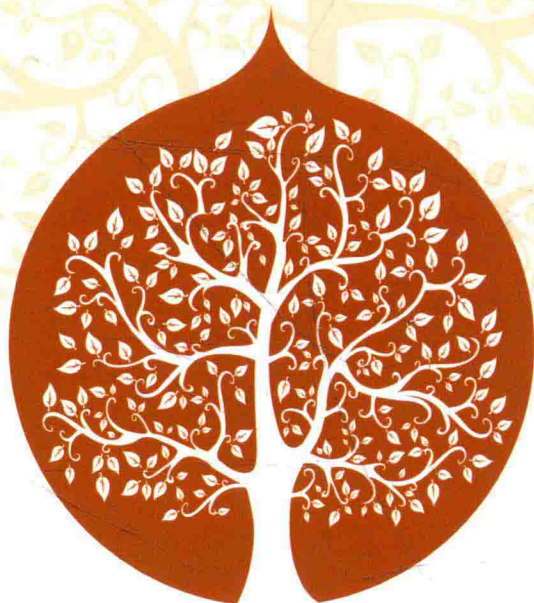




老年 婚姻与家庭读本



王晓峰
主编

丛书主编 王胜今

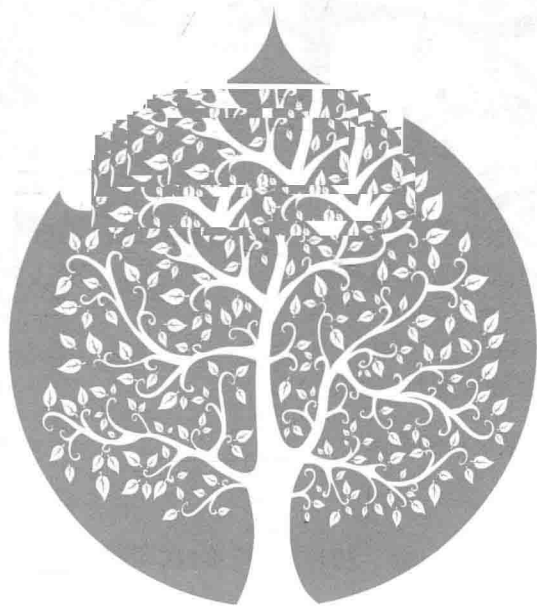
学习出版社



老年

婚姻与家庭读本

王晓峰 主编



丛书主编 王胜今

学习出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年婚姻与家庭读本 / 王晓峰主编. — 北京: 学习出版社, 2017. 1

(金色年华读本丛书 / 王胜今主编)

ISBN 978-7-5147-0671-0

I. ①老… II. ①王… III. ①老年人—婚姻—研究—中国
②老年人—家庭关系—研究—中国 IV. ① D669.6 ② D669.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 247966 号

老年婚姻与家庭读本

LAONIAN HUNYIN YU JIATING DUBEN

王晓峰 主编

责任编辑: 边 极

技术编辑: 王晓勇

装帧设计: 华夏策略 永诚天地

插 图: 东方润达 上海典众

出版发行: 学习出版社

北京市崇外大街11号新成文化大厦B座11层 (100062)

010-66063020 010-66061634 010-66061646

网 址: <http://www.xuexiph.cn>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 16.25

字 数: 160千字

版次印次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5147-0671-0

定 价: 36.00元

如有印装错误请与本社联系调换



序 言

人口老龄化是人类社会发展到一定阶段的必然现象。法国是世界上最早进入老龄化社会的国家，早在 1865 年法国 65 岁及以上老年人口的比重就超过 7%。瑞典是第二个进入老龄化社会的国家，1890 年瑞典 65 岁及以上老年人口超过了 7%。20 世纪以来，主要发达国家先后进入老龄化社会，英国和德国于 1930 年进入老龄化社会，美国于 1945 年进入老龄化社会。

20 世纪 60 年代以来，西方发达国家就着手对人口老龄化的特点和基本规律进行深入研究，国际社会也越来越重视人口老龄化问题。1974 年，世界人口大会通过的《世界人口行动计划》呼吁各国政府在发展政策

中充分关注老年人问题。1982年，联合国在奥地利维也纳召开了第一次老龄问题世界大会，通过了《老龄问题国际行动计划》，提出保健和营养、保护老年消费者、住房和生活环境、社会福利、收入保障和就业等7个领域的行动建议。此后，很多国家开始积极采取行动，构建适应老龄化社会的社会保障、公共政策和养老设施。

21世纪是全球人口老龄化的世纪，不仅发达国家人口老龄化问题更加严重，绝大多数发展中国家也将陆续进入老龄化社会。预计到2050年大部分发达国家65岁及以上老年人口比例将超过30%，发展中国家也将超过15%。人口老龄化正在深刻地影响着人类社会生活的方方面面。2002年联合国召开的第二次世界老龄问题大会通过了《马德里老龄问题国际行动计划》，提出了三大优先领域：老年人和发展、增进老年人的健康和福利、确保形成有利和支持性的环境，并郑重提出“建立不分年龄人人共享的社会”，以增强人们对老龄化和老年人问题的重视。

20世纪70年代以来，由于我国实施了人口计划生育政策，仅用了30年的时间就实现了人口转变，从高出生率、低死亡率、高增长率，转变为低出生率、低死亡率、低增长率，走完了发达国家人口转变70—100年的历程。

我国人口老龄化速度快，老龄人口规模大。2000年，65岁及以上老年人口达8838万人，占总人口的7.0%，标志着我

国进入老龄化社会。21 世纪前 10 年，我国人口老龄化处于平稳发展时期。2000—2010 年，全国 65 岁及以上老年人口比重从 7% 提高到 8.87%。2010 年以后，我国人口老龄化进入加速发展时期，预计到 2050 年 65 岁及以上老年人口将达到 3.3 亿人，占总人口的比重将近 1/4。60 岁及以上老年人口将达到 4.4 亿人，超过总人口的 30%。

老年人曾经为我国经济社会发展作出过巨大贡献，是宝贵的资源和财富，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要力量。目前，我国应对人口老龄化的各种准备还相对滞后，要全面做好应对人口老龄化高峰的准备，时间十分紧迫，任务非常繁重。为此，需要深入研究老龄化社会的特点和规律，以及与此相关的各种问题，努力探索具有中国特色的、积极的、健康的人口老龄化道路。

为了加强人口老龄化研究，原国家人口计生委（现国家卫生计生委）与吉林大学于 2009 年开始合作共建“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”，开展人口老龄化综合研究，组织人员培训，举办学术研讨，开展国际交流。2012 年以来，中心组织吉林大学 14 个学院的专家学者，撰写了这套“金色年华读本”。该系列读本共 20 本，面向老年人群体，围绕老年人生活和健康相关的各个方面，内容涉及哲学、文学、法学、经济学、管理学、社会学、医学、工学等领域，这套读本通俗易懂，图文并茂，可以为老年人健康快乐的生活提供一种知识

参考。

人口与家庭问题一直是我从省到国家所承担工作中的一个重要组成部分,也是我多年来比较关注的一个问题。基于此,“中国人口老龄化与经济社会发展研究中心”的负责同志希望我能为这套丛书作序。我几次推辞,盛情难却。考虑到这项工作越来越重要,从事这项工作的同志及广大人民群众也需要这样一套丛书进行学习,因此我写了以上认识和想法,作为此书的推荐。我衷心希望,“金色年华读本”的出版,让全社会更加重视和关心老年人,为早日实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所为的发展目标而积极努力。我相信,该书的出版对于我们积极应对 21 世纪人口老龄化社会,将提供丰富的经验和智慧。

是为序。

王忠禹
二〇一五年九月



目 录

第一章 婚姻与家庭对老年人生活的意义 /001

一、老年人家庭和婚姻现状 /003

(一) 我国人口婚姻状况及其变化 /004

(二) 老年人婚姻状况的变化 /006

(三) 人口家庭规模变化 /008

(四) 家庭结构状况 /010

二、老年人的社会价值和在家庭中的作用 /012

(一) 老年人社会价值和在家庭中作用的内容 /012

(二) 老年人社会价值和家庭作用的特殊性 /014

(三) 关于老年人价值实现的老年学理论 /018

(四) 老年人实现价值的途径 /019

三、变革中的家庭养老 /022

(一) 家庭养老的内容和形式出现了分离 /022

(二) 家庭养老的功能出现弱化 /024

(三) 养老功能出现转移, 即从家庭转向社会 /024

第二章 老年人如何丰富家庭生活 /031

一、老年人退休后的心理变化 /033

(一) 老年人心理变化的特点 /034

(二) 心理变化的成因 /034

(三) 对于心理变化的对策 /036

二、老年期的文体活动与健康 /038

(一) 老年人的体育锻炼 /038

(二) 老年人的文艺活动 /046

三、老年人生活依旧充实 /051

(一) 退休后再就业 /051

(二) 旅游 /054

(三) 读老年大学 /057

四、老年人理财 /061

第三章 老年夫妻如何相处 /065

一、老年夫妻再适应 /067

(一) 问题的提出 /067

(二) 老年夫妻分居影响身心健康 /068

(三) 老年夫妻分床睡觉弊大于利 /071

(四) 缺乏家庭劳动技能, 导致夫妻生活质量

下降, 影响健康 /072

二、提高老年婚姻质量 /075

(一) 老年人对婚姻质量要求发生变化 /075

(二) 老年夫妻的婚姻同样需要“保养” /077

三、老年夫妻相处原则 /080

四、老年夫妻相处技巧 /083

第四章 老年人如何与晚辈相处 /089

一、代际和谐关系到老年人的晚年幸福 /091

二、正确处理与子女之间的关系 /094

(一) 老年人与子女相处时要做到“知己” /094

(二) 老年人与子女相处时要做到“知彼” /098

(三) 老年人要了解子女面临的压力 /101

(四) 老年人与子女相处的技巧 /103

(五) 老年人要对子女积极关爱 /106

(六) 老年人对子女批评教育要讲究方法 /108

(七) 老年人在与子女相处时要积极认识“代沟”

问题 /109

三、正确处理婆媳、翁婿关系 /114

(一) 正确处理婆媳关系 /114

(二) 正确处理翁婿关系 /119

四、正确处理与子女在教育第三代上的分歧 /123

第五章 老年人怎样走出离婚或丧偶的痛苦 /125

一、为什么老年人离婚纠纷日渐增多 /127

(一) 老年人离婚率呈上升趋势 /127

(二) 老年人离婚是个世界性现象 /129

(三) 老年人离婚率缘何攀升 /129

(四) 老年人离婚所造成的危害 /135

二、再婚老人的离婚问题 /137

(一) 再婚老人离婚原因分析 /137

(二) 减少再婚老年人离婚纠纷的对策 /140

三、丧偶老人怎样从悲痛中解脱出来 /144

(一) 丧偶老人一年中的心理反应 /145

(二) 丧偶老人常见的消极心态 /145

(三) 对丧偶老人进行疏导与治疗 /147

四、老年丧偶后心理上如何调适 /151

(一) 及时表达悲伤 /151

(二) 主动参与社交 /152

(三) 转移自己的注意力 /152

(四) 适当提高低龄老年人的生活自理能力 /153

第六章 老年人再婚需要面对的问题 /157

一、独居老年人在增多 /159

二、老有所爱和老有所伴 /164

三、无法回避的老年人再婚 /175

四、对“搭伴养老”的思考 /180

（一）一种现象：不婚而居 /180

（二）一个概念：“搭伴养老” /181

（三）“搭伴养老”的现实原因：为什么选择 非婚同居？ /183

（四）“搭伴养老”的积极作用 /185

（五）“搭伴养老”的负面影响 /187

（六）对“搭伴养老”的思考 /188

第七章 应对空巢化挑战 /193

一、“空巢家庭”的含义和分类 /195

二、全球视野中的“空巢家庭” /198

（一）日本的案例 /198

（二）瑞典的案例 /201

三、结构转型时代的家庭空巢化 /204

（一）空巢是家庭生命周期必然要经历的 一个阶段 /204

(二) 家庭空巢期的提前出现 /206

四、应对空巢化挑战的对策 /210

(一) 老年人的自助互助、自立自强 /210

(二) 老年价值实现是“成功老龄化”的核心 /215

(三) 社区为老服务支持空巢家庭 /217

(四) 养老社会化和助老社会化 /223

参考文献 / 229

本书后记 / 231

后 记 / 233



CONTENTS

Chapter 1 What marriage and family means for the elderly / 001

1. Family and marital status of the elderly / 003

1.1 Marital status of the Chinese population and its
evolvment / 004

1.2 Changes in the marital status of the elderly / 006

1.3 Changes in the size of families / 008

1.4 Family structures / 010

2. Social values of the elderly and their role in the family / 012

2.1 What are the social value of the elderly and their role
in the family / 012

2.2 What makes the social value of the elderly and their
role in the family special / 014

- 2.3 The theory of gerontology about the fulfillment of the value of the elderly / 018
- 2.4 How to fulfill the value of the elderly / 019
- 3. Changing family support for the elderly / 022
 - 3.1 Separation of content and form of family support for the elderly / 022
 - 3.2 Functional weakening of family support for the elderly / 024
 - 3.3 Family support for the elderly is giving way to social support for the elderly / 024

Chapter 2 **How the elderly enrich their family life / 031**

- 1. The elderly's psychological change in retirement / 033
 - 1.1 Typical psychological changes of the elderly / 034
 - 1.2 Causes of psychological change / 034
 - 1.3 How to address psychological changes / 036
- 2. Cultural and sport activities for the elderly and health / 038
 - 2.1 Physical exercise for the elderly / 038
 - 2.2 Cultural activities for the elderly / 046
- 3. The elderly's fulfilling life in retirement / 051
 - 3.1 Re-employment after retirement / 051

3.2 Travel / 054

3.3 College for the elderly / 057

4. Wealth management for the elderly / 061

Chapter 3

How an elderly couple get along with each other / 065

1. Re-adaptation of elderly couples / 067

1.1 Raising issues / 067

1.2 Separation affects the physical and mental health of the elderly couple / 068

1.3 Sleeping separately does more harm than good to the elderly couple's relationship / 071

1.4 Lack of housekeeping skills leads to worse marriage life and health / 072

2. How to improve the quality of marriage for the elderly / 075

2.1 Changes in the elderly's demand for marriage quality / 075

2.2 Elderly couple's marriage needs good care / 077

3. Principles for elderly couples to get along / 080

4. Tips for elderly couples to get along / 083

Chapter 4 How the elderly get along with their children / 089

1. Inter-generational relationships affect how happy the elderly feel in later life / 091
2. To handle relations with one's children correctly / 094
 - 2.1 To know more about yourself / 094
 - 2.2 To know more about your children / 098
 - 2.3 To know more about the pressure facing your children / 101
 - 2.4 Tips about how to get along with your children / 103
 - 2.5 To show love for your children in a positive way / 106
 - 2.6 Be careful about the way you criticize your children / 108
 - 2.7 Recognize the existence of the generational gap / 109
3. To handle the relationships between mother-in-law and daughter-in-law as well as the relationships between father-in-law and son-in-law correctly / 114
 - 3.1 To handle the relationships between mother-in-law and daughter-in-law wisely / 114
 - 3.2 To handle the relationships between father-in-law and son-in-law correctly / 119
4. To resolve disagreements over the education for grandchildren / 123