

基于 Gross 情绪调节理论的乡镇“老漂族”APP 设计研究

董鑫鑫, 孙薇

西安工程大学金花校区, 陕西 西安 710000

DOI: 10.61369/TACS.2025140004

摘 要 : 随着我国城镇化进程的加速推进, “老漂族”群体规模不断扩大, 乡镇地区的老年人在迁移后面临着更为突出的社会融入与情绪适应问题。本文基于 Gross 情绪调节理论, 深入探讨针对乡镇“老漂族”的 APP 设计策略, 通过情绪调节五阶段模型(情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调整), 系统性地提出代际沟通、社交融入、文化适应三大设计维度。研究旨在通过技术创新缓解“老漂族”的孤独感与心理压力, 增强其社会融入感与自我价值感, 为老龄化社会的数字包容提供新的解决方案。

关 键 词 : Gross 情绪调节理论; 乡镇老漂族; APP 设计

Research on the APP Design for the “Elderly Migrants” in Rural Areas Based on Gross’s Theory of Emotion Regulation

Dong Xinxin, Sun Wei

Jinhua Campus, Xi'an Polytechnic University, Xi'an, Shaanxi 710000

Abstract : With the accelerated pace of urbanization in China, the population of “elderly migrants” continues to expand, and elderly individuals in rural areas face more prominent issues of social integration and emotional adaptation after migration. Based on Gross’s theory of emotion regulation, this paper delves into the APP design strategies tailored for the “elderly migrants” in rural areas. Through the five-stage model of emotion regulation (situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation), it systematically proposes three major design dimensions: intergenerational communication, social integration, and cultural adaptation. The research aims to alleviate the loneliness and psychological stress of the “elderly migrants” through technological innovation, enhance their sense of social integration and self-worth, and provide new solutions for digital inclusion in an aging society.

Keywords : Gross’s theory of emotion regulation; elderly migrants in rural areas; APP design

20世纪90年代以来, 随着城镇化加速与人口老龄化加剧, 农村“老漂族”群体逐渐形成, 他们从农村前往子女所在城市, 在助力家庭的同时面临多重适应挑战。^[1] 这类人群的年龄在50周岁及以上, 为了与子女团聚或者帮助子女分担家务、照顾孙辈, 跨越省市之界, 从自己生活的环境来到了子女工作和生活的城市居住达半年以上。这些因素共同导致该群体容易产生孤独、焦虑、失落等情绪问题, 严重影响其生活质量。面对社会经济地位、生活方式和身体素质等多重因素叠加的变化, 老年人很容易生发消极情绪, 若不能及时调整自我定位以保持自我认同的连续性, 便可能面对心理健康问题。^[2]

因此, 对乡镇漂族老人而言, 学会并能够进行有效的情绪调节至关重要。而 James J.Gross 教授提出了情绪调节过程模型对于该群体缓解情绪问题有很好的引导作用。Gross 将情绪调节定义为: 我们控制自己产生的何种情绪、何时产生情绪、情绪体验的强烈程度以及如何表达情绪策略。^[3] 该理论将情绪管理划分为五个阶段: 情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调整。这一过程模型为情绪调节干预提供了系统性指导。随着移动互联网技术在老年群体中的普及率不断提升(截至2023年6月, 我国60岁及以上网民规模已达1.4亿), APP 应用成为支持“老漂族”情绪调节和社会融入的有效工具^[4]。本文基于 Gross 理论, 结合乡镇“老漂族”的特殊需求, 探索出帮助该人群的 APP 设计的创新方案, 构建贴近用户需求的交互体验, 为数字时代的老年关怀提供新的思路和方法。

作者简介:

董鑫鑫(2001—), 女, 汉族, 陕西省咸阳市, 在读研究生, 无职称, 主要研究方向: 用户体验与交互设计。学校单位: 西安工程大学服装与艺术设计学院

孙薇(1968.10—), 女, 汉族, 硕士, 副教授, 产品设计与人机关系、视觉传达与交互设计。

一、Gross 理论与 APP 设计的结合

（一）Gross 情绪调节理论概述与 APP 设计结合的必要性

Gross 的情绪调节理论是心理学领域的重要理论框架。通过对情绪的分析和调节，创造出可以引导或缓解人的负面情绪所带来的心理、生理的危害，帮助用户更好地管理自己的情绪产出。^[5]为 Gross 情绪调节理论在产品设计领域寻找有效的介入点提供参考。情境选择是个体通过靠近或逃离某些易让自身产生情绪影响情境的环境或人群，注意分配是个体在产生情绪过程中关注某一方面或多种方面，情境修正是个体在某种情境中进行一定控制、改变其情绪对自身影响，认知改变是通过个体对事件的内在认知而在情境中做出解释，反应调整是个体将被激发的情绪进行控制调整。^[6]

伴随数字时代的发展与人们日渐提升的心理健康意识，情绪调节类手机 APP 进入到一个高质量发展时期，各类情绪调节 APP 参与到人们的日常生活中，这些 APP 具备丰富多元的功能，有趣的交互，美观的界面，有效地对人们的负面情绪进行调节缓解。^[7]因此，以 Gross 情绪调节为理论与 APP 设计进行结合，可以很好的提升“老漂族”情绪体验的代入感和情绪调节后的效果。以情绪调节的五大策略为指导框架，从该群体交互的每个环节中去调动乡镇老人的情绪，从而促进其主动参与到情绪调节的过程中。

（二）基于 Gross 理论下的“老漂族”APP 设计模型

交互设计之父 Cooper 提出 APP 交互设计的三大要点：场景、目标和用户。^[8]其 Gross 的理论模型与三大要点为情绪调节类 APP 设计提供了系统框架。研究表明，基于该理论的 APP 设计能有效缓解老年焦虑情绪，提升主观幸福感。对于“老漂族”而言，这一理论在 APP 设计中的应用价值主要体现在三个方面：

（1）情境选择与修正：可以很好的帮助老人构建支持性社交环境，缓解因进入了陌生的社交“情境”之中而感到的孤独与无助感。例如，可以根据乡镇老人所在的地理位置或共同兴趣的“老漂族”专属社区的交互体验。让他们能够找到“同类”，分享烦恼，获得归属感。

（2）认知改变：重塑负面情绪，增强对新生活的支配与向往。例如，可以通过互动式课程、动画视频或故事案例，引导乡镇老人识别这些典型的负性思维，并从这些交互形式中学习如何从积极且客观的角度重新认识与感受当前处境。

（3）反应调整：当老人感到焦虑、委屈或愤怒时，他们往往缺乏合适的宣泄渠道。那么，可以通过 APP 设计为乡镇老人提供可以管理已产生的焦虑情绪交互场景对已形成的交互反应做出调整和改善。例如，设计一个交互功能为老人提供呼吸训练、放松音乐或舒展运动的指导教程。当老人感到情绪激动时，可以随时通过这些工具直接去调节生理和心理的负向情绪。

在产品设计过程中，设计师应深入掌握情绪调节理论的多种策略，并巧妙地将这些策略整合进设计，通过细致分析用户与产品及其环境之间的交互动态，塑造既满足用户心理需求又触动用户情感的产品，打造有助于积极情绪调节的体验。^[9]该模型详细阐述了 Gross 理论与 APP 设计中用户、目标、场景三者之间的详细关系，见图 1。

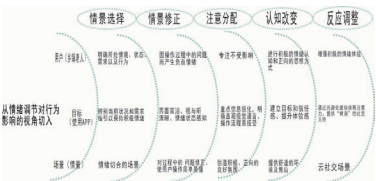


图 1 基于 Gross 理论的乡镇“老漂族”APP 设计模型

情景选择：大多数用户无法明确知晓自身需求，因此设计师需要通过观察法，在用户操作的场景中进行观察。^[10]APP 通过提供情绪契合的场景与清晰的行为指引，帮助老人主动选择可引发积极情绪的应用模块，从源头减少进入复杂或不适情境的可能。

情景修正：当老人因操作困难产生负面情绪时，系统以简洁界面、视听强化与流程优化，自动修正使用情境，降低认知负担，恢复操作信心。

注意分配：借助重点信息突出、兴趣内容推送及“树洞”倾诉等功能，引导老人转移注意力，从情绪困扰中抽离，投入正向体验。

认知改变：通过建立信任关系、呈现正向内容与重构问题视角，协助老人对事件进行积极解读，转变原有消极认知方式。

反应调整：在舒适的环境与社交支持下，系统增强其成功体验与情绪表达，帮助老人最终形成更健康、稳定的情绪反应模式。

二、乡镇“老漂族”调研分析

本课题的研究人群聚焦在 50 岁以上乡镇“老漂族”群体，围绕其异地生活适应状况展开系统性调查。前期设计专项问卷收集 135 份有效数据，涵盖迁移动因、生活满意度、情绪变化及环境适应等维度；

本文的主要研究方向是乡镇“老漂族”的异地生活中情感调控问题。笔者对 15 位来自不同地区的乡镇“老漂族”进行了实地访谈，本次访谈内容从两方面进行。一方面是关于“为什么选择这类人群”，笔者需要通过访谈对象深入交流从而挖掘出关于该类人群身份认同与价值实现的核心痛点与需求，为后续设计确立核心方向与情感调节做出参考；另一方面是探索该类人群对于智能手机使用情况的需求总结。寻找乡镇“老漂族”与 APP 设计的设计机会点，寻找一种可行的解决路径。因此针对调研结果，对其 15 位老人关于两方面的访谈内容进行分析总结，（如表 1、表 2）。

表 1 对于该类人群身份认同与价值实现的核心痛点与需求总结内容

	核心痛点	核心需求
认知与情绪层	因文化程度导致他们无法通过文字或者互联网获取最新资讯信息。认知来源短缺	需要基于语音、音频、视频的，零认知负荷的情绪疏导工具（注意分配）
	能清晰地感知到负面情绪对身体健康的影响，但普遍都无视该现象。长期积压可能导致更严重的心理和生理问题。	需要服务系统通过简单、引导式的方式帮助他们识别和调节情绪（注意分配）
	情绪调节方式内向、被动，依赖对过去的回忆，缺乏改变当下的能力和方法（情境选择与修正）	需要提供易于理解的新视角来帮助其重新看待生活中的矛盾。（认知重评）

行为与能力层	面对语言、数字鸿沟等现实壁垒，策略是“回避”与“求助”，主动解决问题较为困难	需要将复杂流程转变为易懂的图或语音类触发的动作
	现有服务系统过于复杂，将老人“排挤在外”	产品必须提供“手把手”的引导教学，使老人重拾跨越“数字鸿沟”的决心
社交与价值层	因害怕被排斥和缺乏引导不敢去参加社区活动，并且主动切断了潜在的社会支持系统，生活圈子愈发狭小，孤独感加剧	通过“社交指引”降低参与门槛，以家庭“翻译器”促进代际和解，并搭建价值展示平台，让他们的传统技能和经验能在新的社会关系中被看到、被认可，重获尊重

表2 对于该类人群对于智能手机使用情况进行痛点与需求总结

使用智能手机的交互痛点	- 交互恐惧与技能缺失：该群体普遍存在“怕按错”的心理，对复杂菜单和流程感到困惑。操作极度依赖子女，自主探索和学习能力弱。 - 内容获取与筛选困难：在复杂多样的信息中很难快速找到自己喜欢的内容。偏好被动接收，而非主动搜索。对长视频/戏曲等深度内容需求，但获取路径不顺畅。 - 情感表达的渠道阻塞：缺乏便捷、私密的表达工具。文字输入是巨大障碍，而向家人直接倾诉又存在心理顾虑。 - 线上与线下生活的割裂：手机世界与现实生活脱节。知道社区有活动但不敢参与，线上无法有效转化为线下的社会支持与实际行动。 - 家庭沟通的微妙困境：既渴望子女的关怀，又怕过度打扰或暴露负面情绪成为他们的负担。需要一种“轻量级”的、非打扰式的关怀连接。
交互需求	- 需要极简、容错、引导式的交互体验。他们需要的是“更简单”的手机。交互应基于图形、语音和一键式操作，并提供“手把手”的视频化引导。界面色彩不要太多、常用功能集中且放置于视线容易捕获的位置。 - 需要个性化、低努力的内容投喂与服务触发。系统应能主动理解其偏好，在其情绪低谷时，精准推送调节负向情绪的建议，添加语音提醒功能，例如天气提醒、时间播报和吃药提醒等内容。 - 需要无障碍、私密的情感表达与记录工具。一个以语音输入为核心的情绪记录本。 - 需要一个“安全感”的社交连接器。应提供“一键报名”且带有“社交引导”的社区活动服务，降低参与的心理门槛。 - 需要一种设计巧妙的家人状态共享机制，只传递积极的、概括性的信息，既满足了被关怀的需求，又维护了自身的尊严与独立性，不给予增加心理压力。

从表1和表2的内容可知：“老漂族”普遍面临代际矛盾与社交断裂等情绪困境，然而乡镇群体更为突出。其文化适应力弱、数字鸿沟深，且在肩负隔代照料重任的同时，缺乏社交支持与个人空间，急需家庭与社区共同关注并协助其融入。语言障碍、生活习惯差异、育儿观念冲突等问题进一步加剧了他们的心理压力。若焦虑、失落等负向情绪不能及时得到调节和疏导，很容易引发各种心理及生理疾病。^[11]

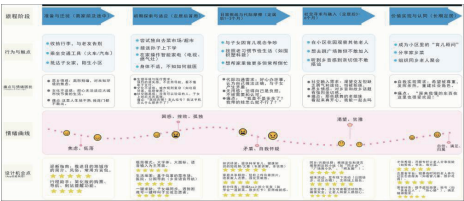


图2 乡镇“老漂族”用户旅程图

用户旅程图中为后续 App 设计提供清晰的思路，标明在每个阶段该人群的核心痛点、情绪状态和设计机会等。（如图2）

三、基于 Gross 理论的“老漂族”APP 设计模型策略

本文基于 Gross 理论针对乡镇“老漂族”进行了情境分析，结合 Gross 情绪调节理论五大策略，制作出 APP 设计模型策略图。（如图3）依据上述用户调研中总结出的用户痛点和需求以及用户旅程图和 APP 设计模型策略图进行 APP 的信息架构设计，它通过层次化信息组织，使产品内容清晰直观，便于用户快速获取所需功能。^[12] 针对乡镇“老漂族”设计的 APP 信息架构包括 APP 的信息架构包括“心境感知”、“暖心驿站”、“乡亲邻里”、“我的小院”四个功能板块。（如图4）

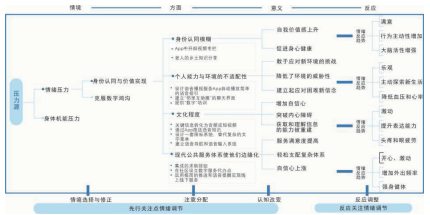


图3 APP 设计模型策略图

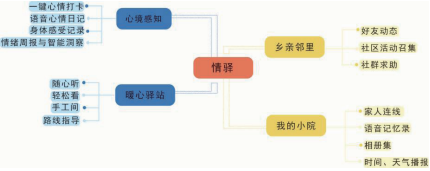


图4 “情驿”手机 APP 的信息架构图

四、“情驿”手机 APP 设计实践

基于上述策略，设计出一款名为“情驿”的 APP 设计，专为乡镇“老漂族”定制。为了使该群体的情绪可以通过良好的交互体验进行调节，界面视觉的设计首先须满足乡镇老年群体的视觉认知和操作需求，要具有简洁且图形化的特点；其次，APP 设计需要根据前期基于 Gross 理论的“老漂族”APP 设计模型策略以及信息架构图所确定的功能点进行设计实践。确保 APP 的设计充分符合乡镇老年群体的实际需求，设计应注重信息的可视化呈现，采用大图标、高对比度的界面元素，避免文字过载；语音功能加入到各个交互体验之中。

（一）主要功能板块

“心境感知”板块：本板块作为情绪调节起点，通过五色脸谱打卡、语音日记、身体示意图记录及智能周报等功能，实现多

维度情绪追踪与可视化表达。借助语音交互和智能分析，帮助老人直观感知情绪变化，有效转移注意力，为负向情绪疏导提供数字化指引。

“暖心驿站”板块：实现从情绪平复到自我重建的疗愈路径。其中，通过听真实故事、讨论育儿知识、可视化引导实现快速放松身心以及借助手工艺教学实现深度注意力转移与成就感建立。这些功能共同构成一个既能提供即时情绪舒缓，又能促进长期心理成长的支持系统，帮助老漂族在创造与共鸣中重获内心力量。针对乡镇老人外出路线模糊且不识字的情况，本服务提供语音导航功能，用户只需说出目的地，即可获得全程语音指引，无需识字操作，有效解决出行难题，降低外出焦虑。

“乡亲邻里”板块：为乡镇“老漂族”打造一个充满活力和温暖的社交平台，在技术实现上，它与地方广电系统展开深度合作，成功接入县级电视台直播流，并支持回看。这意味着老人无论身处何地，都能随时收看到家乡的电视节目，重温熟悉的家乡声音和画面。支持语音发布和同乡社交，活动召集设置新手通道和结伴功能，降低参与门槛；新增互助圈基于地理位置实现邻里即时互助。该板块通过分层社交设计，成功将线上互动转化为线下支持，有效破解老漂族的社会孤立困境，重建其社区归属感与社会连接。

“我的小院”板块：语音记忆录通过可视化记录帮助老人识别情绪规律；家人连线功能实现跨代际的温暖互动；通过相机功能珍藏幸福时刻作为情感能量库。该板块设计简单的休闲游戏，帮助转移对负面情绪的注意力的同时还可以练习大脑灵活性。游戏操作简单，提供即时正向反馈。引入轻度认知训练元素，在娱乐的同时促进认知健康。设置每日游戏时间限制，避免过度沉迷。



如图5 “乡伴”APP 功能模块界面布局

（二）“情驿”手机 APP 界面设计内容

该 APP 的交互界面为极简模式：为认知衰退设计的“无脑操作”。极简模式是专门为认知衰退的“老漂族”设计的，旨在提供“无脑操作”的便捷体验。在硬件适配方面，按钮面积 $\geq 2\text{cm} \times 2\text{cm}$ ，符合 ISO 9241-9 标准中“老年人可操控区域”要求。采用高饱和度色彩（如 #FF4500 橙红色），这些设计细节让老人能够更加轻松地识别和操作按钮，减少误操作的可能性。

交互逻辑也十分简单易懂。所有功能入口不超过2层点击（如“听家乡”→“黄梅戏”→《天仙配》），让老人能够快速找到自己想要的功能。语音指令采用“自然语言理解”技术，老人可以直接说“我想听老家戏”而非固定句式，进一步降低了使用门槛。

通过标准化引导模式和多重防错机制，确保老年用户无障碍使用。新功能配备30秒方言动画教程，以熟悉场景直观演示操作流程。防错设计包含人脸识别与语音确认双重验证，误触返回时提供温馨语音提示。这些设计有效降低学习成本，防止误操作，

让老人能安心独立使用各项功能。个性化定制功能让老人可以根据自己的喜好调整功能模块位置（如将“暖心驿站”移至首页），并提供“夜间模式”“大字模式”“色弱模式”等视觉方案，满足不同老人的视觉需求。

技能培训模块包含20个带方言字幕的实操视频，通过虚拟勋章激励制度激发学习动力。界面采用温暖色彩与乡土元素，营造亲切视觉体验。智能推荐系统基于多源数据分析实现个性化服务，同时严格保障隐私安全。兼容老旧机型，语音系统支持多方言交互，大幅降低使用门槛。安全防护系统集成防诈骗功能，有效识别拦截风险信息。整套设计通过人性化交互与适老技术，构建安全、便捷、友好的数字生活体验，助力老人跨越数字鸿沟。（如图6）



图6 “乡伴”APP 界面设计图

五、结论

本文基于 Gross 情绪调节理论，针对乡镇“老漂族”的情绪需求，提出了 APP 界面设计的系统策略与实践方案。Gross 理论的五阶段模型为设计提供了科学性框架，使 APP 功能能够覆盖情绪生成的全过程，从而更有效地缓解乡镇“老漂族”的负向情绪压力存在的问题，为老年人群提供更便捷且舒适的生活，同时为未来 APP 界面适老化设计提供了参考。

参考文献

[1] 钟仁耀, 孙昕. “老漂族”的类型差异及其影响因素研究——基于“认知-行为”双维度框架[J]. 东北大学学报(社会科学版), 2022, 24(01): 70-78. DOI: 10.15936/j.cnki.1008-3758.2022.01.009.

[2] 刘捷. 与子女同住的老年人更幸福吗? [D]. 华东师范大学, 2024.

[3] Gross J J. Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences[J]. Psychophysiology, 2002, 39.

[4] 芦恒, 郑超月. “流动的公共性”视角下老年流动群体的类型与精准治理——以城市“老漂族”为中心[J]. 江海学刊, 2016(2): 227-233.

[5] 王乐琦. 基于 Gross 情绪调节理论的职业女性减压产品设计研究 [D]. 青岛理工大学, 2024. DOI: 10.27263/d.cnki.gqudc.2024.000183.

[6] 常禹. 基于情绪调节理论的练唱类 APP 界面设计研究 [D]. 辽宁师范大学, 2021. DOI: 10.27212/d.cnki.glnsu.2021.000465.

[7] 吴涵. 基于 ABC 理论调节大学生焦虑情绪的手机 APP 设计研究 [D]. 南京信息工程大学, 2022. DOI: 10.27248/d.cnki.gnjqc.2022.00068.

[8] COOPER A. 软件观念革命 [M]. 北京: 电子工业出版社, 2005: 10-69.

[9] 王乐琦. 基于 Gross 情绪调节理论的职业女性减压产品设计研究 [D]. 青岛理工大学, 2024.

[10] 吴明, 刘振宇. 基于场景变化的社交产品交互设计 [J]. 包装工程, 2020, 41(08): 134-139. DOI: 10.19554/j.cnki.1001-3563.2020.08.018.

[11] 刘宏艳, 胡治国, 彭聆龄. 积极与消极情绪关系的理论及研究 [J]. 心理科学进展, 2008, 26(2): 295-301.

[12] E. 莫洛根. 信息架构学: 21 世纪的专业 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2008.

[13] 格罗斯 J. 情绪调节手册 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2011: 8.