

老年人情绪传播调节的社区干预研究

——基于社区实践的考察

许曦文

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年4月2日; 录用日期: 2026年6月22日; 发布日期: 2026年6月30日

摘要

随着人口老龄化加剧, 老年人心理健康问题日益突出。社区作为老年人生活的主要场所, 是开展情绪健康服务的重要载体。本研究基于社会情绪选择理论, 采用案例分析法, 梳理国内城市社区老年情绪调节干预实践, 归纳出结构调整型、认知行为实践型、代际互动型和情感陪伴型四类干预模式。研究发现, 现有干预虽契合老年人“追求情绪满足、维系亲密关系”的心理特征, 但仍存在理论指导不足、专业能力欠缺、协同机制不健全等问题。据此提出差异化优化策略: 结构调整型应完善激励保障, 认知行为实践型需推进工具标准化, 代际互动型要建立安全规范与评估体系, 情感陪伴型须强化专业伦理建设。研究为提升社区老年情绪干预的针对性和有效性提供了理论参考与实践路径。

关键词

老龄化, 社会情绪选择理论, 社区服务, 情绪调节

A Study of Community Intervention for Regulating Emotional Contagion in Older Adults

—An Empirical Examination Based on Community Practice

Xiwen Xu

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

Received: April 2, 2026; accepted: June 22, 2026; published: June 30, 2026

Abstract

As population aging intensifies, the mental health of older adults has become increasingly prominent. Communities, as the primary living environment for the elderly, serve as ideal settings for emotional health services. Grounded in socioemotional selectivity theory and using case analysis, this study identifies four types of community-based emotional regulation interventions in Chinese cities: structural adjustment, cognitive-behavioral practice, intergenerational interaction, and emotional companionship. Findings show that while existing interventions align with older adults' preference for emotional satisfaction and close relationships, they face challenges such as insufficient theoretical guidance, lack of professional capacity, and weak multi-stakeholder coordination. Differentiated strategies are proposed: structural interventions require enhanced incentives; cognitive-behavioral interventions need standardized tools; intergenerational interventions call for safety protocols and evaluation systems; emotional companionship interventions demand stronger professional ethics. This study provides theoretical and practical guidance for improving targeted and effective emotional intervention services for the elderly in communities.

Keywords

Aging, Socio-Emotional Selectivity Theory, Community Services, Emotion Regulation

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. 绪论

1.1. 研究背景与问题提出

国家统计局 2023 年数据显示,我国 60 岁及以上人口已达 29,697 万人,占全国总人口的 21.1%,老龄化已成为我国“人口发展新常态”[1]。伴随老龄化进程加快,老年人心理健康问题日益凸显。与此同时,老年人情绪体验却呈现出“悖论式”特征:尽管面临生理功能衰退和社会角色弱化,其主观幸福感并未显著下降,反而表现出较强的情绪调节能力[2]。根据这一现象提出老年人在情绪管理方面是否存在某种独特的适应性机制?

社区作为老年人日常生活的核心场域,具有贴近性、便捷性、普惠性等优势,是开展老年情绪健康服务的最适宜载体。相较于机构养老与家庭养老,社区干预能够更精准地对接老年群体的情绪服务需求。近年来,国内各城市社区积极探索老年情绪调节的干预实践,涌现出时间银行、代际共学、认知训练工具包等多种模式。这些实践积累了哪些可资借鉴的经验?存在哪些共性问题?如何从理论层面进行优化?本研究将围绕上述问题展开论述。

1.2. 研究意义

从理论意义来看,将社会情绪选择理论与老年人情绪调节社区干预相结合,能够丰富老年心理健康研究的理论视角,实现理论与实践的有机融合。从实践意义而言,从社会情绪选择理论视角去梳理社区干预经验、总结问题并提出优化策略,能够提升社区情绪干预服务的针对性与有效性,帮助老年人提升情绪调节能力,缓解负面情绪,助力积极老龄化与健康老龄化战略的实施。2025 年国家卫生健康委等五

部门联合印发的《关于开展医养结合促进行动的通知》明确提出“普及心理健康知识”“配备心理辅导人员”等要求，本研究可为政策落地提供实践参照[3]。

1.3. 研究方法与资料来源

本研究采用案例分析法，该方法通过对典型案例的系统描述与深度剖析，揭示现象背后的规律性认识，是社会科学研究中广泛使用的质性研究方法之一。案例分析法强调案例的典型性、资料的多元性和分析的逻辑性，能够为理论对话与实践改进提供更可靠的依据。

研究案例的选择遵循三个标准：一是干预项目已稳定运行一年以上，具有一定成熟度；二是资料可获取且来源可追溯，包括公开报道、官方网站信息或学术文献记载；三是覆盖四种干预类型。基于上述标准，研究选取了南京“时间银行”项目、深圳鹏星“认知调节工具包”项目、湖北枣阳盛隆社区“银龄带童”项目、十方缘老人心灵呵护项目作为核心案例，同时辅以其他地区相关实践作为参照。数据来源包括国家统计局公开数据、中国网中国心理调查数据、学术文献中的实证研究数据以及各案例项目的官方报道。

2. 理论基础与文献综述

2.1. 社会情绪选择理论的核心命题

社会情绪选择理论由 Carstensen (1987) 提出，本质上是动机的生命全程(life-span)理论，即随着年龄的增长，个体知觉到的未来时间变得越来越有限，而不同社会目标的优先性会随之发生变化[4]。该理论的核心观点是：个体对时间的知觉是影响社会目标选择的关键因素[5]。

基于这一理论框架，老年人的社交行为不应被简单理解为“社交退缩”，而应视为基于时间知觉的主动性目标调整。他们减少非必要社交，将时间集中于与家人、老友等亲密关系的维系，本质上是资源优化配置的理性选择。这一视角为理解社区干预中老年人的参与动机与行为特征提供了重要的理论依据。

此外，社会情绪选择理论还衍生出“积极效应”假说。很多关于注意、记忆、决策判断的研究发现老年人不但存在情绪效应，而且更倾向于对情绪刺激中那些具有积极情绪特征的刺激进行关注和加工，加工的效果也更好，这种现象被称为老年人的积极效应[6]。大量眼动追踪、脑电研究已证实这一效应的存在。值得强调的是，社会情绪选择理论并非将老年人的情绪调节视为被动或防御性过程，而是强调老年人有意识地选择社交对象、调整互动方式、重塑认知评价的能动性。这一理论立场为理解社区干预实践中老年人的主动参与行为提供了理论支撑。

2.2. 情绪调节策略研究进展

格斯的情绪调节过程模型将策略分为情境选择、情境修正、注意分配、认知改变和反应调整五类[7]。近年来研究发现，老年人情绪调节的优势更多体现在策略层面而非策略选择层面。研究发现老年人更善于使用选择性择优策略，通过引入积极元素来调节情绪，而非简单地回避消极体验。这一发现为理解社区干预项目的情绪调节机制提供了理论接口。

2.3. 老年人情绪调节社区干预研究现状

体验采样法研究为理解老年人日常情绪体验提供了丰富证据。Carstensen 等对 184 名 18~94 岁被试进行为期 10 天的追踪，收集近 4 万份即时情绪报告，发现随年龄增长，个体情绪体验趋于稳定，积极情感与消极情感的共现程度提高，情绪复杂性增强[2]。这一发现表明老年人在情绪管理方面具有独特优势。他们更善于在同一情境中体验多重情绪，并通过情绪整合实现有效调节。

社区干预作为老年心理健康服务的重要载体，近年来受到学界的持续关注。既有研究主要围绕干预

模式、效果评估和作用机制三个维度展开。在干预模式方面，研究者归纳出心理教育型、技能训练型、社会支持型和综合干预型等类型。在作用机制方面，社会支持被认为是影响干预效果的关键中介变量。方静文的研究发现，乡村老年人通过“守门人”项目的互助互动，不仅缓解了情绪问题，还形成了接力式互助网络，验证了社会互动对老年人精神健康的促进作用[8]。

现有研究仍存在理论与实践结合不够紧密、对老年人主体性关注不足、对不同干预模式差异化问题分析不深入等不足，本研究尝试从社会情绪选择理论视角切入开展研究。

3. 老年人情绪调节社区干预的实践模式

3.1. 结构调整型干预

结构调整型干预的核心逻辑是通过重构老年人的社会关系网络来促进情绪调节。此类实践中，“时间银行”模式最具代表性。“时间银行”缘起美国，其理念和运作方式主要来源于西方国家在 20 世纪 80 年代以来开展的社区互助养老实践[9]。其运作机制是鼓励低龄健康老人为高龄或需要帮助的老人提供志愿服务，服务时长以“时间币”形式存储，待自身需要时可兑换相应服务。“时间银行”制度通过重构居民在公共服务供养中的角色定位，培育出具有内生驱动力的社区治理共同体[10]。

南京是全国率先探索“时间银行”模式的城市之一。新华社发布的《南京探索互助养老》当中指出：据最新统计，南京市、区、街、社的“互助时间平台”依托现有养老服务设施设立站点 1300 多个，覆盖 99% 以上的城乡社区；注册志愿者 6.1 万人，注册服务对象 13.2 万人；完成订单 94.8 万个，累计服务 55.9 万小时。南京财经大学“金三角”团队于 2025 年在栖霞区仙林新村社区开展的“时间银行”推广实践中，成功促成首单服务兑换。68 岁擅长中医推拿的张叔叔为 75 岁肩颈不适的陈大爷提供按摩服务，服务时长存入“时间存折”，实现了互助养老的良性循环[11]。

从选择性择优策略的角度看，时间银行模式通过引入“助人者”这一积极角色，帮助老年人在互惠互动中完成情绪的正向转化。这一模式的关键在于角色的变化，低龄老年人可以在帮助他人和预想自己被他人帮助的过程中完成自我价值的重构，将原本消极的衰老体验转化为积极的价值实现。

3.2. 认知行为实践型干预

认知行为实践型干预通过认知重构和行为训练帮助老年人调节情绪，其理论基础是认知行为疗法在老年群体中的适应性应用。研究发现社区老年慢性病患者情感气质与认知情绪调节策略显著相关[12]。深圳市鹏星社会工作服务社开发的“不只是遗忘 - 认知症非药物干预支援计划”是此类实践的典型代表。项目自主研发两套认知训练工具包，包含情绪表情贴纸、积极心理提醒钟、积极事件记录仪等工具，配套《使用指南》和《认知症服务培训手册》，形成标准化的干预体系。

该项目的创新在于实现了工具的标准化与服务的精准化。工具包按认知症长者不同认知程度设计分层模块，降低照护门槛，使非专业人员也能开展科学照护。

从理论视角看，该工具包的设计体现了选择性择优策略的核心逻辑：工具包并非帮助老年人避开负面情绪，而是引导他们发现积极事件。老年人用情绪贴纸记录心情变化，每晚记录三件积极事件。这些看似简单的行为设计，本质上是在训练注意分配的积极偏向，帮助老年人养成关注积极信息的认知习惯。

3.3. 代际互动型干预

代际互动型干预通过构建老年人与青少年的双向互动场景，促进代际情感联结与价值认同。湖北省枣阳市南城街道盛隆社区的“银龄带童”共学模式是此类实践的典型案列。社区吸纳有特长的银发长者，在假期及放学空档期向孩子们传授书法、剪纸等传统技艺[13]。73 岁的李爱莲老人表示：“社区吸纳我

们来教育孩子们剪纸、写毛笔字，感觉自己又能为社区建设贡献一份力量，听着孩子们的笑声，心情也很舒畅。”“被需要”的角色体验强化了老年人的自我价值认同，在一定程度上能够提升其心理健康水平[14]。

与传统单向关怀模式不同，当代代际互动项目越来越多地采用双向教学设计。即老年人传授传统技艺与生活智慧，青少年则作为“数字反哺者”指导老年人使用智能设备。这种角色互换打破了“老年人是被照顾者”的刻板定位，使其在传授中获得能力认同，在学习中保持与时代的连接。

从社会情绪选择理论视角分析，代际互动型干预通过引入“贡献者”这一积极社会角色，帮助老年人获得价值认同与情感连接。一位参与代际共学的老人说：“教孩子们做剪纸的时候，他们叫我‘老师’，我特别开心。感觉自己还有用，还能教别人东西。”这种价值认同带来的满足感是单纯情绪安抚难以替代的，恰恰印证了理论强调的“老年人主动寻求积极角色”的能动性。

3.4. 情感陪伴型干预

情感陪伴型干预主要面向临终、失能老人等特殊群体，以专业化的情感陪伴技术提供情绪支持。十方缘老人心灵呵护项目是这一类型的标杆实践，以“爱与陪伴”为核心价值，以“不分析、不评判、不下定义”为基本原则，开发了祥和注视、用心倾听、同频呼吸、抚触沟通等“十大陪伴技术”。

河北工业职业技术大学乐龄康养志愿团于 2025 年 6 月携手十方缘团队走进乐仁恒颐康养护理中心开展服务。志愿者在岗前培训中学习陪伴伦理与沟通技巧，实践中通过共读、手工、倾听等方式与老人建立情感连接。活动现场，志愿者轮椅旁俯身倾听、手工桌前协助创作，让老人的笑容绽成花朵[15]。

社会支持理论中构建支持网络的理念，在情感联结方面要求社工运用专业沟通技巧和同理心，在技术介入的同时，提供持续的、有温度的情感支持[16]。对于这一群体而言，未来时间已高度有限，目标重心完全转向情感满足与关系质量。十方缘项目提供的纯粹陪伴恰恰满足了这一核心需求。同频呼吸技术通过引导呼吸节奏激活副交感神经系统，帮助老人进入放松状态，在生命最后阶段获得情绪安宁。

4. 当前老年人情绪调节社区干预存在的问题

现有社区情绪干预在实践中仍存在与老年人心理特点不匹配、服务不够精细等问题。从社会情绪选择理论来看，不少项目在设计理念、内容供给、专业能力和运行机制上都存在明显短板，难以真正满足老年人的情绪调节需求。

4.1. 社区干预情绪的共性问题

理论指导不够深入，服务设计与老年人心理动机存在错位。许多社区活动仍沿用传统的“知识灌输+集体讲座”模式，更多关注参与率与活动场次，对老年人“时间知觉有限、优先追求情绪满足、社交关系趋于精简”的心理特点理解不足。部分干预强调长期目标而非即时情感体验，与老年人真实的心理需求存在距离，导致参与积极性不高、实际效果有限。

社工普遍缺乏数字技能与老年心理学交叉知识，形成“双能力短板”[17]。社区工作者普遍缺乏系统的老年心理学知识与数字化技能。大多数一线社工和志愿者未接受过社会情绪选择理论、情绪评估工具、干预方法等专业培训，难以开展科学的需求评估与针对性介入。同时，干预流程缺乏标准化：前期评估不充分，过程跟踪缺失，效果评价缺位，服务呈现碎片化、随意化特征。

多方协同机制不健全，服务可持续性较弱。社区干预往往依赖社区单方面推进，家庭功能发挥不足，而亲密关系恰恰是老年人情绪稳定的核心来源。社会力量参与有限，资金与人员多依赖短期项目，缺乏长期制度保障。政府、企业、社区的权责边界模糊，跨部门协作存在障碍，资源分配呈碎片化状态[17]。

4.2. 各个干预实践的独特挑战

结构调整型干预因长效激励、通兑机制与保值保障不足，陷入可持续性困境。认知行为实践型干预受限于专业投入匮乏、行业标准缺失，存在重复开发、资源浪费与标准化推广难题。代际互动型干预需应对一老一小安全规范压力，且缺乏科学测量工具，效果难以量化评估。情感陪伴型干预则在临终陪伴等场景中，存在生命伦理、服务边界与志愿者心理防护等伦理建设滞后、培训重技术轻规范的问题。

5. 基于社会情绪选择理论的优化路径

针对上述问题，应从以下维度优化社区情绪干预实践。

5.1. 深化理论应用来设计干预方案

养老服务生态系统下的价值共创需要顺应老人诉求，以老人为中心，以老人的服务需求为出发点与落脚点来凝聚价值共识[17]。服务项目的设计应以老年人中心，以其情绪服务需求为出发点，把情绪支持、关系质量放在更重要位置。养老服务生态系统下的价值共创，需要顺应老人诉求，凝聚价值共识。

5.2. 强化专业支撑，优化规范化干预

针对社区工作者和志愿者，应开展老年心理学基础知识与社会情绪选择理论的普及培训，提升需求评估与情绪干预的基本技能。对服务人员进行情感能力培训，只有服务者自身具备同理心与敏感性，才能有效回应老年人的情绪需求。

认知行为实践型干预应重点推进工具的标准化建设。可借鉴深圳鹏星项目的经验，建立“工具包开发-使用指南编制-分层培训体系-效果跟踪评估”的标准化流程，降低专业门槛，提升可复制性。情感陪伴型干预应加强专业伦理规范建设。在“十大陪伴技术”基础上，完善服务边界界定、知情同意程序、志愿者心理防护、服务记录与隐私保护等制度设计，确保服务安全、规范、可持续。

5.3. 凝聚多方合力，打造协同干预体系

强化家庭在情绪支持中的主体作用。伴侣、子女是老年人情绪需求的第一责任主体，社区服务可在一定程度上承担辅助功能，但无法替代家庭亲密关系的情感功能。可通过亲子活动、家庭沟通指导等方式提升子女陪伴质量。

针对结构调整型干预，应完善激励保障机制。探索“时间币”的跨区域、跨时期通兑机制，建立政府兜底的信用保障制度，增强参与者对远期收益的信心。

针对代际互动型干预，应建立安全规范与效果评估体系。制定代际互动安全操作指引，明确活动设计、场地要求、人员配比等标准。开发代际互动情绪效益评估量表，为效果测量提供科学工具。

5.4. 深化政策支持，纳入基层养老服务

政府层面应加大投入与政策保障，将老年人情绪调节服务纳入基层公共卫生与养老服务体系。2025年国家卫生健康委等五部门发出《关于开展医养结合促进行动的通知》的通知已明确要求医养结合机构“配备心理辅导人员或专业社会工作者，提供心理辅导服务”，建议进一步将社区老年人情绪健康服务纳入政府购买服务目录，建立常态化经费保障机制[18]。深化社区与专业心理机构、医院、高校的合作，引入督导与转介机制，形成专业资源下沉的常态化通道。

6. 结论

本研究以社会情绪选择理论为分析框架，运用案例分析法系统考察了社区老年情绪调节的四类干预

实践。研究发现,目前这些干预方式越来越多样,核心逻辑是帮助老年人选择更有利的方式调节情绪,干预效果主要通过人与人之间的互动实现,而帮助老年人重新找到自身价值,是推动干预发挥作用的关键。

同时,研究也发现了当前干预实践中存在的一些明显问题,如社工缺乏系统的理论指导、社区服务覆盖范围不够广等。此外,在理论理解上也有偏差,过于回避负面情绪,忽略了负面情绪也能转化为积极力量的价值。本研究的主要价值,是将相关理论从单纯的解释分析,延伸到实际干预方法的研究中,从关注老年人个人心理,拓展到关注他们的社会互动,为老年人心理健康服务提供了可参考的实践方向。建议未来加强理论指导、完善效果评估、扩大服务范围、整合各项服务、深化理论理解,让老年人情绪干预从依赖经验,转变为依靠科学证据,从解决具体问题,转变为挖掘老年人自身资源,帮助他们在与人互动中重新找到自身价值,让情绪变得更加积极。

参考文献

- [1] 章玉萍,吴心越.老龄化传播视角下认知症研究的挑战与潜能[J].江西师范大学学报(哲学社会科学版),2026,59(2):49-59.
- [2] Carstensen, L.L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G.R., et al. (2011) Emotional Experience Improves with Age: Evidence Based on over 10 Years of Experience Sampling. *Psychology and Aging*, **26**, 21-33. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- [3] 国家卫生健康委办公厅,民政部办公厅,国家医保局办公室,等.关于开展医养结合促进行动的通知[EB/OL].2025-10-29. <http://wjw.xinjiang.gov.cn/hfpc/zcwj2/202511/bbb3a08137c449dabf2c38bd835f45b3.shtml>, 2026-04-23.
- [4] 敖玲敏,吕厚超,黄希庭.社会情绪选择理论概述[J].心理科学进展,2011,19(2):217-223.
- [5] Suri, G. and Gross, J.J. (2012) Emotion Regulation and Successful Aging. *Trends in Cognitive Sciences*, **16**, 409-410. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.06.007>
- [6] 龚先旻,王大华.老年人情绪记忆中的积极效应及其产生机制[J].心理科学进展,2012,20(9):1411-1418.
- [7] Livingstone, K.M. and Isaacowitz, D.M. (2021) Age and Emotion Regulation in Daily Life: Frequency, Strategies, Tactics, and Effectiveness. *Emotion*, **21**, 39-51. <https://doi.org/10.1037/emo0000672>
- [8] 方静文.互助作为社会干预——中国乡村老人精神健康促进的探索[J].开放时代,2024(6):193-207+10.
- [9] 陈际华.“时间银行”互助养老模式发展难点及应对策略——基于积极老龄化的理论视角[J].江苏社会科学,2020(1):68-74.
- [10] 张姝.公共养老服务合作生产的行动逻辑与实现机制——基于南京市“时间银行”建设的案例分析[J].卫生软科学,2025,39(10):37-44.
- [11] 南京财经大学.“金三角”基层服务践行团深入调研“时间银行”服务兑现[EB/OL]. <https://tw.nufe.edu.cn/info/1045/11395.htm>, 2025-08-04.
- [12] 王婧,周冬梅,杨梦婷.社区老年慢性病患者认知情绪调节策略与情感气质的关系研究[J].心理月刊,2026,21(3):22-24+28.
- [13] 枣阳市人民政府.南城街道盛隆社区:实行“银龄带童”共学 解决“一老一小”需求[EB/OL]. http://hbxy.wenming.cn/wmcj/wmsq/202511/t20251124_9085818.shtml, 2025-11-21.
- [14] 吴彬.健康老龄化战略下以隔代照料构建代际共赢新格局[J].健康中国观察,2026(2):77-78.
- [15] 河北工业职业技术大学.河北工业职业技术大学2022年暑期社会实践圆满结束[EB/OL].2022-09-22. <https://www.hbcit.edu.cn/info/1004/8714.htm>, 2026-06-23.
- [16] 杨雅雯.积极老龄化政策下智慧养老的社工适应性角色研究——以数字反哺与情感支持为例[J].国际公关,2025(24):17-19.
- [17] 王莉,李阳,张雨薇.生态系统观下我国智慧养老服务的困境识别与路径优化[J].中国卫生事业管理,2024,41(2):121-125+202.
- [18] 国家政务服务平台.国家卫生健康委办公厅等五部门关于开展医养结合促进行动的通知[EB/OL]. https://zc.gizwfw.gov.cn/art/2025/11/13/art_14_82338.html, 2025-10-30.