



本成果受到中国人民大学“985”工程的支持

当代人口科学论丛




GERONTOLOGY AND
PRODUCTIVE AGING:
AN INTERNATIONAL PERSPECTIVE

老年学与老有所为


国际视野

孙鹃娟 梅陈玉婵 陈华娟 / 著

 中国人民大学出版社



本成果受到中国人民大学“985”工程的支持

当代人口科学论丛 

老年学与老有所为

国际视野

孙鹃娟 梅陈玉婵 陈华娟 / 著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年学与老有所为: 国际视野/孙鹃娟, 梅陈玉婵, 陈华娟著. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 4

(当代人口科学论丛)

ISBN 978-7-300-18829-4

I. ①老… II. ①孙…②梅…③陈… III. ①老年学-研究 IV. ①C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065298 号

当代人口科学论丛

老年学与老有所为: 国际视野

孙鹃娟 梅陈玉婵 陈华娟 著

Laonianxue yu Laoyousuowei: Guoji Shiye

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	涿州市星河印刷有限公司		
规 格	170 mm×228 mm 16 开本	版 次	2014 年 5 月第 1 版
印 张	12.75 插页 1	印 次	2014 年 5 月第 1 次印刷
字 数	210 000	定 价	35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

前 言

老年学与老有所为有什么关系？老有所为是国际上老年学研究十多年来最新的发展和方向。老有所为是促进老年人更加健康、提高老年人生活质量的要素，是老龄研究的终极目标。老龄化是一个自然发展和变化的过程，可分为正常老化过程和非正常老化过程。正常老化过程不一定伴随着疾病，例如白发和皱纹出现是正常老化的过程，不一定是疾病的结果。正如人生其他年龄阶段一样，老年人自己要学习接纳和适应这个年龄阶段带来的挑战。在老化过程中，老年人可能要应付很多具有挑战性的人生变化，例如退休、配偶或朋友的离世、疾病或家庭关系的挑战等，老年人若能积极地适应环境，减少各种负面性事件对身心健康的影响，就能够继续过快乐而有意义的生活。但是社会上很多人对老年人及老化过程存在很多的误解，他们认为大多数老年人的老龄化过程不可避免地存在疾病、贫穷、依赖、抑郁和痴呆。这些误解贬低了老年人的价值，把他们视为负担，是一种年龄歧视。老年人自身、家人及社会公众都可能因为这种误解而忽略了对有需要的老年人给予及时照顾。很多人甚至对老年人存在偏见，觉得年老代表着无用。许多老年人也会默认这种负面形象，放弃许多有意义的活动。事实上，无论在中国、美国还是世界其他国家，九成左右的老年人住在家里和熟悉的社区里，只有不到一成的老年人居住在养老院。老年学研究发现大部分老年人是健康快乐的，越来越多的高龄老年人依然保持健康，直至百年归老都没有出现太大的疾病。健康老龄化是可以实现的，其中的秘诀之一就是老年人积极参与自我照顾、健康促进和老有所为的活动，从而达到健康地老龄化。

本书介绍的健康老龄化背后的秘密就是老年人要以积极的态度参与各种有价值的活动，如照顾家人、从事工作和劳动、担当志愿者、继续学习新的知识等。科学研究证明，老年人的参与对自己、对他人和社会均有益处。各种有意义的贡献活动不但实现了老年人老有所为的需求，也对他们的身心健康和家庭关系都有益处。在支持老年人的背后，我们要有一个重要的价值观，那就是要真正地关爱每一位老年人，尊重他们的价值并协助他们去追求健康快乐。事实上“没有他们，哪有我们”，

在花白的头发和深深的皱纹之下，我们应看到老年人对家庭和社会所做的贡献以及他们一生在生命战场上的英勇战迹。本书将会给你带来对老年人新的认识，用大量理论、实证和案例告诉你如何更好地尊重和关怀长辈，在人口老龄化的背景下怎样更好地利用老年人力资源，实现老年人的价值和作用。

我们认为，理论的重要作用之一在于对实践的指导。因而本书将尽力把理论与实践这两方面联系起来，不仅介绍老年学的基础知识，还尽可能地借鉴国际上的有关理论和实践经验，提出老有所为的有关政策及项目的建议和构想。本书的精要之处在于社会老年学和老有所为的应用。书中传递的是社会老年学、老有所为、积极老龄化、健康老龄化等方面的知识和应用。

希望这本书能够拾遗补缺，为中国的应用老年学做出贡献。本书对多个学科都有参考价值，这些学科包括老年学、社会工作、人口学、公共管理、社会学、人类学、心理学等。对于主修医学、护理学、康复学、社会规划的学生和专业人员也有一定的借鉴作用。对于个人来说，无论是从事老龄事业的决策者、管理者、社会工作者、志愿者还是老年人及其家人，这本书都有助于他们拓展思路，获得关于设计老龄项目特别是老有所为项目的有益参考。我们更希望这本书令你的生命更加丰富，因为它带给你对年长者新的观察、认识和希望。

本书第一章至第六章由中国人民大学社会与人口学院孙鹃娟副教授、美国哥伦比亚大学社会工作学院梅陈玉婵教授、美国华盛顿大学圣路易斯分校陈华娟博士合作完成。第七章是在美国哥伦比亚大学姜楠同学的帮助下编写完成的。作者要特别向中国人民大学的陈莲、彭婷同学以及美国哥伦比亚大学的岳宗璞、高梦梓同学致谢，感谢他们所做的部分翻译和修改整理工作。

目 录

第一章 社会老年学与老龄化的理念	1
一、引言	1
二、关于衰老与老年学	3
三、应对人口老龄化的理念	14
四、总结	23
第二章 老有所为的理论基础	28
一、老有所为的提出：历史的视野	28
二、老有所为的概念和框架	31
三、老有所为的多学科理论与观点	39
四、实现老有所为可能面临的挑战和问题	40
五、中国人口老龄化的特点	41
六、中国关于人口老龄化的政策和老有所为	46
七、在中国发展老有所为的五个方向	48
第三章 老年人再就业的需求和潜力	58
一、退休年龄及国际上老年人就业和再就业概况	58
二、中国老年人的在业和就业状况	62
三、国际上老年人就业和再就业的政策和实践	80
第四章 老年人作为照顾者的贡献	94
一、老年照顾者的价值和贡献	94
二、中国老年人照顾他人的情况	95
三、中国老年照顾者的收获和压力	107
四、中国的社区服务和老年照顾者项目	112
五、国际上支持老年人作为照顾者的实践和经验	114
六、小结和建议	120

老年学与老有所为：国际视野

第五章 老年志愿者及其志愿活动	125
一、概念和理论基础	125
二、中国老年人的志愿活动	131
三、美国老年志愿活动概况	138
第六章 老年人的教育和学习	158
一、老年人为什么需要教育和学习	158
二、什么是终身学习和老年教育	159
三、中国老年教育概况	160
四、国际上老年教育的状况	167
五、小结和建议	176
第七章 老年创意生活：老有所为的另一片天地	182
一、概念和理论基础	182
二、国际上支持老年艺术活动的实践与经验	186
三、中国老年艺术活动现状以及发展建议	192

第一章 社会老年学与老龄化的理念

一、引言

人口老龄化给人类社会带来了全面而深刻的改变。对于老龄化，人们既有悲观的看法，也有乐观的看法：一方面，由于人口老龄化，家庭和社会的养老负担可能加重，即使是发达国家也不例外，老龄化还给医疗护理、照顾带来了经济、人力、精神等多方面压力。另一方面也要看到，今天的老人已经不同于昨天的老人，随着寿命的不断延长，大部分老年人身体健康，他们不仅能够不依赖他人，而且有意愿继续发挥能力和价值。事实上无论是在家庭还是社会领域，有很多老年人依然发挥着重要作用甚至做出了难以替代的贡献。但传统观念往往把老年人看作“退休者”、“照顾接受者”（care receiver），在一些人看来，老龄化带来的更多的是挑战而非机遇，这些定位使老年人对家庭和社区的贡献很容易被忽视，加上由于缺少政策支持，老年人要充分发挥“余热”仍然受到很多限制甚至歧视。

本书是一本社会老年学的书，除了导言之外，将从理论和实践两个方面探讨如何支持和鼓励老年人继续为家庭、社区和社会做出贡献，实现老有所为。有生产力的老龄化或者说老有所为是国际上老年学近二十年来的重要领域和发展方向。促进老年人的身心健康，使他们过积极、有意义、有贡献、快乐的生活是老年学研究的主要目标。（Mui & Shibusawa, 2008）而老有所为能够促进老年人的健康，老年人通过作为照顾者、志愿者、继续工作者、终身学习者等能够不断发展自己，给家庭和社会贡献力量。在本书中，我们在社会老年学理论的基础上将着重探讨老有所为的理论、实证、政策、实践项目的最新研究进展。本书会从跨文化研究的角度探讨人口老龄化这一全球范围内的重要议题，希望读者能从不同文化的经验中受益。本书的最终目的是提升人们对老龄化、健康、老有所为等问题的认识，推动老有所为方面的知识和实践项目在中国得以应用。

每一个长者的人生经历都是一个发展变化的动态过程。在日历年龄的基础上，有社会心理学家把人的一生分为三个年龄段：从出生到 30

老年学与老有所为：国际视野

岁是第一龄，从 31 岁到 60 岁是第二龄，而 60 岁以上则为第三龄。因为人类寿命逐渐延长，很多人在 60 岁后至少还可以生活 20 到 30 年的时间。随着人们寿命的延长，活到第三龄的人越来越多，绝大多数人都会经历第三龄阶段，因此对老年期这一生命阶段再作细分是很有必要的。在国际上，年龄从 65 岁至 74 岁的老年人常被称为“年轻老人”或“低龄老人”（young-old），很多年轻老年人可能仍在工作或刚刚退休，无突出的健康问题，依然保持活跃。年龄界乎 75 岁至 84 岁的人士被称为“中龄老人”，他们可能会经历少许疾病，需面对一些身体挑战，这一年龄段的人多已丧偶，而且完全退休，可能需要得到支持。而年过 85 岁的“高龄老人”则往往有更多的支持需要，他们可能面临日益严峻的健康问题，对照顾的需求更大，但要看到还有很多高龄老人仍然健康有活力，享受丰富的晚年生活。所以我们不能完全以年龄来衡量人的健康和能力。有人年方五十，已出现多种健康问题而要在家休养，而有人年过九十却依然能够冬泳并每星期从事四十小时的志愿服务。人们在老年阶段的种种表现是他们各自独特生命历程的集中反映，但无论一个老人健康与否或对他人依赖程度如何，我们都可在他或她的身上看到能力和专长。

老年人有宝贵的经验和智慧，他们中的很多人还有继续为家庭和社会做贡献的意愿，关键在于如何给老年人提供更多的机会，让他们能充分选择适合的方式继续贡献力量，实现自我价值，度过一个充实的、有意义的晚年。退休意味着正式职业经历的结束，但也意味着老年人可以选择参与其他更多无偿的或有偿的社会活动。但有些人却对老年人存在误解和偏见，常把他们与身体虚弱、疾病缠身、失忆、失智、失聪、失明、失能、贫穷、吝啬、无用等词联系起来，很多老年人也会受这些负面认识的影响而放弃许多有意义的活动。这些忽略人的能力而只根据年龄作出主观判断的看法被称为年龄歧视（ageism）。人口老龄化不是问题，对老年人的歧视及负面看法才是问题，其实在正常的老化过程中，人们可以比较健康地活到生命终点。从生命历程的视角（life course perspective）来看老年人，他们的生命就像一本书，在丰富多彩的人生故事里，在灰白的头发和深深的皱纹之下，我们能看到他们对家庭、国家所做的贡献，以及他们一生在生命战场上的英勇战迹。而生命的结束就像人生毕业一样，需要举行人生毕业礼，庆祝生命历程的结束以及赞扬其一生的贡献。

从人力资本的角度看，老年人也是一笔丰富的人力资源，他们的智

慧、经验、知识、社会关系等对于社会而言是宝贵的财富。中国拥有大量的健康老人，他们通过照顾他人、继续就业或劳动、从事志愿服务或者学习新的知识和技能，依然可以参与社会活动、奉献于社会和家庭，实现老有所为。老年人的这些贡献可以产生巨大的经济和社会价值，例如，2010年美国老年人在参与正式的志愿活动和照顾家庭方面为社会创造的价值经估算约为5000亿美元。但老年人所蕴含的这种丰富的人力资本需要得到认可、发掘、培养和管理。正如经济资产一样，不懂得如何发掘和管理，就必然导致这些宝贵的资产被浪费。尽管研究表明老年人积极参与为社会做贡献的老有所为活动可以促进他们的身心健康，而且很多老年人对于继续参与社会发展、实现老有所为还有积极的意愿，但我国目前真正能让老年人实现老有所为的政策和实践项目还很缺乏，远远不能满足当下老年人的需求，更难以应对未来人口老龄化过程中对老年人力资源的要求。

本书基于中国国情和社会老年学的理论和实证，在老有所为的框架下，探讨如何在借鉴他国经验的基础上支持和鼓励中国老年人继续参与到可以为家庭和社会做贡献的活动中，帮助他们实现老有所为，享受健康快乐的生活，从而推动中国老年人参与社会发展、对社会继续做出贡献。

二、关于衰老与老年学

人们对衰老、老年问题的研究源远流长，在探索和追求健康长寿的过程中，世界各国的人们都积累了丰富的思想和知识。但作为系统的学科，老年学却是一门年轻的新兴学科，它有特有的研究对象，所涉及的科学知识是经过长期积累形成的，在实践过程中越来越显示出其重要性和应用价值。21世纪，世界上很多国家普遍面临着人口老龄化，而人口老龄化所引发的种种问题使老年学在这些国家中已经成为一门备受关注的学科，并被未来学家认为将是21世纪最重要的学科之一。

（一）衰老与老龄化

老龄化是一个自然发展的过程，老龄化可分为正常老化过程（the normal ageing process）和疾病老化过程（the disease ageing process）。正常老化过程不一定有疾病，如白发和皱纹出现不一定是因为生病。每一位老年人都会经历老化带来的正常生理转变，他们要学习接纳和适应，比如接纳自己的白发和皱纹。在老化过程中他们可能要应付很多具

老年学与老有所为：国际视野

有考验性的事件，例如退休、配偶或朋友的离世、疾病或家庭关系的挑战等，这些都需要他们以坚强和乐观的态度来应对和作出调整。老年人若能积极地适应环境，减少各种负面事件对身心健康的影响，就能够继续获得快乐和有意义的生活。

可惜社会上有很多人老年人和老化过程有很多的误解，认为衰老就意味着疾病和死亡，认为大部分老年人代表 3D (Dependent, Depressed, Demented)，即依赖、抑郁和痴呆。这些误解贬低了老年人的价值，是一种年龄歧视。其实大部分老年人都对新事物有兴趣，喜欢学习新知识，愿意成为终生学习的实践者。

一般人对正常老化往往了解不足，错误地认为疾病是无法避免的老化现象。老年人自身、家人及公众都可能因为这种误解而忽略了对患病老人的及时照顾，所以学习老年学知识对于老年人个人、家庭成员以及管理、服务等有关领域的人员都是非常必要的。很多老年学研究证实老化过程可以是一个积极的经历，老年人的适应力和反弹力是很强的。国际上较新的老年学研究结论指出，老年人生命和生活的质量不仅与先天的遗传和生理健康条件有关，而且与他们是否拥有良好的心理、积极的自我认识和健康的生活方式有关，还与对环境是否感到满足以及是否获得支持和参与社会活动、实现自我价值等有重要关系。(Hooyman & Kiyak, 2011; Mui & Shibusawa, 2008) 此外，人们在老化过程中若能够“自我启动”(self-starter)去建立新的社交圈子，也会减少患病几率、延长寿命。这些生存技能会成为健康老化的资源，老年人若有好的身体，就能够有更高的适应力，大体而言，健康的老年人是具有弹性、灵敏和乐观的。

总之，老龄化并非一个问题，但对老化过程的无知、误解或歧视会导致大问题。要通过教育使人们了解大部分老年人是能够独立和健康的，只有小部分需要照顾和支持，这一小部分需要照顾和支持的老人并不代表所有老年人的经历，正如大部分青少年都没有问题，少数问题青少年可能需要帮助，但他们并不代表所有的青少年。

(二) 老年学和社会老年学

老年学是一个跨学科的研究领域，它从各学科和实践工作领域的角度出发，对老年人在老化过程中生理、心理和社会方面的需要进行研究。老年学是一门涉及多个领域的学科，这些学科包括医学、生物学、心理学、人口学、社会学、经济学、政治学和社会工作等。而社会老年

学 (Social Gerontology) 是一门从社会科学的视角研究个体和群体老龄化对老年人和社会结构的影响的学问。社会老年学研究与老化过程有关的身体、心理、社会、政治、经济、文化等各方面的因素与老年人生活质量的关系。(邬沧萍, 姜向群, 2011; 杨培珊, 梅陈玉婵, 2011) 社会老年学不同于老年医学 (Geriatrics)。老年医学是针对健康、疾病预防和治疗的研究, 而社会老年学则是从四个不同但相关的角度研究正常老化过程。(Hooyman & Kiyak, 2011) 第一个老化过程是年龄老化, 它指的是一个人从出生开始活着的年龄数目的增加; 第二是生理老化, 这强调的是随着年龄增加身体所出现的生理上的正常变化, 如眼睛老花、皮肤产生皱纹、出现白发、女性更年期来临等; 第三是心理老化, 即随着人们年龄增加, 智力、记忆、个性、主动性、应对压力的能力等发生变化; 第四是社会性老化, 这指的是在生命过程中人们所经历的社会变化, 包括角色和人际关系、家庭和朋友的非正式支持系统和正式支持系统 (如政府和各种机构组织提供服务) 等方面所产生的变化。这四个不同方面的老化过程不是独立发生而是息息相关的, 各个方面之间又互相影响。在老年人越来越多、在人口中所占比重越来越大的过程中, 更需要决策者、实践工作者、研究者甚至每个人都清楚地了解老年人的生理、心理和社会变化特点及主要问题和需求, 为老年人提供更符合他们需要的服务和产品。

社会老年学是以多学科的知识为基础的, 主要应用社会科学研究方法, 从生命历程的角度去研究与老年人有关的诸多课题, 包括个体老化与群体老化 (人口老龄化) 过程中所包含的种种课题, 例如老年人的身体和心理健康、社会关系、家庭关系、经济保障、医疗保障、居住环境、生活压力、适应能力、社会服务及福利、老年社会政策、社区照顾、机构照顾、长期照顾、老年人的劳动就业、老年志愿者、终生学习、生活质量等。社会老年学的研究对象是老年人及与其相关的家庭、社区、社会支持系统 (梅陈玉婵, 齐铤, 徐永德, 2009), 研究的最终目的是让老年人活得健康和快乐, 拥有较高的生活质量。

虽然人们很早就开始孜孜不倦地寻求健康和延缓衰老的各种方法, 但从学科发展的角度来说, 相对于很多学科, 老年学还是一门比较年轻的学科。医学、生物学、社会和行为科学的研究者在 20 世纪 60 年代才开始研究人口老龄化问题。以美国为例, 在整个 20 世纪 60 年代和 70 年代, 由于老年人口增长迅速, 老年学和老年医学的研究呈现出跳跃式的发展。尽管如此, 人们总是习惯性地吧老年和伤残、疾病联系在一

起，而忽略了年龄增长带来的积极的一面。这种研究倾向直接或间接地使社会把年老看作疾病、伤残、情绪抑郁、死亡或临近死亡的代名词。在70年代和80年代早期，这种老龄研究中的负面倾向使得研究者忽视了老年人的潜能、智慧、经验、反弹力等优势，从而忽略甚至否认了老年人的价值和贡献。中国香港的老龄研究和服务大概始于20世纪70年代，当时以退休金保障为主要课题。80年代中期香港进入老龄社会，老年学的研究课题扩展到长期照顾与医疗服务方面，此时老年学和老年医学的研究发展进程与美国早期很相似，偏重负面的老化经验、疾病的研究。在中国内地，真正比较系统地从社会科学的角度的研究老龄问题始于20世纪80年代第一次世界老龄大会召开后。受国际社会重视老龄问题的影响和中国庞大老年人口数量的现实需要，老年学在中国日益呈现方兴未艾之势，但中国的老龄研究还是以养老保障、医疗保障为主，更多的是把老年人作为需要扶持的弱势群体来看待。所以无论国内还是国外，很多人对老人的认识还是偏向负面的。事实上，国际上已经有很多科学研究证明，绝大部分老年人的老化过程是积极、健康、快乐的，老年人的生活满意度和幸福感并不显著低于中青年人群。早期老年学对老化过程的负面看法难以很好地解释现实生活中与老年人有关的很多问题。

（三）老年人的需求

中国正处于经济腾飞的重要历史发展期。社会生产力提高引发人们需求层次上升。需求层次不同，人们对生活的评价也不同。马斯洛提出的人类需求层次理论把人的需求划分为生理需求、安全需求、归属和爱的需求、自尊需求、自我实现需求，其内涵在于随着社会发展、社会生产力提高，人们不仅仅希望维持生存，还强调心情舒畅、社会和谐和自身价值的自我实现。低层次需求得到满足后，必然转向高一级的需求。处于不同需求层次上的人对生活的评价侧重点是不同的。改革开放从温饱向小康的历史性转折意味着人们的生活水平已不仅限于吃饱、穿暖的基本物质保障，人们将追求更高的生活层次。

老年群体的需求具有与一般人口群体相同或相似的特点，也有不同于其他人口群体的独特之处。在联合国老年人原则的基础上，《2002年老龄问题国际行动计划》提出了老年人生存和发展的目标，包括：

- 充分实现所有老年人的所有人权和基本自由；
- 使老年生活安全无虞，这涉及重申消除老年贫穷的目标以及在《联合国老年人原则》的基础上作进一步发展；

● 使老年人能够通过有收入的工作和志愿工作，充分和有效地参与其社会的经济、政治和社会生活；

● 通过诸如终生学习的机会和参与社区生活，为整个一生和晚年的个人发展、自我实现和幸福提供各种机会，但同时认识到，老年人并不是一个没有差异的群体；

● 确保老年人充分享有经济、社会和文化权利，以及公民和政治权利，并消除对老年人的一切形式的暴力和歧视；

● 通过消除性别等方面的歧视来确保老年人的性别平等；

● 认识到家庭、世代相互依存、团结和互惠对于促进社会发展极为重要；

● 提供老年人所需的保健和支助，并对其提供社会保护，包括预防和康复性保健；

● 促进各级政府、民间社会、私营部门和老年人本身各方面的合作，把《国际行动计划》变为实际行动；

● 特别是在发展中国家内，利用科学研究和专门知识，并发挥技术的潜力，集中注意老龄化所涉及的个人、社会和保健等问题；

● 认识到老年土著人的境况，其独特的处境，并认识到有必要设法使其对直接影响到自己的决定有实际的发言权。

在我国社会经济发展取得巨大进步的过程中，老年人生存和发展的目标也在不断提升，这种生存和发展的目标体现在以下几个方面：

● 在经济保障上由过去的满足温饱走向小康和收入分配的公平合理，能够在经济上共享改革发展的成果，老年群体不致在我国经济迅速增长和社会转型的过程中陷入相对贫困；

● 在健康上由延长寿命提升为提高存活质量、缩短疾病期和生活不能自理期，并由单纯要求身体健康扩展到对心理健康、社会功能完好的追求，老年人对健康的需求尤为突出，对医疗和康复体系中的设施、产品质量、技术水平等都会有越来越高的需求；

● 在照顾服务方面由过去的获得基本照顾特别是家人的照顾提高到对高质量照顾服务的需求，并对社区照顾、居家养老、机构养老等有更广泛、更高层次的需求，从而对照顾者、护理员、社会工作者等的数量和质量提出更高要求；

● 在生活环境方面由过去对基本居住条件的要求提高到对居住质量、居住环境和设施的安全性、便捷性的要求，此外，对适合老年人生活的社区环境、社会环境甚至文化环境也提出更高的要求，例如私人

老年学与老有所为：国际视野

公共场所的无障碍设施、年龄友好型社区和城市等应越来越受到老年人的关注；

● 代际关系将是老年人生存和发展过程中日益重视的方面。平等、和谐的代际关系应成为各代人的共同要求，在此基础上，老年人对于获得尊重、爱、帮助和照顾、肯定的追求也越来越高；

● 老年人在劳动就业、志愿服务等方面的社会参与目标将跃上一个更高的层次。更多的老年人将为了实现自我价值、继续贡献能力而工作或为他人提供服务，这与过去为了满足基本生活所需、获得经济收入不同，所以老有所为也是老年人发展的重要目标之一；

● 老年教育和终生学习也成为众多老年人追求的目标，不断提高水平和技能、不落伍于时代的发展、不在知识和能力方面被“边缘化”已成为老年人的现实要求；

● 老年人口数量的增长以及需求层次的提高对更加完善、系统的老年人政策法规体系以及老龄工作体系等也提出了新的要求，这对于保障老年人各方面目标的实现都是必不可少的。

当然，以上八个方面的内容只能概括地反映出我国老年人生存和发展的大致目标。事实上，老年群体是一个差异性很大的人群，不同地区、不同经济状况、不同健康水平、不同家庭条件、不同教育程度的老年人的生存和发展目标侧重点也不同。

在我国当前的发展阶段，老年人生存和发展的目标可以从《中国老龄事业发展“十二五”规划》中体现出来。该规划提出了建立健全老龄战略规划体系、社会养老保障体系、老年健康支持体系、老龄服务体系、老年宜居环境体系和老年群众工作体系，服务经济社会发展大局，努力实现老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐的工作目标，让广大老年人共享改革发展成果。主要发展目标包括：建立应对人口老龄化战略体系基本框架，制定实施老龄事业中长期发展规划；健全覆盖城乡居民的社会养老保障体系，初步实现全国老年人人人享有基本养老保障；健全老年人基本医疗保障体系，基层医疗卫生机构为辖区内65岁及以上老年人开展健康管理服务，普遍建立健康档案；建立以居家为基础、社区为依托、机构为支撑的养老服务体系，居家养老和社区养老服务网络基本健全，全国每千名老年人拥有养老床位数达到30张；全面推行城乡建设涉老工程技术标准规范、无障碍设施改造和新建小区老龄设施配套建设规划标准；增加老年文化、教育和体育健身活动设施，进一步扩大各级各类老年大学（学校）办学规

模；加强老年社会管理工作；各地成立老龄工作委员会，80%以上退休人员纳入社区管理服务对象，基层老龄协会覆盖面达到80%以上，老年志愿者数量达到老年人口的10%以上。

（四）老年人的生活质量

无论生存和发展目标的侧重点如何，提高人们的生活质量、追求人的全面发展都是人类社会的共同目标。21世纪前半叶是中国经济腾飞、社会进步、人民生活水平不断提高的重要历史发展期，是我国迈向小康社会的关键阶段，也是我国人口老龄化迅速发展的重要时期。我国从温饱向小康的历史性转折意味着人们的生活水平已不仅限于吃饱、穿暖的基本物质保障。今后人们将追求更高的生活层次，提高生活质量已成为一项客观要求。

1991年世界卫生组织（WHO）为了开发出能够在国际上采用的生活质量评估体系，启动了世界卫生组织生活质量项目（WHO-QOL），该项目研究中提出的对生活质量的界定受到了广泛肯定。世界卫生组织对生活质量的界定是：“在一定的文化和价值体系下，个人对其生活的看法和评价，这种看法和评价与他（她）的目标、期待、标准和重视的方面有关。生活质量是一个内涵广泛的概念，把个体的身体健康、心理状况、独立程度、社会关系以及与环境之间的关系等以复杂的方式整合起来。”生活质量是一定社会条件下，人们在各生活领域拥有资源的充分程度和人们对各生活领域的满足程度所作的评价情况，是衡量社会整体发展水平的重要指标之一。（孙鹃娟，2007）生活质量本身是一个动态的、多维的、复杂的概念，反映了相互关联的主观和客观因素、宏观和微观因素、积极和消极因素之间的共同影响。不同社会、不同文化和不同人口群体强调的生活质量的优先领域是不同的。老年人是社会中不断增大的群体，而且这一群体在经济、健康等很多方面具有一定的独特性，加之用生命历程理论的观点来看，一个人晚年期的储备如何反映了资源和技能一生的积累、削减情况。老年人的生活质量如何不仅表明老年人分享社会发展成果的情况，也是表明我国社会发展状况的一个重要方面。越来越庞大的老年群体作为人口群体的一部分，理应共享社会发展成果。但由于老年群体是退出劳动生产领域的群体，在社会转型时期，老年群体极易由于其他群体生活质量的迅速提高或社会保障体系的不完善而陷入“相对贫困化”或“边缘化”，而这无疑对实现全面小康和建立和谐社会是不利的。因此，提高老年人的生活质量应当成为老年人生存和发展的永久目标。

影响老年人生活质量的因素很多，如图 1—1 所示，生理、心理和社会环境等都会对老人的生活质量产生重要影响。具体来说，影响老年人生活质量的因素包括：

- 成长背景因素：家庭、文化、社会制度等。
- 生理因素：指与生俱来的生理特征及随着年龄增长出现的正常生理变化，譬如一些系统和器官的功能或稳定性降低等。
- 心理因素：指随着年龄增长，在感觉、知觉、智力、记忆、个性、情感、效能感、应对压力和损失的能力等方面的变化过程。
- 个体的需求和期望等：老年人个体的需求内容、需求程度会影响生活质量的高低，而期望程度越高往往越容易对生活质量产生负面影响。
- 生活压力和应对压力的能力：在生活中，人们不可避免地会面临各种压力和困难，这是人生中必然经历的过程，是否能应对和解决这些压力和困难就成为影响人们生活质量的重要因素。与年轻人相比，老年人会更多地经历疾病、衰老、家人和朋友的死亡等重大压力事件。若能经得起人生风浪，愿意从中学习，获得的人生智慧就更多，老年人就会变得更坚强，还可以成为助人的人生体验和情感资产。研究证明，经历越丰富、应对困难越多的老年人越乐意帮助他人。（Mui & Shibusawa, 2008）原因可能是经历多的老年人能够从困难中学会更多的生活技能，拥有更坚强和成熟的心智，因而有能力去帮助其他人。
- 支持系统：指老人可获得的支持情况，包括非正式支持系统和正式支持系统，如家庭、社区甚至个人为提高老年人生活质量而提供的各种资源，包括各种设施、设备、服务、情感关怀等。

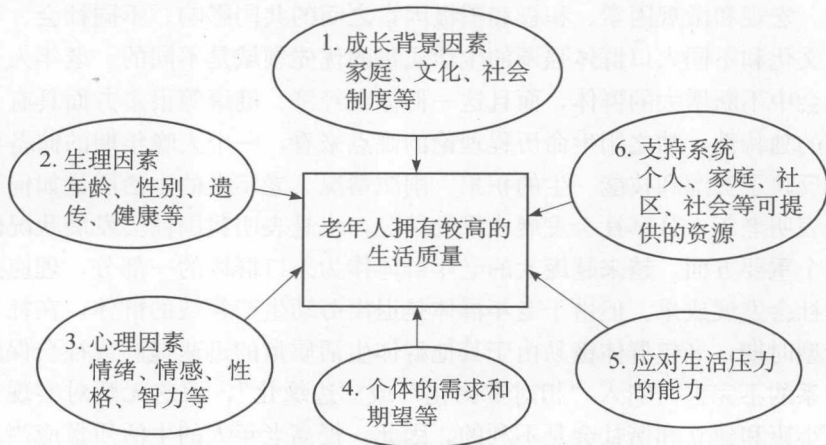


图 1—1 影响老年人生活质量的因素