

青少年社交干预经验对老年社会支持的借鉴

唐铭蔚

南通大学教育科学学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年3月17日; 录用日期: 2026年5月6日; 发布日期: 2026年5月14日

摘要

社会隔离与孤独感是老龄化研究的核心议题, 当前生活中广场舞、亲戚走动等老年社交场景普遍存在, 但仍有大量独居、空巢、失能或性格内向的老年人陷入社交孤立。本文基于学生教育发展专业背景, 补充老年人社交研究的必要性, 明确研究针对人群, 适度扩展相关心理学理论并结合实例解读, 论证青少年社交干预经验向老年群体迁移的可行性, 优化干预方案, 摒弃纸上谈兵, 提出贴合实际、针对性强的可操作措施, 回应“为何研究”“措施是否必要”等核心疑问, 为破解特定老年群体社交困境、构建老年社会支持网络提供实践思路, 拓展学生教育发展理论在老龄化研究中的应用边界。

关键词

社会支持网络, 老年人孤独感, 青少年社交干预, 社交技能训练, 积极老龄化

Lessons from Adolescent Social Intervention Experiences for Elderly Social Support

Mingwei Tang

College of Educational Sciences, Nantong University, Nantong Jiangsu

Received: March 17, 2026; accepted: May 6, 2026; published: May 14, 2026

Abstract

Social isolation and loneliness are core issues in aging research. While social scenarios for the elderly such as square dancing and family visits are common in contemporary life, a significant number of older adults—including those living alone, empty-nesters, individuals with disabilities, and those with introverted personalities—remain trapped in social isolation. Grounded in the professional background of Student Education and Development, this article first articulates the necessity of supplementing research on elderly socialization and clearly defines the target population. It then appropriately extends relevant psychological theories and interprets them through case studies. By

demonstrating the feasibility of transferring adolescent social intervention experiences to the elderly population, this study aims to optimize intervention protocols. Moving beyond theoretical discussions, it proposes practical, targeted, and actionable measures. This approach addresses core questions such as “why this research is needed” and “whether the proposed measures are necessary.” Ultimately, this paper provides practical insights for resolving the social isolation of specific elderly groups and constructing social support networks for the aged, thereby expanding the application boundaries of Student Education and Development theories within the field of aging research.

Keywords

Social Support Network, Elderly Loneliness, Adolescent Social Intervention, Social Skills Training, Active Aging

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

人口老龄化已成为全球不可逆的社会趋势，2025 年我国 65 岁及以上人口已达到 2.11 亿，占总人口的 15%，老龄化进程呈现速度快、规模大、程度深的特点[1]。提及老年人社交，很多人会想到广场舞、社区闲聊、亲戚走动等场景，不可否认，这类社交确实覆盖了部分老年人，让他们能够获得一定的社会联结。但这并不意味着老年人社交不存在困境，更不代表无需开展相关研究——现实中，仍有大量老年人被排除在这类社交之外，陷入社交孤立的困境[2]。比如，独居、空巢老人缺乏固定的社交对象，亲戚走动频次有限且多为礼节性往来，难以获得深度情感支持；部分失能、半失能老人行动不便，无法参与广场舞等户外活动，只能长期待在家中，几乎没有社交机会；性格内向、不善交流的老年人，即便身处有社交场景的环境中，也难以主动融入，只能被动旁观；还有部分异地养老、无子女在身边的老年人，缺乏熟悉的社交圈子，难以建立新的社交联结。

这类社交孤立的老年人，长期缺乏有效的社会支持和情感交流，身心健康受到严重影响。一项元研究表明，社会关系对死亡风险的影响程度，与吸烟、高血压等公认的死亡风险因素相当，拥有更强社会关系的参与者存活几率提高 50% [3]。世界卫生组织已将社会支持网络纳入积极老龄化的核心支柱，然而，当前的老年服务体系仍存在明显短板。具体而言，传统服务多聚焦于生活照料与医疗护理，对老年人精神层面的社交需求关注不足；而现有社区活动主要面向身体机能较好、性格外向的老年群体，难以覆盖社交孤立人群，导致这部分老年人的实际困境无法得到有效缓解。因此，开展老年人社交相关研究，并非多此一举，而是为了关注到被忽视的社交孤立群体，破解他们的社交困境，让所有老年人都能获得必要的社会支持，这也是实现积极老龄化、提升老年人生活质量的重要前提。与此同时，青少年社交干预研究已形成成熟体系，针对社交焦虑、同伴关系困难等问题的干预策略经实践检验效果显著。青少年期与老年期虽处于生命不同阶段，但均有对社会联结的需求，均面临社交网络重构的任务，因此，将青少年社交干预经验迁移至老年群体，针对社交孤立老年人设计可行措施，具有重要的实践价值。

2. 相关理论与青少年社交干预经验

2.1. 核心心理学理论

青少年社交干预经过数十年发展，形成了以行为训练和环境支撑为核心的完整体系，其背后依托多

种成熟的心理学理论,这些理论不仅支撑着青少年社交干预的开展,也为老年社交干预提供了重要指导。毕生发展心理学是核心理论之一,该理论认为,发展贯穿生命全过程,不同生命阶段面临的核心发展议题具有连续性,个体在不同阶段的发展经验与能力,能够为后续的发展提供支撑与借鉴[4]。比如,青少年期需要从家庭向同辈群体过渡,重构社交网络;老年人则需要从工作角色向退休生活过渡,重建社交联结,两者虽场景不同,但核心任务具有相似性,这也是经验迁移的重要基础。

认知行为心理学的相关观点也为社交干预提供了重要支撑,该理论认为,个体的行为和情绪受认知影响,负面认知会导致负面情绪和回避行为,通过调整认知、强化积极行为,能够有效改善社交困境[5]。比如,部分青少年因担心被嘲笑而回避社交,这种负面认知会让他们越来越自卑;而通过简单的认知引导和行为练习,让他们意识到“主动交流并不会被嘲笑”,并逐步尝试参与社交,就能慢慢改善社交状态。生态系统理论则强调,个体的发展受家庭、学校、社区等外部环境的影响,单一的个体训练难以实现长效效果,需要联动多方力量构建支持网络。比如,青少年社交干预不仅会训练个体社交技能,还会引导家庭、学校营造支持性环境,这种“个体训练 + 环境支撑”的思路,同样适用于老年人社交干预[6]。

2.2. 青少年社交干预核心经验

基于上述理论,青少年社交干预的核心经验可概括为四个方面,重点聚焦可迁移的实践方法。结构化社交技能训练是基础,将复杂社交行为分解为具体可练习的微技能,通过示范、角色扮演、反馈和实践巩固,帮助青少年系统提升社交能力,比如将“发起对话”分解为问候、寻找话题、倾听回应等简单步骤,让社交困难的青少年能够逐步掌握;渐进式暴露疗法针对社交回避行为,通过建立梯度社交场景,引导青少年逐步接触社交情境,打破回避循环,比如从“和熟悉的人聊天”逐步过渡到“在小组中发言”;认知调整方法帮助青少年修正负面认知,减少社交焦虑,让他们以更积极的心态参与社交[7];社会支持网络培育则联动家庭、学校和同伴,为青少年社交发展提供环境支撑,确保干预效果长效化。这些经验的核心逻辑是技能提升与环境支撑结合,为老年社交干预提供了重要参照。

3. 老年社交干预研究现状与不足

3.1. 国内主流干预方式

当前国内针对老年人社交支持的实践,主要分为四类。第一类为常规文娱活动干预,依托广场舞、棋牌书画、合唱团建搭建交往场景,受众多为身体健康、性格外向、愿意主动融入集体的老年人。该模式普及度高、落地简单,但难以覆盖行动不便、内向孤僻、独居无伴的弱势老人。第二类为亲情邻里帮扶干预,依靠子女探望、亲属走动、楼栋互助缓解孤单,受家庭流动、异地务工影响较大,无法惠及无近亲、异地养老群体[8]。第三类为专业心理疏导干预,多采用情绪辅导、小组访谈等方式,专业门槛偏高,普通基层社工难以操作,高龄低学历老人也不易理解接受。第四类为智能线上社交干预,依托网络平台拓展交往渠道,但受数字鸿沟限制,高龄老人使用率极低[9]。

3.2. 现有研究不足与本文补充价值

现有老年社交干预研究存在明显短板:一是干预对象多聚焦健康外向老年群体,缺少对独居空巢、失能半失能、性格内向、异地养老四类社交孤立人群的分层设计;二是干预模式两极化,大众化文娱活动缺少针对性帮扶,专业心理干预门槛过高难以基层落地;三是学界较少将成熟的青少年社交干预经验进行本土化适配后,引入老年社交支持领域。

基于以上研究缺口,本文补充价值为:依托经典发展心理学理论,改良青少年可落地的社交训练方法,全程简化专业表述,按老人特征分层设计实操方案,填补当前研究在弱势老年群体精准干预、低门

槛本土化实操方面的空白。

4. 经验迁移可行性与核心疑问回应

4.1. 经验迁移可行性

本次青少年社交干预经验向老年群体迁移，具备坚实的理论基础与现实可行性。从毕生发展视角来看，青少年与老年阶段均会经历社会角色转型与社交网络重构，一旦原有社交关系出现断裂，都容易产生孤独情绪，这种发展层面的结构相似性，为跨年龄段经验借鉴提供了重要前提。从社会心理需求来看，获得归属感与他人认可属于终身不变的基本心理动机，青少年与老年人都需要依靠稳定社交联结获得接纳，两者仅在社交机会的获取方式上存在差异，核心交往需求高度共通[10]。从认知老化特点分析，老年阶段认知能力并非完全衰退，仍具备明显可塑性，虽然信息接收与反应速度有所放缓，但老年人拥有丰富生活阅历，只要适当降低训练难度、放缓活动节奏、简化操作流程，就能逐步掌握基础社交技能，完全适配温和、通俗的适配性干预引导。

4.2. 核心疑问回应

结合大众普遍疑问，从现实应用角度明确研究边界与干预意义：第一，针对已有广场舞、亲友走动为何还要研究。常规社交仅适配身体条件好、性格外向的老年人，大量独居失能、内向孤僻、异地养老群体无法参与或难以融入，依靠简单亲友往来也难以获得深度情感支撑，现实帮扶缺口长期存在。第二，针对干预措施是否纸上谈兵。本文所有方案均贴合社区基层实操，去掉专业难懂内容，仅面向无法融入常规社交的弱势老人设计；对社交活跃、已有稳定社交圈的老人不做额外干预，针对性清晰，落地性较强。第三，针对帮扶对象与实施价值。研究严格聚焦四类社交孤立群体，相关措施旨在唤醒社交意愿、补齐交往能力、搭建陪伴渠道，仅作为现有社交形式的兜底补充，不替代日常邻里与亲友交往，切实解决弱势老人的实际社交困境。

5. 老年社交孤立群体差异化干预方案

5.1. 差异化干预分类说明与汇总简表

Table 1. Summary table of differentiated interventions for four types of socially isolated elderly groups

表 1. 四类社交孤立老年人差异化干预汇总表

人群分类	核心困境	对应干预策略	干预目标
性格内向老年人	不会开口、不敢融入，存在社交心理顾虑	社交技能激活 + 渐进式参与引导	建立社交自信，提升参与能力
独居、空巢老年人	缺少陪伴，无固定情感倾诉对象	情感陪伴与引导	缓解孤独，稳固情感联结
失能、半失能老年人	身体受限，无法参与集体线下社交	社区支持网络(上门专项服务)	居家保障基础社交陪伴
异地养老老年人	无本地熟人圈，难以融入周边邻里	社区支持网络(兴趣/志愿结对)	快速搭建本地社交关系

结合前文明确的四类核心社交孤立老年群体，本研究依据孤独成因、性格特点、身体健康状况完成统一划分，将原本细分的内向交流困难、内向旁观回避两类人群整合归为性格内向大类，再分别匹配独

居空巢、失能半失能、异地养老三类群体。针对每类人群的核心社交困境，精准对应专属干预策略与实践目标，实现一人一策、分层落地，整体分类清晰、对策适配性强，见表 1。

5.2. 社交技能激活计划(针对性格内向、不善交流的老年人)

核心是唤醒老年人闲置的社交技能，充分依托其生活经验降低学习难度，帮助性格内向老年人克服交流顾虑，无需从头教授。以社区为载体，每周开展 1 次社交技能练习活动，每次聚焦 1 个简单实用的交流技能，避免复杂操作，活动时长控制在 60 分钟左右，放慢节奏、贴合老年人接受能力。

具体做法：一是基础交流练习，引导老年人练习问候、话题开启、简单回应等基础技能，结合子女近况、天气变化、饮食养花等日常琐事设计交流内容，例如引导老人主动问候邻居“今天天气不错，你也出来晒太阳啊”，逐步提升交流主动性；二是场景模拟练习，选取社区常见场景(加入他人聊天、向邻居求助、参与社区活动交流等)，组织老年人分组模拟，社工在旁引导、及时给予肯定，帮助老人熟悉不同场景的交流方式；三是日常练习提醒，社区社工每周与参与老人沟通 1 次，了解日常交流情况，鼓励老人每天主动与邻居、社区工作人员进行简单交流，哪怕只是一句问候，也给予肯定鼓励，逐步建立社交自信。活动全程采用通俗语言，不使用专业术语，确保老年人轻松参与。

5.3. 渐进式社交参与引导(针对性格内向、被动旁观的老年人)

针对性格内向老年人社交回避、不敢主动参与的核心问题，采用梯度引导模式，不强迫、不施压，贴合老年人接受节奏，助力其逐步突破心理障碍。社区社工与老年人一对一沟通，结合其社交意愿和接受程度，制定个性化参与梯度：第一阶段，每天出门与邻居微笑示意，无需开口交流；第二阶段，每周前往社区活动室停留 15~20 分钟，观察他人活动、感受社交氛围；第三阶段，主动与活动室熟悉的人简单交流，如询问活动内容；第四阶段，参与茶话会、散步小组等社区低强度活动，尝试简单互动；第五阶段，主动邀请他人一起参与活动。

每周设定 1 个可实现的小目标，完成后给予口头肯定或小礼品奖励，未完成则巩固练习、不急于推进。初期安排社区志愿者陪同参与，帮助老年人适应环境、缓解紧张情绪，后续逐步减少陪伴，引导老年人实现独立社交。

5.4. 情感陪伴与引导(针对独居、空巢老年人)

聚焦独居、空巢老年人缺乏情感陪伴和固定社交对象的核心困境，摒弃专业认知引导术语，采用简单易懂的陪伴式干预，重点搭建情感支持渠道。一是一对一上门陪伴，社区社工或志愿者每周上门陪伴 1~2 次，每次不少于 30 分钟，倾听老人心声、了解实际需求，陪伴老人回忆过往生活，缓解孤独感^[11]；二是小型交流小组，将辖区内独居、空巢老人组织成 5~6 人的小型小组，每周开展 1 次轻松聊天活动，让老人相互倾诉、分享生活点滴，逐步建立情感联结；三是亲情联动，协助老人使用手机视频、打电话，提醒子女多关心老人，鼓励亲戚多走动，借助亲情支持拓展社交圈子，丰富老人情感生活。

5.5. 社区支持网络建设(覆盖四类社交孤立老年人)

立足社区实际，构建简易可行的长效社交支持网络，补充现有社交场景不足，为四类社交孤立老年人提供全方位保障。一是邻里互助小组，以楼栋为单位，每 3~5 户组成 1 个互助小组，由热心、身体状况较好的老人牵头，重点关注独居、空巢、失能老人，定期走访、提供代购生活用品、陪同就医、聊天解闷等帮助，同时带动性格内向老人参与交流，营造邻里互助氛围^[12]；二是兴趣小组建设，统计老年人兴趣爱好(书法、养花、下棋、唱歌等)，组建 5~8 人的小型兴趣小组，每周开展 1 次简单活动；针对失能老人，安排志愿者上门开展轻量兴趣活动，让老人在共同兴趣中自然交流、建立友谊；三是代际互动活动，

组织本地初高中、大学生志愿者，每月探访社交孤立老人 2~3 次，陪老人聊天、看老照片、做简单手工，实现双向交流，既缓解老人孤独感，也为青少年提供生命教育[13]；四是社区氛围营造，通过宣传栏、社区广播宣传主动社交的重要性，定期开展节日联欢会、趣味运动会等小型集体活动，设置适配不同身体状况老人的参与环节，为四类社交孤立老人提供更多社交机会，让社交融入日常生活。

6. 青少年经验迁移的调适要点与结语

6.1. 经验迁移调适要点

将青少年社交干预经验应用于老年群体，需结合社交孤立老年人的特点进行针对性调适，确保措施可行、效果良好。一是目标调适，摒弃治疗导向，重点放在帮助老年人建立社交联结、缓解孤独感、提升生活质量上，不强调克服焦虑等专业表述，减少老年人心理负担；二是节奏调适，充分考虑老年人认知和体力特点，放慢活动节奏，延长练习时间，关键内容反复强调，确保老年人能够理解和掌握；三是内容调适，结合老年人生活经验，活动内容贴近日常生活，避免复杂流程，多采用聊天、实践等轻松的形式，让老年人在舒适的氛围中参与；四是形式调适，干预活动全部在社区开展，采用开放灵活的形式，允许老年人随时加入或退出，不强制要求全程参与，社工以陪伴者、引导者的身份开展工作，耐心引导、积极鼓励，拉近与老年人的距离。

6.2. 结语

学会连接是贯穿人一生的成长任务，青少年需要学习建立同伴联结，老年人则需要根据自身情况，重建或拓展社交网络。老年人社交本质上并不难，现有广场舞、亲戚走动等场景已能满足部分老年人的社交需求，但对于社交孤立群体而言，他们需要更多的引导和支持，这也是本文研究的核心意义所在。青少年社交干预积累的技能训练、梯度引导、环境支撑等经验，经过针对性调适后，能够有效适用于社交孤立老年人，为破解他们的社交困境提供实践路径。

作为学生教育发展研究者，将青少年发展研究成果应用于老年群体，既是学科边界的拓展，也是学科价值的深化。本文提出的干预方案立足实际、简单可行，明确针对社交孤立老年人，回应了“为何研究”“措施是否必要”等核心疑问，摒弃纸上谈兵，希望能为社区老年服务提供参考，帮助社交孤立老年人唤醒社交意愿、提升社交能力，建立稳定的社会支持网络[14]。未来，还需结合不同地区、不同类型社交孤立老年人的需求，进一步优化干预措施，推动多主体协同发力，构建全方位的老年社交支持体系，让每一位老年人都能拥有温暖的社交联结，安享幸福晚年。

参考文献

- [1] 联合国经济和社会事务部人口司. 世界人口展望 2024 [R/OL]. 2024-07-11. <https://population.un.org/wpp2024/>, 2026-01-31.
- [2] 程新峰, 刘一笑, 葛廷帅. 社会隔离、孤独感对老年精神健康的影响及作用机制研究[J]. 人口与发展, 2020, 26(1): 76-84+96.
- [3] Holt-Lunstad, J., Smith, T.B. and Layton, J.B. (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review. *PLOS Medicine*, 7, e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- [4] Baltes, P.B., Staudinger, U.M. and Lindenberger, U. (1999) Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>
- [5] 彭顺, 汪夏, 牛更枫, 等. 负面评价恐惧对社交焦虑的影响: 基于社交焦虑的认知行为模型[J]. 心理发展与教育, 2019, 35(1): 121-128.
- [6] 马海群, 陈秀宁. 生态系统理论视角下公共数据赋能养老服务的路径研究[J/OL]. 情报科学, 1-12. <https://link.cnki.net/urlid/22.1264.G2.20251209.1636.002>, 2026-03-11.

- [7] 黄慧兰, 刘新民. 团体人际心理干预与团体认知行为干预对社交焦虑的疗效[J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(5): 324-327.
- [8] 阳义南, 李思华. 社区养老精神慰藉服务对老年人心理健康的影响——基于多指标多因素结构方程模型[J]. 四川轻化工大学学报(社会科学版), 2021, 36(3): 1-15.
- [9] 魏凤英, 关雅欣, 张婧漪. 青海省老年人智能手机使用压力、自我效能感与主观幸福感的现状及关系研究[J]. 青海师范大学学报(自然科学版), 2024, 40(1): 83-89.
- [10] 潘燕. 心理需求视角下居家社区养老服务的优化策略研究[J]. 大众标准化, 2021(16): 218-220.
- [11] 韩正非, 王京山. 行动转向: 老年人口述回忆录的数字实践与情感疗愈[J/OL]. 安徽大学学报(哲社版), 1-11. <https://link.cnki.net/urlid/34.1040.C.20260310.1450.006>, 2026-03-11.
- [12] 胡宏伟, 李悦, 余小豆. 失能失智老年人家庭照护社会支持体系: 历史演进、实践逻辑与优化路径[J]. 社会保障研究, 2025(5): 3-16.
- [13] 李金昊, 赵宇翔, 吴晨煜, 等. 授人以鱼, 亦授人以渔: 家庭场域中面向老年人代际学习的信息实践影响因素及行动路径研究[J/OL]. 现代情报, 1-14. <https://link.cnki.net/urlid/22.1182.G3.20260309.1517.002>, 2026-03-11.
- [14] 麻磊, 高红霞, 陈诚, 等. 中国老年人社会活动参与和认知功能相互影响关系的探究——基于 CLHLS 追踪数据的调查发现[J]. 人口与发展, 2026, 32(1): 61-72.