



老年社会工作

—— 精讲2

讲师：董老师



第二章

社会老年学的概念和理论框架



第二章：人口老龄化与老年学发展

本章内容

第一节 研究人口老龄化的概念和方向

第二节 健康老化的理念与实证研究

第三节 积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

第四节 老年友好社区的理念和实践标准

第五节 老年友好社区与老有所为的实践

第六节 老有所乐与老年创意生活

第七节 研究老龄化的社会老年学理论

第八节 老年人成长心理和发展任务的理论

第二章/第一节

研究人口老龄化的概念和方向



第二章/第一节：研究人口老龄化的概念和方向

社会心理学家把人的一生分为四个年龄阶段：

从出生到30岁是第一龄

从31到60岁是第二龄

从61岁到90岁为第三龄

从91岁到120岁为第四龄

第二章/第一节：研究人口老龄化的概念和方向

老年期生命阶段的再细分【★选择题】

1、从65岁至74岁的老年人：年轻老年人（young-old）

很多年轻老年人可能仍在工作或刚刚退休，无甚健康问题，依然保持活跃

2、75岁至84岁的人士：中龄老年人（middle-old）

他们可能会经历少许疾病，需面对身体功能下降的挑战；这一年龄组别的人可能多已丧偶，而且完全退休，可能需要得到支持。

3、年过85岁的：“高龄老年人”（old-old）

可能有较多的需要，他们可能面临更多身体健康问题，对照顾的需求更大。但还有很多高龄老年人仍然是身壮力健，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能力

二、中国老年工作的目标

现今最新的老龄化议题是**老有所为**。

“老有所为”意味着**给所有老年人提供为家庭、社区和社会作贡献的机会**。深层含义是**老年人有能力为社会作些贡献的信念**。【★名词解释】

二、中国老年工作的目标

中国已经建立较为实用的老年政策和项目的六大目标：【选择题】

1. 老有所养
2. 老有所医
3. 老有所教
4. 老有所学
5. 老有所为
6. 老有所乐

二、中国老年工作的目标

中国老年工作的这六项目标方向在以下政策领域得以实践：

1. 社会保障体系
2. 医疗和卫生保健系统
3. 社会服务系统
4. 终身学习和教学
5. 社会参与和社会发展
6. 保护老年人权利的法律制度

二、中国老年工作的目标

《中国老龄事业发展“十二五”规划》对老年人发展的目标：

总目标：

提出建立健全老年政策和项目的规划体系、社会养老保障体系、老年健康支持体系、老年服务体系、老年友好社区系统，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。

二、中国老年工作的目标

主要发展目标：

- 1、包括建立应对人口老龄化战略体系基本框架，制定实施老年事业中长期发展规划；
- 2、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；
- 3、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；

二、中国老年工作的目标

4、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社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；

5、加强老年社会管理工作。各地成立老龄工作委员会，80%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%上，老年志愿者数量达到老年人口的10%上。

第二章/第二节

健康老化的理念与实证研究



第二章/第二节：健康老化的理念与实证研究

老化是一个自然发展的过程，老化应当被分为**正常老化**和**疾病老化**【填空题/选择题】
正常老化过程不一定有疾病【辨析】，如白发和皱纹出现不一定是因为生病

知识点链接：

年老等同于疾病、依赖他人、认知障碍、抑郁症、功能衰退、衰弱或缺失；
大部分老年人是**依赖、抑郁和痴呆** (dependent, depressed, demented)，简称**3D**

【老年歧视】

每一个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，接纳自己的白发和皱纹



第二章/第二节：健康老化的理念与实证研究

一、健康老化【★名词解释/简答】

大量对个体生理和心理老化的研究表明，个体身心老化虽不能逆转但能延缓和推迟。

健康老化理论认为，在正常老化的情况下，人们在进入70岁后各种器官组织仍能保持与以前差别不大的状态和功能。

比如，进入老年期后人们的液态智力有所衰退，而晶态智力仍能维持很久。

若老年人拥有健康的心态，保持适当的锻炼和生活平衡，健康膳食，可以一直保持健康长寿和头脑灵活。除非受疾病困扰，人的器官和社会功能在老年期不会迅速衰退

二、健康老化和长寿的科学研究

关于健康长寿影响因素的研究——“蓝色地带”的研究报告

找出有明确地理界线并且在人口统计学上被确切定义为长寿地区的四个“蓝色地带”，分别派出专家组开展实地调查寻找寻找跨文化的长寿秘密

二、健康老化和长寿的科学研究

1、第一个蓝色地带位于距离意大利海岸大约125英里的撒丁岛

①饮食习惯：以植物性饮食为主，例如发明了一种全麦面包

②社会组织形式：对待老年人的态度上，一个人年纪越大，他所享受到的平等待遇就越多，他的才智就会得到更多的承认和尊重。进入撒丁岛的酒吧，你看到的不是体育画报或泳装日历，取而代之的是以百岁老年人为主题的月历

③家庭关系紧密：这种尊年尚齿的社会风俗不仅使年迈的父母与家庭的关系更紧密，还使更多的儿童受益于祖父母照顾——研究表明，这些孩子的死亡率和疾病率都较低，这就是所谓的“祖母效应”



第二章/第二节：健康老化的理念与实证研究

二、健康老化和长寿的科学研究

2、日本冲绳群岛中心岛屿的北部地区

①饮食习惯：以植物性食物为主，喜欢食用各色蔬菜，吃豆腐的数量是美国人的8倍，少食也是该地区居民饮食中的主要特点

②加强社会交往的组织：当地的居民一出生就会自动加入一个“日常会面”的社会支持网络，可以分享乐事也可获得在坏事上的支持

③生活价值的思考：在冲绳语言里没有“退休”这个词，“你早晨醒来的理由”一词却伴随冲绳人的一生，例如102岁空手大师的生活价值是弘扬武术

二、健康老化和长寿的科学研究

3、美国加利福尼亚州的洛马林达及周围地区

多种族且包容性很强的群体

①宗教信仰：该地区的居民多信仰基督教，属耶稣复临派信徒。耶稣复临派信徒均是过着保守、节制、简单而有规律的生活，彼此照顾和关怀已成为生活习惯。

②饮食习惯：主要食用豆类、种子和蔬菜，肉类摄入很少

③社会交往：每周末他们不管多忙，工作压力多大，都会放下一切事情，进行社会交往，在大自然中徒步行走



第二章/第二节：健康老化的理念与实证研究

二、健康老化和长寿的科学研究

对这些蓝色地带进行研究后的结果表明，**健康长寿**取决于：【选择题】

1. 经常和顺其自然地进行运动；
2. 有积极和正面的人生观，追寻生命的意义；
3. 简单及节制的饮食习惯，不要过食，八分饱最理想；
4. 参与健康的社交活动和老有所为的活动；
5. 素食为主的膳食结构。

这些科研成果为老龄政策和项目设计提供参考

第二章/第三节

积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

一、积极老化

背景：

在健康老化的基础上提出来的，不是取代健康老化，而是把老年人参与作为重要一环和健康老化、有保障的老化结合起来的一种理念，强调健康、保障、参与共同构成应对老龄化挑战的战略要素。

视角：

积极老化把老化过程看作一个正面的、有活力的过程，倡导老年人必须有健康的生活和有贡献社会的机会。



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

一、积极老化

内容：

“积极”一词不单是指健康，也包括能持续参与社会、经济、精神和文化活动。
老年人即便是有病或残障，仍可以积极地对家庭、朋友、社区甚至国家有所贡献。

政府和社区服务专业人士

构建各种有利于老年化的环境因素，包括居住环境和社会环境

老年人

鼓励其通过自我照顾和各个支持系统来获得健康生活，并通过贡献社会度过积极的老年生活



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

一、积极老化

推行“积极老化”的社会政策以达成以下目标【选择题】：

1. 减少老年人伤残和患慢性疾病的可能性；
2. 减少老年人需要使用昂贵的医疗和照顾服务；
3. 增加老年人独立自主，且高质量生活的可能性；
4. 使得老年人对经济、社会、文化和政治有持续的贡献，实现老有所为、健康快乐的目标。



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

二、成功老化

麦克阿瑟的研究——“成功老化”，即发掘能使老年人继续有效地贡献社会的多种因素。

用三个指标来定义成功老化：

第一，不存在疾病、残缺或高危因素如高血压、吸烟等；

第二，身体功能和智力功能正常；

第三，积极参与公益活动贡献社会，实现老有所为。

不能满足这三个条件的老年人就视为不成功或者算是失败老年



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

二、成功老化

研究不足：

给很多不能完全满足这三个条件的老年人贴上“不成功”的标签会强调老年期是负面和失败的阶段

而事实上，疾病或残缺的老年人只要有意愿，仍然可以通过调适获得较高的生活满意度，并通过积极参与力所能及的活动助己助人



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

三、老有所为

老有所为可以理解为老年人参与社会，选择过对社会作出贡献的老化生活

【★ 名词解释/填空题】

与健康老化、积极老化、成功老化相比更加强调老年人参与和贡献的理想

【选择题/辨析】

老有所为传达老年人继续贡献其能力和价值的理念【选择题/辨析】



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

三、老有所为

老有所为是通过老年人参与对家庭和社区的贡献活动的种类和程度来衡量的，这些活动包括有酬工作及无酬但具有经济价值的活动：【选择题】

1. 作为照顾者，照顾患病或生活不能自理的家人、朋友或邻居
2. 参与志愿工作服务他人
3. 参与有酬或无酬的劳动或工作
4. 参与终身教育以提升自己的知识和技能



第二章/第三节：积极老龄化、成功老龄化、老有所为的实证

三、老有所为

➤ 意义：【简答题】

1. 与完全退休的老年人相比，有规律的工作或从事志愿活动的老年人**活得更健康**
2. **促进老年人社会交往的能力和技巧**，加强了他们的社会支持网络，使其所处的环境更具有刺激性，从而提高了认知水平
3. 通过提高老年人的知识和技能**对老年人的自我认知和心理健康有积极作用**
4. 有助于老年人**提高社会地位**，获得更多的社会、心理和物质资源，对其健康水平的提高有一定作用。
5. 有报酬的工作也**提高了老年人的退休收入水平**

单选：以下哪一选项主要是指从事对他人有价值有贡献的活动过程？（ ）

- A. 健康老化
- B. 积极老化
- C. 成功老化
- D. 老有所为

单选：以下哪一选项主要是指从事对他人有价值有贡献的活动过程？（ ）

- A. 健康老化
- B. 积极老化
- C. 成功老化
- D. 老有所为

解析：与健康老化、积极老化、成功老化相比更加强调老年人参与和贡献的理想，老有所为传达老年人继续贡献其能力和价值的理念

多选：以下哪一选项展示了老有所为？（ ）

- A. 张大爷退休后，妻子因意外瘫痪卧床，张大爷悉心照料，无任何怨言
- B. 李爷爷利用个人特长开设书法班，获得了额外收入，也促进了社区文化交流和传承
- C. 王奶奶热衷于社交活动，频繁参加各类聚会和娱乐活动，享受晚年生活
- D. 刘爷爷退休后就加入老年大学学习绘画，并在社区举办画展，分享艺术心得
- E. 周爷爷参与社区志愿工作，为图书馆和孩子们带来帮助与快乐

多选：以下哪一选项展示了老有所为？（ ）

- A. 张大爷退休后，妻子因意外瘫痪卧床，张大爷悉心照料，无任何怨言
- B. 李爷爷利用个人特长开设书法班，获得了额外收入，也促进了社区文化交流和传承
- C. 王奶奶热衷于社交活动，频繁参加各类聚会和娱乐活动，享受晚年生活
- D. 刘爷爷退休后就加入老年大学学习绘画，并在社区举办画展，分享艺术心得
- E. 周奶奶参与社区志愿工作，为图书馆和孩子们带来帮助与快乐

第二章/第四节

老年友好社区的理念和实践标准



第二章/第四节：老年友好社区的理念和实践标准

一、老年友好社区的理念

老年友好社区的目标：提高老年身心健康

健康促进方法要满足老年人以下四个方面的需要：【★简答题/选择题】

1. 满足老年人基本需要和安全感；
2. 提高老年人身心健康和生活的满足感；
3. 增加老年人独立自主机会：满足老年人自主感；
4. 增加老年人参与社区机会：满足老年人对生命生活的意义感。

第二章/第四节：老年友好社区的理念和实践标准

二、老年友好社区的实践标准

老年友好社区/城市的标准有八大方面：【★简答题/选择题】

- | | | |
|--------------|---|----------------------------|
| 1. 室外空间和建筑 | } | 老年友好 硬件 设备和设施 |
| 2. 交通 | | |
| 3. 住房 | | |
| 4. 社会参与 | { | 服务 结构和 软件 设施 |
| 5. 尊重和社会包容性 | | |
| 6. 公民参与和工作机会 | | |
| 7. 通信和信息 | | |
| 8. 社区支持和保健服务 | | |



第二章/第四节：老年友好社区的理念和实践标准

1、户外空间指标

- 环境：城市或社区干净卫生，绿地和走道安全且有足够数量的遮阳处、卫生设施、座位，利于步行者通行的走道上没有障碍物，地面平坦，设有卫生设施，且容易造访。
- 户外座位：有足够的数量，尤其在公园、公共空间；且有巡逻监控，以保障所有居民都可以安全使用。
- 人行道：维护良好，平坦，宽度足够轮椅通行，没有障碍物。
- 马路：有足够数量斑马线，防滑，保证行人能够安全通过。行人指示灯预留足够的时间让老年人通过，且带有视觉和听觉信号。
- 交通：交通规则得到严格的执行，且行人享有优先权。
- 安全：良好的街道照明，警察巡逻，法规实施，促进个人和社区安全。
- 服务：设施方便，位于靠近老年人居住的地区，且容易造访。为老年人提供特殊的顾客服务，比如为老年人设立单独排队区域或单独收银机。
- 公共卫生间：干净、维护良好，对于各种身体情况的居民都容易造访，标记明确，且位于方便的地点。



第二章/第四节：老年友好社区的理念和实践标准

2、交通指标

- 经济实用：公共交通为老年人提供优惠价格，可靠、频率高
- 可到达目的地：可到达老年人生活所需的地点，及老年人活动中心
- 专用交通工具服务老年人及残疾人群：可升降车底，低台阶，宽敞的座位
- 为残疾人群提供专门服务：为老年人提供专座
- 司机：公交司机有专门培训。有礼貌，遵守交通规则，路边停车以方便老年人下车
- 安全舒适：公共交通应保证安全，避免犯罪（如盗窃）和推挤的发生
- 公交、地铁站点：提供坡道、扶梯、电梯、公共厕所以及清晰明确的标识
- 信息：时刻表清晰明了，明确标识残疾人专用公交路线及车辆
- 社区交通服务：训练如志愿司机、班车，以便老年人参加特殊活动或前往特殊地点
- 出租车：服务经济实用，为低收入老年人提供补助，空间宽敞以便存放轮椅或助行器
- 道路：宽敞，照明充足，道路无遮挡驾驶员视线的障碍物
- 驾驶技能：提供驾驶复习课程

第二章/第四节：老年友好社区的理念和实践标准

3、住房指标

- 楼房：做到容易造访，且有电梯、坡道、防滑地面，休息区域设有舒适的座椅
- 经济适用：所有老年人都可购买经济适用住房，或者廉价公共住房
- 基本服务：例如空调、供暖、供水、供电、卫生设备
- 设计：由适当的原料建筑，且结构稳固，有足够的空间供老年人自由行动
- 改造：根据老年人的需求改造。改造的费用在可负担的范围内
- 维护：在老年人可负担的范围内。有符合资格且可靠的服务提供者
- 家居安全：与生活质量紧密相关，例如避免老人跌倒的家居设施
- 火灾危险评估：是否有引起火灾的危险，屋内是否安装了烟雾探测器等
- 在地安老：为老年人（常对长期居住环境形成强依赖，不愿离开熟悉的环境）提供居家服务优于搬家
- 老年人社区融入：增加老年人参与社区机会，满足老年人对生命生活的意义感

4、社会参与指标

- 容易造访的社交场合
- 可负担性：社交场合、活动以及当地景点等费用都在老年人可负担的范围内
- 设施和环境：老年人可参加的聚会广泛存在；活动设施容易造访和使用，以保证残疾人和需要特殊照护的人群可以参与
- 推广和对活动的了解：社交场合和活动的消息都能很好地传达给老年人
- 解决孤立状态：各类组织努力帮助处于孤立状态的老年人融入社区
- 培养社区融入

5、敬老和社会融入指标

- 敬老和包容的服务
- 老龄化的公共形象
- 隔代交流与家庭交流
- 公共教育：小学、中学课程加入关于老龄化、老年人的教育；老年人定期、积极地参与本地学校活动，与师生交流
- 社区融合：当社区在做影响到老年人的决策时，保证老年人的全面参与。
- 经济融合：保证经济情况不佳的老年人享受公共、志愿、私人机构提供的服务和活动

6、公民参与和工作机会

- 志愿者机会：存在一系列适合老年人志愿服务的机会
- 工作机会：存在一系列适合老年人的工作机会
- 培训机会：为老年人提供退休后的职业培训机会
- 公民参与：顾问委员会、组织委员会等顾问机构纳入老年顾问，影响到老年人的政策、方案、计划的制定和实施，要保证老年人的参与
- 贡献被尊重：老年人对社会的贡献被尊重和承认
- 企业家精神：支持老年企业家创业、自体经营
- 薪酬：老年人获得公平的报酬

第二章/第四节：老年友好社区的理念和实践标准

7、信息通讯指标

- 信息提供：信息传播保证到达老年人住家或者日常活动地点；大众媒体、特定媒体定期提供老年人感兴趣的信息和广播节目
- 印刷信息：印刷信息——包括正式表格、电视字幕、显示屏上的字幕——采用大号字体；大纲要用清晰的、加粗的标题显示
- 简明语言：印刷信息、口头交流都采用简明、熟悉的语言
- 自动通信设备：电话答录服务提示语音做到缓慢、清晰，并告知收听者如何在任何时候回放提示语音
- 电脑与互联网：在公共场所——例如政府办事处、社区中心、图书馆——广泛提供电脑和互联网

第二章/第四节：老年友好社区的理念和实践标准

8、社区支持和健康服务指标

- 服务易造访性：在城市或社区中，健康服务与社会服务均匀分布，互相临近，能通过各种交通工具达到；行政、服务人员对待老年人时保证尊敬的态度和敏感度；将影响使用健康服务、社区服务的经济障碍降到最低
- 服务提供：充足的健康服务、社区支持服务，以促进、保持、恢复居民的健康；针对老年人的需求和顾虑；专业服务人员拥有适当的技能和培训，与老年人交流，为老年人提供有效的服务。
- 志愿支持：各个年龄的志愿者在各类医疗场所、社区场所协助老年人
- 应急计划与救护：考虑老年人的需求和身体机能

单选：以下属于老年友好社区/城市建设与发展的硬件环境方面的内容的是（ ）

- A. 老年人拥有较多的社会参与机会
- B. 从事老年工作和服务的人员素质较高
- C. 大众媒体、特定媒体定期提供老年人感兴趣的信息和广播节目
- D. 智能化、人性化、安全化的住宅设计

单选：以下属于老年友好社区/城市建设与发展的硬件环境方面的内容的是（ ）

- A. 老年人拥有较多的社会参与机会
- B. 从事老年工作和服务的人员素质较高
- C. 大众媒体、特定媒体定期提供老年人感兴趣的信息和广播节目
- D. 智能化、人性化、安全化的住宅设计

解析：硬件环境：健全的城市规划和智能化、人性化、安全化的住宅设计等；软件环境：服务结构和软件设施

判断题：老年友好的环境是指为推进积极老年化目标的实现创造良好的物理环境

判断题：老年友好的环境是指为推进积极老年化目标的实现创造良好的物理环境

答案：✗

解析：老年友好的环境不仅指物理环境，还包括顺应老年人的身体、经济、社会和心理需要的社会基础设施和服务

第二章/第五节

老年友好社区与老有所为的实践





第二章/第五节：老年友好社区与老有所为的实践

老年友好城市/社区是建立在“积极老龄化”理论框架下的

老年友好社区研究项目的目的：支持老年人继续创造性的社会参与和扩大整个社区可享受的社会网络→ 建设“老年友好社区”可以为推动老有所为创造良好的环境

- 主要目标之一

促进社会的包容性，而不是对老年人的社会隔离【辨析】

- 项目的目标：

1. 提高生活在社区里的老年人的生活质量；
2. 为面临挑战的老年人提供有益其身心的支持性环境；
3. 鼓励老年人有意义地参与社会、文化和政治生活。

- 这个项目创造性和创新的部分是动员老年人参加老年友好社区研究规划和实施过程

第二章/第五节：老年友好社区与老有所为的实践

评价：【辨析】

“老年友好城市/社区”规划的一个关键特点：尊重和承认多元性/差异性

- 保证了有能力的老年人全面发挥潜能，较脆弱的老年人能够独立生活
- 无论硬件还是软件都按照不同人群的多元需求设置，而不是按照普通人的标准设置
- “老年友好城市/社区”强调“赋能”而不是“失能”
- 它不只是对“老年人”友好，而是对“各个年龄”都友好

第二章/第六节

有所乐与老年创意生活



老年创意生活，是指老年人或老年艺术家通过艺术活动和创作继续丰富他们的生活，达到老有所乐、老有所教、老有所成与老有所为【填空题】

第二章/第六节：有所乐与老年创意生活

➤ 艺术为老年人身心健康带来的裨益：

个人层面：

- 1、在精神健康方面：增强自信和尊严；培养身份认同；改善记忆力，消除孤独感和精神抑郁
- 2、在身体健康方面：如舞蹈、唱歌、表演可以帮助增强心肺活力，降低血压，提高身体灵活性
- 3、在社会关系方面：感受到了更多的关怀，与他们的家庭、子女、朋友、照顾者有更多的情感联系，从而加强他们回馈社区的责任感，提高生活质量

第二章/第六节：有所乐与老年创意生活

➤ 艺术为老年人身心健康带来的裨益：

社群层面：

- 1、帮助社区成员加强社群归属感，促进代际间、不同社会阶层、不同文化之间的交流
- 2、营造一个多元宽松的社区文化氛围
- 3、把老年人和社区紧密联系起来

社区文化层面：促进社区文化变革

医疗服务层面：医疗服务机构的关注重心也从“以药为本”向“以人为本”转变

第二章/第七节

研究老龄化的社会老年学理论



第二章/第七节：研究老龄化的社会老年学理论

一、角色理论和持续理论

➤ 角色理论【选择题】

解释老年人在老化过程中如何对自己的社会和家庭角色的转变而作出调整的理论

主要观点：

- 1、聚焦于老年人的行为和洞察力，而不是把老化看作明显受社会和环境因素影响的过程
- 2、主张生活是一系列连续的角色，老年人对晚年角色失去（例如退休）的调适能力取决于从他的性格和为人处事的内在能力和社交技能
- 3、当老年人能转变个人角色，面对新的角色、新的挑战，适应新的老年角色时，便是成功的老年，相反会经历痛苦的情感和心里压力

第二章/第七节：研究老龄化的社会老年学理论

一、角色理论和持续理论

➤ 持续理论【选择题】

主张老年人通过**保持与年轻时相同的状态**，就可以更好地适应老年生活

主要观点：

老年时期是以前活动模式的延续，当老年人保持与以前的活动模式一致的成熟而完整的生活时，老年人的满意感最强

理论局限：

它没有考虑到身体健康和社会环境不可预知的各种变化。

二、活动理论和撤退理论

➤ 活动理论【选择题】

关注个人行为对社会而不是社会对老年人的适应性

主要观点：

- 1、和社会环境保持活跃的相互联系的老年人最可能成功安度晚年
 - 2、旅行、兼职或参加广泛的社会活动的老年人发现老年是他们生活中有价值 and 令人满意的阶段。
 - 3、对老化产生满意或不满意的感受关键在于老年人自己
- 理论上，大多数人同意有目的的活动可以使老年人产生对社会环境更大的贡献和得到更多个人收获的机会

第二章/第七节：研究老龄化的社会老年学理论

二、活动理论和撤退理论

➤ 撤退理论：老年人在老化过程中会慢慢从社会脱离【选择题】

主要观点：

1、随着社会和政治权力从一代递向另一代，产生了社会与个人的相互分离。

老年人为了给年轻人更多的发展空间而从主动的社会角色退出来，转变为一个被动的角色。

2、强调相互脱离的适应特性，它并不认为老年人在这一过程中是愉快的，一切只是为了适应社会变化而已。

理论局限：从社会中撤退是一种适应的想法，与所知道的老年人在生理上和智力上仍是保持积极状态这一事实是相矛盾的

第二章/第七节：研究老龄化的社会老年学理论

三、社会构造论【选择题】

主要观点：

- 1、所有年龄层的人以他们自己构造的社会意义为基础参与每天的生活。没有适合于所有人的“固定的现实”。
- 2、每个人建立他们自己的现实，并且这些现实随时间而改变
- 3、把老化和随之而来的调整看作独特的个体化过程，这一过程由个人自己的社会感受所决定，对人们如何解释自己的经历更感兴趣。

例：如果把晚年看作少点活动多点内省的时期，将照此行动。如果把晚年生活看作可以做许多以前没时间做的事情的阶段，将更可能过一个活动丰富的生活。
- 4、老年社会工作者的任务：努力去了解老年人眼里的现实是什么样子的。

四、生命历程理论【选择题】

主要观点：

- 1、解释了人的一生中角色与角色变化的多样性，并指出人的发展不是由生命某个阶段决定的，而是一个长期并具有多种可能的过程。
- 2、生命历程理论基于社会环境、历史事件、文化背景和社会地位来解释老化过程。特定的时间、时代、同辈人也会塑造不同个人或族群的老化过程。

四、生命历程理论

生命历程理论的六个基础：

1. 历史时期和地点对人生的塑造（例如，社会环境和同辈影响）；
2. 生命中的关键时间点；
3. 人與人之间的关联性和相互影响；
4. 作出人生选择时的智慧和经验；
5. 生命历程转变的多样性；
6. 发展过程中的风险和抗逆力。



第二章/第七节：研究老龄化的社会老年学理论

- 张奶奶一直坚持她年轻时的晨跑习惯，即使进入老年，她也保持着规律的锻炼和社交活动，因此她对自己的老年生活非常满意
- 赵阿姨退休后，主动减少了职场上的活动，将更多时间用于家庭和个人兴趣，虽然有时感到孤独，但她认为这是为年轻一代腾出空间
- 王大爷退休后，积极参与社区旅游团、老年大学课程，并经常与家人朋友聚会，他的晚年生活充实而愉快





第二章/第七节：研究老龄化的社会老年学理论

- 李大爷年轻时是一名普通农民，中年时融入集体化生产，见证农业效率飞跃。现如今，他在乡村振兴战略和助农直播兴起的春风下，通过直播平台分享自己的农耕经验和农产品，成为了乡村电商的“网红”。他的性格中，坚韧与勤劳始终如一，而面对压力时的焦虑情绪也在岁月的锤炼中则逐渐得到管理和改善。
- 刘奶奶将晚年视为内省和追求个人兴趣的时期，她每天阅读、写作，并享受与家人共度的时光



第二章/第八节

老年人成长心理和发展任务的理论





第二章/第八节：老年人成长心理和发展任务的理论

一、埃里克森理论【选择题】

提供了研究晚年性格的框架

- 1、在整个生命周期中性格是动态发展的，符合人与环境的互动模式
- 2、在晚年生命的最后阶段，老年人接受了死亡是不可避免的现实，这时老年人的心理成长任务要发展内心智慧与洞察力来建立成熟的自我整合
- 3、老年人有帮助和祝福年轻人的需要，所以老年人参与志愿服务、照顾家人或社区中有需要的人完全是他们心理的需要，老年人也特别需要在生命生活中寻找意义
- 4、在这一阶段，人们必须学会接受他们生命生活中所发生的一切，了解他们的整体意义。这个过程也包括处理未完成的事务，接纳不能改变的事情，改变能被改变的事情，如修复曾经被损害的人际关系



第二章/第八节：老年人成长心理和发展任务的理论

一、埃里克森理论【选择题】

能影响成功老化和生活满意度的心理质素：

1. 热心生活的态度

老年人假如很热心地投入到生活中，更可能对老年生活感到成功和满意。相反，年老者如果对生活漠不关心和厌烦，对生活满意度会减少

2. 积极生活的决心

老年人如果愿意积极地承担他们的生活职责（做身体锻炼、保持饮食平衡、做适当的自我照顾运动，处变不惊，处之泰然），而不是过多地责备自己或他人，更可能成功地度过晚年。

3. 懂得自我激励

老年人如果能自我激励，有目标，有计划，为达成梦想而努力，老年生活可能更成功。



第二章/第八节：老年人成长心理和发展任务的理论

一、埃里克森理论

4. 有成熟的自我观念

老年人如果以积极的态度来面对生活和自己，老年生活将更可能成功。

5. 乐观的心态

老年人如果选择以积极的态度以及愉快、乐观和主动的心情去生活，选择自由放松是喜乐晚年的良策；相反，若选择悲观、孤独和痛苦的心态过生活，是难为自己，跟自己过不去，使家人和朋友忧心。



第二章/第八节：老年人成长心理和发展任务的理论

发展老有所为政策和项目可以从以下五个方向去探讨，这五个方向的首字母合起来恰好是 **CHINA**：

1. 增强老年人的能力和潜力 (capacity development)
2. 建设和谐家庭和和谐社会 (harmonious family and society)
3. 老年人与其他年龄群的共融和参与与 (inclusion)
4. 寻求创新思维和方法 (new ideas)
5. 使庞大的老年人口成为有价值的社会资产 (assets building)



感谢聆听

