

# 丰富老年群众文化对老年生活的促进作用及应用浅析

贾义勇

鄂尔多斯市东胜区河额伦街道办事处，内蒙古 鄂尔多斯 017000

DOI:10.61369/RER.2025020004

**摘 要：** 老年人是党和国家的宝贵财富，截至2024年底，我国60周岁及以上人口达3.1亿，占总人口的22.0%，其中23.76%老年人存在不同程度的孤独感，精神空虚、社会疏离等问题日益凸显。在此背景下，老年群众文化作为满足老年人精神需求、提升生活质量的重要载体，其价值与作用尤为重要。本研究旨在通过系统探讨丰富老年群众文化对老年生活质量的促进作用及落地方式，为优化老年文化服务、构建老年友好型社会提供理论支撑与实操方案，助力“积极老龄化”战略落地。

**关键词：** 老年群众文化；老年生活质量；积极老龄化

## An Analysis of the Promoting Effect and Application of Enriching Cultural Activities for the Elderly on Their Quality of Life

Jia Yiyong

He'elun Subdistrict Office, Dongsheng District, Erdos City, Erdos, Inner Mongolia 017000

**Abstract :** The elderly are a precious asset to the Party and the country. By the end of 2024, the population aged 60 and above in China has reached 310 million, accounting for 22.0% of the total population, among whom 23.76% experience varying degrees of loneliness, with issues such as spiritual emptiness and social alienation becoming increasingly prominent. Against this backdrop, cultural activities for the elderly, as a crucial vehicle for meeting their spiritual needs and enhancing their quality of life, hold particularly significant value and importance. This study aims to systematically explore the promoting effect of enriching cultural activities for the elderly on their quality of life and the practical ways to implement such activities, providing theoretical support and operational plans for optimizing cultural services for the elderly and building an elderly-friendly society, thereby facilitating the implementation of the "active aging" strategy.

**Keywords :** cultural activities for the elderly; quality of life for the elderly; active aging

### 引言

当前，我国老龄化程度日渐严重，2024年底，全国60周岁及以上老年人口31031万人，占总人口的22.0%；全国65周岁及以上老年人口22023万人，占总人口的15.6%，全国65周岁及以上老年人口抚养比为22.8%。老龄化进程正与家庭结构小型化形成叠加效应。第七次全国人口普查数据显示，我国家庭户均人口从2010年的3.10人降至2.62人，与子女同居的老年人群体呈下降趋势，传统家庭养老功能持续弱化。孤独感成为老年群体最常见的心理困扰，精神需求缺口显著扩大。数据显示，我国23.76%的老年人有不同程度的孤独感受，其中4.75%的老年人“经常感到孤独”。在影响老年人孤独感的因素中，社会参与、文化生活占比较大。然而，现有老年文化服务存在供给不足、形式单一、适配性差等问题。在此背景下，系统研究丰富老年群众文化对老年生活的促进作用，具有重要的现实紧迫性。

本研究立足于我国老龄化程度持续加深的社会背景，聚焦老年群体精神文化需求与生活质量提升的核心关联，旨在通过多维度、系统性的探究，深化对丰富老年群众文化价值的认知。研究将从理论与实践双层面切入，一方面系统梳理老年群众文化对老年生活质量的促进作用，重点分析文化参与如何缓解老年孤独感、增强社会归属感、提升认知能力与心理健康水平；另一方面，针对当前老年文化服务存在的供需错位、数字化适配不足、社会力量参与度低等现实问题，探索政企社家的多元落地路径，形成可操作、可复制的实施方案。通过理论与实践的双向赋能，推动“积极老龄化”战略从宏观政策走向微观落地，让老年群体在丰富的文化生活中获得更高的幸福感、获得感与安全感，为应对人口老龄化挑战提供文化层面的解决方案。

## 一、丰富老年群众文化对老年生活的促进作用

### （一）缓解负面情绪，强化自我认同

老年群众文化活动通过“线上+线下”丰富沟通交流、学习技能推动成就感获取，实现对老年人心理状态的正向调节。在老年群众文化中，线下活动能够提供即时性的情感共鸣，如合唱时的情感抒发、共舞时的集体节奏、手工制作中的互助沟通，可快速缓解孤独感；线上社群则打破时空限制，让老年人在日常生活中也能保持社交，如通过微信群及朋友圈分享作品、交流心得，形成持续的情感支持。线下面对面互动与线上社群交流形成互补，满足老年人的日常交流需求。同时，文化活动为老年人提供了实现目标的成就感，如学会一支广场舞、完成一件手工作品、在短视频平台获得点赞等，这些目标的实现可显著提升老年人的自我价值认同，减少无用感，提升自信水平。

### （二）重构社会连接，促进代际融合

老年群众文化活动通过“走出去”打破隔离状态与“引进来”搭建互动桥梁，重构老年人的社会连接网络。一方面，活动打破了老年人“原子化”的生存状态，在城市社区，邻里关系日益疏离，群众文化活动为老年人提供了高频互动的机会，可快速拉近邻里距离；在农村社区，群众文化活动则依托熟人社会优势，强化了传统邻里关系。另一方面，活动搭建了代际互动与群体包容的桥梁，通过开展代际文化课堂，如老年教青年书法、青年教老年用手机等活动，让老年人与年轻人实现“双向学习”，减少代际隔阂；针对残障、失能老人的适配性活动，则让边缘群体获得参与机会，减少社会排斥，提升社会融入感。

### （三）延缓功能衰退，改善健康状况

老年群众文化活动通过身体力行的参与促进肌体锻炼，通过手脑协调加强认知功能训练，实现对老年人健康状态的有效改善。一方面，通过开展运动类文化活动，如广场舞、太极、老年瑜伽等活动可推动老年人进行锻炼，增强老年人的心肺功能、肌肉力量与平衡能力，改善睡眠质量，减少失眠、关节疼痛等老年常见问题。另一方面，通过开展认知类文化活动，如下棋、书法、手工制作等活动可通过脑力刺激，延缓认知衰退，这些活动可降低阿尔茨海默病的发病风险。

### （四）发挥老年价值，传承文化记忆

老年群众文化活动通过技艺传承与角色赋予，帮助老年人实现自我价值。一方面，老年人拥有丰富的生活经验与传统技艺，在群众文化活动中可以从经验持有者转变为文化传播者，获得社会对其技能价值的认可。另一方面，文化活动为老年人提供了多样化的社会角色，如文化活动组织者、老年志愿者等，这些角色填补了老年人社会角色空白，让老年人重新感受到自己对小区、社区乃至社会的贡献价值，实现内心的充盈与满足。

## 二、当前老年群众文化建设中存在的问题

### （一）文化供给供需错位，适配性不足

一方面，老年群众文化服务供给存在明显的同质化问题。多

数社区及老年活动中心提供的文化活动多集中于广场舞、棋牌、基础书画等传统形式，内容单一且缺乏多样性，未能针对不同老年群体的需求进行细分设计。例如，对于具备较高文化素养的退休教师、干部等群体，鲜有文学鉴赏、艺术创作等深度文化活动；而对于行动不便的失能、半失能老人，则几乎没有上门式或轻量化的文化服务，导致部分老年人想参与却没有合适的活动。另一方面，文化活动的供给节奏与老年群体的生活习惯存在脱节。许多活动安排在工作日白天，与部分老年人照顾孙辈、就医理疗的时间冲突；同时，活动时长普遍偏长，忽视了老年人精力有限的生理特点，进一步降低了参与体验。

### （二）参与意愿两极分化，覆盖范围有限

老年群体的群众文化参与度呈现出显著的两极分化特征：一部分身体条件较好、兴趣广泛的老年人成为文化活动的常客，甚至长期占据活动资源；而另一部分老年人则因多种原因被动缺席。从主观层面看，部分老年群体，尤其是农村或低学历老人，存在文化自卑心理，认为读书、艺术等活动与自己无关，缺乏参与的勇气；从客观层面看，农村地区及城乡结合部的老年文化资源远少于城市核心区，许多农村老人除了村口的老年活动室外，几乎没有其他文化活动场所，交通不便也限制了其参与范围。此外，独居、空巢老人因缺乏陪伴和引导，容易陷入想参与却无人同行的困境，逐渐脱离文化活动群体。

### （三）保障体系支撑薄弱，可持续性不足

一是专业人才短缺。目前从事老年文化服务的人员多为社区志愿者或临时工作人员，缺乏专业的文化策划与活动组织能力，难以设计出符合老年人需求的优质活动；同时，针对老年人心理特点的文化引导人才稀缺，无法为有情绪困扰的老年人提供文化疗愈等个性化服务。二是资金投入不稳定。老年文化建设的资金多依赖政府临时拨款或社区自筹，缺乏长期、稳定的资金支持，导致部分活动因资金不足而半途而废。例如，社区老年文艺队因买不起乐器、买不起表演服而影响团队成长甚至解散的情况较为常见。三是基础设施老化。部分老旧社区的老年活动场所空间狭小、设施陈旧，缺乏无障碍设施，且冬季无暖气、夏季无空调，恶劣的环境让老年人望而却步。

### （四）内容创新因循守旧，吸引力不足

一方面，当前老年群众文化内容仍以唱歌跳舞打扑克等为主，难以匹配老年人对新潮生活的追求。针对老年人感兴趣的短视频剪辑制作、VR技术的应用等新科技知识鲜有对应的课程满足。另一方面，老年群体线上文化服务供给存在适老化不足的问题。一是线上文化平台操作复杂，多数软件的字体过小、按钮密集，且缺乏语音导航、一键求助等适老功能，导致老年人想用用不了；二是数字化内容同质化严重，线上推送的老年文化内容多为养生谣言、重复的广场舞视频等，缺乏专业、优质的定制化内容，无法满足老年人对有用、有趣数字化内容的需求，反而让部分老年人对数字文化产生抵触心理。

### 三、丰富老年群众文化，促进老年生活质量提升的操作建议

#### （一）构建分层分类的供给体系及科学精准的需求反馈机制

一是针对不同年龄段老年人开展适应性的群众文化活动，针对低龄老年人（60-74岁），重点开展发展型文化活动。依托社区文化中心或老年大学，开设短视频创作班、老年瑜伽、社区志愿者服务项目，此类活动既能满足低龄老年人对时尚体验的需求，又能发挥其体力与经验优势；针对高龄老年人（75岁以上），提供“陪伴型+轻量级”文化服务。活动设计以低强度、近距离为原则，如在社区养老服务开展故事分享会、家庭亲子手工等；同时，提供上门服务，如为行动不便的老人送去书籍、播放戏曲，或组织志愿者上门陪伴下棋、聊天等。二是建立动态需求调研反馈机制。社区可以定期组织老年议事会，邀请不同年龄段、健康状况的老年人代表参与，收集活动需求与意见；同时，通过记录老年人的活动参与频率、偏好类型、停留时长等数据，分析挖掘老年人潜在需求。通过精准需求调研及时调整文化服务供给，提升文化供给的有效性。

#### （二）技术赋能，拓展老年群众文化线上、线下服务边界

一是开发建设适老化线上文化社群平台。适老化线上文化社群平台的设计需以“老年用户体验理论”为核心，遵循老年群体生理机能与认知特征的客观规律。平台与线下社区文化场地的实时数据联动，体现“线上线下融合（O2O）”的服务协同理论，针对行动不便老年人提供预约接送服务，真正实现文化服务的普惠性与可及性，弥补老年群体在空间移动能力上的差异。二是开展数字科技专项培训。培训需以老年群体实际需求为导向，培训内容聚焦生活实用性与文化适配性，涵盖智能手机核心功能操作，如线上挂号、生活缴费、短视频拍摄剪辑等，贴合老年人精神文化生活需求。同时，组建由社区志愿者、青年群体构成的陪学队伍，与老年人结成帮学对子，定期开展上门辅导或线上答疑，形成“课堂学习+课后巩固”的长效支持，帮助老年人攻克数字学习难关。

#### （三）政、企、社、家四方协同，构建共建共享的保障网络

一是强化政府主导作用，加强顶层设计与部门协同。将老年群众文化建设纳入“积极老龄化”战略规划，明确文化、民政、卫生健康等部门的权责分工，加大资源投入与精准配置，加大老

年群众文化投入，设立专项基金对农村地区、欠发达地区给予倾斜补贴，出台税收优惠、表彰奖励等政策吸引企业、社会组织捐赠资金或提供场地、设备支持。同时，建立资金使用“绩效评价”制度，由第三方机构评估资金使用效率，确保资金优先用于老年人急需的文化活动与设施建设。二是激发社会力量参与活力，推动企业深度参与。鼓励文化企业开发老年友好型文化产品，如针对老年人的大字版书籍、慢节奏戏曲光盘、简易文创工具包等；科技企业研发适老化智能文化设备，如操作简化的VR眼镜、语音控制的文化播放终端等。三是支持社会组织发挥专业优势。降低老年文化类社会组织注册门槛，简化审批流程，通过政府购买服务方式，委托社会组织开展老年文化需求调研、活动策划、专业培训等工作。四是强化家庭支持作用，倡导家庭赡养理念。通过社区宣传栏、公众号、家庭讲座等形式，宣传陪伴参与文化活动是孝老爱亲的重要体现，转变子女对老年人参与文化活动的认知；开展家庭文化日活动，鼓励子女陪伴老年人参与，增进代际互动。

### 四、结论与展望

随着人口老龄化深化与科技快速发展，老年群众文化建设将迎来新的发展空间。老年群众文化建设关乎亿万老年人的幸福指数，是实现积极老龄化、构建老年友好型社会的重要内容，需要政府、社会、家庭形成合力，政府要扛起主导责任，将老年群众文化建设纳入民生重点工程，完善政策法规与资源保障，让老年人享有均等、优质的文化服务；社会各界要主动参与，企业发挥资源与技术优势，社会组织贡献专业能力，高校提供智力支持，共同构建“多元共治”的老年文化生态；家庭要践行精神赡养，子女多陪伴老年人参与文化活动，尊重老年人的文化选择，让老年人在家庭温暖与文化滋养中安享晚年。

“老吾老以及人之老”，丰富老年群众文化不仅是一项民生工程，更是一项文化遗产与社会和谐工程。唯有以老年人需求为中心，以技术创新为动力，以多元协同为保障，才能让每一位老年人在文化参与中感受快乐，在价值实现中获得尊严，真正实现“老有所乐、老有所为、老有所养”的美好愿景，为积极应对人口老龄化贡献力量。

### 参考文献

- [1] 高成运、李晶. 中国老龄发展报告 2024——中国老年人心理健康状况 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2024.
- [2] [美] 乔纳森·H·特纳. 人类情感: 社会学的理论 [M]. 孙俊才, 文军译. 北京: 东方出版社, 2009.
- [3] 殷融, 张菲菲. 群体认同在集群行为中的作用机制 [J]. 心理科学进展, 2015, 23(09): 1637-1646
- [4] 任洁. 老年群体群众文化活动价值及繁荣路径探究 [J]. 科技资讯, 2022, 20(15): 247-249.