

# 给银发低头族更多关爱

公考通网校

[www.chinaexam.org](http://www.chinaexam.org)



公考通 APP



微信公众平台

## 给银发低头族更多关爱

不管是走路、坐车还是吃饭、休息，都在低头玩手机；半夜不睡觉，挑灯夜战只为追剧，早起第一件事就是刷朋友圈……当前，网络不再是属于年轻人的“专利”，越来越多的老年人变得“一网情深”，甚至成为“网瘾老人”。

第一段：开篇点题。介绍了老年人成为低头族的背景，这不再是年轻人的“专利”，老年人也开始成为“网瘾老人”。

在智能手机、电脑十分普及的当下，老年人学会运用网络，能够更方便获取资讯信息、进行沟通联络，当然是一件好事。有的老年人，手机APP用得比年轻人都要溜。全民K歌、摩拜单车、微信全不在话下，手机自拍完还要美化一下，“人老心不老”的劲头，让后辈都深感羡慕。然而，一枚硬币有两面。老年人一旦过度依赖甚至上网成瘾，则有诸多弊端。从身体方面讲，长时间上网容易引发心脑血管疾病、颈椎病、眼疾等多种疾病。从心理方面看，本打算缓解孤独，却是“朋友圈越发越寂寞”，反而增添空虚感和焦虑感。近年来，间或曝出的诸如“八旬老翁长时间玩网游，突发脑梗住院”“婆婆迷追剧在家不做饭”等新闻令人唏嘘，引人深思。

第二段：过渡段。通过举例子来论证老年人过度依赖网络，甚至上网成瘾，存在着诸多弊端。

网络在老年人生活中的“越位”，一定程度上折射出社会和子女对老年人关爱的“缺位”。许多老年人退休后，生活的重心逐渐从工作转移到家庭生活中，空闲时间多、独处时间长。如果社区和社会组织能够组织更多有益身心健康的活动，子女家人可以更多陪伴唠嗑，适当安排家庭旅行、老友聚会等社会活动，帮助他们培养书法、唱歌、垂钓等更多兴趣爱好，让他们的生活丰富起来、身心愉悦起来，疏导内心的空虚寂寞，尽享天伦之乐的老年人就会更加理性地看待网络，又怎么会陷入“网瘾”之中？

第三段：分论点1——网络在老年人生活中的“越位”，一定程度上折射出社会和子女对老年人关爱的“缺位”。通过“网瘾老人”这一现象分析了原因，并从子女和社区角度提出对策。

帮助老年人适应网络世界，不只是防止他们掉进消磨时间的“坑”里，也要提醒他们留意各种不良信息的“坑”。现在不少网上信息鱼目混珠、良莠不齐，林林总总的“养生秘诀”、形形色色的“经验之谈”、虚虚实实的“钩沉揭秘”，极易对他们的认知造成误导。作为晚辈，应该设法提高老年人利用网络学习和分辨信息真伪的能力，让他们免受违法广告、养生谣言等不良信息的干扰误导。

第四段：分论点2——帮助老年人适应网络世界，不只是防止他们掉进消磨时间的“坑”里，也要提醒他们留意各种不良信息的“坑”。作为晚辈，要帮助老年人适应网络世界，提高利用网络学习和分辨信息真伪的能力。

引导老年人平衡线上线下的关系，帮助老年人克服盲从心理、辨别信息真伪，需要时间和循循善诱的耐心。在我们的身边，时常能看到有年轻人“恨铁不成钢”，对老人动辄生气乃至呵斥，那种“还不是为你好”的态度，常常适得其反。“有一种孝顺，是带老人跟上这个信息时代”，让老人更好地“触网”是子女的义务，也是整个社会的责任。对此，年轻人可以组织互助同盟，利用“外来和尚好念经”的特点，有条件的还可以组织

定期的聚会和讲座，达到各自在家时难以达到的引导效果。

第五段：分论点3——引导老年人平衡线上线下的关系，帮助老年人克服盲从心理、辨别信息真伪，需要时间和循循善诱的耐心。对待“网瘾老人”要有时间和耐心，组织互助同盟、聚会或者讲座来引导、帮助老年人克服盲从心理、辨别信息真伪。

随着互联网深度嵌入社会生活，老年人正成为上网生力军。2017年，50岁以上网民群体所占比例达到10.6%，越来越多的中老年人正融入互联网之中。他们通过自己的生活经验构建独特的上网生活，形成了区别于年轻人的网络文化。**发扬亲情孝道、给予社会关爱，帮助银发低头族提高网络素养，他们的网络生活中才能有同样灿烂的夕阳红。**

第六段：总结全文。我们要发扬发扬亲情孝道、给予社会关爱，帮助银发低头族提高网络素养。

### 【文章结构】

一、开篇点题——越来越多的老年人成为“网瘾老人”

二、过渡段，承上启下

三、详细论证部分：

（一）网络在老年人生活中的“越位”，一定程度上折射出社会和子女对老年人关爱的“缺位”

（二）帮助老年人适应网络世界，不只是防止他们掉进消磨时间的“坑”里，也要提醒他们留意各种不良信息的“坑”

（三）引导老年人平衡线上线下的关系，帮助老年人克服盲从心理、辨别信息真伪，需要时间和循循善诱的耐心

四、结尾：总结全文。我们要发扬发扬亲情孝道、给予社会关爱，帮助银发低头族提高网络素养

### 【积累】

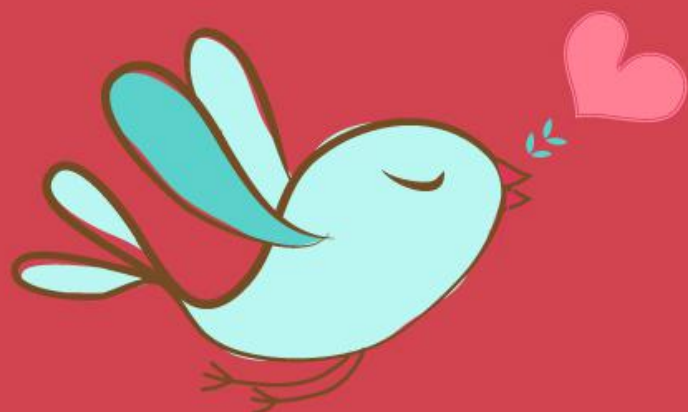
一枚硬币有两面。老年人一旦过度依赖甚至上网成瘾，则有诸多弊端：

网络在老年人生活中的“越位”，一定程度上折射出社会和子女对老年人关爱的“缺位”；

帮助老年人适应网络世界，不只是防止他们掉进消磨时间的“坑”里，也要提醒他们留意各种不良信息的“坑”；

“有一种孝顺，是带老人跟上这个信息时代”，让老人更好地“触网”是子女的义务，也是整个社会的责任；

发扬亲情孝道、给予社会关爱，帮助银发低头族提高网络素养，他们的网络生活中才能有同样灿烂的夕阳红。



美好的事情即将发生...

something wonderful is about to happen