

积极老龄化视域下老年数字文化参与的模式、障碍与促进机制研究

吴易欣

南京林业大学人文社会科学学院、生态文明传播学院，江苏 南京

收稿日期：2026年4月21日；录用日期：2026年7月21日；发布日期：2026年7月29日

摘要

数字技术的深度普及正在重塑当代文化参与的基本形态，老年群体在这一进程中的数字文化参与，构成积极老龄化战略的重要实践维度。基于积极老龄化理论框架，聚焦老年人在短视频、在线K歌、电子书阅读、线上老年大学等数字文化平台中的参与行为，可以发现其参与状况呈现出显著的多层次特征。然而，老年人在数字文化场域中面临着一系列复杂障碍，且这些障碍相互交织、层层叠加，形成制约深度参与的负向循环。打破这一循环，需要超越单纯的技术培训思路，转向系统性的文化赋能路径。通过社区数字文化服务的基础设施升级、内容生态的适老化与价值化重构、家庭代际互助机制的制度化建设等多维度协同发力，方能有效提升老年群体的数字文化参与质量，使数字技术真正成为老年人延续文化生命、重建社会连接、实现自我价值的积极力量，从而在深层意义上回应积极老龄化的核心诉求。

关键词

积极老龄化，文化参与，老年群体，数字鸿沟，文化赋权

Digital Cultural Participation of Older Adults in the Context of Active Aging: Patterns, Barriers and Facilitating Mechanisms

Yixin Wu

Faculty of Humanities and Social Sciences, School of Ecological Civilization Communication, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: April 21, 2026; accepted: July 21, 2026; published: July 29, 2026

Abstract

The deep penetration of digital technology is reshaping the fundamental patterns of contemporary

文章引用: 吴易欣. 积极老龄化视域下老年数字文化参与的模式、障碍与促进机制研究[J]. 老龄化研究, 2026, 13(7): 437-442. DOI: 10.12677/ar.2026.137476

cultural participation, and the digital cultural engagement of older adults in this process constitutes an important practical dimension of the active aging strategy. Grounded in the theoretical framework of active aging and focusing on older adults' participatory behaviors on digital cultural platforms such as short videos, online karaoke, e-book reading, and online senior universities, it can be observed that their participation exhibits significantly multi-layered characteristics. However, older adults face a series of complex obstacles in the digital cultural field, and these obstacles are intertwined and cumulatively layered, forming a negative cycle that constrains deep participation. Breaking this cycle requires moving beyond a technical training approach toward a systematic path of cultural empowerment. Through multi-dimensional and coordinated efforts—including infrastructure upgrades for community-based digital cultural services, age-friendly and value-oriented reconstruction of the content ecosystem, and the institutionalization of family intergenerational mutual assistance mechanisms—the quality of digital cultural participation among older adults can be effectively enhanced. In this way, digital technology can truly become a positive force for older adults to continue their cultural lives, rebuild social connections, and realize self-worth, thereby responding to the core aspirations of active aging at a profound level.

Keywords

Active Aging, Cultural Participation, Older Adults, Digital Divide, Cultural Empowerment

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

人口老龄化与数字化是 21 世纪中国社会的两大结构性巨变。这两股浪潮的交汇使得老年群体的数字文化参与成为一个亟待深入研究的现实课题。线下老年大学、送戏下乡等传统的老年文化服务模式多将老年人定位为被动的文化接受者，而数字文化平台则赋予了老年人主动选择、创作表达、社交互动的全新可能性。然而，受技术、制度、文化以及老年人生理机能与认知能力的衰退、社会经济地位的相对弱势等多重因素制约[1]，老年群体在信息技术拥有程度、应用程度上与其他群体存在明显差距，最终形成显著的信息落差[2]，现实中大量老年人仍面临着想参与却不会、会参与却无趣、有趣却受挫的困境。既有研究多从技术接受模型或数字素养视角分析老年数字融入问题，较少将文化参与作为独立分析对象，更缺乏对参与模式类型学、障碍因素层次结构以及促进机制系统设计的深入探讨。本文以积极老龄化框架为理论基础，融合文化研究中的文化赋权、代际文化反哺概念，旨在揭示老年人在数字文化场域中呈现出的典型参与模式，分析阻碍其深度参与的文化心理与社会结构因素，并探索系统性促进机制的构建路径。通过这一分析，本文期望为老年数字文化服务的政策设计、社区实践与产品开发提供理论依据与实践参照。

2. 理论基础与分析框架

2002 年世界卫生组织(WHO)制定并发布了《积极老龄化政策框架》。所谓积极老龄化，是指通过系统化的社会支持体系，使老年人充分发挥体力、社会及精神潜能，持续参与社会、经济、文化、精神及公民事务活动的过程[3]。其核心主张是老龄化不是问题，而是机遇；老年人不是社会的负担，而是宝贵的资源。该框架确立了健康、参与和保障三大支柱。健康不仅指身体无疾病，更包括心理福祉与社会适应能力的维持；参与强调为老年人提供持续参与社会经济、文化和精神生活的机会；保障则指向社会保障

制度与支持性环境的构建。在中国政策语境中，积极老龄化常被简化为“老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐”的“五老”目标。然而，既有研究多聚焦于劳动参与、志愿活动等传统领域，对数字文化场域的分析尚显不足。本文引入文化赋权概念作为理论补充。文化赋权强调从为老年人提供文化转向由老年人创造文化，使老年人在数字文化实践中获得表达权、创造力与归属感。这正是积极老龄化理念在数字时代的延伸。

数字鸿沟研究经历了从接入鸿沟到技能鸿沟再到使用鸿沟的三阶段演进。对于当代中国老年群体而言，接入鸿沟正在快速弥合。然而，技能鸿沟和使用鸿沟依然显著。许多老年人主动或被动地与信息化时代脱节，被排斥在数字社会之外，沦为“数字难民”[4]。本文提出文化数字鸿沟概念，指老年群体在数字文化场域中，因内容不匹配、界面不友好、社交氛围排斥、自我效能感不足等因素，无法获得与年轻群体同等质量的文化体验和表达机会。这一概念将数字排斥重新界定为文化权力问题。在内容层面，平台算法偏好快节奏、碎片化内容，老年人偏好的传统性内容被边缘化。在话语层面，网络流行语和表情包使老年人感到话语失能。在工具层面，创作工具的设计逻辑与老年人的操作习惯存在距离。法国社会学家布迪厄的文化资本理论为此提供了深层解释：代际之间的数字文化资本差异是一种文化再生产现象，老年世代需要在生命后期进行文化转换，面临多重结构性的约束。因此，老年数字文化参与的核心障碍不是简单的学不会，而是文化资本积累的结构性滞后。

3. 老年数字文化参与的典型模式

数字化技术有广泛的渗透性，数字化变革冲击着全世界，我们的工作生活乃至整个社会都在被数字技术所影响[5]。对老年群体而言，数字文化参与包括观看短视频平台上的戏曲、养生类内容，使用全民K歌等应用录制并发布演唱作品，参与线上老年大学的直播课程，以及通过家族微信群转发老照片或节日祝福视频等。从活动功能来看，可区分出娱乐消遣型、社交连接型、学习成长型、代际互动型四种典型模式。这四种模式并非相互排斥，而是经常交叉共存，构成了老年人数字文化参与的丰富图景。

娱乐消遣型参与是老年群体中最普遍、门槛最低的模式。老年人主要利用饭前饭后、睡前、家务间隙等碎片化时间浏览短视频或听书，内容偏好高度集中于怀旧歌曲、戏曲选段、养生知识、社会新闻、家庭情景剧等。典型行为包括上下滑动信息流、点击点赞、将内容收藏至个人文件夹。这一模式满足了老年人的多重需求：时间消磨有助于缓解退休后的空虚感，幽默或温情内容提供情绪调节，轻度认知刺激则有助于保持大脑活跃。然而，其局限性也十分明显。参与深度较浅，老年人多处于被动消费状态，缺乏表达与创造的机会。平台算法容易将用户锁定在信息茧房中，导致内容视野窄化。此外，长时间被动观看还可能带来视力下降、久坐不动等健康风险。值得注意的是，娱乐消遣型参与若过度依赖，可能从积极消遣滑向被动成瘾。因此，如何引导老年人从被动消费向主动参与过渡，是促进机制需要关注的首要问题。

社交连接型参与的核心目标是互动和社会关系维系。典型场景包括在家族微信群中分享养生文章或节日祝福视频；在短视频评论区与其他老年用户交流观后感；通过视频通话与异地子女一起看节目；在K歌应用中为好友的演唱作品送花、评论。研究表明，社交媒体的使用能够显著降低老年人的孤独感，增强其社会支持感知。值得注意的是，社交连接型参与往往与线下社交互为补充。例如，一位退休老人可能白天在公园与老伙伴下棋，晚上则在微信群中继续讨论棋局，数字平台成为线下社交的延伸。然而，这一模式也可能产生负面体验。因技术操作不熟练而产生的发错消息、误触广告等尴尬事件，会打击参与信心。更严重的是，因内容辨别能力不足而转发虚假信息后被子女批评，可能导致老年人产生退缩心理。因此，社交连接型参与的质量高度依赖于家庭支持环境的友好程度。

学习成长型参与体现了积极老龄化中持续学习与自我实现的核心理念。老年人主动参与线上老年大

学、知识类直播或付费课程，学习书法、摄影、英语、智能手机使用、健康管理等技能。典型平台包括“网上老年大学”“银龄学堂”以及抖音、快手上的知识类创作者账号，他们以饱满的热情和独特的内容创作，积极拥抱数字技术，从媒介内容的被动接收者转变为主动的生产者与传播者[6]。这一模式的突出特点是参与者的高主动性和高投入度。许多线上课程设计了完整的教学体系、作业提交和点评反馈机制，形成了准正式的学习社群。以某线上书法班为例，老年学员课后将自己的作品拍照上传，由老师逐一点评，学员之间互相鼓励、交流心得。学习成长型参与不仅带来技能提升，更重要的是重塑了老年人的自我价值感。然而，学习成长型参与的门槛较高，需要老年人具备基础的数字操作能力和较强的内在动机，目前仍属于少数精英老年的实践。

代际互动型参与是老年数字文化参与中最具独特价值的一种模式。它发生在祖孙之间、父母与成年子女之间，表现为双向的数字文化流动。一方面，年轻一代教老年人使用新功能、推荐有趣的应用、共同制作短视频，实现了数字技能的文化反哺；另一方面，老年人将自己年轻时的照片、故事、老物件进行数字化处理并分享给后代，完成家庭记忆的代际传递。这一模式兼具数字融入与文化传承的双重功能。代际互动中的双向反哺比单向的子女教父母更能提升老年人的数字自我效能感，因为老年人也能在互动中贡献自己的文化资本，形成平等互惠的关系。代际互动型参与打破了老年人是数字时代的落后者这一刻板印象，展现出老年人在文化传承中的主体性和创造力。

需要指出的是，上述四种模式并非相互排斥，而是经常交叉共存。从文化赋权的视角看，四种模式构成了一个从低赋权到高赋权的连续谱：娱乐消遣型赋权程度最低，社交连接型实现了关系维度的赋权，学习成长型实现了能力维度的赋权，代际互动型则实现了身份与传承维度的赋权。由此，我们促进机制的目标应是帮助更多老年人在守住娱乐消遣这一基本盘的同时，向更高赋权的模式流动。

4. 老年数字文化参与的多维障碍

尽管多数主流 App 已推出长辈模式，但改造往往停留在字体放大、图标简化的表层，未深入重构交互逻辑。具体而言，误触广告后难以返回是老年用户最常见的抱怨之一，弹窗提示语中诸如缓存清理、权限管理等术语超出其日常认知范围，而长按、双指缩放、侧滑返回等手势操作也与老年人的认知习惯和手指灵活度不相适应。此外，智能设备更新迭代速度快，老年人刚学会一套界面操作，系统升级后又需重新适应，这也极大挫伤了其学习积极性。更隐蔽的问题在于，许多数字文化平台的设计预设用户具备试错学习的能力，即通过不断点击探索来掌握功能。然而，老年人往往对试错抱有恐惧心理，担心按坏了、弄丢了、被骗了，这种担忧使其更依赖清晰的文字指引和稳定的操作路径。而当前主流的扁平化设计、隐藏式菜单、图标化导航，恰恰对老年人的使用习惯不够友好。可以说，技术操作障碍是老年数字文化参与的第一道门槛，若无法跨越，后续一切参与都无从谈起。

老年人因缺乏数字素养和记忆力衰退等原因，天然地在数字社会中处于弱势地位，从而在数字领域的代表性不足，算法对老年人的“画像”刻画不够准确，当算法训练数据中存在对老年人的偏见时，会产生老年算法歧视[7]。算法推荐系统基于点击率、完播率和互动率进行内容分发，天然倾向于刺激性强、节奏快、情绪高唤醒的内容，大量老年人偏好舒缓、传统、具有深度的文化内容在流量竞争中处于明显劣势。其结果便是老年人经常抱怨刷来刷去都是差不多的东西、想看的老戏找不到、推荐的净是些乱七八糟的。内容供给障碍的另一个严重面向是信息陷阱。老年人因为辨别能力低，容易成为网络诈骗、虚假信息、健康谣言“围猎”的对象，这又成为阻碍他们合理用网的道道关卡[8]。数字平台上充斥着针对老年人的伪养生、虚假广告、情感诈骗、投资骗局等内容，利用老年人对健康的焦虑、对孤独的恐惧以及对权威的盲目信任，诱导其点击、购买甚至转账。这类内容不仅造成经济损失，更重要的是降低了老年人的参与安全感。一旦被骗过一次，老年人可能从此对所有数字内容都持怀疑态度，甚至彻底关闭参

与的大门。因此，内容供给障碍既是兴趣错位问题，也是安全威胁问题。

文化心理障碍是老年数字文化参与中最深层、最难克服的阻力。自我效能感指个体对自己完成某项任务的能力的信心，许多老年人持有我老了学不会、数字时代把我淘汰了等刻板认知，自我效能感普遍偏低。这种心理障碍往往比技术障碍更难克服，负面的年龄刻板印象会内化为自我实现的预言，老年人越是相信自己老了学不会新东西，其学习表现就越差。社交焦虑则是另一个关键因素。数字社区中充斥着网络流行语、表情包、缩写梗，老年人若不理解便不敢贸然评论或发言，担心说错话被人笑话。部分老年人曾在家族群转发不实信息被子女批评后，产生不敢再发的退缩心理。这种社交焦虑具有自我强化的特征，越不参与，越不了解网络文化；越不了解，越不敢参与，形成恶性循环。

社会支持障碍是老年数字文化参与的环境瓶颈。表面上看，退休老年人拥有大量闲暇时间，但时间贫困仍然存在。许多老年人承担着隔代照料、家务劳动、照顾高龄父母等责任，实际可自由支配的连续时间有限。更关键的是，数字文化参与所需的学习支持网络十分薄弱。在家庭层面，子女虽有反哺意愿，但往往缺乏耐心和持续的时间投入。这种家庭支持的不足，使得老年人的数字学习过程缺乏陪伴和鼓励。在社区层面，绝大多数社区缺乏常态化的数字文化指导服务。老年大学线下班名额稀缺且课程周期长，难以满足广大老年人的需求。而社区志愿者项目多聚焦于健康检查、法律援助等传统服务，对数字文化参与的关注严重不足。这种支持网络的缺失使得老年人一旦遇到操作问题或内容困惑便陷入孤立无援的境地，进一步强化了其退缩倾向。

5. 老年数字文化参与的促进机制与实践路径

社区是老年人最熟悉、最信任的社会空间，也是数字文化参与的重要接口。传统社区老年文化服务如图书室、棋牌室、健身点和戏曲角等可进行数字化升级，使之成为连接线上与线下的枢纽。具体而言，社区应设立数字文化驿站，在活动中心配备智能大屏、平板设备及降噪耳机，定期组织数字观影、线上戏曲展演、数字书法体验、VR红色旅游等活动，由社工或经过培训的老年志愿者辅助操作，以降低技术门槛。驿站的开放时间应保持灵活，以适应老年人不同的作息习惯。同时，社区可开发专属内容栏，将本地非遗项目、社区历史影像、居民自创的短视频、社区新闻等内容聚合到社区小程序或电视端，增强文化的亲近感与归属感。老年人在上面可以看到自己熟悉的面孔和场景，这比泛化的平台内容更具吸引力。此外，推广代际数字工坊也是社区层面的重要抓手。数字时代知识传播呈现“逆向社会化”特征，子代作为“数字原住民”在向亲代传递技术认知的同时，亲代的生活智慧与传统文化也得以反向输出，形成“数字-经验”的共生知识体系^[9]。可以邀请社区内的中小学生与老年人结对，开展合作录制社区故事等活动，既实现文化反哺，又促进代际理解。社区层面的地基式升级，能够将数字文化参与从个体的孤立尝试转变为集体的互助实践，有效缓解社会支持障碍。

内容供给是吸引老年人持续参与的核心动力。平台企业、内容创作者和公共文化机构应协同发力，推动内容生态的适老化与价值化转型。首先，平台算法应引入银发权重。在推荐系统中增加年龄维度调节选项，允许老年人自主选择慢节奏模式、经典内容优先等偏好，避免完全由流量逻辑支配。同时，可设置银发创作者专属流量栏，对优质老年内容给予算法倾斜，使老年人的文化偏好不再被边缘化。其次，鼓励专业机构生产适老化数字文化产品。公共图书馆、文化馆、非遗保护中心、戏曲院团可将传统戏曲、曲艺、民间故事、地方文史等资源进行数字化制作，并在主流平台开设官方账号，以老年人易于接受的长度和语速发布，并配以清晰字幕。这类内容应免费或低门槛获取，以体现公共文化服务的普惠性原则。再次，建立老年内容创作者扶持计划。对表现优秀的老年短视频创作者给予流量支持、创作指导和线下交流机会，发挥示范效应。平台可提供针对老年人的拍摄、剪辑、文案培训课程，帮助更多老年人从消费者转变为生产者。最后，必须强化内容安全治理。针对面向老年人的虚假养生、诈骗、低俗内容，应建

立专门举报通道和快速处置机制，鼓励社区和家庭共同参与内容辟谣工作，形成群防群治的内容安全网络。

家庭是老年人数字文化参与最自然、最持久的社会支持系统。应倡导和赋能数字反哺与文化回赠的双向互动。第一，子女角色需要重构。子女应从教会用手机的技术指导者，转变为共同参与文化活动的伙伴。陪伴式的参与既能降低技术焦虑，又能增进情感连接。第二，建立家庭数字文化时刻。鼓励家庭每周设定固定时间一起使用某款数字文化应用，形成仪式化的代际互动，帮助提升老年人数字自我效能感。第三，工具赋能不可或缺。开发面向家庭的代际共享功能能够降低子女持续指导的时间成本和心理负担，使代际互助更具可持续性。家庭层面的机制设计本质上是在最亲密的社会关系中构建一个安全、耐心、正向反馈的数字学习环境，从而从根本上缓解文化心理障碍和社会支持障碍。综合社区、内容、家庭三个层面的促进机制，可以形成对老年数字文化参与的系统性支撑，打破负向循环，推动更多老年人从被动消费走向主动创造，实现数字时代的文化赋权。

6. 结语

数字技术的浪潮不可逆转，老龄化社会的进程亦不可逆转。如何在双重巨变中让老年人不仅被数字包容，更能在数字中文化地活着，是积极老龄化战略必须回应的时代命题。可以说，保持一种良好的数字化生活状态，已经不是一种生活质量上的“增量”，而是生存之“必须”[10]。本文以积极老龄化理论为透镜，揭示了娱乐消遣型、社交连接型、学习成长型、代际互动型这四种典型的老年数字文化参与模式，分析了技术操作、内容供给、文化心理、社会支持四重障碍及其负向循环机制，并从社区、内容、家庭多个维度构建了促进机制。研究的核心判断是老年数字文化参与的关键瓶颈早已不是网络或设备的物理接入，而是文化心理与社会结构的深层鸿沟。适老化不应止步于大字体和简化界面，而应是一场涵盖内容生态、社区支持、家庭互动、公共政策的系统性文化赋权行动。唯有如此，数字技术才能真正成为老年人延续文化生命、重建社会连接、实现自我价值的桥梁，而非又一堵无形的墙。

参考文献

- [1] 潘曙雅, 邱月玲. “银色数字鸿沟”的形成及弥合——基于 2001-2019 年的文献梳理和理论透视[J]. 新闻春秋, 2021(1): 27-33.
- [2] 陆杰华, 郭芳慈. 数字时代弥合老年人数字鸿沟[J]. 北京观察, 2021(4): 14-15.
- [3] 世界卫生组织. 积极老龄化政策框架[M]. 北京: 华龄出版社, 2002.
- [4] 刘伟兵, 何沁. 积极老龄化背景下数字反哺对老年人生活质量的影响探析[J]. 决策与信息, 2026(4): 40-50.
- [5] 矫立岳, 李长勇. 积极老龄化视角下“银发数字鸿沟”的法治弥合路径[J]. 重庆行政, 2025, 26(1): 65-69.
- [6] 李晓英. 银发短视频博主的媒介实践与文化意义——以 B 站、抖音平台为例[J]. 传媒, 2026(1): 74-77.
- [7] 刘骥, 肖梦. 数字社会背景下的代际学习: 内涵、挑战与应对策略[J]. 终身教育研究, 2024, 35(5): 60-68.
- [8] 陈宗海, 蒋俏蕾. 媒介架桥·社会共治: 老年人数字融入与积极老龄化的双向赋能[J]. 中国出版, 2026(2): 27-32.
- [9] 于伟杰, 刘诚傲. 文化反哺视域下银发群体数字融入与积极老龄化的路径[J]. 武汉广播影视, 2025(5): 44-46.
- [10] 宋保振. 论“数字化生活权”及其义务谱系[J]. 法律科学(西北政法大学学报), 2024, 42(4): 52-67.