

# “电子亲人”悄然流行 这些年轻人想获得啥？

“电子亲人”是最近一年网络热门话题之一，许多“电子亲人”网红博主在一年内涨粉几十万，活跃度高的“活粉”比例惊人。许多传播学、社会学、心理学的学者及学生关注到这一议题，纷纷展开讨论。

随着寒假、春节到来，许多年轻人与实际亲人相处的时间也悄然来临。有实际亲人却爱看“电子亲人”，这些年轻人在看什么？他们想要获得什么？

## A 登录网络，拜访理想的家人

“电子爸妈”最初来自于一个名为“和女儿分享日常”的博主，这是一对来自陕西的老夫妇，仅抖音平台目前就有100多万粉丝，获赞数3000多万。其主页简介写道：“造一场甜甜的梦给娃娃。”

他们总是带着热情笑容，用幸福的语调讲述“爸爸妈妈今天干什么了”，再向“赛博儿女”嘘寒问暖，让网友们沉浸式体验无条件的宠爱。而在这一账号的评论区，能看到许多网友沉浸式地倾诉，“妈妈，我考试没考好”“我刚刚分手，好难过……”

山东的李冬冬关注这对陕西爸妈一年多，最初她是因为他们的猫“追更”的。

小学六年级的冬天，李冬冬从外面捡了一只小猫回家，父母暴怒，把她强行推出门外，让她把猫送走再回来。到后来这场闹剧又演变为父母之间的争执——是谁把孩子教育成这个样子的？

“陕西爸妈除了对孩子温柔以外，彼此关系也很好，是很鲜活的爱。”李冬冬说。

如今李冬冬15岁，平时爱好是关注韩国唱跳偶像团体，也看动漫。“家里很反对，买的东西

周边都放在学校，我玩手机他们都要骂人，这些东西拿回来被他们看到肯定都给扔了。”

李冬冬想起社交媒体上“别人家的父母”：他们有的向网友谦虚地询问怎么对待得了抑郁症的儿女，有的陪孩子一起买喜欢的“谷子”，还跟孩子一起手工制作“谷美”（展示周边制品的装饰物、承载物），不小心搞坏孩子的物品也会及时道歉并弥补，有的还和孩子一起去韩国看偶像……

琳妈也是热门的“电子妈妈”，她以笑容可掬、整洁优雅又不失亲切朴素的形象出镜，配以文字“妈妈教你……”来推出一些日常生活中的小技能、小教程。她教做饭，会考虑到很多年轻人是住宿舍或在外租房，打造合适的场景，使用合适的厨具。她总是把速度放到最慢，每一个细节都认真展开。

## B 追求上进，缓解自己的压力

“我完全不知道怎么获取这些信息，订车票订酒店都做得战战兢兢、畏畏缩缩、犹犹豫豫。”多年后，她看到琳妈坐地铁、坐高铁、订酒店的教程视频，在评论区看到很多像18岁的她一样惶恐忧虑的网友，感触良多。“最近亲戚们又开始催我挑一个条件好的对象，把结婚生子提上日程。后来我在潜意识里会减少和亲人们的联系，当然我也知道他们关心我，但这似乎是一种精神的自我保护：我要远离不必要的压力。”

其实琳妈发的很多视频内容她现在已经掌握，但她有时候会幻想，“刚来上海什么都不懂的时候，刚在外租房找实习，吃糊弄餐的时候，如果有人这样教导我，那真的太好了”。

来自青海的王雨晴除了几乎一期不落地看琳妈的视频，还关注了几个老年博主，悦之就是王雨晴最喜欢的“网络奶奶”。

“她真的很有生命力，热爱生活又自信自强。”王雨晴说，悦之奶奶80岁时自己上街跑了好几家店，买了手机学着使用，还帮助邻居老人认证高龄补贴，查询补贴发放记录。评论区网友说：“还以为是个社区网格员发的帖，一看原来是个80岁的奶奶。”

悦之偏爱记录“自己的事自己做”，表示“80岁能干很多事”。她说：“我还能做饭洗衣、坚持写日记，我会打乒乓球、做针线活，我工作时当老师39年，多次被评为县模范，我热心善良，好帮助人，我脑子灵、记性好、善于挑战自我，又不达目的不罢休，棒不棒？”

王雨晴每次对挑战和困难产生退缩逃避情绪时，都会想：“我还是个在大都市的年轻人呢，我的力量、脑子和解决问题的办法，再怎样也不会比不过一个八旬奶奶，我一定要努力爱护自己、追求上进，维持生命的活力。”

## C 改变自己，理想家长的期待

在年轻人的热烈讨论声背后，也有父母关注到了这些“电子亲人”。

“都是演员。”陕西的高勇说，他今年45岁，有个爱看“电子亲人”的大学生女儿。“这就是工作，以逗粉丝玩来获得收益，我看这些孩子和‘一笑倾城’的中老年粉丝没什么区别。我们家小孩看这些博主看得起劲，也没怎么感恩我们这些真父母，别人家锅里的饭总是香的吧。”

另一些家长似乎确实从中受到了某种感染。一名中年女性网友就发帖表示想“听劝”，所以征集青少年对理想家长的期待来改变自己。

面对这些不同的经历和看法，资深心理咨询师刘婷给出了分析建议。她指出，年轻人是在暗处享受着“电子亲人”的关心爱护的，并且是可以挑选、跳过、快进的，有需求时就可以立刻看，厌烦了也可以立刻远离，这种关系其实是一元的、单边的。这时年轻人接受这些“电子亲人”的关爱，可能就像一种哺乳喂养关系——当我们感到情感焦虑的时候，赶紧喝一口情感的奶，它可以短暂缓解我们的焦虑不安。但如果要追求健康、稳定的人格成长，“电子亲人”终究无法代替真实的、深度的人际关系。

年轻人真正需要的真实的、深度的亲子关系是怎样的呢？这些现实中的挫折和遭

憾又是怎样的呢？

刘婷举了个例子，比如李冬冬的父母，孩子捡一个流浪的小动物回来，意味着她有非常强烈的保护欲、同理心。而有基本同理心的父母，在这个时候首先会称赞孩子的善良和爱心。“丢猫的行为，相当于把孩子的爱心和善意弃之如敝屣，这是一种打压，而不是恰当的挫折。”

合理的做法是，家长要和孩子一起去探索解决的办法。我知道你很有爱心，你想要去保护这个小东西。在有能力和精力的情况下，可以先给小猫检查身体，除虫、打疫苗；大家没有时间去照顾、陪伴小动物怎么办？可以跟孩子聊聊对生命和爱的观点，再和孩子一起找找寄养或愿意收养的亲友。

刘婷解释，“不能继续养它”对青少年是一个挫折，但它又是恰当的，亲子一起面对了客观现实的困难，孩子的爱心也得到了承认。这是一个正常和子女沟通的过程。在一定的挫折中，孩子没有被羞辱和指责，没有被粗暴对待。在经历恰当的挫折后，孩子可能对父母有些失望，会知道父母无法满足他们所有需要，但是这份紧密、信赖的关系和沟通的可能，还是长久存在的。



用数字「复活」至亲



年轻人与“电子亲人”互动

## 纵深

### “电子亲人”真的管用？

一段时间以来，网上出现了很多“电子亲人”账号，他们以爷爷奶奶、爸爸妈妈等长辈的身份，分享生活、教授技能以及与网友情感互动。“电子爸妈治好我的精神内耗”等话题一度冲上热搜。

一些“电子亲人”账号积累了不少粉丝，不少年轻人热衷于与“电子亲人”互动，向他们吐露心声、倾注真感情。出于对真实亲子关系的阵痛或缺失，喜欢看“电子亲人”的年轻人主要可以分为两类。

一类是低年龄的，还在适应、建立真实亲子关系的人际关系的青少年，他们往往天真、敏感，害怕失望，但实际上适当的挫折能够促进人的心智成长。另一类是年龄稍大的，可能已经成年的年轻人，他们在以往的亲子关系中真实地受伤了。这种创伤和挫败感使他们和真实的人建立、维持深度关系时，总会感到负罪感、内疚感和被破坏感，更别提修补亲子关系了。其背后的原因令人深思，反映的现象或者问题值得关注。

第一，年轻人的情感需求需正视。

从一些“电子亲人”账号的内容看，他们常常用包容代替责备，主打一个“给满情绪价值”。对长辈的同理心、无微不至的关心、温柔耐心的指导，令网友破防：“原来这就是被捧在手心的感觉。”

反观现实，有人家人长期不在身边，有人原生家庭存在种种缺陷，缺少爱、不被理解和肯定，成为不少年轻人的心灵创伤。“电子亲人”的出现，恰恰迎合了年轻人的情感需求。正视这种需求，多关注年轻人的真实状态，多鼓励他们追求事业和梦想，才能少一些“电子依赖”，治愈他们也是构筑幸福家庭。

第二，年轻人的消费理念当重视。

有人说，“电子亲人”是精心打造的人设，属于商业运作。的确，

尽管“电子亲人”的背后是真人，触动的也是真情实感，却仍然是虚拟世界的产物。“电子亲人”就像是一个情绪充电宝、心灵加油站，正因为被需要，才受到追捧。

这种对年轻人消费理念的精准对接，同样体现在时下兴起的“陪伴经济”中。陪游、陪学、陪聊，无论哪种陪伴，都满足了年轻人日益精细化、个性化的社交和情感需求。重视年轻人的消费理念，瞄准消费者的实际需求，不断提升服务，是把握商机、赢得长红的正确路径。

第三，由此产生的问题不容忽视。

不可否认，作为很多网友的情感寄托，“电子亲人”传递温暖和感动，带给人前行的力量。但既然是虚拟世界的产物，我们对“电子亲人”所呈现内容的真实性也要打一个问号：有多少是靠着提前写好的剧本“演”出来的？有多少是打着“亲情幌子”骗取流量、贩卖焦虑？

对此，我们应该提高警惕：如果对“电子亲人”盲目崇拜，沉迷于此，容易被商家控制，有可能产生过度消费，甚至遭遇情感欺骗和隐私泄露。

说到底，别人那些幸福的感受，成为不了我们自己的生活足迹。我们或许从“电子亲人”那里得到一时慰藉，但终究要面对现实。生活在这个世界上，我们不可避免会遇到一些矛盾，也不存在所谓的“完美”。从“完美”的“电子亲人”回归真实家庭，接纳不完美的生活，相信亲情的美好，相互体谅、相互扶持，才是最真实的人生。

“电子亲人”再好，也终究抵不过一个真实的拥抱。我们希望亲人理解我们，我们也要理解亲人。那割不断的亲情和时时刻刻的牵挂，才是我们身边的幸福源泉。

本报综合中青网、新华网等