

LAOYOUSUOWEI

老有所为

让老人年轻的秘方

老年人发挥余热、奉献社会的几种主要途径



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

北京工业大学出版社



送给父母的礼品之

鹅毛笔◎编著

LAOYOUSUOWEI

老有所为

让老人年轻的秘方

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所为 / 鹅毛笔编著. — 北京 : 北京工业大学出版社, 2012. 9

(送给父母的礼品)

ISBN 978-7-5639-3184-2

I. ①老… II. ①鹅… III. ①社会服务—中国—中老年读物 IV. ①D669. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 173170 号

老有所为

编 著: 鹅毛笔

责任编辑: 常 松

封面设计: 三 川

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 徐水宏远印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 250 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3184-2

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

总序

老年人经验丰富，阅历和社会联系较广，是极宝贵的智力资源和社会财富。这就是我们所常说的“家有一老，如有一宝”的含义。但是，在当今中国“未富先老”的现实国情下，社会过多地将注意力集中在老年人保健及其他服务上，一些老年人被看成经济负担。

“养儿防老、积谷防饥”是沿袭多年的至理名言。而今，第一代独生子女的父母正迈入老年人行列。于是，4个老人1个孩子的家庭压力陡然压在第一代独生子女的身上。年轻人不仅有“养不起小孩”的忧虑，还要直面“养不起父母”的危机。这是目前大多数“421”家庭必须面对的现实。

2011年7月1日，胡锦涛总书记在庆祝建党90周年的重要讲话中指出：“围绕老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为的总体目标，扎实推进‘六个老有’全面发展，努力使广大离退休干部‘学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居’。”

中国老龄工作的总目标是“六个老有”。这个总目标其实可以划分为两个方面：安心养老、积极养老。安心养老需要国家和社会的投入，而积极养老则是指老年人转变心态，发挥余热，以丰富的经验和广博的知识为社会继续作贡献。

本丛书就是从目前中国的养老困局出发，为老年人的居家养老、积极养老提供方法论指引，为老年人继续发挥余热奉献社会进行技巧性辅导，为“421”家庭的养老提供一种理想的解决方案——老人离退休之后，进入对自己来说全新的领域，应全面了解这个快节奏的社会，学习新知识，跟上社会前进的节奏，为社会做出新奉献；学习和掌握新人类、新新人类的思维方式与沟通方式，扬弃不合时宜的陈旧认识，将丰富的经验和时代新知有机结合，培养孙辈健康、全面地成长。



总之，本丛书要达到的目的是：老人积极、安心居家养老，少年儿童健康、全面成长，而让承担抚育子女、赡养老人义务的年轻人无所牵挂地打拼自己的事业。

丛书“送给父母的礼品”共包括五册图书：

《老有所识》——一所浓缩的老年大学。本书介绍了医药卫生常识、饮食起居常识、法律法规常识、经济理财常识、安全避险常识、科学育儿常识等。条目式的内容，要么来自于专家学者的智慧精华，要么来自于实践经验的总结，内容可信、可读、有用、实用。

《老有所为》——不服老的人真正年轻起来的秘方。本书介绍了老年人发挥余热、奉献社会的几种主要途径。全书内容选取的标准是“看看优秀的老年志愿者是怎么做的”，每一个内容都包含了“为什么要这样”、“应该怎么做”、“别人是怎么做的”这三个环节，读得懂，学得会，学得快。

《老有所学》——优雅和有品的老年生活速成手册。本书主要介绍了书法、美术、曲艺、手工、花鸟、健身，年轻时代没有玩过的或来不及玩的、完全陌生的或没有学会的，在这里都变得如此简单易学，如此妙趣横生。

《老有所爱》——夕阳下的赞歌，家庭隔代沟通的法宝。阅读本书，“老来伴”和“老来拌”的区分是那么明显，婆媳原来不是冤家而是另一对母女。

《慢游慢品》——老年人生活慢时尚。老年人带着本书去旅游，不再是走马观花的匆忙，而是让美景像电影慢镜头一样慢慢流过。到孩子所在的城市，不用等待孩子的周末，不用担心在一个陌生的城市迷路。

“送给父母的礼品”，送的其实不是书，而是一份愉悦的心情，一个“老顽童”一样的晚年，更是送给在外奔波的自己一个心安。

前 言

我国正处在社会主义市场经济和现代化的转变时期，社会变迁对老年人群体的影响比以往任何时期都来得猛烈。很多老年人从原来的岗位退下来后，在面对新的环境时显得手足无措，充满了迷茫、无助和空虚，进而引发了一系列的社会问题。以这些社会问题为背景，“积极养老”的概念诞生了。

“积极养老”意指老年人积极参与社会活动，在身体条件允许的情况下，充分发挥自身的专业知识和人生智慧，参与社会的发展，继续为社会作出贡献。正如2002年第二次世界老龄大会所提出的“应使风度引人、多彩多姿、富创造力并作出重要贡献的老年人形象受到公众注意”。

《老有所为》是丛书“送给父母的礼品”中关于老年人发挥余热的方法指引。全书共分导言、六章内容及附录，它们分别是：

导言“老年志愿者自我认知”。介绍老年志愿者在从事社区志愿服务之前应当进行的自我认知内容和标准，包括对健康的认知，对自我能力和专业水平的认知，对自我性格的认知。

第一章“义务社区治安员”。这一章介绍老年人在从事社区义务治安巡逻时应该注意的方式方法，调解社区矛盾、防范和初步处置社区治安事件的方法以及社区维稳的一些可行措施。本章所讲的方法和技巧都是从全国社区自治活动中总结出来的经验，具有极强的可操作性。

第二章“义务卫生督导员”。本章的“卫生”包括两方面的内容，一是我们常说的医药保健，二是清洁卫生。这一章围绕目前营造和谐稳定社区的目标，主要涉及生活中常见的“健康教育”、“非法行医”、“精神卫生”“脏乱差”等问题，力图让老年志愿者的社区卫生监督工作简单化。

第三章“义务政策法规宣传员”。这一章主要为老年志愿者宣传国家政策、法律法规提供方法指引。



第四章“中小学义务辅导员”。这一章主要涉及三个问题：“五老”人员如何与青少年学生沟通；协助家长和学生之间的家庭沟通；安全和德育教育。

第五章“义务交通协管员与公共文明引导员”。这一章内容主要介绍文明交通——老年人如何发挥自身的优势，规劝行人和非机动车遵守交通规则。

第六章“参与社会其他公益活动”。以《老年人权益保护法》为线索，概要介绍老年人可以从事的其他公益活动，以及在这些公益活动中应该注意的事项、应该采取的方式方法等。

附录是与老年人参加社会相关活动的一些国际性标准、协议和文件摘录。

总之，本书是老年人参与社会活动的指导性手册，不同于我们常见的社区工作知识问答，也不同于相关岗位的工作手册，而是根据老年人的身体条件和其他实际情况，专门为热心于参加社会活动的老人所准备的提高型实操手册。因为本书所有的内容均来自于全国各地实践经验的总结，所以具有很强的普适性和实用性；在方法和技能的讲解上简洁易懂，适合老年人快速阅读、快速掌握。

目 录

导言 老年志愿者自我认知	(1)
第一章 义务社区治安员	(7)
义务社区治安员的职责	(7)
维护社区集体权益的方法	(8)
社区治安人防与技防	(10)
社区安全巡查有大文章	(16)
巡逻中的“八看八对”技巧	(18)
巡逻中应该重点盘查的人	(21)
常用盘问检查的四种方式	(22)
轻松处理纠纷的九种调解技巧	(25)
调解纠纷的语言艺术	(28)
常见的入室盗窃手段和应对策略	(29)
预先处置刑事案件应做的工作	(32)
社区帮教工作也有章可循	(33)
流动人口管理的四项办法	(35)
社区交通安全不可轻视	(36)
写好自己的“治安秘籍”	(37)
常见自然灾害及应对措施	(41)
突发事件的应急处理方法	(45)
第二章 义务卫生督导员	(49)
宣传卫生知识的几种有效形式	(55)



应对突发公共卫生事件要注意的几个事项	(56)
应对传染病要做到“三分开”、“六消毒”	(62)
清理“四害”死角，搞好家庭卫生	(64)
营造社区卫生环境必须注意的几个问题	(65)
社区卫生检查应注意的几个要点	(68)
保护社区绿化的几种方法	(71)
治理城市“牛皮癣”的几种方法	(73)
如何处理社区居民乱堆乱放问题	(75)
改善市场周边环境卫生状况的方法	(77)
纠正社区居民不良卫生习惯的几项技巧	(79)
第三章 义务政策法规宣传员	(83)
获得政策、法律法规权威解读的几种途径	(85)
多看多听，了解最新政策	(86)
多聊多问，了解居民情况	(89)
多学多悟，了解讲解技巧	(92)
多想多试，创新宣传途径	(94)
政策宣传和解读的几个要点	(99)
政策和法律法规宣传应该注意的事项	(101)
宣传环保低碳要切实实际	(103)
第四章 中小学义务辅导员	(109)
辅导员扮演的五个角色	(111)
青少年最常见的心理特点	(115)
帮助家长了解孩子的四种途径	(121)
了解青少年学生应注意的几个方面	(124)
与青少年学生无障碍沟通的四个技巧	(126)
高明的批评和表扬	(128)
和青少年学生做朋友应该做出的三个改变	(132)
培养青少年学生的12个良好行为习惯	(135)



做好学生德育工作	(138)
加强学生安全教育应注意的几个方面	(142)
第五章 义务交通协管员与公共文明引导员	(149)
宣传道路交通安全法律法规的三种途径	(152)
义务交通协管员心态很重要	(155)
“五勤一到位”做好交通协管员	(158)
规劝醉酒驾车“三板斧”	(160)
如何应对行人和非机动车交通事故	(161)
遇违章停放车辆时的工作指引	(165)
规劝行人、非机动车遵守交通规则的技巧	(168)
引导文明乘车的工作指引	(171)
公交地铁车站安全防范与逃生常识	(174)
义务交通协管员的自我保护措施	(176)
第六章 参与社会其他公益活动	(179)
老年人公益组织活动内容与重点服务对象	(180)
社区救助七项重点内容	(184)
对失足青少年进行社区矫正的方式	(188)
社区科普活动	(191)
传播中国传统文化实用的三招	(200)
两项活动服务于创办文化型社区	(205)
社区民主管理的三项重点内容	(208)
关注社区内同龄老年人感情生活	(211)
附录	(215)
联合国老年人地位 5 个普遍性标准	(215)
2002 年老龄问题国际行动计划（摘录）	(216)
世界卫生组织关于 65 岁及以上成年人身体活动的建议	(218)



导言 老年志愿者自我认知

对自身健康的认知（北京奥运标准）

世界卫生组织曾经对健康提出以下定义：“健康不但是身体没有残疾，还要有完整的生理、心理状态和社会适应力。具体地说，健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育，也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。躯体健康和心理健康统一起来，才是完整的健康。”

健康包括生理上的健康、心理上的健康和社会学上的健康，由于志愿者的社会角色、身份各不相同，因而其社会学上的健康标准各不相同，所以在此主要谈到的是生理和心理上的健康。

1. 生理学上的健康

从外表看应是体重适当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；头发有光泽，牙齿清洁、无空洞、无病感；牙龈颜色正常无出血症状，肌肉、皮肤富于弹性；身体各器官没有发现疾病。

2. 心理学上的健康

正常老年人心理健康标准如下：

(1) 智力正常。智力是衡量心理健康最重要的标准之一，是正常生活、学习和工作的基本心理条件。是人们与周围环境达到心理平衡的心理保证。心理学家普遍用智力商数（简称智商或 IQ）表示智力发展高低，一般而言，正常智商为 90 ~ 110。

(2) 有独立完整的人格。心理健康的人，胸襟开阔，胸怀坦荡，言行一致，表里如一，热爱生活，善于生活，一方面能调节自己的行为，克服各种困难。另一方面也能战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪，能忍受打击而保持自身人格的完整，达到心理的平衡。



(3) 尊重自己，尊重别人。尊重自己就是要有自尊心，有自知之明和良好的自我意识。缺乏自尊心的人，则容易忧郁颓废。而且还要尊重别人，讲究文明礼貌，要知己知彼，谦虚谨慎，看到别人的长处，认识自己的不足，互相学习，共同提高。

(4) 有良好的人际关系。人生活在社会之中，必须与各种各样的人交往，结成不同的关系，并能正确地处理好这些关系，与人和睦相处。

(5) 有适应年龄的心理特点。不同的年龄阶段各有与之相适应的年龄特点。一个人的举止、言行符合其年龄特点是健康的表现，反之，严重偏离了自己年龄的心理特点，是不健康的表现。

(6) 有高尚的追求目标。有理想、有信心、坚韧不拔，树立正确的世界观，树雄心、立壮志，勤奋好学，自强不息。

(7) 基本稳定的情绪。遇事冷静思考，谨慎处理，在顺境中，不会不可一世、骄傲自满、盛气凌人、忘乎所以。在逆境中，也不会自怨自艾、多愁善感、抑郁沮丧、消极悲观、心境上常常保持相对的平衡。

在志愿者服务活动中所需要的健康包括生理上的健康和心理上的健康，但这并不是健康的全部，主要是指身体的健康状况能够承担起不同种类的志愿活动，如户外的活动，需要志愿者起码能够承受得起户外阳光的暴晒，不会发生中暑或不适昏倒而退出服务活动。而心理方面的要求，则应达到除(5)、(6)外的几点标准。对于想参加志愿服务的人士，应该要以此来比对自己的情况，考虑能否参加志愿服务活动。

对自我能力和专业知识水平的认知（北京奥运标准）

能力就是指可以用于志愿服务的能力，其中包括观察力、知觉力、思维力、想象力、记忆力、意志力等。

想参加志愿服务的人士应该对自己的能力作一个正确和全面的总结，同时注意一般能力与特殊能力、优势能力与非优势能力的区别以及联系。

一般能力也称基本能力，具有经常性、稳定性和普遍性，即普通能力。一般能力是特殊能力的基础，一般能力越发展，特殊能力越能得到提高，在发展特殊能力的过程同时也发展和提高了一般能力；两者之间起着相辅相成的作用。



特殊能力则反映顺利完成特殊活动所要求的心理特征（条件），也可称专业能力，或称为“特长”，特殊能力是特定活动所要求的多种基本能力的有机结合。而在志愿服务中，对于特殊能力的要求就较高、较广泛。

在志愿服务中还需要志愿者的优势能力，优势能力是在个人的工作实践活动中起着主导作用的能力，可使个人有突出的表现和非凡的成就。

专业知识是志愿者所拥有的特殊的、与众不同的知识，往往与志愿者的基本能力一起构成志愿服务的主要力量源泉，可以在志愿服务中发挥巨大的作用，同时也有助于志愿者团队的服务开展和综合素质的提高，专业知识可为服务对象带来实实在在的得益，同时也是志愿者在团队活动中体现自我价值的重要标志，所以志愿者本身应加以重视。

专业知识和能力、特长都会在志愿工作中发挥重要的作用。

新加入团队的志愿者不能够马上体会到这些道理，在经过一段时间的志愿活动之后，就可以体现出来。而志愿者团体的志愿者管理人员，应该积极地去发掘有一定专业特长和技能的志愿者，充分发挥他们的人力资源，不应造成资源的浪费。

当然，有相当一部分的志愿者对于自身特长或专业技能的运用并不太在意，他们也愿意参加一些无须太多技能的活动，对于这些志愿者，志愿者团体的志愿者管理人员应根据志愿者团体自身的情况加以引导，使之更加能适合志愿者团体发展的需要。

对自我性格的认知（北京奥运标准）

很多人认为志愿服务活动对于志愿者的性格应该没有多大严格的要求，觉得“只要他有一份心就可以啦，还要求这么多干吗？”但是，他们忽视了性格对于志愿服务的重要影响，例如，志愿者的服务对象是一位盲童，盲童需要的是志愿者和他多说话多沟通，而开展志愿服务的志愿者如果是性格内向，在服务时，发言很少或者是一言不发，结果服务对象有需求，志愿者却因自身的性格而不能给予满足，这样的志愿服务一定是失败的。

可见，志愿者的性格对于志愿服务活动来说是相当重要的。所以志愿者自身对于自己的性格，应在参加志愿服务之前有一个具体、准确的认知，再根据自身实际情况参加适合自己的服务项目，或者在通过志愿者团队组织的一些辅



导后，改善自己某些能力结构的不足，使自己更能胜任志愿服务。

由于性格关系到志愿者与其他志愿者、服务对象、志愿者机构管理人员之间的相互作用，也关系到团队或组织的运作，所以对于想参加志愿服务的人士来说，必须充分正确认知自己的性格，如果自己的性格比较适合志愿服务，那就可以比较容易地融入到志愿服务中，与服务对象、其他志愿者的关系也会处理得很好；相反，就会比较难以融入志愿服务之中，与服务对象、其他志愿者之间的关系也会较差，不利于自身在志愿者机构中的存在。所以，这一类朋友就要作出较大的改变，在能够适应志愿服务的需要之后，再参加志愿服务比较好，这样就可以避免一些不愉快的事情发生。

作为志愿者应该从下面四个方面评价自己、他人、服务对象的性格，以利于志愿活动的顺利开展。

第一，对现实的态度：包括对人、对事、对社会、对自己的态度。如：是否关心志愿者团队，有无同情心，为人诚实、正直还是虚伪、奸邪，勤劳还是懒惰，谦虚还是自负，是否能与他人友好相处，自信还是有自卑，等等。

第二，性格的意志特征：包括对行为目标的明确程度、行为的自觉控制水平、面临困难的意志表现、自我作出的决定能否贯彻到底等，如目的性或冲动性、独立性或易受暗示性，纪律性与放纵性，主动性与自制力，勇敢与怯懦、有恒心、坚韧性、偏执、顽固等。

第三，性格的情绪特征：包括情绪的强度、稳定性、持久性及主导心境等方面。如情绪对他人的感染力、情绪的起伏与波动程度，情绪对身体、工作、生活发生影响的时间长短，一个人是经常处于精神饱满、欢乐愉快之中，还是经常郁郁寡欢，或经常处于宁静安乐的心境之中。

第四，性格的理智特征：包括表现在感知、记忆、思维、想象等认识过程中的特征。如观察的持久性、细致程度；喜欢独立思考还是循规蹈矩、是否有大胆想象力、记忆的策略如何等。

作为要求成为志愿者的朋友，在对于自身性格有一个较为全面的认识之后，可以选择与之相适应的服务，不能强行参加一些不合适的服务，避免问题的发生，或者可以在服务时对自己的性格表现进行一些控制或适当改变，以适应服务的需要。志愿者团队的志愿者管理人员也要注意及时进行指导工作，有利于志愿者团队工作的顺利开展。



性格的相冲，存在于志愿者团体的志愿者管理人员与普通志愿者之间、普通志愿者之间与普通志愿者与服务对象之间、社会服务对象管理机构人员与志愿者之间、甚至外界社会人士与志愿者之间。

性格对于志愿者在志愿者团队的存在起着相当重要的意义，切不可忽视，请朋友们注意。



第一章 义务社区治安员

义务社区治安员的职责

2011年2月19日，胡锦涛总书记在省部级主要领导干部社会管理及其创新专题研讨班开班仪式上发表重要讲话，就社会管理提出了8条意见。其中的第三、第四点要求，就涉及社区问题。

“第三，进一步加强和完善流动人口和特殊人群管理和服务，建立覆盖全国人口的国家人口基础信息库，建立健全实有人口动态管理机制，完善特殊人群管理和服务政策。第四，进一步加强和完善基层社会管理和服务体系，把人力、财力、物力更多投到基层，努力夯实基层组织、壮大基层力量、整合基层资源、强化基础工作，强化城乡社区自治和服务功能，健全新型社区管理和服务体制。”

“基层组织”、“基层力量”、“城乡社区自治”，都无一例外地指向了一个目标：社区自治，就是在党委的领导下，在政府的协助和调节下，社区的事情由社区的人集体商议解决，社区的一切事务都需要大家一起出力。

社区治安是社区自治的一个重要内容，以社区为单位做好社会治安工作，是创新社会管理的一个重要内容。

作为老年人，参与社区自治、为社区的稳定和谐贡献一份自己的力量，既是一种奉献精神，同时还可以让养老生活充实起来。

自愿担当社区治安员是老年人参与社区自治的一种形式。老年人参与维护社区治安，可以很好地发挥老年人社会阅历丰富、洞察力强的优势，对老年人自身来说，也可以对身体进行有效锻炼，与街坊邻居进行交流，充实自己的