的短视频，从而提高任务完成度。研究发现，平台通过大数据精确定位老年人兴趣(如部分老年男性偏爱穿越题材，而女性偏爱爱情故事)，以此延长他们的观看时间并不知不觉中加入赚钱任务。同时，平台设立等级和签到制度强化粘性。老年用户完成一定天数的签到、分享或观看后可升级为更高等级，获得更多金币或解锁特权。等级制度与签到机制构建出长期参与的制度性约束。通过设置累计收益门槛与升级奖励，平台将用户锁定在持续循环之中，使其难以中断参与。有用户在评论区抱怨：“已经连续签了20天，不想断，不然前面都白做了。”(评论样本C3)这种机制不仅增强用户粘性，也将原本松散的娱乐行为制度化为具有节律性的劳动过程平台对老年人的组织方式还体现在流程简化与强制联动上。例如，平台往往要求用户授权手机日历或地址簿，以便自动创建提现预约和联系人验证。这种“技术便利性”与“数据攫取”的叠加，体现了数字控制在日常使用层面的隐蔽运作。简而言之，平台通过“算法推送 + 连续任务 + 等级激励 + 授权绑定”的组合拳，将老年人的观看行为制度化为“数字劳动”[2]。老年人在这一劳动过程中承担着免费劳动力的角色，平台则通过广告分发和数据收割获得利润。

## 7. “轻松赚钱”的幻象：平台化数字劳动的参与认同生成

短视频平台传播“刷视频赚钱”时营造了轻松无风险的氛围，掩盖了隐含的投入成本和风险。显然，这是对老年人进行的同意制造：一方面利用他们对收益的期望和对新事物的好奇心吸引流量；另一方面强化数字技术的赋权叙事，让老年人相信自己正享受时代红利。但现实是，平台将老年人在“休闲”中的劳动化，通过隐晦条款使他们处于不利地位[11]。例如，有的任务宣传“一小时赚1000金币”，但未说明兑换率仅几分钱；提现限制和过期规则则不予显著提示，导致许多老人即使投入大量时间也拿不到钱，揭示数字资本逻辑向休闲时间渗透。老年人的娱乐行为被平台无偿挪用为价值生产过程，他们在不知不觉中生成了剩余价值。同时，由于老年人在劳资关系上处于弱势，平台对他们实施的“数字控制”更难被察觉。老年人往往只关注“赚不赚钱”，而忽视了隐性付出：沉迷任务消耗了健康和时间，个人信息被广泛收集用于定向营销。尽管如此，老年人的叙事中并不只有被动受害的角色。有报道强调，许多老年人并非完全被动的“断连弱者”；相反，他们积极参与平台提供的新社会场域，通过劳动寻求自主和意义。平台在制造同意的同时，也意外地为老年人创造了新的表现空间。一位受访者(G5, 男, 70岁)表示：“以前觉得这些东西跟我们没关系，现在也能用手机赚点钱，感觉跟上时代了。”只不过，这样的赋权并未得到相应的法律和制度保障。综上所述，“刷视频赚钱”看似轻松的表象下，隐藏着平台化劳动的剥削机制；要真正让老年群体受益，需打破这种幻想，重视劳动权益和信息安全。

## 8. 结语

随着移动互联网与平台经济的迅速发展，短视频平台逐渐成为老年群体参与数字社会的重要媒介空间。本文以“刷视频赚钱”这一平台化实践为研究切入点，分析老年人参与平台化数字劳动的具体方式与运行机制。研究发现，在短视频平台构建的任务-奖励体系中，老年人通过观看视频、完成签到、积累金币并兑换收益等方式参与平台活动，这一过程表面上呈现为娱乐与收益并存的休闲行为，但在本质上构成了一种嵌入日常生活的数字劳动实践。

研究表明，老年人参与“刷视频赚钱”的动力具有多重结构。一方面，一些老年人希望利用碎片化时间获得一定的经济回报，以补充日常零花支出；另一方面，短视频平台也在一定程度上满足了老年群体在退休之后的情感陪伴与时间填充需求，使其在娱乐、社交与获取信息的过程中逐渐形成稳定的媒介使用习惯。因此，“刷视频赚钱”并非单纯的劳动行为，而是劳动与休闲相互交织的一种数字参与形式。

同时,平台通过算法推荐、任务体系和等级制度构建了新的劳动组织方式。平台利用数据分析持续优化内容推送,并通过签到奖励、观看时长任务和邀请机制强化用户黏性,使老年人在日常使用中不断延长停留时间。这种看似自由分散的参与模式,实际上形成了一种以技术系统为核心的数字控制机制,使用户在不自觉中持续投入时间与注意力。

总体而言,老年人参与“刷视频赚钱”既体现了数字技术为老年生活带来的新机会,也反映出平台经济中新的劳动结构。短视频平台在一定程度上促进了老年群体的数字融入,但其背后也存在注意力资源被持续吸纳的问题。因此,在推动老年人积极融入数字社会的同时,也需要关注平台机制对老年群体的潜在影响,通过提升媒介素养与完善平台治理,推动形成更加公平与可持续的数字参与环境。

## 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心(CNNIC). 第 57 次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. <https://www.cnnic.net.cn/n4/2026/0205/c326-11542.html>, 2026-02-05.
- [2] 袁继红,丘仙灵. 玩劳动:数字时代劳动与休闲的耦合逻辑[J]. 哲学分析, 2022, 13(2): 3-14+196.
- [3] 汪金刚. 信息化社会生产与数字劳动异化——对马克思“异化劳动理论”的当代阐释[J]. 新闻大学, 2020(2): 80-93+122.
- [4] 韩文龙,刘璐. 数字劳动过程中的“去劳动关系化”现象、本质与中国应对[J]. 当代经济研究, 2020(10): 15-23.
- [5] 陈龙.“数字控制”下的劳动秩序——外卖骑手的劳动控制研究[J]. 社会学研究, 2020, 35(6): 113-135+244.
- [6] 蒋俏蕾,刘入豪,邱乾. 技术赋权下老年人媒介生活的新特征——以老年人智能手机使用为例[J]. 新闻与写作, 2021(3): 5-13.
- [7] 杨一帆,潘君豪. 老年群体的数字融入困境及应对路径[J]. 新闻与写作, 2021(3): 22-29.
- [8] 张大伟,谢兴政. 农村中老年人提升新媒介素养的“关系”路径研究[J]. 新闻大学, 2022(8): 1-16+121.
- [9] 穆光宗. 老年发展论——21 世纪成功老龄化战略的基本框架[J]. 人口研究, 2002(6): 29-37.
- [10] 杨君. 关系型家庭:城市中老年家庭的生活特征与个体化悖论[J]. 中国农业大学学报(社会科学版), 2018, 35(6): 123-132.
- [11] 韩敏,孙可欣. 数字情感劳动:银发群体再社会化[J]. 青年记者, 2022(6): 59-61.