

# 积极老龄化视野下我国老年人社会参与的困境与调整路径

周馨怡

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年4月28日; 录用日期: 2026年8月11日; 发布日期: 2026年8月19日

## 摘 要

随着人口老龄化进程加速, 积极应对人口老龄化已上升为国家战略, 老年人社会参与是激活老年人力资源、提升生活质量的关键。本研究立足积极老龄化视野, 整合角色冲突、社会资本与活动理论构建分析框架, 结合CHARLS全国调查数据剖析了我国老年人社会参与的现实特征。研究发现, 当前老年人社会参与整体水平偏低, 呈现休闲化倾向与显著的城乡、年龄、教育分化, 面临参与动机被动化、载体单一化、领域局限化、经济与社区参与不足等困境。针对上述问题, 从制度保障、载体建设、氛围培育、差异化参与四个维度提出了调整路径, 为积极老龄化战略落地提供实践参考。

## 关键词

积极老龄化, 老年人, 社会参与

## Dilemmas and Adjustment Paths of Social Participation of the Elderly in China from the Perspective of Active Aging

Xinyi Zhou

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: April 28, 2026; accepted: August 11, 2026; published: August 19, 2026

## Abstract

As population aging accelerates, actively responding to aging has become a national strategy, with elderly social participation being key to activating human resources and improving quality of life.

文章引用: 周馨怡. 积极老龄化视野下我国老年人社会参与的困境与调整路径[J]. 老龄化研究, 2026, 13(8): 258-265.  
DOI: 10.12677/ar.2026.138553

Based on the active aging perspective, this study integrates role conflict, social capital and activity theories to construct an analytical framework, and examines the characteristics of elderly social participation in China using CHARLS data. Findings reveal low overall participation, featuring leisure-oriented patterns and significant urban-rural, age and educational disparities, alongside dilemmas of passive motivation, limited carriers, restricted domains, and insufficient economic and community participation. Accordingly, adjustment paths are proposed from four dimensions: institutional guarantee, carrier construction, atmosphere cultivation and differentiated participation, providing practical references for the active aging strategy.

## Keywords

Active Aging, The Elderly, Social Participation

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

我国人口年龄结构深度转型,人口老龄化形势日趋严峻。第七次全国人口普查显示,2020年11月我国65岁及以上人口约1.91亿,占总人口13.5% [1]。预计到2035年和2050年,65岁及以上的老年人口将分别升至23.7%和30.7% [2]。

我国老龄化区别于发达国家,具有总量大、增速快、发展不平衡特征[3],还呈现未富先老、未备先老特点。2010~2020年我国15~64岁劳动年龄人口持续减少[4],制约经济增长与社会稳定;老年人口激增也加重医疗、养老、财政及家庭养老负担,叠加未富先老现状,加剧经济下行压力,我国面临经济转型与老龄化双重挑战。国家已将积极应对人口老龄化确立为国家战略,出台《国家积极应对人口老龄化中长期规划》[5],明确社会财富储备、劳动力供给、为老服务体系、科技创新、社会环境建设等任务。推进积极老龄化,满足老年人高品质生活需求、破解健康养老难题,事关老龄事业发展与社会长治久安。

为此,本研究以积极老龄化视角,剖析我国老年人社会参与现实困境,提出调整路径,为老龄事业高质量发展提供参考。

## 2. 核心概念界定

### 2.1. 积极老龄化的界定

积极老龄化由世界卫生组织在2002年《积极老龄化:政策框架》<sup>1</sup>中正式确立,打破了老年消极刻板印象,强调老年人是家庭与社会的宝贵资源,倡导其以积极心态依托经验与能力参与政治、经济、文化等公共事务。其核心内涵包含“健康、参与、保障”三大支柱:健康维度降低外部因素对老年人生理与心理的干扰;参与维度为老年人自主参与社会活动创造条件;保障维度为老年群体人身与财产安全兜底,三者相互促进。

### 2.2. 老年人的界定

老年群体的界定是一项融合人口结构、社会发展阶段与群体自身特征的综合判断。中国民间传统上,将“年过半百”作为迈入老年阶段的起点[6]。而国际通用的划分标准存在差异,发达国家通常以65岁作

<sup>1</sup><https://iris.who.int/handle/10665/67215>

为老年的临界年龄，而发展中国家则普遍以 60 岁为标准[7]。也有国外学者提出了新的研究视角，将老年的界定从出生时间转向剩余寿命，以死亡前的剩余时间来定义老年阶段[8]。

由于老年群体内部存在显著的异质性，学术研究中通常会对其进行内部细分：主流划分方式将 60~69 岁归为低龄老年人，70~79 岁为中龄老年人，80 岁及以上为高龄老年人；也有学者将老年群体划分为年轻型、健康型、自理型三类，以适配不同的研究需求[9]。

### 2.3. 参与的界定

社会参与包含社会、参与双重维度。从主体看，是社会成员的社会性参与，和公共参与、公民参与相近，与政治参与同为公民参与核心；从客体看，是对社会公共领域的参与，和社会适应、社会支持、社会融合等概念关联紧密[10]。

学界对社会参与定义侧重点不同，既有个体资源共享行为的界定，也有将其定义为老年人依托社会互动，通过社会劳动、公共活动实现自我价值的行为模式，涵盖有偿、无偿形式，家务劳动也包含在内[11]。社会参与存在文化差异，西方仅少量亚洲研究纳入家务劳动、隔代照料。隔代照料是亚洲普遍现象，既能维系代际关系，也能拓宽老年人社交圈，缓解社交萎缩问题，本土研究需贴合实际生活场景。

## 3. 相关理论基础

本研究以积极老龄化理论为顶层统领，整合角色冲突理论、社会资本理论与活动理论，构建了三层分析框架，各理论具体如下：

### 3.1. 积极老龄化理论

人口结构与社会观念变化推动老龄认知从消极转向积极，相关理论不断演进。社会脱离理论是早期代表，认为老年人应退出社会生产、减少公共参与[12]传统视角片面弱化了老年群体的社会价值。20 世纪 40 年代兴起的成功老龄化理论打破了这一认知，Havigharst [13]最早界定其核心内涵，倡导老年人延续中年生活节奏与行为模式；Rowe [14]进一步从生理健康、机能状态与社会参与三维度构建了综合性老年发展标准。在此基础上，生产性老龄化理论重新定义了老年群体的社会价值，主张老年人可通过有偿劳动、公益服务参与社会建设[15]。世界卫生组织后续提出的健康老龄化理论侧重健康保障与社会支持，但早期欠缺对社会参与的考量。1990 年代起，积极老龄化理论逐步成为主流，以“健康、参与、保障”三大支柱全面回应了新时代老年群体的发展需求。

### 3.2. 活动理论

活动理论是解读老年人社会参与的核心理论，揭示其与老年人身心发展的内在关联。年龄增长致社会角色衰退，长期缺角色、少活动易造成身份认同模糊，滋生情绪低落、社交封闭等心理问题。老人持续参与社会活动，能填补角色流失心理落差，重塑社交与身份认知，拉近社会联结，平稳完成老年角色过渡。Lemon [16]等研究者将老年人参与行为分为人际非正式社交、社会组织公益正式活动、个人休闲活动三类。常态化社会参与能稳固社交网络、提供情感支撑与角色认同，借助正向反馈提升老年人幸福感与身心适配度，助推老年群体良性发展。

### 3.3. 角色冲突理论

角色冲突理论将社会参与视作个体多元社会角色的实践过程，社会角色的有效承担是融入公共生活的核心标志。Eyssen [17]等学者提出，社会参与是个体在家庭、人际、公共活动等场景中承担差异化角色责任的动态过程。现代社会分工细化，个体普遍身兼多重社会角色，形成角色丛现象。角色积累理论认

为,多元社会角色可集聚资源、构建多层支持网络,老年人参与家庭照料、邻里互助、社区服务等角色实践,可丰富生活、缓解孤独、稳定心态。

### 3.4. 社会资本理论

社会资本理论将个体的社会关系网络、资源可及性、群体信任与规范认同视为影响行为选择的核心隐性资本,突破了仅关注个体特征的局限。城镇老年人拥有社区组织、公共服务资源等桥梁型社会资本,参与渠道多元;农村老年人的社会资本多局限于亲缘、地缘网络,公共资源供给不足,加之受教育程度和健康保障的差异,最终形成参与载体可及性与渠道丰富度的群体分化,为后续困境分析提供了理论依据。

## 4. 我国老年人社会参与的现实特征与突出问题

### 4.1. 研究方法

本文数据来源于中国健康与养老追踪调查(CHARLS) 2020 年全国追访数据与 Harmonized CHARLS 整合数据。CHARLS 采用多阶段抽样,覆盖全国 28 个省(自治区、直辖市),调查内容涵盖老年人基本信息、健康状况、工作退休、养老金、收入支出等[18]。

本文聚焦社会参与的核心潜力群体,将研究对象限定为 60~79 岁的低中龄老年人,在此基础上完成样本筛选:首先剔除年龄、户籍、社会参与等核心变量存在缺失值的无效样本,随后按照“城乡户籍 × 教育程度”的人口结构比例开展分层随机抽样,最终获得有效样本 4497 例。并将社会参与划分为社区休闲参与与公共事务参与两个维度,定义“至少参与其中一类活动即视为存在社会参与行为”:a) 社区休闲参与:测量为是否参与棋牌文娱、社区活动室活动等社区内休闲类活动(是赋值为 1,否赋值为 0);b) 公共事务参与:测量为是否参与志愿服务、慈善活动等公共事务类活动(是赋值为 1,否赋值为 0);c) 整体社会参与:社区休闲参与 = 1 或公共事务参与 = 1 时赋值为 1,否则赋值为 0。

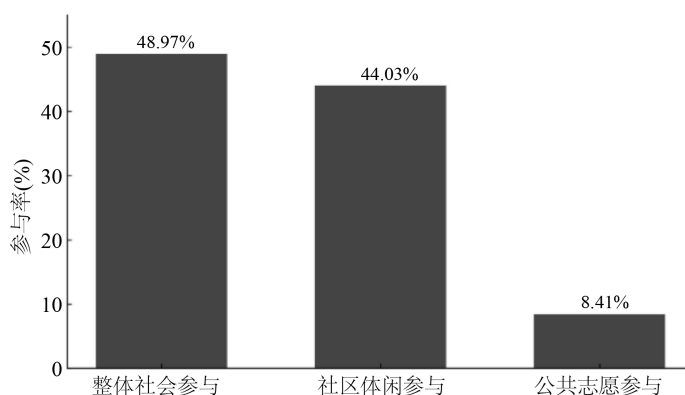
本文采用规范的量化分析方法开展自主统计分析:首先通过描述性统计计算低中龄老年人的整体社会参与率与分类型参与率,呈现社会参与的整体现状特征;其次通过交叉分组统计,分别从城乡、年龄、教育程度三个维度对比不同群体的社会参与率差异,提炼社会参与的群体分化规律,选取户籍、年龄、教育程度作为群体差异分析的分组变量,其中户籍分为城市与农村,年龄分为 60~69 岁低龄组、70~79 岁中龄组,教育程度分为小学及以下、初中、高中及以上三个层级。

### 4.2. 社会参与的现状特征

统计结果显示,在 4497 个样本中我国 60~79 岁低中龄老年人的整体社会参与率为 48.97%,接近半数存在社会参与行为,说明低中龄老年群体具备较强的参与潜力。从结构看,呈现显著的“休闲型为主、公共型不足”特征(如图 1 所示):社区休闲参与率达 44.03%,是老年人日常社会互动的主要载体;公共事务参与率仅为 8.41%,反映出公共参与渠道与激励机制的明显短板,与积极老龄化“全面社会参与”目标存在差距。

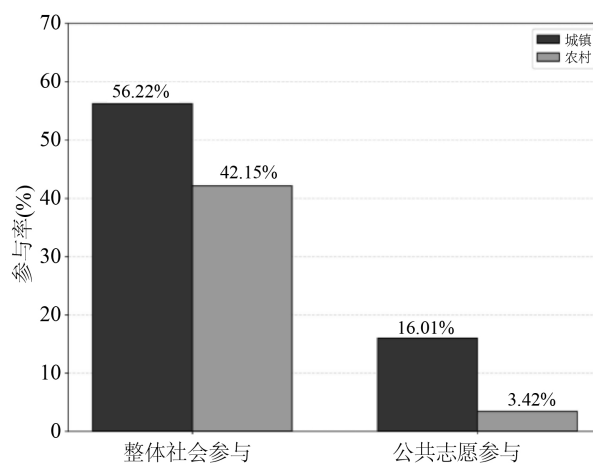
### 4.3. 社会参与的城乡群体差异

如图 2 所示,低中龄老年人社会参与存在显著的城乡二元分化。城镇低中龄老年人整体参与率达 56.22%,农村为 42.15%,城乡差距达 14.07 个百分点。从参与类型看,公共事务参与的城乡差距最为突出:城镇志愿活动参与率达 16.01%,农村仅为 3.42%,差距达 12.59 个百分点。这一差异本质上反映了城乡公共服务供给的不均衡——城镇社区具备更完善的老年活动站点与志愿服务组织,而农村地区普遍存在活动阵地缺失、社会组织覆盖不足的问题,直接限制了农村老年人的公共参与机会。



**Figure 1.** Distribution of social participation types among young-old and middle-old older adults in China

**图 1.** 我国低中龄老年人社会参与类型分布



**Figure 2.** Comparison of social participation rates among young and middle-aged elderly in urban and rural areas

**图 2.** 城乡低中龄老年人社会参与率对比

#### 4.4. 社会参与年龄与教育的群体分化

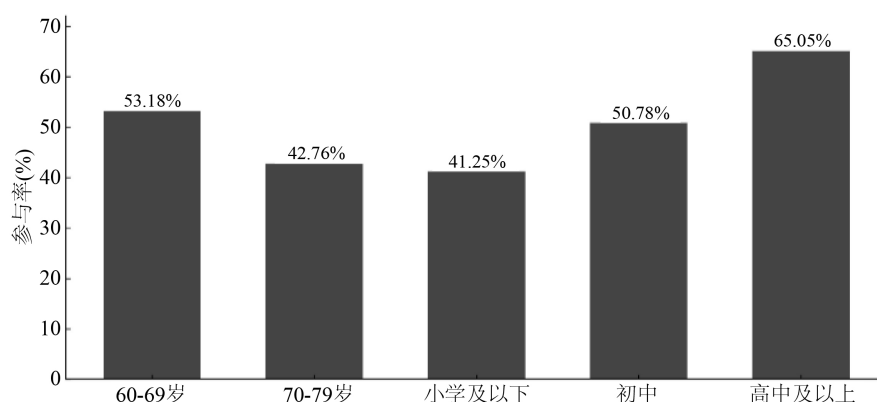
如图 3 所示, 社会参与率随年龄增长呈下降趋势: 60~69 岁低龄组参与率为 53.18%, 70~79 岁中龄组降至 42.76%, 差距达 10.42 个百分点, 符合老年群体身体机能随年龄衰退的规律。教育程度与社会参与率呈显著正相关: 小学及以下学历参与率为 41.25%, 初中为 50.78%, 高中及以上达 65.05%, 较小学及以下高出 23.8 个百分点。教育水平的提升拓展了信息获取渠道与社会交往能力, 增强了公共事务的认知与参与意愿, 是影响参与水平的核心个体因素。

#### 4.5. 老年人社会参与的突出问题

当前老年人社会参与面临多重困境, 且各困境之间存在递进关联。

第一, 参与动机被动化。基于角色冲突理论, 老年人退休后被赋予“家庭照料者”核心期待, 隔代抚育、家务劳动等强伦理约束性责任直接挤压社会参与空间; 高龄失能者更面临“被照料者”与“照料者”双重角色冲突, 农村女性老年人负担尤重。

第二, 动机不足进一步加剧了参与载体的分化。社会资本理论揭示了这一分化的深层逻辑: 城镇老



**Figure 3.** Comparison of social participation rates among groups with different demographic characteristics

**图 3.** 不同人口学特征群体社会参与率对比

年人依托社区组织、老年大学等桥梁型社会资本，参与渠道较丰富；而农村老年人社会资本局限于亲缘、地缘网络，公共载体严重不足。加之制度层面缺乏人才信息库与风险保障机制，社会资本难以转化为实际参与渠道。

第三，载体匮乏又导致参与领域的高度局限。活动理论对此提供了有力解释：退休后职业角色消失，需要通过持续社会活动重塑身份认同，但当前参与被压缩在广场舞、棋牌等休闲活动中，数字鸿沟更将其限制在物理社区的浅层社交场景，老年人人力资源的专业技能与治理经验未得到有效开发。

第四，在上述三层困境的叠加下，经济参与与社区参与不足成为最终表征。经济参与受“养老者”角色定式与就业年龄歧视双重压制；社区参与则因治理体系未能整合老年人的邻里信任与本土威望，志愿服务仅依赖少数骨干，多数老年人始终以旁观者身份游离于社区治理之外。

## 5. 针对老年人社会参与现状的调整路径

针对我国老年人社会参与现状，从以下四维度优化参与范围，支撑积极老龄化战略落地。

### 5.1. 分层分类的制度保障体系

建立梯度化财政补贴机制：城乡老年志愿服务差异化补贴，吸纳老年人人力资源的市场主体享受税收减免与岗位补贴，参与率达标社区拨付专项经费。完善权益保障：出台反就业年龄歧视细则，统一投保公共活动意外险。构建标准化考核机制，将参与率、志愿服务时长、载体达标率、群众满意度纳入区-街-社区三级民政考核，第三方独立评估，结果与经费拨付、绩效挂钩。

### 5.2. 加快载体平台建设

搭建线上数字平台 + 线下实体站点双轨银龄互助积分体系。城市社区采取专业赋能模式：微信小程序设功能模块，1 小时服务兑 10 积分；社区养老中心设互助站，专人帮扶数字弱势老人。农村社区采取亲缘互助+乡土适配模式：低龄帮扶高龄，集体产业参与可积分，纸质台账月度集中兑换，村两委与老年协会共管，联建邻村中心站点补足服务人力。

### 5.3. 营造积极社会氛围

结合角色理论，破除老年刻板印象、构建多元价值认同。实施银龄价值示范工程，从服务时长、治理贡献、示范效应评选市级银龄贡献人物，予以现金奖励与专属权益，多渠道宣传典型，消解老年无用

论认知。建立家庭支持激励机制, 评选孝老支持家庭并给予表彰、奖励及公共资源优先分配, 破除传统伦理束缚。

#### 5.4. 差异化参与体系

依托活动理论, 按年龄、健康状况设置分层参与项目: 60~69 岁低龄健康老人实施银龄人才赋能项目, 提供技能培训、岗位推荐及社区治理参与渠道; 70~79 岁中龄老人开展兴趣社交项目, 依托老年大学开设课程、组建社团展演; 80 岁及以上高龄及残障老人推出轻度适配项目, 设置居家建言、手工公益等低强度参与形式, 上门保障参与权益。实现社会参与的全年龄段包容。

### 6. 研究结论

本研究立足于积极老龄化视野, 整合多维理论框架, 结合 CHARLS 数据对我国老年人社会参与展开系统研究, 结论如下: 第一, 老年人社会参与仍处于初级阶段, 呈休闲化倾向, 城乡、年龄、教育分化显著, 农村、高龄、低学历群体参与水平偏低。第二, 参与困境具有深层理论逻辑: 动机被动源于家庭照料与社会参与的角色冲突, 载体分化源于社会资本存量与类型的群体差异, 领域局限源于活动无法支撑角色重塑, 经济与社区参与不足是角色刻板印象与社会资本未激活的共同结果。第三, 优化需转向可落地的工具化设计: 梯度化财政补贴破解制度缺位, 银龄互助积分项目激活本土社会资本, 城乡差异化模式缩小群体差距, 分层参与体系实现全年龄段包容。此外, 受截面数据所限, 未来可通过纵向研究探讨参与行为的动态演变规律。

### 参考文献

- [1] 第七次全国人口普查公报[EB/OL]. [https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content\\_5606149.htm](https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm), 2026-04-25.
- [2] 陈卫. 中国人口负增长与老龄化趋势预测[J]. 社会科学辑刊, 2022(5): 133-144.
- [3] 郝福庆, 王谈凌, 鲍文涵. 积极应对人口老龄化的战略思考和政策取向[J]. 宏观经济管理, 2019(2): 43-47+61.
- [4] 童玉芬. 中国人口的最新动态与趋势——结合第七次全国人口普查数据的分析[J]. 中国劳动关系学院学报, 2021, 35(4): 15-25.
- [5] 中共中央 国务院印发《国家积极应对人口老龄化中长期规划》[EB/OL]. [https://www.gov.cn/xinwen/2019-11/21/content\\_5454347.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2019-11/21/content_5454347.htm), 2026-04-25.
- [6] 冯艳. 老年健康行为特征、演变及其健康效应[D]: [博士学位论文]. 武汉: 中南财经政法大学, 2018.
- [7] 杨茜. 中国老年人口健康和社会参与的相关关系研究[D]: [博士学位论文]. 成都: 西南财经大学, 2020.
- [8] Denton, F.T. and Spencer, B.G. (2002) Some Demographic Consequences of Revising the Definition of “Old Age” to Reflect Future Changes in Life Table Probabilities. *Canadian Journal on Aging*, 21, 349-356. <https://doi.org/10.1017/s0714980800001677>
- [9] 翟振武, 李龙. 老年标准和定义的再探讨[J]. 人口研究, 2014, 38(6): 57-63.
- [10] 朱玉山. 美国公立大学治理中的社会参与研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京大学, 2017.
- [11] 周云, 常亮亮. 老年人“社会参与”的概念界定及其研究视角[J]. 老龄科学研究, 2020, 8(6): 38-49.
- [12] Gergen, M.M. and Gergen, K.J. (2001) Positive Aging: New Images for a New Age. *Ageing International*, 27, 3-23. <https://doi.org/10.1007/s12126-001-1013-6>
- [13] Havighurst, R.J. (1961) Successful Aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- [14] Rowe, J.W. and Kahn, R.L. (1987) Human Aging: Usual and Successful. *Science*, 237, 143-149. <https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- [15] Butler, R.N. and Gleason, H.P. (1985) Productive Aging: Enhancing Vitality in Later Life. Springer Publishing, 148.
- [16] Lemon, B.W., Bengtson, V.L. and Peterson, J.A. (1972) An Exploration of the Activity Theory of Aging: Activity Types and Life Satisfaction among In-Movers to a Retirement Community. *Journal of Gerontology*, 27, 511-523. <https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511>

- 
- [17] Eyssen, I.C., Steultjens, M.P., Dekker, J. and Terwee, C.B. (2011) A Systematic Review of Instruments Assessing Participation: Challenges in Defining Participation. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, **92**, 983-997.  
<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2011.01.006>
- [18] 刘玺. 社会参与对老年人群生命质量的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 镇江: 江苏大学, 2023.