

乡村老年人短视频使用中的技术赋权与积极老龄化路径

张靖雪

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年4月30日; 录用日期: 2026年8月12日; 发布日期: 2026年8月20日

摘要

在数字化全面推进与人口深度老龄化双重背景下, 乡村老年群体长期面临资源匮乏、数字素养不足与代际支持薄弱等问题, 处于明显的数字排斥状态, 成为数字边缘群体。短视频以低门槛、强社交、高适配性等优势下沉乡村场域, 为乡村老年人突破数字困境、实现数字融入提供了重要载体。越来越多乡村老年人从被动观看转向主动创作, 逐步完成向“数字达人”的身份转型, 这一过程彰显了数字技术对老年群体的赋权价值, 也为积极老龄化的乡村实践开辟了新路径。本研究以技术赋权理论与积极老龄化理论为支撑, 采用深度访谈法与个案研究法, 以江苏省M村老年短视频使用者为研究对象, 系统考察乡村老年人短视频使用的转型过程、技术赋权机制、现实困境与优化路径。研究发现, 乡村老年人的数字转型呈现渐进式发展特征, 短视频在话语表达、社交联结、价值实现与能力提升等层面对老年群体形成多维赋权, 但同时面临数字素养薄弱、内容同质化、情感互动异化等多重制约。推动乡村老年人依托短视频实现高质量数字融入与积极老龄化, 需要个体、家庭与政策四方协同发力, 构建有温度、可持续、可落地的数字助老体系。

关键词

乡村老年人, 短视频, 技术赋权, 积极老龄化

Technological Empowerment and Paths to Active Aging of Rural Elderly in Short Video Usage

Jingxue Zhang

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

Received: April 30, 2026; accepted: August 12, 2026; published: August 20, 2026

Abstract

Against the dual backdrop of nationwide digital development and deepening population aging, rural elderly residents have long suffered from a lack of resources, insufficient digital literacy and inadequate intergenerational support. They are severely affected by digital exclusion and have evolved into a digitally marginalized group. Featuring low entry barriers, strong social interactivity and high adaptability, short videos have taken root in rural communities, becoming a vital medium for local seniors to overcome digital challenges and integrate into the digital society. A growing number of rural elderly users have moved from passive viewing to active content creation, gradually transforming into “digital enthusiasts”. This process fully reflects the empowering effect of digital technology on the elderly and pioneers a new approach to implementing active aging in rural areas. Based on the theories of technological empowerment and active aging, this study adopts in-depth interviews and case studies. Targeting elderly short video users in Village M, Jiangsu Province, it systematically explores their transformation in short video usage, the mechanism of technological empowerment, existing practical difficulties and corresponding improvement strategies. The findings indicate that the digital transformation of rural elderly people unfolds gradually. Short videos empower them in multiple dimensions including expression of opinions, social connection, self-fulfillment and skill enhancement. Nevertheless, they still face various obstacles such as poor digital literacy, homogenized content and distorted emotional interaction. To help rural seniors achieve high-quality digital integration and realize active aging through short videos, joint efforts from individuals, families and authorities are essential to establish a caring, sustainable and practicable system that helps the elderly embrace digital technology.

Keywords

Rural Elderly, Short Videos, Technological Empowerment, Active Aging

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

数字技术的普及重构了社会交往、信息获取与公共参与的基本方式，而老年群体尤其是乡村老年群体，在数字融入过程中面临设备、技能、认知、环境等多重障碍，数字鸿沟问题持续凸显。随着我国老龄化进程不断加快，乡村老龄化率显著高于城镇，空巢化、独居化现象普遍，老年群体的社会参与不足、情感孤独、价值感弱化等问题相互交织，成为积极老龄化推进过程中的重点与难点[1]。传统养老模式侧重生活保障与健康照料，对老年群体的社会参与、自我实现、主体性建构等深层需求关注不足，而数字技术的介入为破解上述难题提供了新可能。短视频凭借视听直观、操作简便、互动直接、内容贴近生活等优势，快速渗透乡村日常生活，成为老年群体接入数字世界的主要入口。在乡村场景中，短视频不仅是娱乐工具，更承担着信息获取、情感交流、文化表达、社会连接等多重功能，部分老年人通过持续学习与实践，逐步掌握拍摄、剪辑、发布、互动等完整技能，从不敢用、不会用的数字边缘群体转变为熟练创作、稳定互动、拥有一定影响力的“数字达人”。短视频的出现是一次难得的技术赋权，重新定义了网络传播的语言规则，低生产门槛、直接快速的情感唤起、社交资本的转化等特征促使短视频飞入寻常百姓家[2]。这一转变不仅改变了老年群体的数字生活状态，也重塑其自我认知、社交结构与价值体验，为

理解数字时代的老年主体性与积极老龄化提供了重要切口。

既有研究围绕老年数字鸿沟、数字反哺、短视频使用行为等议题展开了较多探讨，但多聚焦问题描述与影响因素分析，目前学界对于一般的老年群体尤其是农村老年群体的关注尚不足，同时少有研究深入老年群体的日常生活进行考察，疏于对老年群体在短视频使用上的主动性分析[3]。与此同时，老年群体的数字实践常被视为被动接受与浅层使用，其主动学习、自主创作、意义建构等主体性行动未被充分看见。基于此，本研究以江苏某乡村为田野点，以老年短视频使用者为研究对象，通过深度访谈与个案分析，还原乡村老年人数字实践的真实图景，揭示短视频对老年群体的技术赋权逻辑与积极老龄化实现路径，回应乡村老年数字融入的现实需求，为建设老年友好型社会、推动乡村积极老龄化提供理论参考与实践启示。

2. 研究设计与研究方法

2.1. 研究对象与田野点

本研究选取江苏省 M 村为调研地点，该村青壮年外流比例高，空巢老人占比超过 60%，智能手机与移动网络覆盖率稳定，老年群体短视频使用行为普遍，具有较强代表性。研究采用目的抽样法，选取 60 岁及以上、有短视频观看或创作经历、能够清晰表达自身体验的老年人作为访谈对象，最终确定有效受访者 15 人，受访者基本信息见表 1。

Table 1. Basic information of respondents
表 1. 受访对象的基本信息

编号	年龄	性别	文化程度	短视频使用年限	是否发布过作品
N1	61	女	小学	1 年	否
N2	64	男	小学	2 年	是
N3	66	女	文盲	1.5 年	否
N4	63	女	初中	3 年	是
N5	68	男	小学	2 年	否
N6	70	男	小学	1 年	否
N7	62	女	初中	4 年	是
N8	65	男	文盲	2 年	否
N9	69	女	小学	3 年	是
N10	67	女	初中	5 年	是
N11	60	女	小学	1 年	否
N12	72	男	小学	2 年	否
N13	64	男	文盲	2.5 年	否
N14	66	女	小学	3 年	是
N15	71	男	初中	4 年	是

2.2. 研究方法

本研究采用深度访谈法与个案研究法。深度访谈采用半结构化方式，围绕使用动机、行为习惯、学习过程、创作体验、互动感受、现实困难等主题展开，每位受访者访谈时长 40~90 分钟，全程录音并转

录为文字。个案研究选取 7 位从“不会用”逐步成长为稳定发布作品、具备一定互动能力的老年“数字达人”进行持续追踪，系统呈现其数字转型的完整过程。所有资料采用质性编码方式进行归纳、提炼与分析，确保研究结论真实可靠。

3. 乡村老年人短视频使用的转型实践与技术赋权机制

3.1. 从数字排斥到数字融入：渐进式转型过程

乡村老年人的转变并非突然发生，而是在代际支持、社群带动与自主适应共同作用下形成的渐进式社会过程。在转型初期，老年人普遍存在技术陌生感与数字恐惧，对智能手机操作、软件功能、信息安全缺乏基本认知，加之文化水平有限、视力与反应能力下降，长期被排除在数字生活之外，处于被动、边缘、失语的状态[4]。随着家庭晚辈的初步教学、邻里同伴的示范带动以及乡村数字基础设施的改善，老年人开始被动接触短视频，以打发时间、缓解孤独为主要目的，内容偏好集中在戏曲、养生、乡土生活等贴近自身经验的领域，使用行为呈现碎片化、依赖性、被动性特征[5]。在持续使用过程中，老年人逐步熟悉操作逻辑，开始进行点赞、评论、转发等轻度互动，社交需求与情感需求被逐步激活。当基础操作稳定后，部分老年人在好奇心与成就感驱动下尝试拍摄与发布生活片段，内容从随手记录逐步走向主题化、稳定化创作，拍摄、剪辑、配乐等技能不断提升，最终形成稳定的创作习惯与身份认同，完成从被动使用者到主动创作者的转变。

3.2. 短视频对乡村老年人的多维技术赋权

短视频以低门槛创作与高互动性特征，对乡村老年人形成话语、社交、价值、能力四个层面的系统性赋权。话语赋权打破了老年群体长期沉默失语的状态，让老年人无需依赖专业媒介机构即可自主表达、记录生活、讲述乡土故事，在公共平台上发出属于自身群体的真实声音。N9 老人说：“以前我们老人说话没人听，现在拍个视频，多少人都能看见，想说啥就说啥，心里痛快。”社交赋权重构了老年人的社会关系网络，线上互动突破时空限制，既维系亲情与邻里关系，又拓展同好社群，有效缓解空巢带来的孤独感与边缘化体验。N7 老人提到：“在视频上认识好多老乡、老姐妹，天天聊天、互相点赞，比一个人在家强太多，一点都不孤单。”价值赋权帮助老年人重新确立自我定位，通过创作获得关注、认可与尊重，摆脱“衰老即无用”的消极认知，重建自我价值感与生命意义感。N2 老人表示：“以前觉得老了就没用了，现在拍视频有人夸、有人学，觉得自己还能给村里做点事，活得有奔头。”积极老龄化将老年人从社会发展的边缘重新划入社会主流，充分激发老年人口的潜能和活力[6]。能力赋权则在持续实践中提升老年人的数字素养，从基础操作到信息辨别，从内容生产到互动沟通，老年人逐步适应数字社会规则，增强自主生活能力与社会适应能力。多重赋权相互叠加，推动老年群体实现主体性觉醒与身份重构，为积极老龄化奠定心理与行为基础。

4. 乡村老年人短视频数字转型的现实困境与制约因素

4.1. 数字素养薄弱与能力提升受限

乡村老年人的数字素养整体偏低，已经成为制约其从普通使用者向高质量创作者升级的核心瓶颈。在日常使用中，绝大多数老年人仅能完成视频浏览、点赞、简单评论等基础操作，对于视频剪辑、字幕添加、背景音乐选择、直播设置、粉丝维护等更为复杂的功能几乎无法独立完成，即便有学习意愿，也常常因为记忆力下降、理解能力有限、缺乏持续指导而难以坚持。多位受访老人均表示，学习数字技能的过程充满挫败感，教过的内容隔天就忘，复杂界面看不懂，操作失误后不知道如何恢复，久而久之便放弃深入学习。N3 老人坦言：“只会看，不会拍，更不会剪，字也看不清，教一遍忘一遍，想学也学不

会，干脆就不折腾了。”与此同时，老年人在信息辨别与风险防范方面的能力明显不足，乡村信息环境相对封闭，老年人获取权威信息渠道有限，面对短视频中夸大宣传的养生知识、虚假购物链接、仿冒客服信息等内容缺乏判断力，容易轻信甚至上当受骗，不仅造成财产损失，还会引发对数字技术的恐惧与抵触。N13 老人提到：“有时候看视频说买药、治病，说得跟真的一样，差点就信了转钱，后来孩子回来看见说是骗人的，现在越看越害怕，点哪里都小心翼翼。”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[7]。从整体上看，文化水平偏低、身体机能衰退、学习资源匮乏、代际指导不持续等因素叠加在一起，使得乡村老年人的数字能力提升缓慢，长期停留在“能用但不会用、会用但用不好”的阶段，难以真正实现自主、安全、深度的数字参与。

4.2. 内容创作同质化与文化表达不足

乡村老年人在短视频创作中普遍陷入同质化、浅表化、模仿化的困境，原创能力与文化表达能力明显不足[8]。从创作主题来看，老年人发布的内容高度集中在日常做饭、田间劳作、戏曲演唱、广场舞、乡村风景等有限类型，题材重复度高、视角单一，很少有人能够结合个人经历、乡土习俗、传统技艺、家族故事进行个性化创作。在创作形式上，老年人大多采用固定镜头、简单记录的方式，画面稳定性差、叙事逻辑模糊、剪辑手法单调，缺乏基本的镜头语言与结构设计，不少视频只是对生活场景的流水账式记录，难以形成吸引力与传播力。N15 老人说：“看别人拍啥我就拍啥，都是做饭、种地、唱戏，自己也想不出新花样，拍来拍去都差不多，也不知道拍点啥能让人愿意看。”更深层次的问题在于，老年人虽然身处乡土文化现场，却缺乏对本土文化价值的挖掘意识与表达能力，农耕文明、民俗仪式、方言文化、民间技艺等极具特色的资源未能转化为内容优势，反而在平台算法与流量导向的影响下，不断跟风模仿热门内容，进一步加剧同质化倾向。这种创作状态使得老年群体的内容生产长期停留在自娱自乐层面，既无法形成稳定的个人风格，也难以实现文化传播与社会价值，在与年轻创作者的竞争中更难获得持续关注，最终限制了其向成熟“数字达人”迈进的空间。

4.3. 情感互动异化与线上线下失衡

短视频在为乡村老年人提供情感陪伴的同时，也在一定程度上引发情感互动异化与线上线下关系失衡，使得数字陪伴逐渐偏离初衷[9]。在长期使用过程中，部分老年人会不自觉地将自我价值与线上数据绑定，把点赞量、评论数、粉丝增长当作被认可、被喜欢的唯一标准，时刻关注数据变化，数据好时情绪高涨，数据差时低落沮丧，甚至产生自我怀疑与焦虑心态。N4 老人提到：“一发视频就总看有没有人点赞，一会儿点开看一次，点赞少了心里就难受，饭都吃不好，觉得自己拍得不好，越拍越没信心。”过度接触电子屏幕，给老年人带来的健康风险在不断累加，还容易造成心理负担、激发代际冲突、引发家庭矛盾[10]。这种对流量的过度关注，本质上是情感需求在虚拟空间的错位投射，老年人在现实生活中缺乏陪伴与倾听，便将情感寄托于陌生网友的浅层互动，一旦互动不足，孤独感反而会被放大。与此同时，过度沉浸线上世界会挤压线下生活空间，部分老年人长时间刷视频、拍视频、看评论，减少了出门活动、邻里聊天、家庭交流、体力劳作的时间，原本可以通过现实交往满足的情感需求，越来越依赖虚拟互动填补，导致线下社交进一步萎缩。长此以往，容易形成“线上热闹、线下孤单”的情感空心化状态，短视频不仅没有真正缓解孤独，反而加剧了老年人与现实生活的疏离，影响身心健康与代际关系和谐。

5. 乡村老年人依托短视频实现积极老龄化的优化路径

5.1. 构建分层支持体系，稳步提升老年数字素养

提升乡村老年人的数字素养，需要依托家庭、社区、平台协同发力，搭建低门槛、可重复、有温度的

学习支持体系，让老年人在安全、包容的环境中逐步提升能力。乡村老年人的数字学习具有节奏慢、遗忘快、重实操、喜方言等特点，因此培训方式应摒弃课堂化、理论化模式，转向一对一陪伴式教学、现场演示、反复练习。村委会与老年活动中心可以定期开设“老年数字小课堂”，由志愿者或年轻村干部用方言讲解基础操作、防诈骗知识、内容创作技巧，把步骤拆解简单化、图示化，让老年人听得懂、学得会、记得住。家庭晚辈应保持耐心，把数字教学融入日常陪伴，多鼓励、少催促，帮助老年人建立学习信心，而不是简单代办替代。与此同时，平台可在适老模式中内置智能助手，遇到操作困难时一键呼叫语音指导，实时提醒风险信息，从技术层面降低使用门槛。当老年人能够稳定掌握操作技能、有效识别风险时，其数字参与的自主性与安全感会显著提升，从而更从容地从数字边缘群体转变为自信、自主的“数字达人”。

5.2. 激活乡土文化资源，推动内容创作特色化升级

推动乡村老年人短视频创作提质升级，关键在于激活本土文化资源，引导老年人从跟风模仿转向个性化、文化化、特色化创作，把生活经验转化为内容优势。乡村老年人本身就是乡土文化的承载者，农耕劳作、民俗习惯、方言故事、传统手艺、家常饮食等都是独一无二的创作素材，具有天然的真实性与烟火气。可以通过社区引导、优秀案例分享、简单创作指导等方式，帮助老年人发现身边的文化价值，鼓励他们用自己的视角记录乡村、讲述故事，形成鲜明的个人风格。例如，擅长种地的老人可以拍摄农耕技巧，喜欢做饭的老人可以记录乡土美食，会唱戏曲的老人可以展示民间艺术，让内容从“千篇一律”走向“一人一品”。在提升创作质量方面，不必追求专业水准，而是从稳定画面、清晰声音、完整叙事等基础环节入手，让视频更耐看、更易理解。当老年人的创作扎根乡土、贴近自我，其内容自然具备独特魅力，既能获得更真实的互动与认可，也能在创作中获得成就感与价值感，实现文化表达与自我实现的统一。

5.3. 回归情感陪伴本质，重塑健康数字生活方式

让短视频真正服务于老年人的情感需求，必须回归陪伴本质，引导老年人建立理性、适度、健康的数字生活方式，平衡线上互动与线下生活。老年人使用短视频的核心需求是缓解孤独、获得倾听、感受连接，而非追求流量与数据，因此应鼓励其以真实表达、轻松交流为出发点，不被点赞、粉丝、播放量绑架。家庭与社区可以多组织线下活动，鼓励老年人走出家门，参与邻里交往、文体活动、田间互助，用真实社交弥补虚拟互动的不足，避免过度依赖线上关系。与此同时，晚辈在与老年人互动时，应多关注其情绪状态，提醒适度使用手机，帮助老年人区分虚拟认可与现实关怀，让短视频成为丰富生活的工具，而不是影响情绪的负担。当老年人能够以平和心态使用短视频，把线上乐趣与线下幸福结合起来，数字技术才能真正发挥情感滋养作用，让老年人在数字时代获得稳定、踏实、持久的幸福感。

6. 结论与展望

本研究以江苏省 M 村老年短视频使用者为研究对象，基于深度访谈与个案分析，系统探讨了乡村老年人从数字边缘群体到“数字达人”的转型实践、技术赋权机制、现实困境与优化路径。研究表明，乡村老年人的数字转型是在代际支持、社群带动与自主适应共同作用下形成的渐进式过程，短视频从话语、社交、价值与能力四个维度对老年群体实现系统性赋权，有效促进其身份重构、社会融入与价值实现，为积极老龄化提供了重要实践路径。但在数字实践过程中，老年群体仍面临数字素养不足、内容创作浅表化、情感互动异化等现实梗阻，多重因素共同制约技术赋权效果的充分释放。推动乡村老年人依托短视频实现高质量数字融入与积极老龄化，必须构建个体主动学习、家庭深度支持、政策系统保障的协同

机制，真正让数字技术服务于老年群体的生活质量提升与主体性发展。

本研究仅选取单一村落开展调研，样本与场域存在一定局限性。未来可扩大调研范围，选取不同区域、不同类型的乡村开展比较研究，进一步丰富老年数字转型的影响因素与作用机制分析。同时可结合量化研究方法，对短视频使用、技术赋权与积极老龄化之间的关系进行实证检验，增强研究结论的普遍性与解释力。在数字中国与积极老龄化战略持续推进的背景下，乡村老年人的数字主体性将不断被激活，持续关注老年群体的数字实践、情感需求与社会参与，对于完善老年友好型社会建设、推动乡村治理现代化与积极老龄化高质量发展具有长期而重要的意义。

参考文献

- [1] 赵丽芳, 张宝誉, 张涛. 从积极老龄化到乌托邦幻想: 基于抖音平台老年网红的分析[J]. 中国新闻传播研究, 2021(4): 155-167.
- [2] 晏青, 李宁馨. 联结、驯化与社会应许: 农村老人短视频使用与社会融入研究[J]. 新闻与传播评论, 2022, 75(6): 26-36.
- [3] 陆杰华, 杨茜茜. 指尖上的互动: 农村老年人短视频使用与社会融入探究——基于遵义市 G 村和 Q 村的质性观察[J]. 贵州民族大学学报(哲学社会科学版), 2023(6): 51-68.
- [4] 张洋. 积极老龄化背景下抖音银发网红的形象建构、影响因素与社会意义[J]. 新媒体研究, 2025, 11(12): 84-88.
- [5] 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.
- [6] 赵红勋, 史可凡. 数字反哺: 农村老年群体的短视频实践研究——基于中部地区 B 村的学术考察[J]. 新闻与传播评论, 2024, 77(1): 93-105.
- [7] 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.
- [8] 张淑华, 徐婷婷. 乡村老年群体的“抖音社交”与“媒介养老”现象——以豫中某乡村为例[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2024, 46(2): 129-137.
- [9] 何志武, 董红兵. 短视频“下乡”与老年群体的日常生活重构——基于一个华北村庄的田野调查[J]. 新闻与传播评论, 2021, 74(3): 14-23.
- [10] 方提, 黄莉婷. “银发网红”的媒介话语建构及其社会根源[J]. 新闻爱好者, 2022(2): 35-39.