



# 这届年轻人想得多 数字遗产留还是删

聊天记录、通话记录、邮件记录、QQ空间、微博、朋友圈上的记录、手机中的照片、游戏装备……这些数字遗产在一个人去世后怎么处理？这是个新问题。

中青报 中青网记者 蒋肖斌  
见习记者 李丹萍

这届年轻人想得多，不仅思考生死，还考虑遗产，尽管可能还没有多少资产需要继承。但有一种遗产，人人都有。聊天记录、通话记录、邮件记录、QQ空间、微博、朋友圈上的记录、手机中的照片、游戏装备……这些数字遗产在一个人去世后怎么处理？这是个新问题。

北京大学精神卫生博士汪冰说，在一般理解中，数字遗产可以分为两类，一类是数字资产，如比特币；另一类则是数字记录，比如聊天记录、朋友圈记录。前者涉及真金白银，有法律参考；而后者，更多是个人选择，且无据可依。

我们要讨论的是后者。关于数字遗产的去留，有两种截然相反的声音：有人觉得应该留下逝者的记忆，让生者得到安慰；也有人觉得，数字遗产属于逝者的隐私，留给后人窥视，是对逝者的不尊重。

## 留还是删？

90后女孩小艾并不避讳谈论死亡，本来人生就是你不知道意外和明天哪个先来，她唯一想留下的是遗体，已经签过了捐献协议。至于数字遗产，我会在去世前删掉所有的数字资料，挥一挥衣袖，不带走一片云彩。

小艾在互联网上发布的東西，大部分是记录自己的生活。今天天气特别好，发个朋友圈，看到路上有一条沙雕的狗，随手拍个照片；前两天北京经常下雨，雨后又蓝白云，小艾路过一个水坑，就拍下了天空的倒影。



视觉中国供图

在小艾看来，凡是自己手机电脑里的东西都算数字遗产，照片、聊天记录、微博，连歌单都算。至于浏览记录、搜索记录，她会定期清空，之前暗恋一个男生，我在网上搜“白羊男喜欢什么类型的女生”“天蝎座爱情运势如何”之类的问题，忘删了，结果后来我当着同事的面打开浏览器，那个网页自动跳出来，好尴尬。

小艾觉得，自己在网上和现实中的形象有着很大差别，网上我是文艺和沙雕的综合体，现实中大家觉得我是个高冷的人。如今朋友圈并不算是很真实的地方，仅仅是和周围人联系的工具，让大家看到一个开心的我就可以了。

也有人非常珍惜自己的互联网痕迹，希望保留下来，让别人看到。刚刚研究生毕业的男生音无，即将成为一名程序员。他并不喜欢在网上发东西，即便在B站年龄长达10年，发过的评论一页就能装下。

在音无看来，数字遗产是与自己人生经历有关的记录，也许并没有价值，但是有意义。中学时期的QQ空间，保留了他很多喜欢的照片，居然比老师还显老；大学毕业照，他和室友排排站，一个人发出冲击波，其他人配合着被击倒，好羞耻，好中二，好怀念。

翻翻这些年的朋友圈，记录下了几乎每个人生节点和关键事件，会看到自己状态的变化，怎么从一个逗比变得更成熟，这就是它作为遗产的价值。如果我的下一代看到这些，就会更理解我这个人。音无说。

有意思的是，年轻人对数字遗产的态度，一方面很谨慎，另一方面又会想得比较简单。汪冰说：我们在讨论数字遗产的时候，其实并没有想过自己明天会不会出意外，也未必会去做一个预案。我们对数字遗产的认知和行动尚未同步。

计划，用户在账户中添加遗产联系人后，若用户意外离世，被设定为遗产联系人的用户即可申请访问相关内容。腾讯在2019年3月就申请了一项名为“数字资产凭证继承转移”中的信息处理方法、和相关装置的专利授权，该专利可帮助有需求的用户，将其数字遗产转移到相应继承人的名下。

不过，对大部分人来说，技术并非首要操心的问题，数字遗产留给谁才是。网友胡干脆刚刚考上研究生，她是网络5G冲浪选手，光微博上关注的账号就有1600多个。她有时候会在网上搜索已去世亲人的名字，即便他不是名人，搜索页也不会出现关于他的任何信息，但她总会抱有一种心态：万一呢？万一能看到他留下的一些痕迹呢？

在胡干脆看来，数字遗产留还是不留，对于逝去的人来说已经不重要了，毕竟他们看不到也听不到，它更多的是给活着的人一个念想，让生者可以通过社交媒体再看曾经的自己。

对自己的数字遗产，胡干脆想找三个朋友，作为自己的紧密关系人，将自己和朋友的账号关联。如果不幸去世，好友可以以我的名义，发讣告，将遗言告知亲朋；但仅限于此，好友也无法浏览其他未公开发布的信息，也不允许发布其他内容。

只关联账号，不把账号密码告诉朋友，胡干脆认为这是比较安全的做法。既能死后给身边人一个交代，也不用担心私密内容被发现，不能完全信任别人，如果他通过你的账号去做违法的事情，怎么办？

汪冰看到过一个故事，一个年轻人意外去世后，父母希望得到他的电子邮箱密码，但账号密码告诉朋友，胡干脆认为这是比较安全的做法。既能死后给身边人一个交代，也不用担心私密内容被发现，不能完全信任别人，如果他通过你的账号去做违法的事情，怎么办？

## 怎么留 留给谁？

对音无来说，思考更多的不是保留什么、删除什么，而是如何保留的技术问题，比如，QQ空间、朋友圈的数据，其实并不属于我们，所有权在公司手上。我想让我的数字遗产真正属于我。

作为一名准程序员，音无倾向于把数字遗产进行筛选：只保留人生重要节点的内容，转成NFT格式（区块链上的一个应用，可以用来代表独一无二的东西，目前针对游戏或艺术品领域，记者注）保存。今年6月，苹果宣布将推出“数字遗产”

## 咨询手记

# 爸爸给我书桌装 监控

除了学习和照看弟弟妹妹，哥哥小H还承担了一部分帮爸爸分担情绪的任务。

## 小月儿

小H是一名初中男生，之前表现还不错，但在新冠肺炎疫情防控期间，班主任发现他做作业总是很应付，脸上没有笑容，上课注意力不集中，干什么都不在焉，仿佛有什么心事。于是在班主任的建议下，小H来到了咨询室。

小H一坐下来就开门见山地告诉我：老师，我最近心理压力很大。总担心挨打挨骂，所以就很紧张，学习也学不进去。我请他具体说说事情的缘由。原来，小H是家中长子，还有一对比他小六岁的龙凤胎妹妹，在上幼儿园。妈妈全职照顾三个孩子的生活起居，爸爸上班挣钱养活一家人。因为路远，爸爸只有周末才回来，家里其他事情基本帮不上忙，因此就承担了监督小H学习的任务。

为了解小H在家里的学习状态，爸爸特地在他的小H的书桌上装了带有通话功能的监控，小H每天放学回家，先跟爸爸汇报当日作业的进度安排，由爸爸按照小H汇报的时间抽查，如果发现小H学习走神或者没在书桌前，就会隔空喊话。小H说，有时候并没走神，而是在思考题该怎么做，爸爸突然一吼会把自己吓一跳。

平时由爸爸监控，周末爸爸回家，就成了小H最糟糕的日子。爸爸工作压力大，对小H也没有啥耐心，动辄打骂。小H曾经尝试着跟爸爸沟通，让他别总打自己，爸爸平静的时候也答应了，可还是经常冲动，对儿子拳脚相加。妈妈有时也会拦着爸爸，但也没有太大作用。因为弟弟妹妹还小，所以对弟弟妹妹态度还能稍微好一点。

说完这些，小H脸上现出特别难过的样子，眼圈红了。我说：小H，听完你说的

码和邮箱内的所有信件，寻找关于儿子的最后回忆。但公司认为这侵犯了个人隐私，最终的做法是，将邮箱内所有内容刻成加密光盘给了家属，但没有告知密码，即父母拥有了数字遗产，但无法阅读。

## 我们在思考数字遗产的时候，在思考什么

爸妈那个年代没有网络，能留下来的纪念物品无非是照片。现在90后年轻人之所以重视数字遗产，是因为我们的生活大部分都以数字的形式记录下来。音无说，当看见年轻人猝死、或健康出问题的消息，大家开始觉得，死亡这个事好像有讨论的必要性。

汪冰说，真实世界与虚拟世界，在当下已经融合，每个人都会有一部分存在于虚拟世界，和各种各样的数据关联着，好像有一个“数字分身”，这是越来越多年轻人开始考虑处理数字遗产的原因之一。

另外，如今的年轻人越来越有自我意识和隐私意识，作为一个独立的生命体，想对自己有绝对的掌控力。这种自主性逐渐从生前延续到了身后，他们不希望去世后对自己失去掌控，所以要提前准备。

和常规遗产相比，数字遗产从某种程度上来说是不朽的。汪冰说，以照片为例，实体照片会褪色，但是数字照片能永远传递下去，而且数字照片可以被复制和传播，聊天记录等其他数字遗产也是同理。

正是因为可复制可传播的特性，也带来了数字遗产的危险性，一旦被传播，对当事人的隐私就是很大的考验。汪冰说，从躯体上来看，人去世后，可以用病理解剖来探究死因，而人的数字化生活也留下了一个内心世界的映照，通过数字遗产可以对其进行心理验证。以前我们说，人走了可以带走秘密，现在数字遗产让秘密无法被带走。

小艾觉得，现在社交平台的功能和小时候写日记有着某种相似性，让其他人看自己的微博微信，就相当于看日记，这会让人很不舒服。

发在微信的东西，有一些本来就是仅自己可见，当时不希望被人看到，去世后也不希望。我不希望家人或朋友通过翻我的朋友圈来缅怀我这个人，大家只要心里记得我就好了。小艾说，人的很多心情或状态，不一定能被其他人理解，死后再被人看到并评论，我觉得没有必要。

目前，数字遗产还有很多模糊地带，比如，很多数字记录是交互产生的，涉及人际关系。我和我的聊天记录，算我的遗产还是你的？被其中一方的后人继承后，另一方怎么办。比如，数字遗产大部分都存储在公司的服务器上，数据很难完全属于自己；再比如，数字遗产涉及很多第三方服务商，你可能自己都已经记不起来了。

对于自己怎样对待这份遗产，汪冰认真想了想，没有什么数字遗产想保留，对我来说，人生是体验，体验过了就ok。不过我特别希望互联网能提供提供一个服务，设置应急联系人，或让用户提前选择，如果人不在，所有资料如何处理。

如果在恋爱中我们不能自嘲，也不能互相嘲笑，那么随着时间的推移，我们就不太可能以积极的方式维持这种关系。

## 殷锦绣

又是一年七夕将至，你的朋友圈有没有开始出现情侣们的踪迹？

有人屏蔽了自己的男/女朋友，征集七夕礼物的创意：有什么七夕礼物推荐吗？想给我家臭宝安排上！

也有人早早开始晒出了两人出游的照片：这个夏天，和我的猪猪一起去海边喽！

狗粮大户则例行日常秀恩爱：我的傻狗今天又给我做好吃的啦。

心理系学生则踢翻了这些狗粮，思考起来：这些在朋友圈里叫男/女朋友，在现实里叫男/女朋友，都是怎么想的？

## 全世界的情侣都会起腻歪的昵称

其实，不是只有中国情侣这么腻歪，全世界的情侣中，都有互起腻歪昵称的现象。

英语中的Bbay Honey Sweetie 都已经很常见了，还有人看完美剧《小谢尔顿》后，会叫自己的伴侣Moonpie(小谢尔顿的姥姥对他的称呼)，浪漫的法国人会互称Mon Petit Chou(我的小卷心菜或奶油泡芙)，荷兰人把女朋友叫作Droepje(糖果)；俄罗斯人会说Vishenka(樱桃)。

美国西雅图华盛顿大学的社会学教授Pepper Schwartz曾经做过一项在线调查，他们收集了世界各地近10万名参与者的数据，然后发现，大约三分之二的美国受访者说，他们在恋爱关系中会使用昵称。

就算不叫腻歪的昵称，平时大家也会心照不宣地不叫伴侣的全名，而是叫小名之类的。甚至，网上还流传着这种说法：当男/女朋友叫你全名时，你就惨了。短视频平台上也因此曾流行过“叫男/女朋友全名挑战”，说发生了什么事，引得他们因此不安甚至抓狂的搞笑模样，引得观众哈哈大笑。

## 叫昵称让我们的关系更好吗？

在Schwartz的研究中，那些感觉恋爱非常幸福的人中，使用昵称的人比例超过三分之二，达到了76%。也就是说，越是叫昵称的情侣，越可能是幸福的。

叫昵称，可以让情侣之间的沟通更亲近、更温和，进而让感情升温。在平时，我爱你可能过于正式，让人羞于出口，但叫昵称就不会了，这种轻松表达爱意的方式透露出来的甜味(和狗粮味)，一点也不比说爱你少。吵架时，叫昵称也能起到重要作用，可以拉近你们原本因为不合而疏远的距离，如果他/她还允许你叫昵称，那就说明事情还不算太糟，也许能越吵越亲密吧。

另外，猪猪臭宝傻狗这些词，比甜心这样的昵称更多了一层含义。单独来看，前者可能带一点贬义，但正是这样的一点嘲笑意味，让关系显得更亲近了。就像美国明尼苏达州圣保罗圣托马斯大学家庭研究主任Carol Bruess说的那样：如果在恋爱中我们不能自嘲，也不能互相嘲笑，那么随着时间的推移，我们就不太可能以积极的方式维持这种关系。

也许，叫昵称只有一个缺点，那就是如果你习惯把昵称挂在嘴边，万一在公众场合，特别是拜访家长时脱口而出，难免有点尴尬。

当然，即便叫昵称有着许多好处，万一你的男/女朋友不想用昵称，你也不能强迫他用，因为确实不喜欢不用昵称的人，尤其是当着别人面被叫的时候。

## 真正的勇士 敢于在朋友圈叫昵称

私下叫昵称是甜蜜，公开叫昵称就变成了秀恩爱。有时候，秀恩爱能帮助情侣更加认同，我们是一个整体，但有时候，在朋友圈晒男/女朋友昵称也会引人反感。

一方面，男/女朋友之间的昵称往往比较腻歪甚至露骨，私下叫没问题，但朋友圈是个半公开场合，有很多并不熟悉的好友能看到，在这样的场合下称昵称，会引起另一方的害羞和抗拒。

另一个原因是，有人秀恩爱是为了宣示主权，或是为了炫耀优越感。我有对象，说明我是被选择、被认可、有价值的。因为出发点是炫耀自己，所以写的文案和在叫男/女朋友昵称的时候，都会隐隐带上权力的意味：我可以这样幼稚腻歪甚至带点贬义的昵称叫你，说明我的权力位置比你高。这时候的内容，就可能引起男/女朋友的反感，也容易引起朋友其他人的反感，让别人悄悄诅咒秀恩爱圈其他人的。

祝大家都有亲密且自如调侃，并尊重你秀恩爱意愿的臭宝！

# 《日常生活心理健康50问》帮你应对 不确定

他们一定下了大量功夫，把专业的科研成果转化为生活中的场景和故事，再用通俗易懂的语言传递出来。

## 王敏

一年多来，新冠肺炎疫情在全球暴发，极端气候灾害频发，人们的生活、工作都受到巨大影响，曾经稳定可靠的一部分现实变得不确定了。

与此同时，日常压力依然存在，加上对当下和未来的担忧，导致人们焦虑、抑郁的情况增多，一家人挤在狭小的空间隔离，亲人比以往更难相处，关系中隐藏的问题激化成矛盾。2021年，很多心理咨询师都在满负荷工作，其中，情绪困扰、亲子关系、少年儿童的教育是最常见的问题。

在咨询中，我常常感觉到一个很大的断层，一方面心理健康与日常生活息息相关，几乎每个人都在面对内心的冲突以及焦虑、抑郁、恐惧等情绪；另一方面，现实中的经验、解决方案还不充分，人们往往凭直觉或一些未经证实、似是而非的方法处理问题。

吃补点、加强锻炼、置之不理，是一大类常见的应对方法，人们不想深入获取心理层面的认知、情绪情感，更希望通过躯体、行为或者否认等方式解决心理问题。这种态度很可能使小问题严重化、慢性化。

还有一类常见的方式，是把当下的心理问题简单归因于早期经历、原生家庭。迷茫困惑的时候，这些所谓分析可以减轻自责，增加信心，但往往坚持不了多久，随着新的现实冲突的到来，痛苦又会回来。

应对心理问题，提高心理健康水平，需要通过专业、实证的科研工作，了解心理问题的产生机制和有效的应对方式。

好消息是，如今致力于推广心理学科普的专业学者越来越多。中科院心理研究所的陈祉妍教授是心理测评专家，也是国民心理健康评估发展中心的负责人，多年致力于编写《中国国民心理健康报告》；对当下国民心理健康情况研究得十分深入。同时，陈老师也一直在做心理咨询和督导工作，并翻译了很多经典的精神分析著作，对个体心理问题有丰富的经验。

最近，陈老师和她的学生们把国民心理健康测试中常见的、普遍得分又比较低，也就是与生活息息相关、又容易产

