

积极老龄化视野下老年生命教育课程实践探索

成蔚

重庆市渝中职业教育中心, 重庆 400010

摘要：积极老龄化是近年来全球都在关注的一项热点社会话题。积极老龄化强调老年人应保持身心健康、积极参与社会并继续学习成长，以提高晚年生活质量。通过开设老年生命教育课程，能够为老年人提供终身学习的机会，确保老年人身心健康与全面发展。基于此，笔者将在本文中详细阐述积极老龄化概念的内涵，并立足于该视角分析老年大学生命教育课程设置中存在的问题，提出中职教师助力老年生命教育课程改革实践的具体路径，希望能为读者提供一些参考与帮助。

关键词：积极老龄化；老年生命教育；课程实践

A Practical Exploration of Life Education Curriculum for the Elderly from the Perspective of Active Aging

Cheng Wei

Chongqing Yuzhong Vocational Education Center, Chongqing 400010

Abstract : Active aging has been a hot social topic of global concern in recent years. Active aging emphasizes that elderly people should maintain physical and mental health, actively participate in society, and continue to learn and grow in order to improve their quality of life in later years. By offering courses on elderly life education, we can provide lifelong learning opportunities for the elderly and ensure their physical and mental health as well as comprehensive development. Based on this, the author will elaborate on the concept of active aging in this article, and analyze the problems in the life education curriculum of senior universities from this perspective. Specific paths for vocational school teachers to assist in the reform and practice of elderly life education curriculum will be proposed, hoping to provide readers with some reference and assistance.

Key words : active aging; elderly life education; course practice

引言

随着全球人口结构的老龄化趋势日益显著，老年群体的生活质量、心理健康及社会价值成为社会各界关注的焦点。在这一背景下，“积极老龄化”理念应运而生，它倡导老年人不仅应享有健康、安全的晚年生活，更应积极参与社会、持续学习，实现个人潜能的最大化发挥。老年生命教育课程，作为推动积极老龄化的重要途径，相关工作者需要通过一系列精心设计的教学活动，引导老年人深入探索生命的意义与价值，激发其内在潜能，促进其与社会各界的积极互动，为构建一个充满活力、和谐共融的老龄社会贡献出一份力量^[1]。

一、积极老龄化的内涵

(一) 健康层面

积极老龄化强调老年人在身体健康方面的积极参与和自我管理。其中包括老年人应通过合理饮食、适量运动、定期体检等方式，保持身体健康，预防疾病的发生。还要及时关注老年人的心理健康，通过心理咨询、社交活动等方式，缓解孤独、焦虑等负面情绪，提升老年人的幸福感和满足感。最后则是当老年人患病时，应积极接受治疗，配合康复训练^[2]。

(二) 社交层面

积极老龄化倡导老年人积极参与社会活动，发挥自己的余热和潜能。例如鼓励有条件的老年人继续从事力所能及的工作或志愿服务，为社会做出贡献。还可以通过参加社区活动、老年大学等方式，增进老年人之间的交流与互动，丰富老年人的精神生活^[3]。

(三) 保障层面

积极老龄化还强调为老年人提供必要的经济、社会和精神保障。例如通过养老金、医疗保险等制度，确保老年人的经济来源稳定，满足其基本生活需求。此外，还要建立健全的社会保障体

项目信息：重庆市教育科学“十四五”规划2024年度教学改革研究专项一般课题。课题名称：积极老龄化视野下老年生命教育课程建设的研究。
项目负责人：周晓渝，项目成员：成蔚。项目编号：K24ZG1040310。

系，为老年人提供医疗、护理、康复等全方位的服务。最后，还应该关注老年人的精神需求，通过文化活动、心理慰藉等方式，提升老年人的精神生活质量^[14]。

二、老年大学生命教育课程设置中存在的问题

(一) 课程标准不统一

老年大学作为实施老年教育的主要机构，其课程设置往往具有较大的灵活性和自主性。然而，由于缺乏国家层面或行业内部统一的课程标准，老年大学在生命教育课程的命名和归类上往往存在较大的差异。同一类型的课程在不同学校可能有不同的名称，或者相似内容的课程被分散在不同的类别中。这种不一致性不仅给学员选课带来了一定的困扰，也影响了课程体系的系统性和完整性。其次由于缺乏统一的课程标准，老年大学在设置生命教育课程时，往往难以确定明确的目标和内容^[15]。

(二) 重视程度有所欠缺

部分老年大学并未充分认识到生命教育对于老年人全面发展和终身发展的重要性。这导致生命教育课程在老年大学中的比重较小，甚至被忽视。一些老年大学可能更侧重于养生保健等自然生命教育课程，而忽视了社会生命教育和精神生命教育的内容^[16]。

(三) 内重覆盖不全面

虽然老年大学中养生保健类课程数量较多，但课程内容多集中于强身健体型和身体保养型，这两类课程主要关注老年人身体的内在保健，而对如何帮助老人适应外界生活环境，预防外部环境对身体造成的伤害则没有进行太多的讲解^[17]。

(四) 精神生命教育占比不足

在老年大学的课程设置中，精神生命教育的内容几乎是一片空白。许多老年人和教育机构都避免谈论与死亡相关的话题，认为这是不吉利的。然而，死亡是人生中不可避免的一部分，对死亡的恐惧和排斥并不能解决问题。相反，通过精神生命教育，可以帮助老年人正视死亡，理解生命的意义和价值，从而更加珍惜和享受当前的生活^[18]。

三、中职教师助力老年生命教育课程改革实践

(一) 丰富课程种类，扩充课程内容

首先，要增设更多与生命教育相关的课程内容，拓宽生命教育的覆盖面，让每一位老年大学生都能深入理解生命的本质与意义。其次是要适当增加一些实践课程，例如生活技能课程或健康管理课程，以此来增强老年人的心理调适能力。最后要引入多元化的课程内容，让老年大学生能够及时了解最新的文化、艺术、科技等方面的知识，拓宽其视野^[19]。

(二) 提高重视程度，提供实践机会

在老年生命教育课程中，除了要丰富教学内容外，还应当为老年大学生提供更多的实践机会。例如邀请当地职业学校学生前往老年大学与老年大学生共同上课，并相互分享与交流自己的学习经验。通过跨时代的沟通与交流，能够有效促进不同年龄段之间的

理解与沟通，打破年龄的壁垒，帮助老年人更好地融入社会^[10]。

(三) 开展体育锻炼，促进身心健康

体育锻炼有助于老年人形成健康、积极、进取向上的人格，提高心理耐挫水平，增强自信心和自尊心，减少负性情绪的发生。为此，教师可以结合老年人的身体特点，设计适合他们的体育锻炼课程，如太极拳、水兵舞、门球、乒乓球等。这些运动既能够锻炼身体，又能够丰富老年人的精神生活。此外，还要确保课程难度适中，避免过于剧烈的运动，以免对老年人的身体造成伤害。同时，也要避免课程过于简单，使老年人失去锻炼的兴趣^[11]。

(四) 注重心理辅导，树立正确观念

老年人在生命教育过程中，往往伴随着对衰老、疾病、孤独和死亡的恐惧与焦虑。因此，了解他们的心理需求，提供针对性的心理辅导至关重要。为此，中职教师可以通过与老年人建立真诚、信任的关系，倾听他们的心声，理解他们的困惑，从而为他们提供有效的心理支持。例如教授老年人一些简单的情绪疏导技巧，如深呼吸、冥想、正念练习等，帮助他们缓解焦虑、恐惧等负面情绪，或通过讲座、小组讨论等形式，向老年人普及心理健康知识，帮助他们树立正确的心理健康观念，增强自我调适能力^[12]。

四、积极老龄化视野下中职院校老年生命教育课程设置实践探究——以心理疏导为例

(一) 实践目的

1. 提升心理健康水平

老年人可能面临多种生活压力，如身体健康问题、经济压力、社交圈子缩小等，这些压力可能导致他们产生焦虑、抑郁等负面情绪。心理疏导活动可以帮助他们识别并处理这些情绪，减轻心理负担。通过心理疏导，老年人可以学习如何更好地应对生活中的挑战和困难，增强他们的心理韧性，使他们在面对逆境时能够保持积极、乐观的态度^[13]。

2. 提升生活质量与幸福感

心理疏导活动可以刺激老年人的大脑活动，有助于改善他们的认知功能，如记忆力、注意力等，从而提高他们的生活质量。此外，通过心理疏导，老年人可以学会如何更好地调整自己的心态，珍惜当下，享受生活中的美好，从而增强他们的幸福感。

3. 促进家庭和谐与社会稳定

心理疏导活动可以帮助老年人更好地理解家庭成员的需求和感受，从而改善家庭关系，减少家庭矛盾。另外，通过参与心理疏导活动，老年人可以感受到自己对社会的贡献和价值，从而增强他们的社会责任感，促进社会的和谐与稳定。

(二) 实践内容

1. 心理健康教育与讲座

通过讲座、视频、宣传册等形式，向老年人普及心理健康知识，包括情绪管理、压力应对、认知功能训练等，以此来帮助老年人树立正确的心理健康观念，认识到心理健康与身体健康同样重要，鼓励他们积极寻求心理帮助。

2. 个体心理咨询

在首次咨询中，心理疏导者应以热情、关切的态度迎接老年人，通过良好的第一印象建立信任关系。耐心倾听老年人的叙述，给予积极的回应和关注，让老年人感受到被尊重和理解，并通过填表法、观察法、谈话法等方式，收集老年人的基本信息、主要问题、家庭境况、在校（或社区）表现、成长经历、身体发育及健康状况等资料。这些信息有助于中职教师全面了解老年人的情况，为后续的诊断和咨询提供依据。^[14]

3. 实施心理疏导

在心理疏导过程中，心理疏导者需要耐心倾听老年人的诉说，理解其内心感受和需求。这有助于建立更深入的信任关系，并为后续的疏导工作打下基础。此外，教师还可以教授老年人一些应对心理问题的技巧，如情绪管理、压力释放、认知重构等。这些技巧有助于老年人更好地应对生活中的挑战和困难。

（三）实践效果

首先，通过心理疏导，老年人能够更有效地管理自己的情绪，焦虑、抑郁等负面情绪得到显著缓解。其次，心理疏导活动

为老年人提供了一个与他人交流、分享的平台，有助于他们建立新的社交联系，减少孤独感。最后，通过参与老年心理疏导活动，学生可以更直观地了解老年人的心理状态、心理需求以及常见的心理问题，从而加深对老年心理学、社会工作等相关理论知识的理解。^[15]

四、结语

综上所述，生命教育不仅是对老年人个体价值的深刻挖掘与重塑，更是推动社会整体积极老龄化的重要力量。通过一系列精心设计的课程实践，我们见证了老年人在参与过程中，不仅增进了对生命意义的理解与尊重，还显著提升了其生活满意度和幸福感。为此，我们应当期待更多的机构与个人能够加入这一探索中来，不断丰富和完善老年生命教育的内容与形式，共同推动积极老龄化的深入发展，让每一位老年人都能在生命的晚年阶段绽放出属于自己的光彩。

参考文献

- [1] 王睿琦, 孙立新. 生命历程理论视角下老年教育教师职业幸福感的叙事研究 [J]. 继续教育研究, 2024, (12): 42-49.
- [2] 杨淑红. 基于生命历程视角下老年生命教育实践路径探索 [J]. 宁波开放大学学报, 2024, 22(03): 7-10.
- [3] 杨蕊萍. 积极老龄化视野下老年大学生命教育课程设置研究 [J]. 科技风, 2024, (25): 132-134. DOI: 10.19392/j.cnki.1671-7341.202425044.
- [4] 康冉冉. 关怀伦理视域下老年人生命教育研究 [D]. 河北大学, 2024. DOI: 10.27103/d.cnki.ghebu.2024.001644.
- [5] 郑榕, 陈振中. 我国老年生命教育研究的多维探析: 历史回顾与未来图景 [J]. 中国成人教育, 2024, (06): 3-10.
- [6] 冯豫红. 社区教育提升老年人幸福感探析——基于积极老龄观的视角 [J]. 江西开放大学学报, 2024, 26(01): 23-27. DOI: 10.13844/j.cnki.jxddxb.2024.01.003.
- [7] 李盛聪. 社区老年教育养教结合: 意涵、问题与策略 [J]. 四川师范大学学报(社会科学版), 2024, 51(02): 136-144+206. DOI: 10.13734/j.cnki.1000-5315.2024.0505.
- [8] 王秋桐. 积极老龄化视域下我国老年教育发展困境及对策研究 [D]. 南京邮电大学, 2023. DOI: 10.27251/d.cnki.gnjdc.2023.000447.
- [9] 刘增辉. 上海开放大学静安分校: 在学习型城区建设中体现开大担当 [J]. 在线学习, 2023, (05): 58-60.
- [10] 韩富通. 积极老龄化视域下昆明市老年大学生命教育现状研究 [D]. 云南师范大学, 2023. DOI: 10.27459/d.cnki.gynfc.2023.000422.
- [11] 吕文娟, 陈晶晶. 老年教育促进空巢老人积极老龄化: 现实困境与提升策略 [J]. 河北大学成人教育学院学报, 2022, 24(03): 72-79. DOI: 10.13983/j.cnki.jaechu.2022.03.010.
- [12] 吴洁. 老年人存在与老年教育价值功能 [J]. 广州城市职业学院学报, 2022, 16(01): 44-49.
- [13] 张浩. 积极老龄化视域下我国老年生命教育研究 [D]. 南京师范大学, 2021. DOI: 10.27245/d.cnki.gnjsu.2021.002223.
- [14] 李天心. 老年生命教育实践与课程优化研究 [J]. 教育观察, 2020, 9(30): 132-135. DOI: 10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2020.30.040.
- [15] 李红霞. 积极老龄化视域下我国老年教育的发展研究 [D]. 山西大学, 2020. DOI: 10.27284/d.cnki.gsxiu.2020.001522.