

老年教育与老年人身心健康研究文集

让晚霞更加灿烂
林琳

重庆市老年大学编

老年教育与老年人身心健康研究文集

让晚霞更加灿烂

林琳

重庆市老年大学编

让晚霞更加灿烂

(代序)

罗淑芳

国际上通常认为：60岁及其以上人口占总人口的10%以上，或者65岁及其以上人口占总人口的7%以上的国家（地区），即进入了老龄化国家（地区）。

新中国成立以后，人民生活和医疗条件不断改善，使得人均寿命由50年代的40岁左右提高到80年代的67.88岁，预计本世纪末将达到72.5岁；同时，由于实行计划生育国策，使人口出生率大大下降。这样，使得老年人口在总人口中的比例相应提高。据国家统计局公布的情况，1995年我国共有60岁以上老年人口一亿二千万，占总人口的9.7%，预测到2000年，我国60岁以上老年人口将达到一亿三千万左右，占总人口的10%以上，那时我国将进入老龄化国家。

重庆市在全国范围内比较，人口老龄化进程速度是较快的省、市、自治区之一。据有关资料表明：目前，我市年满60岁以上老年人已达324万多人，占全市总人口的10.68%。这就是说：我市已进入了老龄化地区！

同其它问题一样，人口老龄化也有着两面性：一方面，它是一个国家或地区经济社会发展和进步的标志之一；另一方面，它又带来诸如经济、文化、福利、家庭等具体问题，

如果这些问题处理不好，就有可能妨碍这个国家或地区经济社会的发展和进步。因而，人口老龄化问题是一个严峻的社会问题，已经引起了我国党和政府的重视和社会各界的关注，正在努力探索如何实现健康老龄化社会这一重大课题，以期老年人口能够继续推动社会的发展和进步。

重庆市老年大学在市委、市政府的关心和市科委的支持下，近两年来，积极开展了《老年教育与老年人身心健康实验研究》（以下简称《实验研究》），并取得了较为突出的成就。这既是顺应时代潮流、为社会服务，又是提高自身水平、努力办好老年大学的开创性举措。《实验研究》以一支“三结合”（即教师代表、学员代表和教学工作人员代表）研究队伍为核心，在广大教师和学员热情参加下，占有资料较为充分和翔实，分析问题有据有理有创见。对老年教育在促进老年人身心健康方面的积极作用，作了系统的阐述，并鲜明地提出了“把提高老年人口的身心健康素质作为办学（老年大学）宗旨的核心”的观点，这对办好老年大学这一新生事物，无疑是一种正确的指导思想。同时，对老年大学学员与社会老人的身心健康状况作了实际对比，对老年大学学员入学时和经过两年学习后的身心健康状况作了自我对比，确切地显示出老年大学学员身心健康状况优于社会老人很多，学员经过两年学习后的身心健康状况比初入学时好转很大，这种调查研究是很具说服力的。总之，这项科研的成功正象课题评审委员会指出的那样：“课题的指导思想正确、结构合理、方法科学、资料翔实，是一项具有科学性、系统性和实用性的软科学优秀成果”。

市老年大学进行这项《实验研究》，不仅旨在提高自身

水平，以利办好老年大学，更在于希望与各级领导、老年大学的同行和社会各界求得以下共识：第一，正视我市已进入了老龄化地区这一现实；第二，从上到下把实现健康老龄化社会这一重大课题摆上议事日程；第三，实现健康老龄化社会的条件和途径是多方面的，但办好老年教育无疑是十分重要的手段；第四，激励老年人口乐观进取，相信通过主客观努力，会使自己具有健康老龄化的身心，不仅不会成为社会和家庭的“包袱”，还能在有生之年为两个文明建设尽绵薄之力，让晚霞更加灿烂！为此，我们特将《实验研究》的有关材料汇编成这个专辑，供大家参考。

由于实现健康老龄化和健康老龄化社会是一个大而新的课题，我们的水平有限，只能算开始触及到了这一重大社会问题，任重而道远。因此，我们诚恳地欢迎大家多多指教，谢谢！

1998年8月于重庆市老年大学

第一部分

课题研究与评审



CS303792

00589254
赠阅

目 录

序.....罗淑芳 (1)

第一部分 课题研究与评审

C913.6
016

对重庆市老年大学《老年教育与老年人身心
健康实验研究》课题研究报告的评审意见
.....评委会 (1)

重庆市科委聘请评委委员名单..... (3)

《老年教育与老年人身心健康实验研究》课
题研究报告
.....金向明 陈兴元 崔新代 李 燃 (4)

《老年教育与老年人身心健康实验研究》课
题工作报告
.....金向明 陈兴元 崔新代 李 燃 (33)

第二部分 实验方案与简报

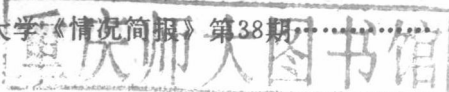
《老年教育与老年人身心健康实验研究》方
案(修订稿).....金向明 崔新代 李 燃 (43)

中国老年大学协会《通讯》第2期(总第45期)..... (48)

重庆市老龄工作委员会《老龄工作简报》
第3期..... (51)

重庆市老龄委、市老年学会《老年学术动态》
第4期..... (54)

重庆市老年大学《情况简报》第38期..... (57)



31

重庆市老年大学《情况简报》第40期·····	(62)
重庆市老年大学《情况简报》第44期·····	(65)
重庆市老年大学《情况简报》第45期·····	(70)
重庆市老年大学《情况简报》第47期·····	(76)
重庆市老年大学《情况简报》第48期·····	(79)
重庆市老年大学《情况简报》第51期·····	(85)

第三部分 学习研究心得选编

加强书法教育 促进身心健康·····	赖立仓 (89)
如何利用教学促进老年人身心健康同步发展 ·····	庞存周 (101)
针对老年人特点 搞好国画教育 ——学画、健康双丰收·····	毛亚灵 (109)
适应老年特点 搞好健身教学·····	林文洁 (116)
浅谈健康教育管理与老年身心健康·····	蒋子玉 (118)
入“老大” 学诗词 促健康·····	罗昌重 (122)
认真探索 发挥学员主体作用 ——书法创作班课堂教学改革的有益尝试 ·····	秦同汾 (127)
中国书画与老年健康浅议·····	刘尧阶 (130)
谈老年学书法与身心健康的关系·····	李厚存 (133)
书道延年·····	李开扬 (139)
怡情诗书画 身心更健康 ——记我的第二个青春·····	林梅侠 (145)
学习传统书画艺术 追求老年心理健康 ·····	杨书海 (150)

书法使我获得了健康……………李裕仑 (153)

坚持太极锻炼 促进身心健康

——学练太极拳的辩证法……………李 迁 (157)

加强太极锻炼 改善身心健康

——我的抗癌体会……………赵 广 (161)

书法与健康……………纪淑君 (164)

身残志不残 学书促健康……………孙腾重 (168)

学习书法与老年健康的关系……………李 鹏 (171)

我怎样成为书法爱好者……………张树楨 (174)

浅谈健康长寿与老有所学……………刘先圣 (177)

老年大学是实现健康老龄化的乐园

——浅谈学习国画与身心健康……………黄云万 (182)

老年大学创造了青春常在、人生“三乐”的

氛围……………施之光 (187)

学点医学知识 有利身心健康……………江学清 (190)

诗海遨游 益智益寿

——浅谈学习古诗词促进身心健康……………王大英 (192)

老年学摄影 其乐也融融……………许 清 余炯承 (195)

生命由天赋 寿命靠人为……………冯瑞金 (198)

学好公共必修课 促进身心健康……………方 莉 (201)

第四部分 学书论坛

《散氏盘铭文》艺术特色之我见 ……李厚存 (203)

神笔王铎……………任永蜀 (207)

人如顽石一尘不染

——关于邓石如的篆书探析……………纪淑君 (210)

《石门颂》赏析浅识·····	李 鹏	(213)
我临《书谱》的粗浅体会·····	方雪皎	(216)
学习智永真书《千字文》的感受·····	李家齐	(219)
学习王羲之行书《圣教序》的体会·····	舒本恕	(223)
学习《帝师胆巴碑》的体会·····	邢永烈	(227)
学习《机器碑》的几点体会·····	孙腾重	(230)
王羲之《兰亭序》唐摹“神龙”试析·····	李开扬	(235)

对重庆市老年大学《老年教育与老年人身心健康实验研究》课题 研究报告的评审意见

一、该课题面对当今世界人口老龄化的严重社会问题，研究老年教育如何提高老年人口身心健康素质，实现健康老龄化社会这一为国内外关注的焦点，从老年人的入学心态变化、老年大学的教学规律、指导思想、教学原则与方法、课程结构及内容、教学管理等方面系统地阐明了健康教育在老年教育中的地位与作用，提出了把提高老年人口的身心健康素质作为办学宗旨的核心，并将其渗透到各个学科领域的整个教学活动中，这对于科学地指导老年人的晚年生活，增强老年人的身心健康，妥善地解决人口老龄化问题，促进我国经济发展和社会文明进步，都具有开创性的意义。

二、课题组在广泛、深入调查、重点实验、收集资料的基础上，采取了定性与定量分析相结合，理论概括与实践验证相结合的方法，进行了系统地概括分析，科学地阐明了“老年教育与老年人身心健康”相互关系，及其一整套可行的教学指导思想、原则与方法，具有现实的针对性与可操作性。

三、课题指导思想正确、结构合理、方法科学、资料翔实，是一项具有科学性、系统性和实用性的软科学优秀成

果。为各地区老年大学深化教学改革，提高教学质量，更好地发挥老年大学在实施“科教兴国”的战略方针中的作用，都具有较好的实践指导作用。评审组全体成员一致同意该研究报告通过评审。

评审委员会

一九九八年七月十三日

重庆市科委聘请评委委员名单

张学仁：原市老龄委办公室主任、市老年学会秘书长、
课题评审组长

龙泽渊：市委老干部局局长、高级经济师

蒋国昌：市教育委员会副主任、中学高级教师

罗文德：市社会科学界联合会副主席、教授

严伟年：原市卫生干部学院院长、副教授

冯泽永：重庆医科大学、教授

唐果南：市教育科学研究所副所长、特级教师

“老年教育与老年人身心健康 实验研究”课题研究报告

重庆市老年大学课题组

金向明 陈兴元 崔新代 李 燃

一、问题的提出及研究的意义

教育的目的，一般是指社会对教育所要造就的社会个体质量规格的总的设想或规定。人们之所以要进行教育活动，就是要引起受教育者的身心发生预期的变化，形成他们的个性，使他们成为合乎社会需要的人。在我国，普通教育的目的是为了提青少年德、智、体全面发展的素质；老年教育的目的，是为了培养和提高老年人良好的社会适应能力和健康的身心素质。现在全世界大量研究材料证明，一个人受教育的程度、受教育的时间同健康状况和寿命的长度是正相关的。青少年时期的良好教育将为健康长寿打下良好的基础。到成年以后，也需要不断接受各种教育以保持和改进健康。同样，老年人也需要实行终身教育，以继续保持身心健康，延年益寿。

据有关统计资料证明，人口老龄化已是人类发展的必然趋势，也是社会进步，经济发展的必然结果。对于我们这样一个正在进行社会主义现代化建设的民族来说，没有人的现代化意识，社会的现代化也难以实现。据1996年底统计，我

国老年人口已达1.2亿，到本世纪末将增至1.36亿，老年人口占总人口的比例将达10%。老年人作为一个群体，如果不逐步培养他们成为一个适应现代化社会的新型老人，那么，全民族两个素质的提高就有缺陷。研究材料表明，影响人的现代化意识的首要因素就是教育。特别是学校教育，它对人的现代化意识的影响是系统的、广泛的。学校教育不仅使人更加热爱科学，更能用理性的态度来对待生活，而且也能造就新的价值观念。老年教育，是终身教育的最后一个阶段，通常以老年大学为主体形式。老年人通过学习掌握文化科学知识，增强了应付身心健康需求的本领，进一步完善和发展了自己，为参与社会、贡献社会增强了能力。我国十多年老年大学教育教学实践，已证明这些要求的正确性。因此，党和国家对老年教育十分重视。李鹏同志指出：“中国办老年大学是个创造。党和国家应该支持老年大学，应该不断地总结经验，使它能够逐步地完善起来。”同时，国家制定的《老年人权益保障法》也将老年人受教育纳入了法律，予以规范。老年学校教育为老年人满怀信心，面向未来，做一个跨世纪的新型老人提供了一个很好的学习阵地。这个阵地作用的发挥，对我们迎接人口老龄化的挑战，有着积极的现实意义和深远的战略意义。

我们认为，教育的基本任务始终是提高人们的素质，提高人们认识世界和改造世界的能力。老年学校教育也不例外，它始终要把提高老年人的身心健康素质作为自身的基本任务。这是因为，老年人的文化素质、思想素质已相对固定。但由于年岁的增长，某些身体器官的衰退、慢性疾病的缠绕，以及社会角色的变换等等，使他们的身心发生了某些

变化，面对着过去人生历程中所未曾有过的需要解决的问题。他们不仅需要体现寿命的长度，更重要的是要求寿命质量的提高。众所周知，由于历史的原因，我国老年人总体文化教育程度较低、自然科学基础知识普及不够、老年学研究工作起步较晚、研究水平不高等现实状况。为此，老年人更迫切需要“充电”，来不断接受新鲜事物，掌握新的科学知识，提高晚年生活质量。各级老年大学，承担着这个利国利民的光荣任务。本课题就是在这一背景下，提出了选题申请。力求通过本校的实验研究，能对老年教育在提高老年人身心健康完成继续教育方面，进行有益的探索。

二、研究的目的、对象和方法

本课题研究的目的是：遵循党和国家关于重视推进健康老龄化的战略决策的精神，通过探索、实践、研究，概括出老年教育促进老年人身心健康的意义、作用和效果。并结合老年大学不同专业（学科）、不同层次的教学和研究，以及学为结合的社会实践，探索适应老年人身心特点的教育目标、内容、途径和方法。使之有利于老年人提高认识、更新观念，跟上时代的步伐；有利于陶冶情操，颐养康乐，充实晚年生活；有利于自我调节，心态平衡，激发乐观进取精神；有利于自我保健，改善健康状况，懂得科学养生之道；有利于开发智力，掌握技能，老有所为，为两个文明建设再作贡献。

本课题研究力求在以下五个方面有所探索，以达到实验研究的目的。

（一）研究说明老年教育在促进老年人身心健康过程中

的地位和作用，并积极推动老年大学教育事业的发展；

(二) 研究教学内容如何与身心健康教育相适应，以加强学科建设；

(三) 研究教学方法如何有利于身心健康的实践，使教与学有机结合起来，提高教学质量；

(四) 研究课外活动、社会实践对身心健康教育的补充作用，使教学手段与丰富多彩的活动结合起来，以收到实效；

(五) 研究学校管理如何适应老年人身心健康特点，进一步加强教学基地的软硬件建设。

本课题研究的对象是：以全校学员为层面，以四个专业班为实验侧重点，并联系了一定范围的社会老人，开展课题研究 with 教育实验。

本课题研究的方法是：采取专题调查研究与自然实验方式相结合，采用观察法、问卷调查、效果测查、个案分析等，对研究对象在正常的状态下，(即不加控制、不加干扰、不影响常态)进行因果逻辑分析。

课题从1996年6月准备，9月开题到1998年6月结题，实验研究周期为两年。

三、研究的内容和做法

本课题研究从宏观指导上，坚持导向性、科学性、时代性、参预性原则。体现三个特点：一是始终朝着健康老龄化的目标，着眼于老年人身心健康素质的提高；二是着重于身心健康教学实践过程的应用性研究；三是突出身心健康教育的效果。从而使学员树立正确的健康观念，掌握自我保健科