

生命历程视角下老年人社会福祉形成机制及其政策启示研究

黄品越

浙江理工大学法学与人文学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2026年3月19日; 录用日期: 2026年5月19日; 发布日期: 2026年5月28日

摘要

在老龄化持续加深的背景下, 老年人社会福祉已成为公共政策研究的重要议题。现有研究多从健康、照料、社区服务、代际支持、数字接入等单一维度展开分析, 缺少基于生命历程的整合性解释。本文从生命历程视角出发, 梳理老年人社会福祉的形成逻辑, 分析生命早期经历、中年阶段资源积累、晚年制度环境之间的连续关系, 进而提出具有阶段性和针对性的政策启示。本文采用定性研究路径, 主要运用文献分析法与理论综合法。文章以生命历程理论为分析框架, 结合国内关于老年教育、代际支持、社区养老服务、志愿参与、数字治理、身体活动等研究成果, 归纳老年人社会福祉的关键影响因素及其作用链条。研究发现, 老年人社会福祉并非晚年阶段单独生成, 而是在长期生命进程中逐步积累。生命早期家庭环境、教育机会、健康基础会影响中晚年的资源储备; 家庭支持、社区服务、社会参与、数字条件、身体活动和制度保障共同塑造晚年生活质量; 个人能动性在资源转化中发挥重要作用, 但能动性的发挥又受家庭结构、城乡环境和公共服务可及性制约。提升老年人社会福祉, 需要从补足生命早期发展机会、增强中年风险应对能力、完善晚年支持体系三条路径同步推进。政策设计应强化生命历程意识, 兼顾累积效应、关键事件、代际联系和制度供给, 通过教育、健康、照护、社区治理和数字包容协同发力, 推动老年人社会福祉的持续改善。

关键词

生命历程, 老年人, 社会福祉, 形成机制, 政策启示

A Study on the Formation Mechanism of Older Adults' Social Well-Being and Its Policy Implications from a Life Course Perspective

Pinyue Huang

School of Law and Humanities, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Abstract

Against the background of deepening population aging, the social well-being of older adults has become a major issue in public policy and aging studies. Existing studies have examined this topic mainly from separate dimensions, including health, caregiving, community-based services, intergenerational support, digital access, and social participation. However, an integrated explanation from the perspective of the life course remains insufficient. This article aims to analyze the formation mechanism of older adults' social well-being through a life course framework, clarify the connections among early-life experiences, mid-life resource accumulation, and late-life institutional environments, and then propose policy implications with stronger continuity and practical relevance. This article adopts a qualitative research design and mainly uses literature analysis and theoretical synthesis. Taking life course theory as the core analytical framework, the article reviews relevant Chinese studies on older adult education, intergenerational support, community eldercare services, volunteer participation, digital governance, and physical activity. On that basis, the article identifies the major influencing factors of older adults' social well-being and summarizes the pathways through which these factors operate across different stages of life. The analysis shows that the social well-being of older adults is not generated only in old age. Rather, it is shaped through long-term accumulation across the entire life process. Early family environment, educational opportunities, and health foundations influence resource reserves in mid-life and later life. In old age, family support, community services, social participation, digital conditions, physical activity, and institutional protection jointly shape quality of life. Individual agency plays an important role in converting resources into well-being. At the same time, the exercise of agency is constrained by family structure, urban-rural context, and accessibility of public services. The article further finds that social well-being in later life is marked by both continuity and heterogeneity. On the one hand, cumulative advantage and disadvantage continue to affect subjective well-being, health status, and participation opportunities. On the other hand, differences in gender, age, residence, education, and family arrangements lead to diverse well-being outcomes. Therefore, understanding old-age well-being requires attention not only to current support conditions but also to the long-term trajectories through which inequality is produced and reproduced. Improving the social well-being of older adults requires coordinated efforts along three lines: compensating for developmental disadvantages in early life, strengthening risk response capacity in mid-life, and improving support systems in later life. Policy design should incorporate a life course perspective, paying attention to cumulative effects, critical events, intergenerational linkages, and institutional supply. A more effective approach should integrate education, health, care services, community governance, and digital inclusion, so as to promote sustained improvement in the social well-being of older adults.

Keywords

Life Course, Older Adults, Social Well-Being, Formation Mechanism, Policy Implications

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

人口老龄化正在深刻改变社会结构，也持续推动老年福祉问题进入政策讨论中心。老年人社会福祉

不仅关系到生活满意度，也关系到健康状态、情感支持、社会参与和制度获得。仅从晚年阶段观察福祉差异，往往难以解释部分老年人为何在相似年龄条件下呈现出明显不同的生活状态。生命历程理论因此提供了更有解释力的视角。生命历程理论强调，个体发展嵌入历史时间、社会制度和家庭关系之中，早期经历会通过累积过程影响后续生命阶段，关键事件和角色转变也会改变资源配置路径[1]。

近年国内研究已经开始将生命历程视角用于老年教育、健康、睡眠、自评健康等议题。欧阳忠明等指出，生命历程理论对于理解老年教育路径、生命阶段风险和个体差异具有重要分析价值，也提示研究者应关注前期劣势在晚年阶段的延续[2]。郭小弦、税宇航围绕童年逆境和中老年睡眠健康展开研究，进一步说明早年不利经历会通过教育和健康机制影响中老年结果[3]。马春芳等基于生命历程理论分析中老年人自评健康，也发现早期家庭环境并未随着年龄增长而失去作用[4]。相关成果说明，老年福祉研究若只停留在老年阶段的静态因素分析，解释力仍然有限。现有研究也存在明显分散化倾向。一部分研究聚焦社区养老服务[5]，一部分研究聚焦代际支持[6][7]，还有研究重视志愿参与、旅游、数字技术或身体活动[8]-[11]。各类研究已经积累了较丰富的经验材料，但从生命历程视角对老年人社会福祉形成机制的研究较少。基于此，本文拟回答两个问题：老年人社会福祉究竟如何在生命进程中逐步形成；公共政策应如何依据生命阶段差异优化支持路径。

2. 文献综述

国内关于老年人福祉的研究，已经从单一生活保障逐步扩展到主观感受、健康状态、社会联系和参与机会等多个层面。张若恬等利用 CLASS 数据提出，老年福祉至少包括健康、情感支持和社会参与等内容，而且不同养老资本和养老策略会带来不同福祉结果[12]。秦永超则在农村情境下讨论老年人福祉治理时，将自评健康和生活满意度视为重要维度，并指出家庭、熟人社会、国家保障承担着不同责任[13]。毛义华等进一步从城市和家庭双重视角分析智慧养老，发现家庭智慧养老可及性、应用性和拓展性会显著提升老年人的生活满意度[10]。从研究取向看，社会福祉已不再被理解为收入补偿或照料供给，而更接近多维生活质量。既有研究虽然提供了丰富证据，但仍有三点不足。其一，多数研究聚焦某一因素对福祉的影响，缺少跨阶段、跨层次的机制整合。其二，许多研究采用量化识别路径，较少从生命历程的连续性角度梳理教育、家庭、健康、参与、制度之间的连接关系。其三，政策讨论常集中在晚年支持服务扩张，较少把生命早期干预和中年阶段风险防范纳入老年福祉治理框架。基于此，本文希望在现有研究基础上提出一个更完整的分析框架。

生命历程视角的核心在于把个体放回时间脉络中考察。欧阳忠明等认为，生命历程研究强调终身发展、主体能动性、历史时间和空间、时机、生命关联等原则，因此更适合分析老年阶段结果如何由前期经历逐步生成[2]。有学者关于童年逆境的研究表明，生命早期的不利经历可通过受教育机会和中老年慢性病状况影响睡眠健康[3]。针对中老年人群生命历程因素和生理失调的研究也发现，成年逆境、儿童创伤、低教育程度会通过不健康生活方式影响老化水平[14]。综合相关研究可以发现，老年福祉并非老年阶段即时变量的简单产物，而是累积优势和累积劣势共同作用的结果。

3. 研究方法与分析框架

本文采用定性研究路径，主要使用文献分析法和理论综合法。文章围绕生命历程理论，对与老年福祉密切相关的研究进行归纳，包括老年教育、代际支持、照料责任、社区养老服务、志愿服务、智慧养老、旅游福祉、身体活动、健康和自评健康等议题[2]-[15]。在此基础上，本文尝试构建老年人社会福祉形成机制的解释框架。本文将老年人社会福祉界定为老年人在健康、情感、社会参与、生活满意度和支持获得等方面的综合状态。基于生命历程视角，形成机制可以分为三个相互衔接的层面。一方面，生命

早期条件决定基础资源，包括家庭环境、父母教育、儿童健康和受教育机会。另一方面，中年阶段的职业经历、家庭责任、照料关系和社会资本积累会对晚年资源结构产生持续影响。进而，晚年阶段的社区服务、代际支持、数字接入、社会参与和制度保障，会进一步影响资源转化效率，从而塑造社会福祉水平。在三层机制之外，个体能动性贯穿全部过程。生命历程研究并不否认个人选择，而是强调个人选择总在具体制度和家庭关系中展开[2]。因此，老年人社会福祉既是结构条件作用的结果，也是个体行动不断调适的结果。

4. 生命历程视角下老年人社会福祉的形成机制

4.1. 生命早期经历奠定晚年福祉基础

生命早期经历对晚年福祉具有基础性影响。有学者基于 CGSS 数据发现，父亲受教育水平、家庭经济水平、抑郁状况、工作性质等因素会影响中老年人的自评健康，其中早期家庭因素并未在进入中老年后消失[4]。童年逆境累积会提高中老年睡眠异常风险，并通过教育机会和慢性病状况影响后续健康[3]。儿童创伤、儿童健康和成年逆境会共同影响中老年生理失调水平[14]。从生命历程角度看，早期经历至少通过两条路径进入晚年福祉形成过程。一条路径是教育路径。教育会影响职业机会、收入稳定性、健康认知和社会参与能力，从而决定中晚年资源积累。另一条路径是健康路径。儿童时期营养、疾病暴露、心理状态会影响成年后的身体基础，也会影响后续生活方式选择。因而，老年福祉治理若只关注高龄阶段服务供给，往往难以处理长期积累形成的差异。

4.2. 家庭关系和代际支持塑造晚年福祉体验

在中国社会情境下，家庭仍是老年人福祉的重要承载空间。经济支持、线下情感支持、线上情感支持和生活照料都会显著提升老年人主观福祉，而且作用大小存在城乡和性别差异[6]。子代经济支持、子代照料支持和双向情感支持均与老年人主观福祉呈正相关关系[7]。在农村情境下，家庭支持的基础性责任仍然存在，但情感支持功能已有弱化趋势，熟人社会在一定程度上承担了补充角色[13]。不过，家庭支持并不总是单向性受益的。有其它学者关于照料责任的研究表明，承担照料孙辈往往能提升生活满意度，但同时照料孙辈和父母的双重照料并未带来生活满意度改善[15]。相关追踪研究也显示，适度隔代照料有助于农村老年人的生理健康和心理福祉发展，但不同照料强度、居住安排和时间变化会带来不同结果[16]。由此说明，家庭关系对老年福祉的影响具有情境差异。一方面，亲密联系和情感回馈能够增强价值感和生活意义；另一方面，过重照料负担会挤压休息、社交和健康管理时间，进而影响福祉体验。

4.3. 社区服务和制度支持提升资源转化效率

家庭之外，社区服务和公共制度是晚年福祉的重要支撑。李逸超、米红基于地方调查发现，社区养老服务能够显著提升老年人主观福祉，医疗保健类服务的促进作用尤为明显；而且，社区养老服务还可通过改善睡眠质量、疼痛感和自评健康状况发挥作用[5]。从学习权保障视角来看，老年教育有助于满足学习需求、激发兴趣、提升社会参与意愿和能力，进而改善老年福祉，但当前仍存在普惠性不足的问题[17]。如果从生命历程角度理解，社区服务和制度支持是晚年资源转化的重要条件。部分老年人在生命早期和中年阶段积累较少，进入老年后更依赖社区医疗、文化活动、学习支持和照护服务。制度供给越完善，前期劣势转化为晚年生活困难的可能性就越低。反过来看，若公共服务布局不均衡，生命早期和中年阶段形成的劣势在晚年更容易被放大。

4.4. 社会参与和角色延续增强晚年意义感

老年福祉不仅取决于照料和保障，也取决于老年人在社会中能否继续拥有角色感和参与感。参与志

愿服务能够显著提升老年人健康状况、降低抑郁风险、增强社会适应能力和生活幸福感[8]。向科衡等研究老年人旅游福祉时指出,印记延续、角色变化和情感认知会共同触发福祉发生机制[9]。相关研究说明,老年阶段并不只是接受照顾的阶段,许多福祉提升来自积极参与和角色延续。基于生命历程理论,角色转变是重要分析单元。退休、丧偶、迁居、隔代照料、参与志愿服务,都会改变个人在家庭和社会中的位置。若新角色能够带来认可、交流和成就感,晚年福祉往往得到提升;若角色退出后缺少替代性安排,孤独感和失落感就可能增加。因此,政策设计需要把老年人视为能够行动、能够贡献的主体,而不能仅将老年人视为服务接受者。

4.5. 数字环境正在重塑晚年福祉路径

数字化转型已经成为影响老年福祉的重要背景。毛义华等发现,家庭智慧养老和城市数字化水平会影响老年人的生活满意度,不过不同数字维度作用方向并不完全一致,其中城市治理数字化水平对生活满意度呈负相关[10]。李春凯也指出,线上情感支持对老年人主观福祉具有显著正向影响,尤其在部分群体中表现更明显[6]。与此同时,刘金华、石欣的研究显示,屏幕暴露时长存在明显阈值,超过4.5小时/天后,中老年人生活福祉会出现不利变化,主要表现在睡眠延迟、锻炼频率下降和家庭互动减少[18]。可见,数字技术对老年福祉具有双重效应。一方面,数字技术可以扩大沟通范围、提升照护效率、增加学习和娱乐机会。另一方面,过度依赖和能力不足也可能带来新的生活压力。数字包容因此不能停留在设备接入层面,还需要考虑学习支持、应用场景适配和风险防范。只有当数字使用与老年人日常生活节奏相匹配时,数字赋能才更可能转化为真实福祉。

4.6. 健康行为是福祉实现的重要中介

崔德刚等系统综述指出,身体活动能够改善身体健康、心理健康、睡眠、认知和社会适应,进而提升生活质量和福祉[11]。李逸超、米红的研究则认为,社区养老服务通过改善睡眠、自评健康和疼痛感提升主观福祉[5]。郭小弦、税宇航和曹星琦等人分别从睡眠和生活方式角度,说明健康行为在生命历程因素影响中老年结果时具有连接作用[3] [14]。换言之,生命早期条件、中年资源积累和晚年制度支持,并不会自动转化为福祉结果。健康行为在其中起到关键传导作用。若个人具有较好的锻炼习惯、作息安排和情绪管理能力,前期资源更容易在晚年体现为稳定健康和较高生活满意度。若健康行为长期不足,资源优势也可能被削弱。

5. 生命历程视角下老年人社会福祉的政策启示

5.1. 将生命历程理念纳入老龄政策设计

政策制定需要明确,老年福祉是长期积累结果。因而,老龄政策不宜局限于退休后安排,而应在教育、就业、健康、家庭发展和社区建设中提前嵌入老龄视角。有关部门可在健康中国、积极应对人口老龄化、基本养老保险体系建设等政策框架下,建立跨部门协同机制,把老年福祉治理前移到生命早期和中年阶段。

5.2. 强化老年人脆弱阶段的补偿支持

童年逆境、低教育程度、成年逆境经历会对中晚年健康和福祉产生持续影响[3]。因此,政策需要更关注长期处于不利地位的人群。针对低收入家庭、长期务农群体、健康风险较高群体和空巢群体,应增加教育补偿、健康筛查、心理支持和社区探访服务。通过及早干预,可以减少晚年阶段集中出现的生活困难。

5.3. 完善家庭支持和社区支持的协同机制

家庭仍然重要，但家庭支持能力已出现差异。政策不宜将养老责任单独压在家庭内部。应当通过社区养老服务、日间照料、助餐助医、短期托养和家庭照护者支持计划，减轻家庭照料压力。同时，可鼓励社区建立情感联结平台，促进代际沟通、邻里互助和熟人支持网络重建，从而提升老年人的情感福祉和参与机会[5][13]。

5.4. 推动积极参与导向的老年服务体系

志愿服务、老年教育、文化旅游和社区活动均有助于提升老年人的角色感和生活意义[8]。所以，老年服务体系应在基本照料之外增加参与型项目供给。地方政府和社区组织可结合老年群体能力差异，设计低门槛、多层次、持续性的参与平台，包括学习课程、互助活动、社区志愿岗位和健康促进项目。通过扩展参与场景，老年人更容易在社会联系中获得积极体验。

5.5. 推进数字包容型老龄社会建设

数字化已成为老年福祉的重要条件。政策需要同时处理接入不足和使用过度两类问题。一方面，应加强老年数字教育、适老化改造和社区数字辅导，提升数字工具的可及性和可用性。另一方面，应引导平台和家庭关注屏幕暴露时长、睡眠节律和线下互动，避免数字使用挤压锻炼和家庭交流时间[18]。数字治理的目标应是提升生活便利和社会连接，而不是单纯增加在线时长。

6. 结语

生命历程视角有助于重新理解老年人社会福祉。老年福祉并非晚年生活条件的即时反映，而是在生命早期经历、中年资源积累、晚年制度支持和个体能动调适共同作用下逐步形成的综合结果。教育机会、家庭环境、健康基础、代际支持、社区服务、社会参与、数字条件和健康行为，构成了相互联系的作用链条。基于此，老年福祉政策应从单点支持转向全过程治理，从单一服务供给转向多主体协同，从被动照护转向参与促进。只有把生命历程中的累积效应、关键节点和关系网络纳入政策设计，老年人社会福祉提升才更具持续性和现实基础。

参考文献

- [1] 张丽霞, 谢萍, 王鹏. 生命历程理论视角下家庭参与服刑未成年人社会融入的机制研究[J]. 预防青少年犯罪研究, 2025(6): 46-54.
- [2] 欧阳志明, 袁婷婷, 王江雁. 我们需要什么样的老年教育研究: 基于生命历程视角[J]. 现代远程教育研究, 2025, 37(5): 12-20.
- [3] 郭小弦, 税宇航. 童年逆境与中老年睡眠健康——基于生命历程的研究视角[J]. 社会发展研究, 2026, 13(1): 215-241, 246.
- [4] 马春芳, 汤榕, 杨晓花, 史晓洁. 基于生命历程理论的中老年人自评健康影响因素重要性分析[J]. 现代预防医学, 2024, 51(9): 1671-1676.
- [5] 李逸超, 米红. 社区养老服务对老年人主观福祉的影响——来自潍坊老年健康调查的证据[J]. 东岳论丛, 2023, 44(12): 145-154.
- [6] 李春凯. 数字赋能代际支持: 老年人主观福祉的影响机制与异质效应研究[J]. 思想战线, 2025, 51(5): 126-139.
- [7] 陈文武, 周建芳. 双向代际支持对老年人主观福祉的影响——基于 CFPS2020 年数据的实证分析[J]. 中国卫生事业管理, 2023, 40(8): 630-635.
- [8] 倪晨旭, 郭诗怡, 彭漾漾, 王震. 新时代银龄行动: 志愿服务参与对老年人福祉的影响[J]. 中国人口科学, 2023, 37(2): 68-83.
- [9] 向科衡, 吴茂英, 王龙杰. 印记的延续性影响: 老年人旅游福祉发生的积极机制[J]. 旅游学刊, 2023, 38(6): 90-

104.

- [10] 毛义华, 严喆昊, 张钊. 基于城市与家庭双视角的智慧养老社会福祉研究[J]. 人口学刊, 2024, 46(6): 112-128.
- [11] 崔德刚, 邱芬, 邱服冰, 刘静, 朱肖肖, 汤修齐. 老年人参与身体活动对改善健康、生活质量和福祉效果的系统综述[J]. 中国康复理论与实践, 2021, 27(10): 1176-1189.
- [12] 张若恬, 张丹, 李树苗. 当代中国老年人养老资本、策略与福祉——基于 2014 年中国老年社会追踪调查数据的分析[J]. 西安交通大学学报(社会科学版), 2018, 38(4): 72-83.
- [13] 秦永超. 乡村振兴背景下老年人福祉治理的责任分担研究——基于 CHARLS 数据的实证分析[J]. 理论月刊, 2021(10): 107-117.
- [14] 曹星琦, 赖章博, 李嘉, 邵伟, 刘成国, 贺迪, 张静芸, 林永兴, 朱益民, 刘足云. 浙江省舟山市中老年人群生命历程因素与生理失调的关联研究[J]. 浙江大学学报(医学版), 2025, 54(1): 39-48.
- [15] 李龙, 金光照. 老年人承担照料责任对生活满意度的影响: 基于 CLASS 的多维考察[J]. 中国卫生政策研究, 2023, 16(8): 24-30.
- [16] 王萍, 常超群, 潘霜, 李逸明. 照料未成年孙子女对农村老年人生理健康及心理福祉影响的追踪研究[J]. 人口研究, 2023, 47(5): 32-45.
- [17] 国卉男, 秦一鸣, 张硕. 学习权保障视域下老年教育提升老年人福祉的理论意蕴与政策建议[J]. 职教论坛, 2025, 41(5): 97-105.
- [18] 刘金华, 石欣. 屏幕暴露时长对中老年人生活福祉的影响机制研究[J]. 西北人口, 2026, 47(3): 29-41.