

文体活动优化老年心理健康的策略与实践分析

曹淑丽

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月14日; 录用日期: 2024年12月11日; 发布日期: 2024年12月20日

摘要

随着社会的不断发展, 人口老龄化问题变得越来越严重, 老年人群体在社会中的比例逐渐增加。这一现象不仅对社会结构和经济发展带来了挑战, 也使得老年人的心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。文体活动作为一种积极的休闲方式, 不仅能够丰富老年人的日常生活, 还能在很大程度上改善他们的心理健康。本文旨在探讨文体活动对老年人心理健康产生的积极影响, 并提出在多元主体的参与下, 社区、家庭和政府如何共同促进老年人参与文体活动的相应建议。

关键词

文体活动, 老年人, 心理健康, 策略

Strategies and Practices for Optimizing the Mental Health of the Elderly through Cultural and Physical Activities

Shuli Cao

Faculty of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 14th, 2024; accepted: Dec. 11th, 2024; published: Dec. 20th, 2024

Abstract

As society keeps evolving, the issue of population aging has grown increasingly severe, with the proportion of the elderly in society steadily rising. This phenomenon not only poses challenges to the social structure and economic development, but also brings the mental health problems of the elderly gradually into the spotlight of social concern. Cultural and physical activities, as a positive form of leisure, can not only enrich the daily lives of the elderly, but also significantly largely significantly enhance their mental health. This paper intends to explore the positive influences of cultural and physical activities

on the mental health of the elderly and put forward corresponding suggestions on how communities, families, and the government can jointly facilitate the participation of the elderly in such activities with the involvement of multiple subjects.

Keywords

Cultural and Physical Activities, The Elderly, Mental Health, Strategies

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会的不断发展和进步，人口老龄化已成为全球性的趋势。我国当前正处于快速老龄化阶段，面临的重大挑战之一就是人口老龄化所带来的老年健康问题，其中心理健康尤应重视。

文体活动作为一种积极的生活方式，对老年人的心理健康产生了重要的影响。本文旨在探讨文体活动对老年人心理健康的影响机制，以期改善、优化老年人心理健康状况提供理论依据和实践指导。

心理健康对于老年人的整体生活质量至关重要，良好的心理健康能够帮助老年人保持积极的生活态度，增强应对生活中各种挑战的能力，提高生活满意度和幸福感。然而，心理健康问题如孤独、焦虑、抑郁等，可能会严重地影响到老年群体的整体生活质量，不良心理状态会加速老年人口相关疾病的发生，不仅给家庭造成巨大的经济负担和心理困境，也会大幅增加我国医疗卫生和养老服务体系的压力。

因此，本文探讨文体活动优化老年心理健康的策略与实践，对于提升老年人的生活质量、促进其身心健康具有重要的理论意义与实践意义。

2. 文体活动的分类及特点

文体活动主要包括体育活动和文化活动两大类。体育活动如散步、跑步、太极拳、广场舞等，具有增强体质、调节情绪的作用。文化活动如书法、绘画、音乐、手工、舞蹈等，能够陶冶情操、丰富知识。

体育活动可以促进身体内啡肽和多巴胺等神经递质的分泌，这些化学物质能够带来愉悦感和放松感，从而减轻焦虑和抑郁情绪。此外，体育活动还可以转移老年人的注意力，使其从负面的思维和情绪中解脱出来，并通过实现个人目标来增强自信心和自尊。同时，体育活动中的集体项目如广场舞、太极拳等，还可以为老年人提供社交平台，增强与他人的交流和互动，从而缓解孤独感，提升心理支持。

文化活动方面，老年人通过参与书法、绘画、音乐等文化活动，可以调动积极的创造精神，进行心理整合和行为调节，以实现心理结构的完善和价值观念的更新。文化活动中的思想因素对心理整合直接关涉个性的重塑与定向，使老年人在心理整合和行为调节的过程中，逐步消除和弥补心理上的某种缺憾或失落，获得心理素质的养护与提升，达到真正意义上的心理健康。

3. 开展老年文化体育活动的意义

文体活动对老年人的心理健康具有多方面的积极影响，其作用机制涉及生理、心理和社会等多个层面。本文将深入探讨文体活动与老年人心理健康之间的复杂关系，为制定更加科学、有效的干预策略提

供依据，为老年人的心理健康事业贡献更多的力量。

3.1. 满足身心需求，促进身心健康

老年文化体育活动，如太极、广场舞、散步、乒乓球等，不仅能够增强老年人的体质，提高身体的协调性和灵活性，还能有效预防骨质疏松、心血管疾病等老年常见病。这些活动通过促进血液循环、增强肌肉力量、提高心肺功能，为老年人提供了保持身体健康的有效途径。参与文化体育活动有助于老年人缓解孤独感、焦虑感和抑郁情绪。在集体活动中，老年人可以结交新朋友，扩大社交圈子，分享生活经验和乐趣，从而增强归属感和幸福感。此外，体育活动还能释放压力，提升心情，对老年人的心理健康产生积极影响。

3.2. 促进社交交流，缓解孤独感

文体活动为老年人提供了更多的社交机会。通过参加合唱团、舞蹈团、戏剧社等，老年人可以结识新朋友，扩大社交圈子，增强与他人的交流和互动。在文体活动中，老年人可以找到共同的兴趣爱好，如喜欢同一首歌、同一种舞蹈或同一种乐器等，这有助于增进彼此之间的了解和友谊，让老年人在活动中找到归属感。通过参与文体活动，老年人可以与他人分享自己的故事和情感，减少孤独和抑郁的情绪。这种社交互动有助于提升老年人的心理健康水平。

3.3. 提升自我认知，增强自信心

文体活动可以激发老年人的兴趣和潜能，如绘画、音乐、写作等，这些活动可以让老年人感到有趣和生活的美好意义，从而激发他们的学习欲望和创造力。一些需要技巧和策略的文体活动，如棋类运动、乒乓球等，可以锻炼老年人的思维能力、判断力和反应速度。通过不断地思考和应对运动中的变化，老年人的大脑得到充分的刺激和训练，有助于保持认知功能的活跃。虽然老年人的生理机能在逐渐下降，但其思考问题的水平并没有降低。老年人如果能主动参与一些有益身心的文化体育活动，能主动积极地学习新知识，了解和认识新事物，通过体育活动来增强体质，就能在社会活动中充分发挥自身潜能，为社会进步贡献力量[1]。

3.4. 改善睡眠质量，增强抗压能力

适当的文体活动可以帮助老年人消耗多余的精力，使身体在夜间更容易进入休息状态。同时，运动能够调节人体的生物钟，使其更加规律，从而改善睡眠质量。良好的睡眠有助于减轻焦虑和抑郁情绪，形成一个良性循环。通过参与文体活动，老年人学会了如何设定目标、制定计划和克服困难。这些技能可以迁移到日常生活中，帮助他们更好地应对各种压力情境。同时，运动过程中的身体疲劳也可以减轻心理上的紧张和焦虑，让老年人在面对压力时更加从容和淡定。

4. 通过文体活动提升老年人心理健康水平的策略

4.1. 社区组织开展适老化文体活动

社区应积极组织和推广适合老年人的文体活动，为他们提供更多的参与机会。社区应当积极地策划和推广各种适合老年人参与的文体活动，确保他们能够有更多的机会参与其中，丰富他们的日常生活。通过组织各类活动，社区可以为老年人提供一个展示自我、结交朋友的平台，从而增强他们的社交互动，提高生活质量。

4.1.1. 明确活动目标与定位

首先，社区需要明确老年文体活动的目标，即丰富老年人的精神文化生活，促进身心健康，增强社

区凝聚力。同时，根据老年人的兴趣、身体状况和社区资源，确定活动的定位，如健康养生、文化娱乐、社交互动等。

4.1.2. 丰富活动内容与形式

社区应积极组织适合老年人的体育活动，如散步、慢跑、太极拳、八段锦、健身操等，这些活动不仅能锻炼身体，还能增强老年人的体质和免疫力。根据社区老年人的兴趣爱好、专业特长等，组织文化娱乐类活动，如开展书法、绘画、摄影、手工艺等文化活动，让老年人在创作中陶冶情操，提升自我价值感。组织音乐、舞蹈、戏剧等表演活动，为老年人提供展示才华的舞台，丰富他们的精神生活。同时，可以邀请专业团队进行表演，让老年人欣赏到高水平的艺术演出。社区应积极开展社交互动类活动，如举办邻里节、社区联欢会等社交活动，促进老年人之间的交流与互动，增强邻里感情。组织老年人参加志愿服务活动，如环保、公益等，让他们在社会中发挥自己的余热，实现自我价值。

4.1.3. 搭建活动平台与设施

在社区内建设适合老年人活动的场所，如健身房、舞蹈室、书画室、棋牌室等，确保活动场所的安全性和舒适性。利用社区空地、公园等公共资源，开展户外健身、游园等活动。为文体活动配备必要的专业设备，如音响、乐器、运动器材等，确保活动的顺利进行。定期对设备进行维护和更新，保障老年人的安全。

4.1.4. 加强宣传与动员

在过去，关于老年人的宣传与教育工作，主要侧重于弘扬子女晚辈的孝道精神，鼓励其常回家探望并陪伴老人，这一做法深受传统文化影响。然而，在此基础上，我们还需增添关于老年人心理健康的关爱内容。具体而言，应从心理学视角出发，普及老年人心理健康知识，广泛宣传调节心理健康的策略与方法，以此提升老年人对心理健康问题的认知程度，并增强其调节自身心态的技巧与能力[2]。此举对于提高老年人的心理健康水平，无疑将起到十分积极的作用。通过社区宣传栏、网络平台等渠道，向老年人普及文体活动的相关知识，如活动安排、报名方式等。举办健康讲座、心理咨询等活动，提高老年人对文体活动重要性的认识。鼓励社区内的企事业单位、社会组织等积极参与老年文体活动，提供资金、物资等支持。邀请社区居民、志愿者等参与活动的组织和策划，共同为老年人创造丰富多彩的文化生活。

4.1.5. 建立监测与评估机制

对参与文体活动的老年人进行定期的健康监测，包括身体指标、心理状态等方面的评估。根据监测结果，及时调整活动计划和服务内容，确保活动的科学性和有效性。收集方通过问卷调查、座谈会等方式，收集老年人对文体活动的反馈意见。根据反馈意见，不断改进和优化活动内容和形式，提高活动的满意度和参与度。

4.1.6. 注重活动安全与保障

在活动前对场地、设备等进行安全检查，确保活动的安全性。安排专人负责活动的安全监管，及时处理突发事件。为老年人提供必要的辅助设备，如轮椅、拐杖等，确保他们能够顺利参与活动。在现场设置医疗急救点，为老年人提供及时的医疗救助。

4.2. 家庭成员支持、鼓励老年人参与文体活动

家庭成员应鼓励和支持老年人参与文体活动，帮助他们建立健康的生活方式。家庭成员应当在日常生活中给予老年人更多的鼓励和支持，积极引导他们参与各类文体活动。通过帮助老年人建立健康的生

活方式，家庭成员可以促进老年人的身体健康和心理健康，使他们能够更好地享受晚年生活。

4.2.1. 了解老年人的兴趣与需求

与老年人进行深入沟通，了解他们的兴趣爱好、身体状况以及期望参与的文体活动类型。尊重老年人的选择，避免强迫他们参与不感兴趣的活动。根据老年人的健康状况，选择适合他们的文体活动，避免过度劳累或受伤。鼓励老年人定期进行体检，确保身体状况良好。

倾听老年人的心声，理解他们的孤独感和社交需求。通过参与文体活动，帮助他们结交新朋友，扩大社交圈子。在老年人遇到挫折或困难时，给予他们及时的心理支持和安慰。鼓励他们保持积极的心态，享受文体活动带来的乐趣和成就感。

4.2.2. 提供情感支持与陪伴

家庭成员可以陪伴老年人一起参与文体活动，如散步、健身操等，增加互动和乐趣。通过共同参与活动，增进家庭成员之间的感情。对老年人在文体活动中的表现给予积极的鼓励和认可，增强他们的自信心和成就感。鼓励老年人尝试新活动，挑战自我，不断提升自我价值。

家庭成员应树立良好的健康生活方式榜样，如保持规律作息、均衡饮食等。通过自己的行动影响老年人，鼓励他们养成健康的生活习惯。与老年人一起学习健康知识，如运动的好处、如何预防慢性病等。帮助他们掌握科学的运动方法和技巧，确保活动的安全性和有效性。

4.2.3. 创造便利条件与环境

根据老年人的需求，为他们提供必要的文体活动资源，如运动器材、书籍、音乐设备等。帮助他们了解并注册社区或附近的文体活动中心，以便参与更多活动。确保家中或活动场所的环境安全、舒适，适合老年人进行文体活动。如有需要，可以进行适老化改造，如安装扶手、防滑地板等。

4.3. 政府为老年人参与文体活动予以扶持

政府发挥引领作用，各相关部门明确自身定位，以问题为导向，以老年人需求为基础，出台专门针对老年人群体的社会心理服务专项规划和制度，并严格落实监管责任[3]。政府应当加大对老年人文体活动的支持力度，提供必要的场地和设施，确保老年人有充足的资源参与各类活动。政府可以通过财政投入、政策扶持等方式，为老年人创造更好的活动环境，从而提高他们的生活质量和幸福感。

4.3.1. 政策制定与资金支持

政府应出台专门针对老年人文体活动的政策，明确活动目标、内容、形式以及资金、场地等支持措施。鼓励社会各界积极参与老年人文体活动，形成政府主导、社会参与的格局。设立老年人文体活动专项资金，用于支持活动的开展、设施的改善以及人员的培训等。对符合条件的老年人文体活动项目给予财政补贴或税收优惠。

4.3.2. 开办综合性老年大学

老年教育是构建终身教育体系不可或缺的一环。当前，我国已广泛设立众多老年大学，这些老年大学针对老年人的多元化兴趣与爱好，精心设计了丰富多样的课程，显著地充实了老年人的日常生活。因此，应充分发挥老年大学的教育作用，以政府为主导，全社会合力创办更多综合性的老年大学，并开设心理健康教育课程，心理健康教育课程应该更多地结合老年人的日常生活，使用喜闻乐见的表达方式，可以采用线上线下短视频等多种方式，力求方便、易懂、实用，做到切实提高老年人的个人素质和生活质量[4]。随着年龄的增长，老年人身体的各项机能开始衰退，行动变得迟缓，反应也变得迟钝，所以教师在教学时，应充分考虑到老年人的生理特点，选择合适的教学方式。教学过程应该由浅入深、由易到

难、讲练结合，教学节奏应轻柔缓慢，且教师应掌握多种教学方式，不局限于传统的讲授教学，应充分发挥老年学员的主观能动性[5]。

4.3.3. 活动组织与内容创新

组织形式多样的老年人文体活动，如广场舞、太极拳、健身操、书画展、音乐会等。结合老年人的兴趣爱好和身体状况，开发适合他们的新型活动项目。利用互联网、大数据等现代信息技术手段，开展线上老年人文体活动，如在线健身课程、书画比赛等。鼓励老年人参与志愿服务、社区治理等活动，发挥他们的积极作用，通过经常参加体育锻炼和各类社交活动，积极融入社会，实现自我价值，通过获取权威的、适用性强的心理健康知识及掌握日常心理保健养生技巧来调适自我心理[6]。应该以老年人口需求为导向制定社会参与促进政策，以基层社区、村委会为组织单位开展各类社会活动，并组织专人进行定期追踪和回访，提高参与社会活动的便利性和可持续性。政府需积极地实施调研工作，重点围绕着农村的独居老人、空巢老人以及心理疾病老人等。实施一对一、点对点的帮扶，提升覆盖面，为老年人提供更为全面和温馨的心理关怀服务[7]。

4.3.4. 宣传教育与人才培养

通过媒体、社区宣传栏等渠道，广泛宣传老年人文体活动的重要性和意义。举办老年人文体活动成果展示、经验交流会等活动，提高社会对老年人文体活动的认知度和参与度。加强老年人文体活动专业人才的培养和引进，提高他们的专业素养和服务能力。对志愿者进行培训和指导，让他们更好地为老年人服务。

4.3.5. 监督评估与持续改进

制定老年人文体活动的评估标准和指标，定期对活动开展情况进行监督和评估。根据评估结果，及时调整和优化活动方案，提高活动的质量和效果。鼓励老年人对活动提出意见和建议，及时反馈并改进服务。加强与其他地区的交流与合作，借鉴先进经验和做法，不断提升老年人文体活动的水平。

5. 结论

文体活动对老年人的心理健康具有积极的影响，通过参与文体活动，老年人能够提高情绪调节能力、增强社会交往能力、提升自我价值感和促进认知功能。因此，社会各界应共同努力，为老年人创造更多参与文体活动的机会，帮助他们拥有一个健康快乐的晚年生活。文体活动对老年人的认知功能也有着积极的促进作用。参与这些活动能够锻炼他们的大脑，提高记忆力、注意力和思维能力，从而延缓认知功能的衰退。这对于预防老年痴呆等认知障碍性疾病具有重要意义。

鉴于文体活动对老年人心理健康和生活质量的多重益处，社会各界应当共同努力，实施多种措施提升老年人群的心理水平，降低其与社会的隔离感以及求助的无力感，使老年人群的合法权益有切实保障。政府、社区、家庭应当携手合作，提供多样化的文体活动项目，确保老年人能够方便地参与其中。通过这些努力，老年人将能够拥有一个更加健康、快乐的晚年生活，享受到更加充实和有意义的时光。

参考文献

- [1] 黄婷, 林琳, 唐平. 积极老龄化视角下老年人心理服务体系构建路径研究[J]. 绵阳师范学院学报, 2024, 43(6): 144-151.
- [2] 张红燕, 苏靓靓. 积极老龄化视域下社区老年心理健康服务路径优化研究[J]. 智慧健康, 2023, 9(26): 277-280.
- [3] 李平. 老年人心理健康问题及应对策略探究[J]. 吉林广播电视大学学报, 2022(6): 121-123.
- [4] 马宁. 论通过老年文体活动构建和谐老龄化社会[J]. 戏剧之家, 2018(21): 246.

-
- [5] 胡耀岭, 姚金阳, 胡泽达. 社会参与对中国老年人心理健康的影响研究[J/OL]. 西北人口, 2024: 1-14. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/62.1019.c.20241008.0912.006.html>, 2024-12-05.
- [6] 郭浩, 刘寰. 老年人群精神心理健康服务现状分析及建议[J]. 临床医药实践, 2024, 33(3): 237-240.
- [7] 吴吉惠, 熊丽. 基于心理需求的社区老年教育课程开发策略[J]. 成都师范学院学报, 2022, 38(12): 88-94.