

# 老龄化社会的 老年素质教育

上海市老干部大学 课题组  
上海市老年学校素质教育指导中心  
主编 蔡向东

 復旦大學 出版社

# 编 委 会

## 名誉主编

陈铁迪 罗世谦

## 主 编

蔡向东

## 副 主 编

周鸿刚 赵增辉 王 霞

## 编 委

(按姓氏笔画排序)

王 霞 刘网红 孙梦蕾 陈慧琴  
周鸿刚 赵增辉 徐鹏明 蔡向东

# 关于老年素质教育的一些思考 (代序)

从 1983 年我国第一所老年大学诞生至今,中国的老年教育已经走过了 30 年的发展历程。30 年来,各地老年教育工作者们积极探索,努力实践,为中国老年教育的发展奠定了常青基业。我在 1993 年兼任上海市老干部大学校长,时至今日,从事老年教育工作已经 20 多年了。20 年来,在中国老年大学协会的指导下,在各省老年教育同仁先进办学经验的启示下,我对老年教育办学指导思想的认识在不断地提高,逐步地深化。这里我重点谈一个问题,即:老年教育的本质是素质教育,老年学校应该将素质教育摆在非常重要的位置。

我想从三个方面和大家谈谈我对老年素质教育的一些思考。

## 一、老年教育“姓教”是老年素质教育酝酿提出的立足点

1982 年,中共中央出台“关于建立干部退休制度的决定”,废除了干部领导职务终身制,干部制度进行了重大改革。可以说,老年教育就是在这样的情况下,应广大离退休老同志对学习的自发要求而发展起来的。所以在老年教育发展的初期,老年教育的目的主要是着眼于让老年人度过一个愉快的晚年。比如中国老年大学协会曾经提出老年大学 20 字的办学宗旨“增长知识,丰富生活,陶冶情操,促进健康,服务社会”;上海市老干部大学在建校初也提出了“探求健身之道,增长新鲜知识,丰富精神生活,陶冶高尚情操,保持光荣晚节,贡献革命余热”的办学宗旨。在这样的办学宗旨指导下,老年教育事业和老年大学工作都得到了健康发展。但总体而言,这些办学宗旨更加着眼于使老年人能拥有一个丰富、愉快的晚年生活,对健康快乐的理念考虑得更多一点。

然而,经过 30 年的发展,随着对老年教育的认识逐渐深入,随着老年教育写入国家中长期教育改革发展规划纲要,以及新修订的《老年人权益保障法》提出

要“把老年教育纳入终身教育体系”，“老年教育是教育体系的一个组成部分”，越来越成为广大老年教育工作者的共识。我自己也越来越明确一个理念，即老年教育应该姓“教”。我对这句话的理解，也经历了一个认识过程，主要有两个方面：首先，我认为老年教育不只是有几门课，有个场地，请个教师，学员没什么意见就行了。老年教育既然姓“教”，就要按照教育规律办事，在课程设置上要注意科学化，在教学管理上要注意规范化，要有教学大纲、教学计划、教材和教学质量评估，在教学方法上要因材施教、教学相长等，以此来提高教学质量。其次，近年来，我逐步认识到，老年教育“姓教”，不仅仅指在老年教育教学的日常工作中要遵循教育的规律，更为重要的是，从办学的宗旨上老年教育也应该确立“教育就是育人”的基本理念。“育人”就要求把“以德为先”“以提高学员的综合素质”作为我们工作的基本目标。也就是提倡要开展老年素质教育，要有目的、有计划、有组织地提升和完善老年学员的思想道德素质、身心健康素质、科学技术素质、艺术人文素质以及实践能力素质，自觉地将素质教育的要求贯穿于办学全过程。《国家中长期教育改革发展规划纲要(2010~2020)》中指出，“坚持以人为本、全面实施素质教育是教育改革发展的战略主题”。我想，这句话同样也适用于老年教育。

当然，我们提出老年素质教育，并不是说现在的办学中没有素质教育成分。在整个老年教育的办学过程中，客观上就体现了素质教育的效果，尤其是心理素质、健康素质、文化素质等。但是，我感到，我们并没有将老年素质教育提升到办学目标的高度，没有用素质教育的理念来指导办学的全部工作。实际上，有没有在办学目标层面上明确素质教育的地位，其办学实践的效果是不一样的。是不是可以这么说，从总体上来讲，老年素质教育过去是处于一种自发状态。我们现在提出开展老年素质教育，把素质教育作为办学宗旨，并且在上海还专门成立了老年学校素质教育指导中心来推动这项工作，这标志着老年素质教育已经由自发阶段发展到自觉阶段，尤其是从办学理念和指导思想上，实现了一次飞跃。自觉阶段就意味着我们在老年教育中确立了素质教育的价值导向，老年素质教育的发展将更有规划、有目标、有组织地得到推动，老年素质教育的发展将更有成效并充满创造力！

## 二、促进社会文明和谐是老年素质教育开展的归宿点

中国已经进入老龄化社会。据统计，2013年，全国60岁及以上人口有2.02

亿,占总人口的14.8%;上海市60岁及以上户籍老年人口有387.62万人,占户籍人口总数的27.1%,已经超过1/4。老年人群已经成为社会不可忽视的重要力量,他们自身素质的提高对和谐社会的构建和社会文明进步具有不可替代的重要作用。而各个老年学校中的老年学员又是老年人群中相对比较活跃的群体,他们身体相对健康,求知欲高,积极要求获得进步、提高。我们提出开展老年素质教育,其实非常契合学员的内在需求,并对这种需求形成进一步的引导和激励,使他们意识到自己还有提高素质、不断完善的必要和可能,从而更加自觉地投入到学习中,有效提升自身综合素质。这样,我们的老年学员就可以凝聚起一股正能量,对整个社会都会产生积极影响。同时,这样也使得老年教育对个人的价值与对社会的价值统一了起来,对老年教育的可持续发展具有深远意义。我们曾对6439名老年学员展开调查,统计结果显示,93%的学员认为老年人有必要不断提高自身素质,88%的学员认为有必要在老年学校中开展素质教育。可以看出,开展老年素质教育实际上得到了老年学员的认可。

当然,我们在实际工作中也遇到一些思想的阻力。比如,有少数学员就有一些疑问,说“现在提老年素质教育是不是说我们的素质不够高啊”?我们要知道,这里所说的素质教育是指完善性的素质教育。老年人自身的素质是一个综合性的概念,它涉及思想道德、文明礼仪、修身养性、文化艺术、科学技能等多个方面。然而因为个人的阅历、接受的教育、职业的背景等方面的差异,我们的老年人也有许多有待完善的方面。可以说,学习是一项终身的事业,人的一生就是不断自我完善的过程。老年人只有不断完善自身素质才能跟上时代步伐,成为社会的积极力量,为构建和谐社会作出贡献。所以说,我们提出老年大学要加强素质教育,绝非标新立异,也非小题大做,而是由教育的本质和社会的需要所决定的。即使是我们的老干部,也存在一个紧跟社会形势发展、不断坚定理想信念、不断提高对各种社会现象鉴别能力的问题等等。老干部是老年人中的精英,他们应该成为社会主义核心价值观的积极践行者,还要对全社会发挥自身的表率作用。所以我一直认为,老干部大学更加需要开展素质教育,而且还应该有更高的要求。2012年,我们上海市老干部大学发动全校师生广泛征集校训,经充分讨论,最终提炼出“笃志、厚德、乐学、尚为”的八字校训。这是学校办学理念的集中体现,也是对老干部学员所应具备素质的高度概括,激励着我们的老干部学员不断完善自身,树立起政治坚定、道德高尚、乐于学习、老有所为的老干部形象。上海老年大学提出“长者风范”的理念,我认为也很好,它实际上是社会赋予老年人的一种要求和荣誉,是开展老年素质教育的

很好的一种方式。我认为我们的老年学员都应该以“树长者风范,做风范长者”自觉要求自己。

### 三、探索创新是老年素质教育持续发展的关键点

虽然老年素质教育有一些自发性实践,但是从老年教育发展理念和老年学校办学目标的层面来看,老年素质教育还是一项全新的课题,并没有现成的经验可借鉴,需要我们自己不断地探索和创新。我感到,老年素质教育的探索和创新需要注意三方面的问题。

首先,开展老年素质教育一定要注意老年素质教育与其他年龄段素质教育之间的区别。中小学教育是在塑造人。但是在老年教育中,我们面对的是个性成熟、性格稳定、理解能力强、社会阅历丰富、世界观和人生观业已成型的老年学员。他们与青少年有很大的不同。老年人虽已“成型”但并未“定型”。我们要从老年学员的特点出发,在开展素质教育时,应该以“尊老敬老”为首要原则,不能强制,不能简单说教,主要还是应该强调从正面进行引导,依靠教育教学渗透、校园文化熏陶、学员相互启发、自我阅读提高,以及在老有所为中的自我锤炼等潜移默化的方式来开展,使学员从内心深处感觉到有不断完善自我、加强自我修养的需要,把提高自身综合素质变成学员自己的需求,做到“润物细无声”。就像习近平总书记谈到核心价值观时所说的一样,我们同样也应该使素质教育的影响在老年学校中“像空气一样无所不在、无时不有”。当然,潜移默化的方式方法只是一个原则性的要求,具体到各级各类的老年学校,应该根据自身特色寻找素质教育工作的突破口,形成别具一格的开展素质教育的工作方式,为老年素质教育创造更多新鲜经验。

其次,开展老年素质教育要注重课程设置的全面性。老年素质教育的开展必须依赖相应的课程资源,除了常规的课程之外,尤其是那些可以涵养人的德行、启迪人的智慧、丰富人的情感、滋润人的心灵的课程,更加需要我们加大扶持力度,发挥其在老年素质教育方面的独特作用。需要强调的是,虽然我们所谈的素质的内涵是综合性的,包括各个方面的素质,但是“综合素质,德育为先”,思想道德素质仍然是我们必须重视的方面。在办学的过程中我们要大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神,倡导学员学习中华优秀传统文化,引导学员积极践行社会主义核心价值观。体现在课程设置上,就是要多开设一些能使学员与时俱进、了解当前形势的课程,多增加一些人文类的课程。这些课程可以用不同的形式来开设。比如,上海市

老干部大学从建校之初就一直有政治形势课程、文史类课程。去年,我们新开设了一周时事综述,本学期又开设了人文系列讲座,都受到了学员的欢迎。总之,开展老年素质教育,要注重课程设置的全面性,尤其是要注意按需设置与引导性设置相结合,这样才能使老年素质教育达到比较好的效果。

再次,我感到特别需要指出的是,课堂教学是开展老年素质教育的主渠道,它有专门的时间、空间,有专门的教师进行传授和引导。所以一定要注重课堂教学在素质教育方面的重要作用。而教师在课堂教学中处于主导地位,教师的言行举止,教师所选用的教材内容,教师所使用的教学方法等,都会对学员起到潜移默化的影响作用。这就要求我们一定要注意加强教师队伍建设,积极引导教师结合自己所教课程的性质,将社会主义核心价值观、素质教育的要求自觉贯穿于课堂教学全过程。比如摄影课,可以通过对拍摄题材的选择,让学员用影像感悟自然之美,发现生活之乐,抒发爱国之情;再比如声乐班,可以通过教唱学员优秀歌曲向社会传递正能量。还有很多的课程都可以在提升学员的爱国主义精神、完善学员的道德观念、增强其对真善美的感受力和表现力等方面对学员形成潜移默化的影响。去年,我们上海市老干部大学联合老年学校素质教育指导中心开展了“在各类课程教学中推进老年素质教育的探索和研究”的课题,我感到这项课题很有意义。我们应该切实加强教师队伍建设,做好对教师的培训工作、交流工作和总结表彰工作,强化教师在教学过程中开展素质教育的自觉意识。当然,我们老年教育领域大部分都是兼职教师,在这样的情况下如何调动广大教师的主观能动性,让他们积极投入到老年学校素质教育的实践中来,仍然是需要我们持续探索的问题。

总体来说,作为一项工作,老年学校素质教育在上海才刚刚起步。开展老年学校素质教育意义重大。尤其是通过学习领会党的十八大精神和最近党中央提出的培育和践行社会主义核心价值观的要求,更加坚定了我们开展老年学校素质教育的信念。目前,上海正在起草关于上海市老年学校素质教育的指导意见,不久将由上海市教委进行发布。我相信,这个指导意见颁布实施后将会对上海老年学校素质教育的发展起到一定推进作用。

做好老年学校素质教育这项工作要靠全国各省市地区兄弟老年大学的共同参与,希望广大兄弟老年大学能携起手来,共同参与老年素质教育的实践,你们的探索和创新会为老年素质教育提供全新的视角和崭新的启示。相信在党中央的正确领导下,在社会主义核心价值观的引领下,老年素质教育的发展会更加深入,老年

老龄化社会的老年素质教育

教育的明天会更加美好,老年教育的下一个 30 年一定会更加辉煌!

上海市老干部大学名誉校长 陈铁迪  
(2014 年 5 月在中国老年教育发展高峰论坛上的发言)

# 目 录

<b>第一章 老年素质教育概述</b> .....	1
第一节 老年素质教育的提出 .....	1
第二节 老年素质教育的概念 .....	2
第三节 老年素质教育的意义 .....	3
第四节 老年素质教育的内容 .....	5
第五节 国外及我国台湾地区老年素质教育实践管窥 .....	8
<b>第二章 老年素质教育实践与发展现状</b> .....	14
第一节 老年素质教育的认知分析 .....	15
第二节 老年素质教育的需求分析 .....	17
第三节 老年素质教育发展的实践经验 .....	24
第四节 老年素质教育发展的问题分析 .....	28
<b>第三章 课程教学与老年素质教育</b> .....	30
第一节 课程教学与老年素质教育总论 .....	30
第二节 思想道德类课程教学与老年素质教育 .....	39
第三节 人文类课程教学与老年素质教育 .....	56
第四节 养生保健类课程教学与老年素质教育 .....	70
第五节 科技类课程教学与老年素质教育 .....	76
第六节 艺术类课程教学与老年素质教育 .....	85
<b>第四章 老年学习团队建设与老年素质教育</b> .....	96
第一节 老年学习团队建设与老年素质教育概述 .....	96

第二节	老年学习团队建设推进老年素质教育的理论基础 .....	98
第三节	老年学习团队建设推进老年素质教育的功能维度 .....	101
第四节	老年学习团队建设推进老年素质教育的现状分析 .....	104
第五节	老年学习团队建设推进老年素质教育的对策 .....	110
<b>第五章</b>	<b>校园文化建设与老年素质教育 .....</b>	<b>118</b>
第一节	校园文化建设与老年素质教育概述 .....	118
第二节	校园文化建设与老年素质的关系 .....	119
第三节	校园文化建设推进老年素质教育的内容与实践 .....	120
第四节	校园文化建设推进老年素质教育的问题与策略 .....	126
<b>第六章</b>	<b>老有所为与老年素质教育 .....</b>	<b>131</b>
第一节	老有所为的概念和内涵 .....	131
第二节	老有所为:积极老龄化的核心要素 .....	132
第三节	老年学校:老有所为的重要平台 .....	135
第四节	素质教育:老有所为的思考和建议 .....	138
<b>第七章</b>	<b>老年素质教育发展展望 .....</b>	<b>148</b>
第一节	老年素质教育的实施方略 .....	148
第二节	老年素质教育的推进策略 .....	150
第三节	老年素质教育的发展战略 .....	153
<b>附件</b> .....		<b>159</b>
<b>主要参考文献</b> .....		<b>193</b>
<b>后记</b> .....		<b>195</b>

# 第一章 老年素质教育概述

## 第一节 老年素质教育的提出

国内有关素质教育的研究主要集中在基础教育和高等教育研究领域,以基础教育为最多。针对当时片面追求升学率等问题,“素质教育”从 20 世纪 80 年代末就开始提出。

虽然“素质教育”在基础教育和高等教育中并不是什么新鲜概念,然而,在老年教育中,素质教育还是一项新的研究课题。通过对相关文献的检索,我们发现,除了几篇零星的文章之外,国内外几乎没有直接针对老年素质教育的专门、系统研究。而且这些零星的文章或是还停留在对“要重视老年素质教育”的呼吁上,或是还局限在对学校工作经验进行总结上,进一步的、深入的理论探讨尚显欠缺。

老年素质教育的提出,是随着老年教育实践不断发展,人们对老年教育认识逐步深化的必然结果。1982 年,“中共中央关于建立干部退休制度的决定”(简称“决定”)颁布。“决定”颁布后,许多退离工作岗位的老同志对学习的自发要求催生了老年教育事业。从一定意义上说,老年教育的产生是一种“自下而上”的行为。正因为如此,老年教育在实践的过程中对老年人个体更加关注,老年教育具有一种更加注重个人价值的天然倾向。随着老年教育 30 年的发展,尤其是在全国老龄化程度不断加深的当下,老年教育的地位越加凸显,老年教育的作用越来越被人们所重视,老年教育所具备的社会价值越来越成为人们关注的焦点。为了回应这一社会关切,迫切需要老年教育更新理念,寻求新的突破。与此同时,在老年教育实践领域,越来越多的办学者认为老年教育应当“姓教”,老年教育虽然具有休闲和康乐的属性,但是“教育属性”才是老年教育的本质属性。因而,老年教育必须遵循教育的

基本规律,必须以提高老年人的综合素质作为老年教育的目的和各级各类老年学校的办学宗旨。可以说,老年素质教育是时代的需要,是老年教育进一步发展的需要,同时也体现着老年教育工作者对老年教育本质和规律认识的进一步深化。

2012年6月8日,作为上海市老年教育支持服务体系的重要组成部分,“上海市老年学校素质教育指导中心”在上海市老干部大学正式挂牌成立。这标志着老年素质教育在上海已不再是一个停留在概念层面的口号,而是开始了具有实质意义的努力和探索。中国老年教育发展三十余年,从初期的“康、乐、为”到现在的“老年素质教育”,我们能体味到老年教育正在经历一场更加接近其内核,更加逼近其本真,更加凸透生命之脉动的转变。而这一转变,即老年素质教育理念的引入和实践的开展,本身即表示老年教育不再仅仅是社会发展的“福利”,老年教育将在国家发展和社会变迁中起到一种积极的介入作用,并会对支撑起老龄化社会的宏观设计与整体实践发挥重要作用。

本书中,我们关于老年素质教育的论述,正是基于这样一个背景,从对老年素质教育的理论初构与实践研究出发,期待能通过理论的指引和对实践的洞悉,为老年素质教育的实践发展和政策制定增加更多的科学性、预见性和前瞻性。

## 第二节 老年素质教育的概念

讨论老年素质教育的概念,首先应对“素质”的概念进行了解。

“素质”的概念有狭义和广义之分。狭义的素质,是生理学和心理学意义上的概念,即“遗传素质”,强调的是“先天禀赋”。而广义的素质概念,则是教育学意义上的概念,是指在先天禀赋的基础上,通过教育和社会实践活动而发展形成的人的主体品质。即人的品德、智力、体力、审美等方面的品质及其表现能力的系统整合,是个体在后天环境教育影响下形成的。

本书所谈论的“老年素质教育”正是基于教育学意义上的素质而言的,也就是老年人先天和后天共同作用下所形成的身心发展的总体水平。

老年素质教育的概念也有广义和狭义之分。广义的老年素质教育指凡是能够提高老年人素质的活动都可以称为老年素质教育。狭义的老年素质教育是指各级各类老年学校有目的、有计划、有组织地提升老年学员素质的各类活动。在本书中,我们所探讨的主要是指狭义的老年素质教育,也即老年学校素质教育。

这里需要强调说明几点。

第一,广义的老年素质教育是面向某一地域范围内的全体“老年人”,充分体现出老年素质教育的社会责任感;而狭义的老年素质教育把对象主要定位在各级各类老年学校中的老年学员,体现出老年素质教育对实际开展过程的现实考量。但是这种现实考量并不意味着老年素质教育仅靠学校单方面的工作就可以做好。实际上,老年素质教育要想真正起到实效,需要政府、学校、家庭、社会等各方力量协同合作。

第二,老年素质教育的概念具有多个维度,从内容来看,我们主要定位在思想道德素质教育、身心健康素质教育、科学技术素质教育、艺术人文素质教育和实践能力素质教育五个方面。这五个方面的内容并不是截然分割的,尤其是思想道德素质教育和实践能力素质教育可以说是贯穿其他素质教育始终的;从层次来看,老年素质教育包括三个层面,一是知识层面,二是能力层面,三是精神层面;从途径来看,老年素质教育包括学校途径的素质教育、家庭和社会途径的素质教育(图 1-1)。本书中,我们着重对其内容维度展开论述。

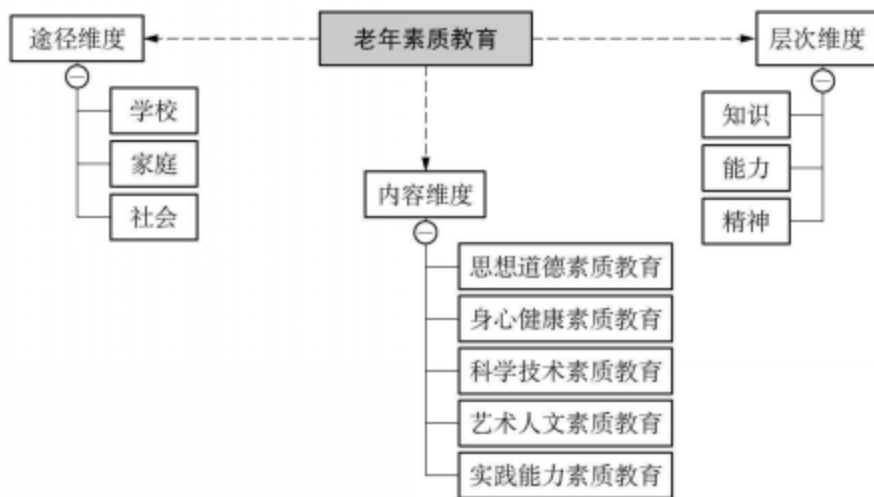


图 1-1 老年素质教育概念结构图

### 第三节 老年素质教育的意义

#### 一、老年素质教育可以促进老龄化社会的健康发展

我国已进入老龄化社会,并正在快速向深度老龄化发展。据统计,2014年年

末,我国 60 周岁及以上人口数为 21 242 万人,占总人口比重为 15.5%;65 周岁及以上人口数为 13 755 万人,占总人口比 10.1%。截至 2014 年 12 月 31 日,上海市 60 岁及以上户籍老年人口有 413.98 万人,占户籍人口总数的 28.8%;65 岁及以上老年人口 270.06 万人,占人口总数的 18.8%。随着老龄化的到来,中国经济高速增长的人口红利行将耗竭,这正给中国的经济、社会、政治、文化等各方面的发展带来深刻影响,庞大老年群体的养老、医疗、社会服务等方面需求的压力也越来越大。在社会发展速度一定的情况下,如何充分挖掘和调动老年人群自身的作用和力量,成为我们不得不考虑的问题。

老年人是我国社会发展的亲历者和贡献者,他们有丰富的社会阅历和人生经验,无论是在家庭中还是在社会上都有较高的威信。这样一批数量庞大的老年人群已经成为社会政治、经济和文化等各个领域不可忽视的重要力量。而老年学员是老年人群中相对比较活跃的群体,他们自身综合素质的提高,可以凝聚起一股正能量,对社会上的其他老年人、其他人群产生积极影响,进而促进老年人的健康老龄化和积极老龄化,为老龄化社会的健康发展提供助力,对和谐社会的构建、社会的文明进步,以及社会主义核心价值观的培育和践行均有着不可替代的重要作用。从这个意义上说,积极开展老年素质教育是时代赋予老年教育的责任。

## 二、老年素质教育可以促进老年教育的可持续发展

任何社会事业的持续发展,都必须处理好两种价值的关系,一种是对个人的价值,一种是对社会的价值,也就是经常说的双重价值。对于老年教育事业来说,应能同时体现对老年人个体的价值以及对社会发展的价值。这两种价值分别对应着两个目的:一是让老年人健康快乐,二是老年人通过老年教育积极参与和推动社会发展。前几年,有老年教育工作者提出“老年教育的核心理念是健康快乐”,这一提法在老年教育界产生了很大关注,也引起不少争论。这些争论集中起来讲,就是老年教育除了“康乐”之外是否还有更高目标?老年人参加老年教育是否仅仅只是在被动接受社会给予的福利,还是说老年教育本身也会对社会产生积极影响?这些争论实际上反映了我们应该怎样对待老年教育的双重价值和双重目的的问题。无论是双重价值还是双重目的,其中的两个方面并不是互相对立的,关键是要找到一个纽带,可以使其中的两个方面相互促进和转化。而老年素质教育就可以起到这个纽带作用。老年素质教育以提高老年人的综合素质为目标,除了“唱唱跳跳”、让老年人“健康快乐”之外,更重视提高老年人的思想道德、身心健康、科学技术、艺术

人文、实践能力等方面的素质。通过多方面素质的提高,老年人在提升自身生命质量的同时,也提高了自己参与社会发展的能力和质量。而随着我国老龄化趋势愈发明显、老年人口数量逐年增长,这种“参与社会发展的能力和质量”将对整个社会产生不可小觑的影响。

可见,仅仅强调老年教育在使老年人“健康、快乐”上的价值和目的方面是不够的。提出老年素质教育这一理念,让老年教育对个人的价值、目的和对社会的价值、目的都得到凸显,让老年教育与文化强国建设同步,与和谐社会建设对接,才能真正确保老年教育的可持续发展。

### 三、老年素质教育可以促进老年人生命质量的提高

生命质量是包括身体健康状况、心理健康状况、精神健康状况、社会功能状况以及主观判断与满意度在内的一个复合概念,也就是说老年人生命质量的高低,不仅表现在其身体是否健康,而且还要从心理、精神、社会参与度、生活满意度等多个方面来考量。

在生理上,老年人的视觉、听觉、体力与精力等已出现不同程度的衰退,这是人们身心老化的自然过程。心理学研究表明,由于生理状况的影响,老年人容易产生自卑、多疑、易怒与自怨自艾等情感,甚至郁郁寡欢,悲观消沉。此外,老年人也会遇到社会角色与社会地位急剧变化的问题。比如,老年人退休之后失去了以往的社会地位与权力,失去了原来的工作岗位与条件,易造成心理上的不平衡。对此,如不及时加以调节,给予继续社会化再教育,使之逐步与新的生活方式相适应,就会造成老年人心理上的压力、情绪上的不满与精神上的负担,促成或诱发老年人的许多疾病,甚至导致过度衰弱或过早死亡。

老年素质教育可以使老年人增加知识,提高能力,提升境界,进一步适应新的环境,承担新的角色,参加各种积极有益的活动,丰富自己的生活,焕发出自身的内在活力,使自己的生命力持续旺盛和坚韧,保持对生命的无限热爱之情,不放弃自身的精神追求和价值认可。毫无疑问,老年素质教育是提高老年人生命质量的必要条件。

## 第四节 老年素质教育的内容

老年素质教育的内容,实际上是我们对老年学员所应具备素质的一种价值期

待。而探讨老年学员所应具备的素质不能绕开一般意义上的老年人素质。一个人步入老年期,社会和自身两个方面均对其提出了要求,对老年人的素质要求也正孕育其中。因此,我们对老年素质教育内容的分析,主要是从探讨一般意义上老年人所应具备的素质入手,进而深入探讨老年学员所应具备的素质,最终搭建老年素质教育的整个内容框架。

## 一、思想道德素质教育

就一般情况而言,人到老年遇到的第一个问题是退休问题。退休后,老年人从一个“单位人”变成了“社区人”,生活场域的转换使得其不再受工作岗位上各种规范的制约,老年人对自身的要求也不可避免地变得松懈。之前所形成的正确思想道德观念和行为准则有可能变得不甚坚定,那么提出老年人的思想道德素质教育就十分必要。

思想道德素质教育主要包括:社会主义核心价值观教育,就是使学员自觉坚持马克思主义指导思想,坚持中国特色社会主义共同理想,坚持以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神和坚持社会主义荣辱观,做到爱国、敬业、诚信、友善;老年价值观教育,就是使老年学员意识到老年人也有自身的价值,进而倡导并促进学员老有所为、融入社会;道德法制教育,通过学习,使老年学员在政治、思想上与时俱进,保持健康向上、乐观进取的精神状态,增强道德法制观念,自觉遵守和维护社会公德、家庭美德,积极参与社会主义物质文明和精神文明建设,自觉参与和谐社会建设;等等。

## 二、身心健康素质教育

人到老年遇到的第二个比较迫切的问题应该是健康问题。随着年龄增长,自然老化所带来的疾病对老年人而言是最大威胁。健康的维持是老年期生活质量的基础。因而,老年人的健康素质是必须重视的问题。当然这里的健康是包括身体、心理等在内的广义概念。

身心健康素质教育主要包括:老年常见病的预防知识与技能教育,养生教育,健身拳操技能教育,退休适应以及老年期心理调适教育,生命教育等。身心健康素质教育旨在通过老年学校的各种教育、教学活动,帮助老年人掌握保持身心健康的科学方法,学会健康的生活方式,拥有自我心理调适能力,继续培养自己良好的精神状态和心理品质,积极乐观面对老年生活,提高自己的生活和生命质量。

### 三、科学技术素质教育

人到老年遇到的第三个问题是知识技能更新的问题。由于退出“工作舞台”，回归家庭，老年人往往易与社会发展脱节。尤其是在科学技术发展日新月异的今天，没有科技知识和技能的不断更新，就很难跟上社会节奏，甚至在日常生活中都会感到寸步难行、无所适从。科学技术素质教育也应列入老年素质教育内容框架之中。

科学技术素质教育主要包括：使学员具备认识、理解一定的科技术语和概念的能力；对科学研究的一般过程、方法有所了解，具备科学思维习惯和在日常生活中识别伪科学的能力；全面理解科学技术对社会的广泛影响，能够对个人生活及社会生活中出现的科学技术问题作出合理的反应，能操作日常生活所需的科技产品的能力等。

### 四、艺术人文素质教育

对于一般老年人来说，具备以上所提到的思想道德素质、身心健康素质以及科学技术素质，基本可以保障一个比较稳定的老年生活。对于老年学员来说，更应该通过学校各种课程进一步完善这些方面的素质。但是，老年学员应该不仅仅止于这个层面，一个进入老年大学或老年学校学习的老年人，他的心胸一定更加宽广辽阔，他的生活一定更加丰富多彩，他们显现出来的形象更加贴近于“腹有诗书气自华”，他们会显露出一种由内而外的自信与优雅。结合以上思考和老年教育实践，老年学员的素质教育除了前述三项之外，还应该包括艺术人文素质教育。

艺术素质教育主要是要培养老年学员对音乐、舞蹈、书法、绘画、摄影、雕塑、建筑、文学、戏剧、影视等艺术的欣赏、感受、认知和表现能力，是一种感受美、鉴赏美和创造美的教育。

人文素质教育主要包括：语言教育、文学教育、历史教育、哲学教育，尤其应该重视中华传统文化的教育。老年人通过人文素质教育可以初步具备人文知识，理解人文思想，掌握人文方法，浸润人文精神。

### 五、实践能力素质教育

实践能力素质教育主要是贯穿在其他各项素质教育之中，这里单独提出，主要是想要表达一种“重视和强调”。因为实践能力素质是老年人个体与社会联接的