

独居老人题材微纪录片的情感表达与传播效果研究

杨家明, 金珂, 杨欣雨

广西师范大学, 广西 桂林 541000

DOI:10.61369/HASS.2025100025

摘 要 : 人口老龄化已成为我国重要的民生议题, “未富先老”的社会现实给经济社会发展带来多重挑战。独居老人作为老龄化进程中面临特殊需求与困境的群体, 其生存状态与情感诉求亟需社会关注。当前, 微纪录片凭借短视频与新媒体技术的赋能, 成为记录社会现实、传递人文关怀的重要媒介, 但其在独居老人题材中的应用研究尚显匮乏。本文以独居老人题材微纪录片的情感价值表达为切入点, 通过叙事视角、视听语言、社会关系三个维度剖析其情感传播路径, 阐释数字化语境下“新独居”形态与多元养老模式的时代特征, 探讨微纪录片在老年形象重构、独居老人自我价值实现及社会价值彰显层面的传播效果, 以期独居老人题材微纪录片的创作与传播提供理论支撑, 为新时代养老服务的优化与养老观念的传播提供实践参考。

关 键 词 : 独居老人; 微纪录片; 情感表达; 时代特征; 传播效果

A Study on Emotional Expression and Communication Effects in Micro-Documents on the Theme of Solitary Elders

Yang Jiaming, Jin Ke, Yang Xinyu

Guangxi Normal University, Guilin, Guangxi 541000

Abstract : The aging population has become an important livelihood issue in China, and the social reality of "getting old before getting rich" brings multiple challenges to economic and social development. As a group facing special needs and difficulties in the aging process, elderly people living alone urgently need social attention to their living conditions and emotional demands. Currently, micro documentaries, empowered by short videos and new media technologies, have become an important medium for recording social reality and conveying humanistic care. However, their application research in the theme of elderly people living alone is still lacking. This article takes the emotional value expression of micro documentaries on elderly people living alone as the starting point, and analyzes their emotional transmission path from three dimensions: narrative perspective, audio-visual language, and social relations. It explains the characteristics of the "new solitary" form and diverse elderly care models in the digital context, explores the dissemination effect of micro documentaries on the reconstruction of elderly images, the realization of self-worth of elderly people living alone, and the manifestation of social value, in order to provide theoretical support for the creation and dissemination of micro documentaries on elderly people living alone, and provide practical reference for the optimization of elderly care services and the dissemination of elderly care concepts in the new era.

Keywords : elderly living alone; micro-documentary; emotional expression; characteristics of the times; communication effectiveness

引言

随着全球人口老龄化进程加速, 我国老龄化程度持续加深。第七次全国人口普查数据显示, 我国60岁及以上人口占总人口比例达18.70%, 独居老人群体规模呈显著增长态势, 其生活照料、情感需求与社会融入等问题日益凸显。为积极应对老龄化挑战, 我国提出“健康养老、积极养老、乐观养老”的战略理念, 着力构建“老有所依、老有所养、老有所乐”的养老环境, 加快完善养老经济保障体系^[1]。在此背景下, 微纪录片以其短小精悍的叙事特征、贴近生活的视角选择与灵活多元的传播渠道, 契合当代受众碎片化的信息接收习惯, 成为呈现独居老人生活状态、传递养老理念、引发社会关注的重要载体^[2]。

一、独居老人题材微纪录片的情感表达路径

情感表达是微纪录片引发受众共鸣、传递核心价值的关键所在。独居老人题材微纪录片通过叙事视角的多元融合、视听语言的情感建构与社会关系的情感投射，构建起兼具人文关怀与社会关切的情感传播体系。

（一）叙事视角的多元融合

叙事视角作为情感表达的核心媒介，其选择直接影响微纪录片的情感传递效果与受众认知维度。独居老人题材微纪录片突破传统纪录片“客观凝视”的单一框架，通过“个体—群体”“观察—共情”的视角融合，实现情感表达与社会议题的有机统一。^[3]

第三人称“旁观记录者”视角以客观化镜头呈现独居老人的生活实景，规避主观情感介入导致的叙事偏差。该视角通过老旧家具、空荡餐桌、积灰陈设等居住空间环境的镜头呈现，以环境符号暗示情感缺失，将个体故事升华为普遍性社会议题。微纪录片《前浪》首集《不老爱神》开篇以火焰映照下老人的影子为意象，镜头并未急于聚焦老人的面容，而是以环境视角展开叙事，光影的疏离感、空间的空旷感、声响的寂寥感交织在一起，不着一字却精准勾勒出独居老人的生存状态，为整部纪录片奠定了沉郁又细腻的孤独情感基调，也让观众在开篇的短短几秒内，便被牵引着进入老人的精神世界，生出共情的底色。第四集中《监护人》采用第三人称“群像视角”，串联起同社区多位独居老人的生活片段，引导观众从个体同情转向对老龄化社会问题的理性思考，以“客观镜头”传递“社会议题”，实现情感表达与理性认知的平衡。^[4-8]

（二）视听语言的情感建构

视听语言是微纪录片传递情感的核心载体，通过镜头、音乐、色彩的协同运用，细腻刻画独居老人的生活状态与内心世界，强化受众的情感代入感。^[9]

1. 镜头语言呈现孤独与温情

特写镜头聚焦于独居老人布满皱纹的双手、浑浊的双眼等身体符号，或老旧相框、药盒等具有纪念意义的物品，以微观视角放大岁月痕迹与孤独感，引发受众共情。拍摄老人抚摸已故配偶照片时颤抖的手指特写，无需言语即可传递深切思念。中景与全景则用于展现生活环境，狭窄昏暗的房间、落满灰尘的角落等场景，客观呈现独居老人情感空缺与生活单调的状态。镜头运动方面，缓慢推镜头实现从环境到面部表情的聚焦，增强情感沉浸感；固定镜头记录老人静坐窗前等日常场景，以时间流逝凸显孤独的绵长；蒙太奇剪辑将老人独自用餐的画面与窗外热闹街景并置，通过场景对比强化孤独感与社会边缘化的情感冲击。^[10]

2. 音乐强化情绪氛围

音乐作为情感表达的听觉载体，通过旋律风格与节奏变化契合画面情感基调。在呈现独居老人孤独寂寞的场景时，多采用单簧管、钢琴等乐器演奏的舒缓旋律，以音符留白营造寂静空荡的氛围，与画面形成情感呼应；在回溯过往美好时光的片段中，音乐风格转向温暖抒情，融入弦乐或轻快节奏，唤醒受众的情感共鸣，实现孤独感与温情的情感转换。

3. 色彩符号呈现情感暗示

色彩通过视觉刺激传递情感信息，成为独居老人题材微纪录片的重要情感表达工具。冷蓝色、灰色等冷色调被广泛用于呈现独居老人的居住空间，既真实还原环境的陈旧冷清，又从视觉层面传递孤独、压抑的情感；而回忆片段则多采用暖黄色、橘红色等暖色调，赋予画面怀旧感与温情，象征过往生活的美好，通过冷暖色调的对比强化情感张力。

（三）社会关系的情感投射

独居老人的社会关系网络是其情感状态的重要表征，微纪录片通过记录家庭、社会层面的关系互动，勾勒出情感需求的复杂图景，折射老龄化社会的深层矛盾。家庭作为情感寄托的核心场域，其功能弱化问题在影像中呈现为“情感期待”与“现实失落”的叙事张力。微纪录片通过视频通话、线上问候等数字媒介互动场景，展现独居老人与子女的相处模式，微纪录片《耄耋之年》中老人与子女通过电话、视频通话维系情感联结，既体现了数字技术对代际情感的维系作用，也折射出地理距离导致的情感疏离困境，引发社会对家庭养老功能变迁的思考。

二、独居老人题材微纪录片传播的时代特征

独居老人题材微纪录片的传播始终贴合时代发展脉络，其影像呈现既反映了数字化浪潮与养老模式变革的时代背景，也凸显了老龄化社会的现实诉求，主要表现为“新独居”形态与多元养老模式两大时代特征。

（一）数字化语境下的“新独居”形态

在数字技术全面渗透的社会背景下，独居老人的生活形态发生显著变革，催生出生具有时代特色的“新独居”现象，这一形态在微纪录片中得到全面呈现。一方面，独居老人成为数字技术的“后发学习者”，在子女远程指导下学习使用微信视频、短视频平台等数字工具，通过线上社交、知识分享拓展生活边界。部分独居老人通过短视频平台分享手工技艺、养花心得，在数字空间中构建新的社交网络；另一方面，数字鸿沟带来的困境同样被镜头捕捉，老人因不懂线上缴费错过医保报销、面对自动售票机无所适从、遭遇网络暴力等场景，反映出技术进步背后老年群体的情感需求与适应困境。微纪录片通过“主动融入”与“被动困境”的双重呈现，完整勾勒出数字时代独居老人与社会的互动关系，凸显了“新独居”形态的时代复杂性。

（二）多元养老模式的影像呈现

微纪录片以纪实镜头展现了我国养老服务体系从单一化向多元化转型的时代趋势，呈现出“居家为基础、社区为依托、新兴模式为补充”的养老格局。居家养老与社区服务的融合形态在影像中尤为突出，微纪录片《中国志愿者》记录了社区工作人员定期上门检查水电安全、代购生活用品，志愿者团队组织健康讲座、文艺活动的场景，体现了居家养老模式的便利性与人性化，彰显了“不离家”养老的时代需求。

“旅居养老”“抱团养老”等新兴模式则为独居老人养老生活注入新活力。《老有意思旅行》中，十位独居老人组成旅行团，

在明星陪伴下欣赏自然风光、相互照应，通过“旅居+圆梦+代际对话”的形式，展现了新兴养老模式对老人精神需求的满足；部分微纪录片记录的乡村抱团养老场景，呈现了老人通过共同生活、互助协作实现情感陪伴与生活照料的养老形态。这些影像既展现了多元养老模式的实践成果，也呼应了“积极养老、乐观养老”的时代理念。

三、独居老人题材微纪录片的传播效果

独居老人题材微纪录片通过情感传播与时代呈现，在老年形象重构、独居老人自我价值实现与社会价值彰显层面产生了显著传播效果，为积极老龄化社会的构建提供了媒介支撑。

（一）老年形象的解构与重构

传统认知中“体弱多病”“孤独无助”的刻板老年形象，在微纪录片的影像叙事中被解构。作品通过多维视角呈现独居老人的生命力与价值感，构建起“积极主动、多元发展”的新时代老年形象。镜头聚焦于独居老人的自我突破：朱锦沁开设抖音账号“多肉不老松”，自学短视频剪辑半年发布134条视频，收获16.9万粉丝；《七十佳》中的葛爷爷从智能手机“零基础”到熟练掌握视频拍摄与剪辑技能，通过Vlog分享生活收获广泛关注。这些影像打破了“老年人安于现状”的固有认知，彰显了老年群体主动拥抱新生活的积极姿态。

微纪录片通过代际互动场景的记录，重构老年形象的社会价值。纪录片《唐老师》中大学生与独居老人结成忘年交，实现双向情感流动与知识传递，打破年龄壁垒，凸显了老年人独特价值。从影像叙事中消解了代际偏见，为老年的形象注入平等、互助的时代内涵，能使受众对老年群体有更全面、客观的认知。

（二）独居老人的自我价值

在独居老人自我价值实现层面，微纪录片的传播价值不仅体现在扭转社会对该群体的认知偏差，更在于为独居老人提供了自我价值觉醒与实践的媒介赋能。受媒介传播的正向激励与引导，独居老人不再是被动接受社会关怀的“弱势符号”，而是主动突破年龄桎梏与生活局限，以主体姿态探索自我价值的实现路径。

短视频平台在此过程中成为关键场域：独居老人借助平台进行知识科普、技能展演与情感倾诉，原本单调封闭的独居生活，

逐渐转化为自我表达与价值输出的开放空间。老人通过Vlog记录并分享生活经验，既能收获网友的情感共鸣与互动反馈，也在这一过程中完成个人价值的重新确认；另有老人依托线上社交打破人际隔离，在拓展社交圈的同时缓解孤独情绪，最终达成情感维度的自我充盈。微纪录片对这一系列实践过程的真实记录，既具象化呈现了个体生命的坚韧品质与活力状态，也间接折射出社会对老年群体价值认知的正向转变。

（三）老年群体的社会价值

从老年群体社会价值的彰显来看，微纪录片以纪实镜头捕捉独居老人参与社会文化实践的动态过程，直观诠释了该群体在社会发展进程中的独特价值与时代贡献。

在文化遗产领域，独居老人凭借自身积累的技艺与文化记忆，成为传统文化的“活态传承载体”。微纪录片《民间红人》中的剪纸艺人张奶奶，不仅走进社区与校园传授剪纸技艺，更结合传统纹样背后的文化典故展开讲解；她将数十年沉淀的技艺经验与文化记忆毫无保留地传递给后辈，为濒临断代的民间艺术注入新的传承活力，这一过程也清晰凸显了老年群体在文化延续链条中的纽带功能。

在社区治理层面，拥有丰富人生阅历与专业知识储备的独居老人，还承担起基层治理“智慧参谋”的角色。微纪录片不仅直观呈现了独居老人的社会价值，更促使社会重新审视老年群体在文化遗产、社区治理与代际和谐构建中的多元功能，为打造包容且富有活力的老龄化发展格局提供了可参考的实践样本。

四、结论

本文通过对独居老人题材微纪录片的情感表达、时代特征与传播效果的系统研究，得出以下结论：其一，独居老人题材微纪录片通过叙事视角的多元融合、视听语言的情感建构与社会关系的情感投射，构建了兼具人文关怀与社会关切的情感传播路径，为受众共情提供了媒介基础；其二，该类微纪录片呈现出数字化语境下“新独居”形态与多元养老模式的时代特征，反映了老龄化社会的现实诉求与发展趋势；其三，微纪录片在老年形象重构、独居老人自我价值实现与社会价值彰显层面产生了积极传播效果，为积极老龄化社会的构建提供了支撑。

参考文献

- [1] 郭擎阳. 老年题材纪录片的叙事策略研究 [D]. 吉林大学, 2024.
- [2] 赵国春. 文化类微纪录片的美学特征、创作症结与发展路径 [J]. 大众电视, 2025, (14): 4-8.
- [3] 唐宁, 唐然. 共情理论视域下重大突发事件微纪录片的视听传播探究 [J]. 中国电视, 2020, (08): 9-13.
- [4] 张洁. 老年题材纪录片的情感叙事研究 [D]. 聊城大学, 2024.
- [5] 段若冰, 荀汇敏. 让“养老”变“享老” [N]. 兵团日报 (汉), 2025-05-15(007).
- [6] 杨薪瑶, 杨惠, 曾小琴, 等. 空巢老人居家安全问题的国内外研究现状与展望 [J]. 全科护理, 2022, 20(32): 4515-4518.
- [7] 屈曼祺, 李宝敏, 李家成, 等. 数智时代老年人数字素养现状调查与提升建议——以上海市10925份样本为例 [J]. 终身教育研究, 2025, 36(02): 65-72+97.
- [8] 董欣迪. 微纪录片对中华传统文化的共情传播策略 [J]. 声屏世界, 2024, (17): 59-61.
- [9] 韩嫣. 与独居老人建立信任关系的“3W”工作法 [J]. 中国社会工作, 2025, (06): 20-21.
- [10] 李东升, 侯爽. 主题型人物微纪录片“故事”挖掘路径探寻 [J]. 新闻前哨, 2025, (04): 39-40.