

# 基于艺术疗愈的油画介入积极老龄化理论研究

张志强, 吴晨嘉

山东建筑大学艺术学院, 山东 济南

收稿日期: 2026年2月9日; 录用日期: 2026年3月31日; 发布日期: 2026年4月9日

## 摘要

随着我国人口老龄化进程持续加快, 积极老龄化已成为应对人口结构转型的核心战略。油画艺术凭借独特的视觉表达、沉浸式创作体验与强社交属性, 成为艺术疗愈赋能老年群体身心健康的重要载体。本文以艺术疗愈理论、积极老龄化理论为支撑, 运用文献研究与案例分析法, 系统探究油画艺术介入积极老龄化的内在逻辑、实践现状、现实困境与优化路径。研究表明, 油画的色彩调节、创作沉浸、社交互动三重疗愈机制, 与积极老龄化的健康、参与、保障三大支柱高度契合; 适老化的油画教学方法与多元化服务模式, 能有效打破老年群体艺术参与的门槛。针对当前实践中存在的资源分配不均、专业人才短缺等问题, 本文提出针对性优化策略, 为油画艺术疗愈助力积极老龄化提供理论支撑与实践参考。

## 关键词

艺术疗愈, 油画, 积极老龄化, 老年心理健康, 理论研究

## A Study on the Intervention of Oil Painting in Active Aging Based on Art Therapy

Zhiqiang Zhang, Chenjia Wu

School of Art, Shandong Jianzhu University, Jinan Shandong

Received: February 9, 2026; accepted: March 31, 2026; published: April 9, 2026

## Abstract

With the accelerating aging of my country's population, active aging has become a core strategy for addressing population structure transformation. Oil painting, with its unique visual expression, immersive creative experience, and strong social attributes, has become an important vehicle for art therapy to empower the physical and mental health of the elderly. This paper, supported by theories of art therapy and active aging, uses literature review and case analysis to systematically explore the internal logic, current practice, practical difficulties, and optimization paths of oil

painting's intervention in active aging. The study shows that the three therapeutic mechanisms of oil painting—color adjustment, creative immersion, and social interaction—are highly compatible with the three pillars of active aging: health, participation, and security. Age-appropriate oil painting teaching methods and diversified service models can effectively break down the barriers to art participation for the elderly. Addressing the current problems of uneven resource allocation and a shortage of professional talent, this paper proposes targeted optimization strategies to provide theoretical support and practical reference for oil painting as a means of art therapy in promoting active aging.

## Keywords

Art Therapy, Oil Painting, Active Aging, Mental Health of the Elderly, Theoretical Research

Copyright © 2026 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

### 1.1. 研究背景

第七次全国人口普查数据显示,我国60周岁及以上老年人口已达2.64亿,占总人口的18.7%,预计2035年将攀升至4.12亿,正式步入重度老龄化社会[1]。人口老龄化不仅加剧养老保障压力,更凸显了老年群体的身心健康需求——全国24.78%的老年人存在孤独感,1.42%的老年人孤独感程度严重,慢性疾病、认知衰退、社交隔离等问题进一步侵蚀老年群体的生活质量[2]。2021年《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》明确提出“积极老龄观、健康老龄化”理念,强调通过多元途径提升老年人的身心健康水平与社会参与度[1]。

艺术疗愈作为横跨心理学、艺术学、医学的跨学科干预方式,已被证实能有效缓解情绪困扰、强化自我认同。油画作为视觉艺术的重要门类,兼具色彩表达的丰富性、创作过程的沉浸性与社交互动的天然属性,其独特的材料质感与创作逻辑,能为老年群体搭建情绪宣泄、认知激活与社会连接的多重通道。但当前学界对油画介入老龄化的研究多局限于教学实践层面,缺乏艺术疗愈视角下的系统理论建构,难以形成可推广的实践框架。因此,开展油画介入积极老龄化的理论研究,兼具现实紧迫性与学术价值。

### 1.2. 研究意义

理论层面,充实艺术疗愈与积极老龄化的交叉研究体系,厘清油画艺术的疗愈机制与介入路径,为跨学科研究提供新视角与方法论支撑。

实践层面,通过梳理油画介入积极老龄化的实践现状与现实困境,总结适配老年人的油画教学与服务模式,为社区、老年大学、养老机构等提供可落地的实践指引,助力积极老龄化战略落地生根。

## 2. 理论基础

### 2.1. 艺术疗愈理论

艺术一直被视为人类情感和思想的表达方式,近年来,随着心理学和艺术治疗领域的发展,艺术疗愈作为一种非传统治疗方法逐渐受到关注[3]。不仅有助于提升老年人群的主观幸福感与心理韧性,也为构建更加包容、互动与赋能的社区支持系统提供了可能路径[4]。艺术疗愈以非语言沟通为核心,通过艺

术创作与审美体验,帮助个体实现情绪调节、认知重建与社会连接。其理论支撑主要来自三个层面:从生理学角度看,艺术创作能激活大脑右脑的图像思维和情绪处理能力,促进让人感到愉悦的内啡肽分泌,同时降低应激激素水平,缓解身心紧张;在心理学层面,它融合了精神分析理论的潜意识表达、人本主义理论的自我实现、认知行为理论的认知重构等核心观点,为情绪宣泄与心理修复搭建了有效通道;从艺术学层面来说,艺术作品的色彩、造型、肌理能引发人们的情感共鸣,而创作过程中培养的专注力与获得的成就感,还能进一步提升个体的心理韧性。曹晓敏在研究中也提到,艺术疗愈的情绪宣泄式、情感共鸣式、交流互动式三种核心范式,和老年群体的心理需求高度契合[5]。艺术创作过程能直接作用于大脑的应激反应系统,这一机制不仅有其生理学基础,更蕴含着深厚的艺术哲学内涵[6]。

## 2.2. 积极老龄化理论

积极老龄观是积极老龄化的理论先导。于老年群体而言,树立积极老龄观帮助老年人告别自己是“社会负担”的消极自我认知,肯定自我社会价值,从而更有信心成为现代化主体[7];1999年世界卫生组织提出“积极老龄化”理念,核心是通过健康、参与、保障三大支柱,最大限度提升老年人的生活质量和社会价值。健康维度强调生理与心理健康的双重提升;参与维度注重老年人通过社会活动实现自我价值;保障维度则关注制度与资源对老年群体的支撑作用。积极老龄化倡导通过社会参与激发老年人潜能,积极融入社会创造价值,在“老有所为”中实现“老有所乐”[8]。

积极老龄化在内涵上吸收了成功老龄化、生产性老龄化和健康老龄化的核心要素,但更强调“健康、参与、保障”三大支柱的平衡与整合[9],积极老龄化理论突破了“被动养老”的传统认知,主张老年人作为“健康主体”主动参与社会生活,这为油画艺术的介入提供了核心契合点——油画创作既能促进身心健康,又能通过集体创作、作品展示等形式增强社会参与感,适老化的教学服务体系则为老年人参与油画活动保驾护航,构成了保障支撑。

## 2.3. 油画艺术的疗愈机制

色彩调节机制:色彩是直观且具有影响力的视觉元素之一,在生活中起着重要的作用。色彩的运用也并非简单地追求视觉效果,不仅是信息传递的有效工具,更能瞬间触动心弦,影响他们的情绪、认知以及行为决策[10]。油画的色彩饱和度和明度变化能直接牵动情绪,暖色调(红、黄、橙)可以提升愉悦感,冷色调(蓝、绿、紫)有助于缓解焦虑,中性色调则能帮助培养专注力。老年人可以通过自主选择 and 调和色彩,主动调节情绪、宣泄内心感受。

创作沉浸机制:油画创作中的笔触运用、颜料调和、造型塑造等环节,需要专注投入和动手实践,能有效激活认知功能,延缓记忆力衰退;同时创作过程中产生的“心流体验”,还能让老年人暂时脱离负面情绪,获得心理上的舒缓与放松。

社交互动机制:良好的社交互动依赖于清晰的空间信息与舒适的视觉环境[11]。集体油画创作、作品赏析、主题交流等活动,能打破老年人的社交壁垒,帮助他们构建舒适的社交环境。通过艺术表达产生的共鸣与互助,老年人既能获得情感支持,也能增强自我认同,有效缓解孤独感。

## 3. 油画介入积极老龄化的实践现状

### 3.1. 多元实践形态的形成与发展

当前油画介入积极老龄化已形成多主体、多模式的实践格局,不同运营主体依托自身资源优势,构建了各具特色的服务体系:

老年大学作为老年教育的主阵地,其课程设计的科学性与创新性直接关系到老年教育的质量与未来

发展[12]。老年大学的课程不仅种类多样,且具有高度积极性。艺术类课程作为老年教育的重要组成部分,在影响身心健康、推动文化传承与实现社会价值方面显著且不可替代[13],老年大学主导模式以内蒙古开放大学老年开放学院油画班为代表,聚焦零基础老年群体的艺术学习需求,创新采用“工具适配+技巧简化+主题引导”的适老化教学方法[14]。通过系统的油画基础教学与定期学员作品展,实现艺术普及与社交连接的双重目标。该模式下学员到课率超95%,多数参与者反馈,油画创作有效缓解了孤独感,显著提升了自我成就感,成为老年群体丰富精神生活的重要途径。

随着“银发”浪潮的到来,漂泊的老年人口成为社会关注的焦点[15]。社区普惠模式以南京某社区“银发油画社”为典型,由社区居委会牵头统筹场地与后勤保障,链接高校油画专业师生作为志愿者导师,开展免费油画疗愈活动,提升社会参与和协同共建[16]。其服务重点覆盖空巢老人、流动老人等特殊群体,通过“基础训练-主题创作-成果转化”三阶段活动设计,逐步构建起老年群体的“情感共同体”,帮助特殊老年群体打破社交隔离,增强社区归属感。让有老人的家庭感受到关爱,增强居民对社区的认同感与归属感,凝聚民意共识[17]。

孤独感严重威胁老年人的身心健康,进而为营造健康、积极的老年生活带来阻力[18]。专业文化机构引领模式以菲利普斯艺术博物馆创意老龄化项目为代表,精准聚焦阿尔茨海默症患者、独居老人等重点人群,创新采用“艺术鉴赏+创作回应+社会连接”的特色模式。通过馆藏作品赏析激发情感共鸣,在艺术治疗师指导下进行主题创作表达个人感受,再通过家庭开放日、作品分享会等形式构建社会连接,同时为认知障碍老人提供简化创作工具与个性化引导,在改善老年人情绪稳定性、降低就医频率等方面成效显著。

这些多元实践形态共同验证了油画艺术介入积极老龄化的疗愈价值与社会价值,为后续推广积累了宝贵经验。

### 3.2. 资源配置的结构性失衡问题

在多元实践推进过程中,资源分配不均的问题日益凸显,成为制约油画介入积极老龄化规模化发展的重要瓶颈。城乡与区域之间的资源差距显著,油画疗愈资源多集中于城市及经济发达地区,农村地区、经济欠发达地区的老年群体难以接触到优质的油画教学与疗愈服务。

从群体覆盖来看,流动老人、农村留守老人等特殊老年群体的参与率极低。这类群体或因居住地分散、交通不便,或因信息获取渠道有限,往往被排除在现有服务体系之外,资源分配呈现“重城市轻农村、重发达地区轻欠发达地区、重普通老人轻特殊群体”的不平衡特征,难以实现油画艺术疗愈的普惠价值。

### 3.3. 专业支撑体系的薄弱环节

专业人才短缺是当前实践面临的核心问题之一,市场上严重缺乏兼具油画专业创作能力与艺术疗愈专业素养的复合型人才。现有教学人员多为纯艺术专业出身,虽具备扎实的油画技能,但普遍缺乏老年心理学、康复医学等相关知识储备,对老年人视力衰退、手部灵活度下降等生理特点,以及兴趣导向、情绪表达等核心心理需求把握不足,难以提供精准适配的教学指导与疗愈服务,影响了干预效果的充分发挥。

教学适配性不足的问题同样突出。部分老年教育机构简单照搬面向青年群体的油画教学体系,过于强调绘画技巧训练,忽视了老年群体的身心特点与学习需求。复杂的技法要求、严苛的评价标准人为抬高了老年群体的参与门槛,导致部分老年人因难以达到预期目标而产生挫败感,甚至放弃参与,违背了油画介入积极老龄化的初衷。

### 3.4. 运营机制的可持续性困境

多数油画介入项目的运营高度依赖政府财政补贴或公益捐赠, 缺乏市场化、社会化的多元运营机制, 资金来源单一且不稳定。这种“输血式”的运营模式难以应对长期运营中的场地租赁、材料采购、人员薪酬等成本支出, 一旦政策支持力度减弱或公益捐赠中断, 项目便面临停滞风险。

同时, 项目成果转化渠道有限, 缺乏将老年群体的油画创作成果转化为可持续收益的有效路径, 未能形成“创作-展示-转化-反哺”的良性循环。运营机制的薄弱制约了油画介入积极老龄化的规模化推广与长期稳定发展, 难以满足日益增长的老年群体精神文化与身心健康需求。

## 4. 油画介入积极老龄化的优化措施

### 4.1. 完善适老化教学模式

参考内蒙古开放大学的实践经验, 简化油画创作技巧, 采用“打格子起稿”“简化色彩调和”等适配方法, 降低老年群体参与门槛。题材选择上, 优先选取色彩丰富、风格自由的印象派风景画等适配题材, 贴合老年人审美偏好与创作能力。教学评价中, 注重创作过程的情感表达与体验感, 而非作品的专业性, 保护老年人的创作热情。配备放大镜、防滑画笔、易调和颜料等辅助工具, 适配老年人生理特点。利用兴趣爱好提升老年人的生活质量, 关心老年人的身心健康, 丰富老年人生活, 让他们老有所依、老有所养、老有所乐、老有所盼[19]。

### 4.2. 构建多元资源供给体系

艺术创作与科技结合的适老化设计, 能有效降低老年群体艺术参与门槛, 为其身心健康提供支持[20]。加大对农村和欠发达地区的政策倾斜与资源投入, 通过“流动油画课堂”“线上教学平台”等灵活形式扩大服务覆盖范围, 让偏远地区老年群体也能便捷参与。鼓励高校、美术馆、艺术机构与养老机构、社区建立长期合作机制, 共享专业艺术资源, 将优质油画教学与疗愈服务引入老年服务场景, 推动资源均衡配置。

### 4.3. 培养复合型专业人才

在高校美术专业开设艺术疗愈、老年心理学、康复医学等相关课程, 构建跨学科人才培养体系, 培养兼具油画专业技能与老年服务能力的复合型人才。建立常态化培训机制, 对现有老年教育工作者、艺术从业者开展专项培训, 提升其适老化教学能力与艺术疗愈指导水平, 确保服务的专业性与适配性。

### 4.4. 建立可持续运营机制

着力发展多层次、个性化和品质化的养老保障体系和服务供给[21]。采用“政府补贴+公益捐赠+低收费服务”的混合运营模式, 对经济困难老人实行免费服务, 对有支付能力的老人收取少量费用, 保障项目基本运营。通过作品展览、公益义卖、文创开发等形式实现成果转化, 反哺项目持续发展。鼓励老年人参与志愿服务, 形成“创作-分享-回馈”的良性循环, 增强项目的内生动力与可持续性。

## 5. 结论

本研究通过理论分析与案例研究, 系统探究了油画艺术疗愈介入积极老龄化的理论逻辑、实践现状与优化路径, 得出以下结论:

第一, 油画艺术的色彩调节、创作沉浸、社交互动三重机制, 能有效缓解老年群体孤独感与抑郁情绪, 提升自我认同感和社会参与度, 改善生理健康指标, 与积极老龄化的健康、参与、保障三大支柱高

度契合, 是介入积极老龄化的有效载体。

第二, 当前油画介入积极老龄化已形成老年大学、社区、专业文化机构主导的多元实践模式, 取得了显著成效, 但仍面临资源分配不均、专业人才短缺、教学适配不足、可持续性薄弱等现实问题, 制约了其规模化推广。

第三, 通过构建多元资源供给体系、培养复合型专业人才、完善适老化教学模式、建立可持续运营机制等优化措施, 可有效破解现有困境, 推动油画艺术疗愈更好地赋能积极老龄化。

未来研究可进一步聚焦特殊老年群体(如认知障碍、失能老人)的适配性问题, 细化油画介入的具体方法与路径; 结合数字技术探索线上线下融合的服务模式, 提升服务的便捷性与覆盖面; 开展长期追踪研究, 持续优化实践方案, 让油画艺术在积极老龄化进程中发挥更大价值。

## 参考文献

- [1] 周燊萍, 蒋昀洁, 周辰宇. 积极老龄化视角下老年人群健康管理服务利用的影响因素研究[J]. 南京医科大学学报(社会科学版), 2026, 26(1): 32-36.
- [2] 孙金凤, 袁勇贵. 老年孤独感与心身健康[J]. 实用老年医学, 2021, 35(11): 1121-1125.
- [3] 李尔悦. 油画创作《流淌着的》与艺术疗愈[D]: [硕士学位论文]. 西宁: 青海师范大学, 2024.
- [4] 郭未. 从“缺席”到“共创”: 艺术疗愈重构老龄健康[J]. 探索与争鸣, 2025(6): 26-29.
- [5] 曹晓敏. 艺术疗愈在当代美术馆中的应用研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 昆明理工大学, 2022.
- [6] 陈莹旭. 艺术疗愈 激活老年活力[J]. 文化产业, 2026(5): 44-46.
- [7] 张含吟, 管新华. 积极老龄化赋能中国式现代化主体培育的三维探析[J]. 华章, 2026(5): 168-170.
- [8] 张歌, 冀瑶涵. 社会参与对老年人年龄认同的影响[J]. 山东工商学院学报, 2026, 40(1): 105-116.
- [9] 周学馨, 吴波, 朱文艳. 中国积极应对人口老龄化制度: 理论基础、演进历程及战略启示[J]. 人口研究, 2026, 50(1): 104-120.
- [10] 骆妍哲. 色彩与情绪调节: 交互设计中的色彩情绪化设计[J]. 色彩, 2025(2): 11-13.
- [11] 罗开洲, 卫大可, 黄丽蒂, 梁美容. 老年人照料设施室内界面维度环境认知性能测评研究[J]. 世界建筑, 2025(12): 85-90.
- [12] 岳蓬蓬. 基于创造意义学习经历理论的老年大学健康管理课程设计[J]. 学周刊, 2026(9): 164-166.
- [13] 刘飞云, 庞玉生, 张晓艳. 国家老年大学艺术类专业建设与课程设置调查研究——基于全国 28 省(市)调查的混合研究[J]. 山东开放大学学报, 2026(1): 10-16.
- [14] 蔚东巍. 零基础老年学员油画教学方法改革初探——以内蒙古开放大学老年开放学院油画班为例[J]. 内蒙古电大学刊, 2022(2): 83-85.
- [15] 陈志光. 漂泊与孤独: 流动老年人口社会交往状况研究[J]. 社科纵横, 2021, 36(3): 93-103.
- [16] 郭锦辉. 健全政策机制 积极应对人口老龄化[N]. 中国经济时报, 2025-12-30(003).
- [17] 张永超. 盘活闲置空间 破解社区养老服务设施不足难题[N]. 中国城市报, 2026-02-23(A11).
- [18] 刘珂冰. 老年孤独问题不容忽视[N]. 中国社会科学报, 2022-02-09(002).
- [19] 李佳阳. 中国人口老龄化问题分析及应对措施研究[J]. 国际公关, 2022(10): 52-54.
- [20] 刘雨菡, 韩欣洁, 张淑莹. 银龄智绘疗愈台设计[J]. 包装工程, 2025, 46(24): 579.
- [21] 于欣平, 卢博扬. 中国人口老龄化现状及积极应对人口老龄化措施分析[J]. 经济师, 2023(2): 21-22.