

马克思主义视域下社会隔离对老年人的抑郁情绪影响以及干预路径研究

张容舒

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年3月18日; 录用日期: 2026年5月11日; 发布日期: 2026年5月25日

摘要

在老龄化与现代化交织的当代中国语境下, 老年人抑郁情绪的蔓延已成为不容忽视的社会精神现象。本文超越一般的心理病理学分析, 尝试回归马克思主义的经典理论工具, 从人的本质及异化理论出发, 对社会隔离引发老年人抑郁情绪的深层机制进行批判性阐释。当代老年人的抑郁情绪, 本质上是其社会关系网络在现代性冲击下发生系统性断裂与异化的精神症候, 集中体现为劳动身份的断裂、家庭关系的异化与消费社会的排挤三个层面。基于马克思改变世界的实践指向, 本文提出的干预路径聚焦于关系的重塑, 主张通过重建生产性关系、修复情感性关系、重塑话语性关系, 帮助老年人在新型社会联结中克服异化、复归其类本质, 从而为理解与应对老年抑郁问题提供一个兼具理论批判性与实践建构性的分析框架。

关键词

马克思主义, 社会关系, 老年人抑郁

Research on the Emotional Impact of Social Isolation on the Elderly and Intervention Pathways from the Marxist Perspective

Rongshu Zhang

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: March 18, 2026; accepted: May 11, 2026; published: May 25, 2026

Abstract

In the contemporary Chinese context where aging and modernization intertwine, the prevalence of depression among the elderly has emerged as a significant social-psychological phenomenon. Moving

beyond conventional psychopathological analysis, this paper attempts to return to the classical theoretical tools of Marxism. Drawing on theories of human essence and alienation, it provides a critical interpretation of the deep-seated mechanisms through which social isolation triggers depression in the elderly. The depressive mood of the elderly today is essentially a psychological symptom of the systematic rupture and alienation of their social networks under the impact of modernity. This is manifested in three dimensions: the rupture of labor identity, the alienation of family relations, and the exclusion by consumer society. Guided by Marx's practical imperative to change the world, the intervention pathways proposed in this paper focus on the reconstruction of social relations. By advocating for the rebuilding of productive relations, the restoration of emotional relations, and the reshaping of discursive relations, we aim to help the elderly overcome alienation within new types of social connections and restore their species-essence. This study thus provides an analytical framework, both critically theoretical and practically constructive, for understanding and addressing the issue of depression among the elderly.

Keywords

Marxism, Social Relations, Depression in the Elderly

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

国家统计局指出：“目前，我国是世界上老年人口数量最多的国家，2020年65岁及以上老年人口达到1.91亿，占世界65岁及以上人口的比例超过1/5，这意味着世界上每五个老年人中，至少有一个是中国人。”[1]在这一宏观背景下，老年人心理健康，尤其是抑郁情绪的普遍化与隐性化，构成了一个严峻的公共健康与社会治理课题。主流研究多从心理学、医学或普通社会支持理论切入，将老年抑郁归因于生理机能衰退、认知偏差或社会支持不足。这些视角固然重要，但往往停留在现象描述或技术干预层面，未能深掘其背后的社会结构根源与历史性成因。

马克思在《关于费尔巴哈的提纲》中论断：“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”[2]这一论断为我们理解人的精神世界提供了根本性的哲学-社会学透镜。人的情绪、认知与自我价值感，绝非封闭于个体内部的纯粹心理活动，而是其置身其中的、动态变化的社会关系网络的内在反映与主观体验。当我们将此视角应用于老年群体，一个更为深刻的图景便得以展开。老年人的孤独、无助与抑郁，在本质上映射的是其社会关系总和的萎缩、扭曲与异化。在现代化、城市化、家庭核心化与市场逻辑无孔不入的浪潮冲击下，老年人曾经赖以定义自我、安顿身心的传统社会关系正遭遇系统性解散。他们所经历的社会隔离，不仅意味着交往对象的减少，更意味着一种深刻的关系性存在的危机。

因此，本文旨在运用马克思主义的人的本质理论与异化理论作为核心分析工具，对当代老年人因社会隔离引发的抑郁情绪进行一场社会病理学的诊断。

2. 马克思理论剖析

2.1. 马克思关于人的本质理论

马克思关于人的本质的经典论断，打破了西方哲学聚焦于抽象精神的传统，同时也颠覆了将人视为

孤立个体的观点。马克思强调“现实性”与“社会关系”，即强调具体的、社会的、历史的人，说明人之所以为人，其规定性并非来自某种先验的、固定的人性，而是来自于他在具体的历史社会条件中结成的各种关系的总和。这些关系是多元且具有结构性的，涵盖经济关系、政治关系、家庭关系、文化关系等。个人的意识、情感、自我认同与价值感，都在这些现实关系的交互作用中生成、维系与变化。对于老年人而言，他们的老年阶段同样是当前所置身的社会关系的产物。当这些关系网络丰盈、稳固且能赋予其积极意义时，他便能体验到归属、尊严与满足；反之，当关系网络变得稀薄、脆弱或充满否定性时，他更容易陷入存在性焦虑与精神痛苦。因此，根据马克思关于人本质的理论阐述，考察老年抑郁，必须首先考察其社会关系世界发生了何种变迁。

2.2. 马克思的异化理论

在《1844年经济学哲学手稿》中，马克思深刻揭示了资本主义条件下工人的劳动异化表现：劳动者与其劳动产品、劳动过程、类本质乃至他人相疏离[3]。由于时代变迁，不得不将这一逻辑合理延伸，才能分析当代老年人在当前处境下所面临的普遍生存异化。这种异化，并非特指生产线上劳作的异化，而是指老年人在退出生产领域后，在其整体社会存在中体验到的与自身能动性、社会角色以及生命意义的疏离感。

在现代性语境下，这种生存异化具体表现为三种。首先是与自我创造性的疏离。创造性意味着能动性，意味着人的生产实践。退休制度在提供保障的同时，也以制度性方式将老年人从创造性的社会生产活动中剥离出来。其次是与家庭角色的疏离。当代社会的高效率生产、高强度消费特征，让年轻人无暇顾及老年人颐养天年的精神需求。家庭关系的工具化趋向，让老年人主要扮演的关系角色被代际间的空间分离与情感计算所侵蚀。最后是与社会文化的疏离。崇尚青春、效率与消费的社会文化将老年人建构为这个体系的旁观者，使其在精神上成为自身社会的陌生人。这种多维度、深层次的异化状态，正是社会隔离的心理本质，也是滋生抑郁情绪的肥沃土壤。

3. 社会隔离引发老年人抑郁的三种异化

实证研究表明，自理能力越差、慢性病困扰、主观幸福感越低以及社会支持越匮乏的老年人，其抑郁与焦虑水平更显著[4]。基于上述理论解析，我们可以将社会隔离对老年人抑郁情绪的影响机制，解构为以下三个相互交织的途径。

3.1. 老年人与生产社会的异化

在马克思哲学的视野中，劳动是人的类本质活动，是确证人的本质力量、实现自我价值、连接他人与社会的基本方式。对于许多生产者而言，工作不仅仅是谋生手段，更是其社会身份认同的核心支撑、日常生活的主要部分、社会交往的关键场所以及自我价值感的根本源泉。强制性的退休，尽管是一种社会保障制度，却对他们造成了一种劳动身份的断裂。

这种断裂导致了多重的异化后果。其一，老年人与生产活动的异化。老年人突然从有规律、有目标、有结果的社会生产中退出，日常生活失去重心，可能陷入一种无所事事的恐慌，感到生命力的停滞与浪费。其二，老年人与社会身份的异化。他们从工程师、教师、工人等具有社会认同的身份，转变为泛化的、弱势的老年人群体，这种符号身份的转变意味着社会价值的贬损。其三，老年人与社会关系的异化。工作场所对于职员来说是主要的群体环境，同事关系构成了重要的社会关系网络。退休往往意味着这张网络的突然瓦解。其四，老年人与自我价值的异化。在当代社会，人们往往内化贡献与效率的社会评价体系，因此失去生产功能的老年人会对自己作出消极的自我评价。从一个创造价值的人变成了一个只消

耗资源的人，这种叙事极易引发强烈的自卑和存在性焦虑，成为抑郁情绪的认知基础。社会隔离在这里首先表现为与生产社会的强制性剥离。

3.2. 老年人与家庭关系的异化

家庭，在传统中国社会，是老年人最根本的情感归宿与价值追求。儒家伦理所倡导的反哺模式，不仅是一种经济赡养，更是一种情感与价值的双向流动，使老人在晚年仍能居于家庭情感结构的核心，通过经验传授、家风传承等方式持续实现其生命价值。然而，在现代性的冲击下，这一传统模式正经历着深刻的异化。

首先是相处空间的空巢化。多数老年人想以子女为养老责任人，但却更想以自己家为养老地点[5]。可见工业化、城市化带来的人口高频流动，使得大量老年人被迫与成年子女分居，形成物理空间的隔离。昔日子女绕膝的亲密互动，被电话、视频等媒介化沟通所部分替代，其情感密度与即时性大打折扣。其次是家庭关系的工具化。市场逻辑入侵家庭领域，家庭关系有时被简化为经济支持的交换。年轻人因工作压力无暇陪伴，便将赡养责任部分外包给养老机构或保姆，情感关怀被金钱购买的服务所替代，“失能老人之前居住在家中还能和子女频繁进行感情互动，但进入养老机构后，因缺乏家属的陪伴和关心，失能老人逐渐封闭自我，情绪愈发低落。”[6]此外，没有多余精力照顾子女的年轻人，把老年人视为免费的育儿劳动力，忽视其主体性与情感需求。这种情感关系的商品化与工具化，使得家庭关系褪去了其温情的、无条件的本质色彩，老年人常常感到自己完整的人性被忽视，仅仅作为某种功能而存在。他们尽管处于血缘网络之中，却在精神上体验着亲情的隔离。这种最亲密关系的异化，所带来的情感空虚和无意义感，对老年人精神世界的打击尤为致命，是抑郁情绪的强烈催化剂。

3.3. 老年人与社会文化的异化

让·鲍德里亚指出：“消费是一个系统，它维护着符号秩序和组织完整：因此它既是一种道德(一种理想价值体系)，也是一种沟通体系、一种交换结构。”[7]当代社会已步入消费社会，物的消费背后是符号与意义的消费，个体通过消费建构身份、寻求认同。而大众传媒与商业广告是塑造消费文化、定义社会潮流的主要力量。在这一话语体系中，年轻人被视为消费的主力，而老年人则被边缘化。

这种排挤是多维度的：在形象刻画上，老年人往往被呈现为衰弱的、需要被照顾的、与现代社会脱节的边缘人，缺少积极、多元的老年形象。在消费市场中，针对老年人的产品与服务多局限于医药保健和基本生活用品，文化娱乐、时尚科技、旅游休闲等丰富精神生活的市场常常忽视老年人的真实需求与审美。在公共空间中，快节奏、高科技、新潮流的氛围，无形中构筑了一道文化屏障，使许多老年人感到难以融入，成为落伍的代表。其一生积累的经验、智慧与叙事，在快速迭代的今天，似乎正加速贬值。

结果是，老年人在精神文化层面遭遇了深刻的隔离。他们从社会文化生活的参与者被放逐为旁观者。这种文化上的边缘化导致其社会认同感严重削弱，产生强烈的疏离感。当他们感到自己无法在主流的社会文化叙事中获得承认时，便容易陷入自我否定、意义虚无的精神状态。消费社会的排挤，并非直接剥夺老年人的物质生存，而是通过符号暴力，剥夺了其作为文化主体参与、贡献并被看见的权利，这是一种更深层次、更隐形的社会隔离，从意义世界的层面滋养着抑郁的蔓延。

4. 基于关系的三种干预路径

针对上述三重异化，干预的根本路径不在于对老年人进行心理调适，而在于对社会关系结构进行积极的重塑，将老年人重新嵌入富有生产性、情感性与话语性的社会关系网络创造制度条件与文化空间。

4.1. 重建老年人生产性关系

对抗劳动身份断裂带来的异化，关键在于改变老年人退休后就无所事事的状态，积极推动老年人从被赡养者重新转向贡献者，重建其与社会的生产性连接。

首先，推动知识再生产与技能再奉献。鼓励和支持老专家、老技师、老工匠、老教师等群体，通过社区讲座、技能培训班、担任企业或社区顾问等方式，将其知识、经验和技能进行再生产，传授给年轻一代。这不仅能保存社会记忆，更能使老人感受到自己被需要的强烈价值感。

其次，创新社区志愿服务与互助模式。鼓励低龄、健康老人为高龄、失能老人提供邻里关照、陪伴购物、简单家政等服务，存储服务时间以备未来之需。这不仅仅是服务的交换，更是在社区层面创造了一种新型的、基于互助的生产关系和社会联结，让老年人在给予中确认自身价值，形成积极的“老老互助”共同体。

最后，开发适合老年人的弹性参与岗位与社会企业。政府与社会组织可合作开发一些非全职、低强度、适合老年人身心特点的社区公共事务岗位，或支持老年群体创办面向社区服务的社会企业。让老年人有机会继续参与有组织的社会劳动，获得象征性报酬与社会认可。

4.2. 修复老年人情感性关系

针对家庭情感功能弱化的问题，在继续倡导孝道文化、鼓励子女精神赡养的同时，必须正视核心家庭结构的现实，着力在社区层面构建能够弥补血缘情感缺位的“类家庭”支持系统。

首先，发展深度化的老年社群与兴趣共同体。超越一般性的文体活动，扶持基于共同兴趣、经历或价值观形成的深度老年社群。这些社群能提供超越浅层社交的情感支持和精神共鸣，形成类似于家庭情感紧密纽带，满足老年人对亲密感与归属感的需求。

其次，推广代际融合的社区项目。系统设计促进老年人与儿童、青少年互动的社区项目。例如，将幼儿园、小学与社区老年活动中心毗邻规划，开展祖孙故事会、传统手工艺课等等；组织青少年志愿者为老人提供科技助老服务并倾听其人生故事。这种跨代互动，能让老年人重获祖辈的情感体验与传承的使命感，也让年轻一代获得生命教育，打破年龄隔离。

最后，引入专业社工开展关系重建服务。研究显示，养老机构中老年人常因与子女沟通不畅、减少探望而感到被遗忘，而通过社工介入促进面对面交流，能够有效缓解因此产生的抑郁情绪[8]。专业社区社工可以对空巢、丧偶等高情感风险老人进行定期探访、个案管理，运用小组工作方法帮助老人处理丧失、建立新的人际连接，并充当其与家庭、社区资源之间的沟通桥梁，主动修复和织密其情感支持网络，应当做到“高度重视老年人心理状态与情绪变化，根据个体需求给予针对性心理疏导”[9]。

4.3. 重塑老年人话语性关系

要打破老年人被符号性边缘化的局面，必须在社会文化层面发起一场积极的话语权争夺战，重塑关于老年人的社会叙事。

首先，塑造多元化、积极的老年媒介形象。“以一般人群为对象的多项调查研究显示，数字不平等很大程度上源于社会不平等，这一结论同样适用于老年群体。”[10]因此有必要鼓励媒体、文艺作品摒弃对老年人的刻板印象和悲情化叙述，更多呈现其继续学习、热心公益、开创事业、享受生活的积极面貌。设立相关奖项，表彰在各领域有突出贡献或精彩生活的老年人，使其成为激励社会的榜样。

其次，推动老年教育从娱乐休闲向学习发展转型。老年大学、社区学校不应仅是打发时间的场所，而应成为老年人更新知识、发展潜能、参与社会的重要平台。开设数字技能、公民参与、社会创新、生命回顾与叙事治疗等课程，帮助老年人提升应对现代社会的自信与能力，并为其表达自我、参与公共讨论

提供工具和舞台。除此之外，运动干预作为一种综合手段，不仅能改善老年人躯体功能，其过程中产生的社会互动与支持网络，对于提升自尊、自我效能感和减轻抑郁症状具有积极作用[11]。

最后，在公共政策中突出对老年人的关照。“丰富多样且充满活力的环境可以鼓励老年人进行活动或社会交往，减少社会孤立，进而促进恢复体验。”[12]因此，在城市规划、建筑设计、公共服务中，必须充分考虑老年人的生理与心理需求，打造安全、便利、友好的物理环境。更重要的是，在涉及社区发展、社会保障、文化建设等公共政策制定过程中，建立制度化的老年人意见征询机制，确保老年人的声音和需求被倾听、被尊重、被纳入决策，使其从政策的被动接受者转变为积极参与者，真正获得社会话语权。

5. 结语

从马克思主义的关系视角审视，当代老年人所面临的抑郁情绪危机，绝非单纯的个人心理问题或生理衰老的必然伴随物，而是其社会关系总和在现代性浪潮冲击下发生系统性断裂与异化的集中精神表现。劳动身份的断裂使其与生产性的自我及社会价值实现疏离，家庭关系的异化使其在最亲密的情感纽带中体验孤独，消费社会的排挤则使其在文化象征领域沦为沉默的看客。这三重异化共同构成了社会隔离的深层本质，将老年人推向精神世界的边缘。

因此，有效的干预必然是一场系统的关系重塑社会工程。它要求我们超越将老年人视为负担的狭隘视角，转而将其视为可继续创造价值的主体。通过重建其生产性关系，我们对抗去功能化的异化；通过修复其情感性关系，我们对抗家庭关系的工具化异化；通过重塑其话语性关系，我们对抗消费社会的符号排挤。这三条路径相辅相成，共同致力于将老年人重新锚定在丰富、积极、有意义的社会关系网络之中。

最终，这一实践的终极目标，与马克思主义追求人的自由全面发展的理想一脉相承——即在一个日益老龄化的社会里，创造一切条件，让每一位老年人都能够克服异化，在生命的最后阶段，依然作为丰富社会关系的总和，作为有尊严、有价值、有联结的完整的人而存在，从而安享一个精神丰盈、不被抑郁阴影所笼罩的晚年。这不仅是对老年群体的关怀，更是对一个社会文明程度的真正考验。

致 谢

本论文的顺利完成，离不开诸多师长、同窗与亲友的鼎力支持与无私帮助，谨以此文致以最诚挚的谢意。首先感谢我的所有授业恩师。诸位老师在课堂内外的精彩讲授与深刻启迪，奠定了本文写作所需的马克思主义理论基础。其次，感谢我的同窗好朋友们。在论文写作过程中，与你们的讨论常能激发新的灵感，你们的陪伴与鼓励也让这段求学时光倍加温暖。最后，深深感谢我的家人。你们无私的关爱与默默的支持，是我能够安心学业、潜心研究的坚强后盾。惟愿未来能不负所学，以微薄之力回馈社会。

参考文献

- [1] 国家统计局. 人口老龄化及其衡量标准是什么[EB/OL]. https://www.stats.gov.cn/zs/tjws/tjzb/202301/t20230101_1903949.html, 2025-04-09.
- [2] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 501.
- [3] 马克思. 1844年经济学哲学手稿[M]. 刘丕坤, 译. 北京: 人民出版社, 1979.
- [4] 高宏宇. 影响老年人抑郁与焦虑水平的因素及干预建议[J]. 荆楚学刊, 2020, 21(6): 69-77.
- [5] 徐茅娣, 周文梅, 王学义, 等. 家庭代际关系类别对城市老年人养老意愿的影响研究——基于成都市老龄社会追踪调查的结果[J]. 人口与发展, 2026, 32(1): 41-50.
- [6] 彭小霞. 失能老人抑郁情绪缓解的个案工作介入研究——以 X 市 A 养护院为例[D]: [硕士学位论文]. 漳州: 闽

南师范大学, 2025.

- [7] 让·鲍德里亚. 消费社会[M]. 刘成富, 全志钢, 译. 南京: 南京大学出版社, 2014.
- [8] 赵彬. 人生回顾理论视角下养老机构老年人抑郁情绪缓解的社会工作干预研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西师范大学, 2025.
- [9] 杨兰燕. 综合照护对住院老年人衰弱状态的干预效果研究[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(73): 13-14.
- [10] 陈雨彤, 熊慧. 技术-社会整合框架: 老年人数字不平等研究的审视与重构[J]. 新闻记者, 2026(2): 72-85.
- [11] 王鸣岐, 苏磊, 夏逸飞, 等. 老年人衰弱与抑郁障碍的相关性及运动干预研究进展[J]. 中国神经精神疾病杂志, 2025, 51(10): 627-631.
- [12] 陈曲婧, 马蕙, 王超. 社区开放空间视听感知对老年人恢复体验的跨模态补偿潜力[J]. 声学学报, 2026, 51(2): 394-404.