

## 话题

编辑:王丽洁 尚美玉  
电话:0532-66988903  
邮箱:cuijia1025@163.com

“倘若你是一位老年人，或许每日给友人发送‘早上好’‘晚上好’之类问候语，已然成了生活中雷打不动的习惯。然而，若你是一位年轻人，每日早晚收到这般问候，非但不会觉得暖心，反倒可能深感被过度‘侵扰’。这，便是数字时代浪潮下，老少两代人之间普遍存在却又不易被察觉的‘数字鸿沟’。尤为明显的是，一些低龄老年人在退休后，对电脑和新媒体产生了浓厚兴趣，热衷于学习尝试各种新鲜玩意儿。他们精心制作出各式各样的短视频后，便迫不及待地想要分享给亲朋好友。这原本是‘活到老学到老’的典范。但是，一旦这种分享得到肯定，亲朋好友们便会定期收到他们发来的‘短视频问候’。倘若这样的‘问候’演变成每日发送，便会沦为不受欢迎的‘打扰’。可面对老年朋友满怀善意的‘问候’，年轻人往往难以直接开口说‘别发了’，更多时候，他们只能选择‘设置消息免打扰’。在他们眼中，这些原本饱含情谊的问候语，已然成了不折不扣的‘垃圾信息’。”

# 是关怀问候，还是信息侵扰？ 老少两代人的“数字鸿沟”该如何破解

## “减少信息干扰，从自己做起”

52岁的马女士即将步入退休生活，她的社交圈里，无论是工作伙伴还是亲朋好友，不少都是同龄人。平日里，除了节日的祝福，她几乎每天都会收到十几条来自朋友们的微信问候。起初，马女士还会饶有兴致地逐一点开阅读欣赏，然而，日复一日，面对这如潮水般涌来的“问候”信息，她渐渐感到有些不胜其烦。

联想到身边一些同龄人常遭遇的困扰——青春期的孩子因父母频繁发送信息而将他们拉黑，马女士不禁开始自我反思：“我是不是也该减少信息干扰，从自身做起呢？”她回忆起刚给孩子配备手机时，母子间的联系变得更加便捷。起初，她会精心挑选一些有价值的文章转发给孩子，孩子也会礼貌地回复“好的”。但不知从何时起，孩子的回应越来越少。直到有一天，她不经意间瞥见孩子玩手机，发现发给他的几十条信息竟都原封未动，未被打开过。

这一发现，让马女士陷入了沉思之中。“换位思考一下，我不也常常对很多人发来的信息设置了‘免打扰’模式吗？孩子对我的信息，

大概也是如此吧。”从那以后，马女士开始格外注意给孩子发信息的方式和频率。

“回想起过去，通讯远没有现在这般发达，一封信往往要历经数日才能送达对方手中。因此，每一次的互动都显得格外珍贵，让人倍加珍惜。”马女士感慨道，“可如今，想和哪个朋友联系，瞬间就能传递信息过去。但这也带来了另一个问题，那就是人与人之间的边界感似乎被无形中侵扰了，彼此间缺少了那份必要的留白。”

正是基于这般深刻的思考，马女士在给孩子以及亲朋好友发信息时，格外留意频次，精准把握分寸。与此同时，对于一些老年朋友出于关爱的分享举动，她始终秉持着最大限度的宽容。“老年人退休之后，闲暇时光充裕，他们将对晚辈的关爱，都倾注在了转发那些有益文章上。要是觉得受到了干扰，那就少回复些，或者设置成‘免打扰’模式，等有空闲的时候，再抽时间看看这些文章。”有了这份宽容与理解作支撑，马女士不再被信息干扰所束缚，她在“严于律己、宽以待人”的人生哲理中，寻得了内心的平衡。

## “我和父母的家人群，有近百条‘未读信息’”

34岁的程女士是位独生女，父母刚退休不久。她和父母的线上联系主要凭借“家人微信群”。有什么重要信息，她会发到群里告知父母。没事的时候，偶尔会和父母打视频电话。不过，程女士的孩子刚上小学，每天接送上下学，辅导孩子做功课，忙工作……这些家里家外的事情已经让她忙得团团转。和父母的联系基本是一周1-2次，或是和公婆视频聊天，或是和父母通电话。

说起父母和自己的关系，程女士表示，“我们关系很好，相处也很融洽，要说有什么不和谐的，就是四位老人经常会往家人群里分享各种美食、健康、时政的链接。看都看不过来。我干脆设置了‘消息免打扰’。但有时又怕错过了重要信

息。”程女士笑着说，她还向记者展示了她的手机，家人群里有几十条、上百条的“红点未读信息”。打开一看，全都是健康提醒、防骗提醒等。“我理解父母是关心我们，但真的是有点‘不胜其扰’了。但没办法，和父母也说过少发消息，但没用。只能忍着。”程女士苦笑道。

程女士不光是对家人群的消息设置了“免打扰”，除了工作群，她几乎全都设置了“免打扰”。最让她意难平的是小区的一个“特价蔬果群”，“本来这个群就是专属的‘特价水果促销群’，但就是有人整天闲着没事干，各种有关没关的消息往里发，群主提醒能好一些，几天不提醒就又成了某些人的‘分享阵地’。后来一想，咱家老人可能也在此列，还是多忍耐一下吧。”程女士这样宽慰自己。记者 王丽洁

### 专家看法

中国青少年研究中心二级研究员、中国家庭教育学会副会长孙云晓——

## 真正的爱，如春雨润心田，而绝不是洪水泛滥



无论是年轻人还是老年人，多数人都是愿意保持社会交往的，但如果频繁收到并非出于自愿接收的信息时，即便那信息承载着亲密无间的问候或祝福，也会产生反感和抗拒的情绪。因为这是一种越界，显得粗暴无礼，甚至可被视作一种情感层面的“入侵”。

我自己也常常遭受此类信息的侵扰，尽管我能够理解对方出发点是出于好意，可内心深处依旧颇为抵触。在此，我强烈呼吁：亲情和友情须以理解与尊重为前提，没有边界或成灾害。实际上，微信、微博、公众号等网络媒体给所有人提供了自由表达的机会，但与此同时，我们同样需要具备不侵扰受众的边界意识，充分尊重受众的选择权。

总而言之，真正的爱犹如春雨润心田，而绝对不是洪水泛滥。