

从“养老负担”到“银发红利”

——老年人社会参与的形态变迁与社会建构

顾 凯

贵州大学马克思主义学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年5月27日; 录用日期: 2026年9月11日; 发布日期: 2026年9月22日

摘 要

我国老龄化程度持续加深,“养老负担”的刻板标签长期束缚老龄人力资源开发,加大社会治理压力。老年群体的价值定位是制度、舆论与场景共同塑造的结果,社会参与是推动“养老负担”向“银发红利”转型的核心纽带。本文以社会建构论为分析框架,从历史、现实、实践三方面展开研究:梳理老年人社会参与的阶段性演变,解读负担标签的形成逻辑;分层阐释价值转化机理,指出认知偏见、制度缺失、场域受限、群体分化等现实问题;依托社会建构思路,提出认知、制度、阵地、协同四维优化策略。研究发现,养老负担与银发红利是老年群体在不同社会环境下的两种形态。破除年龄污名、健全参与体系,能够充分释放老年群体多元价值,为推进积极应对人口老龄化国家战略提供参考。

关键词

人口老龄化,老年人社会参与,养老负担,银发红利,社会建构

From “Pension Burden” to “Silver Dividend”

—Morphological Changes and Social Construction of the Elderly’s Social Participation

Kai Gu

College of Marxism, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: May 27, 2026; accepted: September 11, 2026; published: September 22, 2026

Abstract

With the deepening of population aging in China, the stereotype of the elderly as a “pension burden” has long hindered the exploitation of elderly human resources and increased the pressure of social governance. The value orientation of the elderly is shaped jointly by institutions, public opinions

文章引用: 顾凯. 从“养老负担”到“银发红利” [J]. 老龄化研究, 2026, 13(9): 418-424.

DOI: 10.12677/ar.2026.139675

and practical scenarios, and social participation acts as the core link to transform “pension burden” into “silver dividend”. Based on social construction theory, this paper conducts research from historical, realistic and practical perspectives. It sorts out the staged evolution of the elderly’s social participation and interprets the formation logic of the burden stereotype, explains the mechanism of value transformation, and identifies practical problems including cognitive prejudice, institutional deficiency, insufficient participation fields and group differentiation. From the perspective of social construction, this paper puts forward optimization strategies in four dimensions: cognition, institution, platform and coordination. The study reveals that pension burden and silver dividend are two manifestations of the elderly group under different social circumstances. Eliminating age stigma and improving the participation system can fully tap the diverse values of the elderly and provide references for implementing the active aging strategy.

Keywords

Population Aging, Social Participation of the Elderly, Pension Burden, Silver Dividend, Social Construction

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

人口老龄化已成为我国长期发展的基本国情。伴随老年人口持续增长，养老保障、生活照护等压力日益凸显。从社会建构视角来看，老龄化本身并非天然带来“负担”属性，老年群体的社会角色与价值评价，是在制度、文化、实践场景的持续互动中被建构形成的。依托多元化社会参与与重构老年群体的社会定位，可推动养老压力向银发红利转化。为此，本文运用社会建构理论，梳理老年人社会参与的发展脉络，剖析“养老负担”标签的建构成因、价值转化机理与现实建构困境，并提出优化对策，以期破除年龄偏见、完善参与体系，为落实积极应对人口老龄化国家战略提供参考。

2. 历史维度：老年人社会参与的阶段性形态演进

人口结构变迁重塑了老年人的生活模式与社会角色。社会固化的“养老负担”标签并非老龄化的固有属性，而是认知、制度、场域多重因素长期建构的结果。因此，梳理老年社会参与的时序演进脉络，是剖析现实困境、探索银发红利转化路径的重要前提。

2.1. 核心概念界定

明晰概念边界，是规避论述泛化、夯实论证严谨性的基础。整篇文章四个核心概念彼此勾连，构成完整的分析体系，各自拥有清晰的内涵范畴。

养老负担定义为老年人由于生理老化和脱离社会所带来的本身的脆弱程度，随着老年人身体机能的衰弱，在可见的未来需要经济、人力照料的潜在可能和强度，主要由老年人健康状况决定，包含家庭微观与社会宏观两层内涵[1]。狭义上，指亲属为高龄老人提供经济供养、日常照护与心理慰藉所付出的各类成本，是传统家庭养老模式下的显性压力；广义上，涵盖地方财政在养老社保、医疗资源、养老基建等方面的社会性治理支出。从本文视角看，该负担是养老体系供给不足形成的结构性矛盾，并非老年群体的固有属性。

银发红利是积极老龄化框架下区别于青年人口红利的新型红利形态。低龄健康老年人凭借阅历、技能与可支配时间,通过再就业、志愿服务、文化传承、消费参与等方式,形成人力资本、基层治理、银发消费多重红利,可缓解人口增速放缓、劳动力短缺等社会问题[2]。

老年人社会参与,是退休老人跳出居家养老局限,自主开展各类社会实践的行为总称,涵盖灵活就业、社区自治、公益志愿、老年研学、民俗传承、邻里互助,旨在破除“退休即脱离社会”的固化认知,保障老年群体的社会参与权。

社会建构为本文核心分析视角,基于伯格、卢克曼的理论,社会现实、群体身份与价值意义由多方主体通过政策、舆论、场景、观念等社会互动共同建构而成。老年群体被标签化为“负担”或被发掘为“红利”,正是社会建构体系动态演变的结果。

2.2. 理论基础

本文依托社会建构论作为分析框架,美国社会学家彼得·伯格和托马斯·卢克曼于1966年出版了《现实的社会构建:知识社会学论》一书,此书被看作是具有里程碑意义的社会建构论的经典之作[3]。其核心命题为:社会现实、身份定位与价值评判并非先天客观存在,而是经由外化、客体化、内化三个辩证统一的社会建构环节,在社会互动、制度规范与文化叙事中被生产、固化与传承[4]。

外化是个体通过社会实践作用于外部世界;客体化是个体实践产物获得独立于个体的客观社会实在性;内化则是个体将客观社会现实转化为主观认知,完成自我身份建构。运用该理论审视老年群体的价值定位,“养老负担”与“银发红利”均非老年群体本身自带的固有属性,而是不同历史阶段下,制度规则、舆论文化、实践场域等建构要素组合差异,所形成的两种社会现实。本文以此理论为核心工具,解析“养老负担”标签的建构生成机制,探究通过重构社会建构要素,实现老年群体价值形态由负担向红利转型的可行路径。

2.3. 老年人社会参与的历史形态变迁

人口结构转变是经济社会发展与人口自身演化交互作用的过程,贯穿人类现代化过程。人口老龄化是长期少子化和长寿化的必然结果[5]。我国计划生育政策深刻重塑人口与家庭格局,与老龄化进程相伴而行。本文结合社会建构理论,依据人口、政策与社会环境的阶段性特征,划分老年社会参与的三个发展阶段。

依附消耗阶段。计划生育全面推行,老龄化程度整体偏低。1982年老龄工作机构成立,社保体系尚未健全,家庭养老占据主导。老年人活动局限于家庭内部,社会化参与渠道匮乏,家庭养老压力催生“养老负担”的初步认知。

被动探索阶段。计生政策累积效应显现,2000年我国步入老龄化社会。城镇化与独生子女家庭普及,家庭养老功能弱化;叠加多项老龄制度出台,公共养老支出攀升。老年参与以休闲娱乐为主,价值创造渠道不足,就业限制与负面舆论进一步固化了“养老负担”标签。

多元赋能阶段。生育政策逐步放宽,积极老龄化系列政策落地,老龄工作转向赋能发展。老年参与延伸至基层治理、公益服务、灵活就业等领域,人力资本得到盘活。社会认知趋于多元,单一负担叙事逐步瓦解,向银发红利转型的趋势显现。

2.4. 老年“负担化”标签的社会建构逻辑

老年群体被贴上负担标签,并非人口老龄化发展的必然结果,而是长期认知、制度、场景三重建构失衡叠加催生的局面。

从认知建构来看，传统孝道文化长期倡导“安享晚年”，默认老年人退休之后理应静养休养，弱化劳动参与、社会奉献的合理性；大众媒介过往长期聚焦养老难题、民生短板，正面宣传力度不足，年龄偏见代代传递，最终形成整体性认知误区。

从制度建构来看，过往老龄政策以兜底保障为核心，重点完善养老金、养老机构、医疗救助体系，针对老年灵活就业权益、志愿服务激励、人才返聘配套的制度规范长期滞后。制度层面缺少参与引导与权益兜底，直接压缩了老龄群体向外发展的空间。

从场景建构来看，城市公共资源配置长期向青少年、就业群体倾斜，农村老年活动阵地更为稀缺；数字化办事普及之后，线上渠道成为参与主流，大量长者受制于数字技能不足，被隔绝在公共参与体系之外。参与载体稀缺、准入门槛抬升，人力资本无从释放，进一步反向印证了“老年无用”的刻板印象。

3. 现实维度：负担转红利的内在逻辑与现实困境

数十年的发展积淀，让老年人社会参与拥有了转型的基础条件，负担向红利转化的传导路径已然成型。但放眼现实，银发红利整体释放效率偏低、城乡差距明显、长效机制不足，深层根源在于社会建构体系存在多处错位，衍生出认知、制度、场域、主体四类突出困境，制约价值转化落地。

3.1. 负担向银发红利转化的内在机理

老年人社会参与，是打通养老负担与银发红利转换的核心中介，依托微观家庭、中观社区、宏观社会三层路径，实现从成本支出到价值产出的根本性转变。

微观个体与家庭层面，常态化社会参与能够显著改善老龄群体身心健康，直接压缩家庭照护开支。社会学调研数据显示，长期参与志愿、社群活动的老年人，抑郁、孤独等心理问题发生率大幅下降，慢性病养护支出、紧急陪护频次明显减少^[6]。老人生活自理能力更强、精神状态更为饱满，子女无需投入大量时间居家照料，家庭层面的养老压力自然得到缓解，实现以主动参与减轻供养负担。

中观基层社区层面，老年群体扎根本土、时间充裕、群众认可度高，有效填补基层治理人力缺口。当前社区网格化管理、矛盾调解、反诈宣传、留守儿童帮扶、老旧小区自治等工作任务繁杂，专职工作人员人手紧张。本土银发志愿者熟稔邻里人情，沟通成本更低、公信力更强，能够承接大量细碎治理事务，减轻街道、社区行政压力，节约整体治理成本。

宏观经济社会层面，老龄群体既带来庞大消费市场，也补充阶段性劳动力缺口，催生双重红利。一方面，康养器械、旅居养老、老年大学、适老化改造形成万亿级消费赛道，带动上下游产业持续发展^[7]；另一方面，制造业、服务业、专业技术领域返聘退休骨干，能够弥补青年人才断层问题，缓解结构性用工短缺。除此之外，长者传承家风家训、非遗民俗，还能够涵养乡土文明、维系邻里温情，产生难以量化的社会效益。

3.2. 老年人社会参与的现实困境

3.2.1. 认知建构困境：年龄刻板印象固化负担叙事

思想偏见是阻碍银发红利释放的第一道壁垒。社会层面普遍存在年龄标签化思维，用人单位担忧长者学习能力不足、应变速度偏慢，刻意设置招工年龄上限；部分社区管理者认为老年群体组织难度大、安全风险高，不愿拓展深度参与项目；网络舆论时常放大老龄化压力，淡化老有所为典型事迹，让偏见持续固化。与此同时，老龄群体普遍存在自我设限的心态。不少长者恪守“退休就该享福”的固有观念，畏惧学习新事物、害怕犯错，主动回避就业、志愿、宣讲等社会实践，即便拥有专业能力，也不愿主动走出舒适圈。内外双重消极认知，造成大量老龄人力资源闲置。

3.2.2. 制度建构困境：参与保障体系不完善、激励缺失

顶层制度供给滞后，是转型进程中的核心堵点。现行《中华人民共和国老年人权益保障法》¹侧重生存保障、赡养权益、养老服务，针对灵活就业劳务保障、志愿服务权责划分、银发人才返聘标准等内容缺乏细化条例。老年务工人员遭遇工伤、欠薪时维权渠道狭窄，用工方顾虑责任风险，自然不愿吸纳老龄从业者。志愿服务领域普遍存在重开展、轻激励的问题，多数社区志愿活动以无偿奉献为主，积分兑换、荣誉表彰、优待政策落地不足，长期无偿付出难以调动持续参与热情。政策制定缺少分层设计，未区分低龄健康老人、高龄体弱老人、专业技术退休人员的差异化需求，制度适配性不足，执行效果大打折扣。

3.2.3. 场域建构困境：参与平台与社会资源供给不足

参与阵地供需失衡、城乡差距悬殊，是落地层面最直观的短板。城市社区仅能保障文体休闲类场所，银发人才工作站、行业智库、公益孵化平台等高质量载体十分稀缺；广大乡村地区公共服务资源薄弱，村级老年活动室设施简陋，邻里互助之外几乎没有系统化参与渠道，城乡老龄群体参与质量差距持续拉大。数字鸿沟进一步压缩参与空间。政务申报、志愿报名、线上培训基本依托移动端开展，很多老年人不会操作智能手机，无法自主获取参与信息，只能被动等待线下通知，自主参与的渠道被间接封锁，进一步弱化实践机会。

3.2.4. 主体建构困境：老年参与能力分层、供需失衡

老年群体内部分化明显，形成“有能力无渠道、有渠道无能力”的双向错配格局^[8]。高龄、患病、低学历农村长者，受身体条件、文化水平限制，仅能开展简单邻里帮扶，难以参与专业性、制度化活动；退休教师、医护、工程师、基层老干部等优质人才，具备极强实践能力，却缺少对口平台发挥专长，智库咨询、技术指导、政策宣讲等岗位供给稀缺，高端人力资本长期搁置。群体分层带来的供需错位，让整体参与质量难以提升。

3.3. 困境深层成因：多重社会建构错位与失衡

综合梳理四类困境可以发现，所有问题根源都指向老龄治理的建构逻辑偏差。长期以来，各地老龄工作遵循“重兜底、轻赋能，重保障、轻参与”的建设思路，将工作重心全部放在养老救助、机构建设上，对于认知引导、制度配套、场景搭建、人才培育投入不足。认知建构上，积极老龄化宣传常态化不足，消极叙事长期占据舆论主流；制度建构上，顶层设计偏向保障性条款，激励性、规范性政策缺位；场域建构上，公共资源配置不均衡，数字化转型没有兼顾适老化改造；主体建构上，缺少分层分类培育机制，忽视老年群体内部差异化需求。多维度建构短板彼此叠加，最终造成负担标签难以消解、银发红利释放受阻。

4. 实践维度：社会建构视域下银发红利释放优化路径

想要破解老龄化结构性矛盾，实现由负担向红利平稳过渡，不能单纯依靠加大财政投入扩充养老资源，必须回归社会建构核心逻辑，从认知、制度、场域、协同四个维度系统性优化生态，全方位破除壁垒、拓宽通道，充分释放老龄群体综合价值。

4.1. 认知建构：解构负面标签，重塑积极老龄社会认知

扭转固有观念，是盘活银发资源的前置条件。主流媒体应当优化传播叙事，平衡老龄化压力与老龄

¹<https://flk.npc.gov.cn/detail?id=ff8080816f135f46016f20f4bf851746&fileId=&type=&title=%E4%B8%AD%E5%8D%8E%E4%BA%BA%E6%B0%91%E5%85%B1%E5%92%8C%E5%9B%BD%E8%80%81%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E6%9D%83%E7%9B%8A%E4%BF%9D%E9%9A%9C%E6%B3%95>

价值两类议题，深度挖掘银发调解员、乡村乡贤、退休技术骨干、非遗传承长者的典型事迹，通过短视频、地方栏目、社区宣传栏广泛推广，消解“年老即无用”的刻板印象，营造老有所为、老有所尊的社会氛围。面向老年群体开展观念引导，依托老年大学、社区讲堂开展宣讲分享，以身边榜样现身说法，打破“退休静养”的固化思维，鼓励长者根据自身身体状况、兴趣特长自主选择参与形式，弱化自我否定、主动拥抱公共生活。将积极老龄理念融入文明城市建设，企业破除就业年龄歧视，社区放开多元实践入口，全社会形成尊重老龄、善用老龄资源的共识，从根源瓦解养老负担标签的生存土壤。

4.2. 制度建构：完善顶层设计，健全老年社会参与保障体系

制度长效供给，是红利稳定释放的根本保障。地方结合实际细化实施细则，明确老年灵活就业劳务标准、工伤保险购买办法、意外风险兜底方案，降低企业用工顾虑，保障老龄从业者合法权益；规范社区志愿服务管理制度，统一登记备案、服务时长统计，落实积分兑换、公共服务优先、年度评优等激励政策，维系志愿队伍稳定性。推行分层分类政策设计，面向70周岁以下健康低龄老人开放就业、治理岗位；面向专业退休人才搭建智库、讲师平台；面向高龄体弱老人侧重邻里陪伴、文娛休闲，兼顾安全性与适配性。建立银发人才信息库，统一登记专业特长、从业经历，实现岗位需求与人才储备精准匹配，避免优质资源闲置。

4.3. 场域建构：搭建多元载体，拓宽老年人社会实践空间

补齐阵地短板、弥合城乡差距，是提升参与广度与深度的关键举措。城市街道打造银发人才工作站、社区调解工作室、老年宣讲团，承接基层治理、政策科普、技术指导工作；加大乡村投入，依托村委会建设老年互助小组、乡土文化社团，开展村务议事、乡风监督、留守儿童帮扶，缩小城乡参与落差^[9]。持续推进适老化改造，政务平台简化操作步骤，保留线下纸质报名、人工窗口渠道；社区常态化开设智能手机公益课堂，讲解线上挂号、志愿报名、信息查询基础操作，稳步弥合数字鸿沟。联动市场主体开发老年兼职、技艺代工、文旅向导等适配岗位，拓宽市场化参与渠道，兼顾公益性与收益性。

4.4. 协同建构：多方主体联动，构建全域赋能治理体系

银发红利开发属于系统性工程，需要政府、市场、社会组织、家庭、老年个体多方协同发力，形成一体化建构格局。政府统筹顶层规划，完善政策法规、均衡公共资源、做好监督规范，统筹老龄事业与银发产业协同推进；市场立足产业需求，开发适老就业岗位、康养产品、研学服务，挖掘消费与人力双重红利；社会组织发挥专业化优势，运营志愿队伍、老年社团，提升活动规范化水平；家庭做好温情支撑，尊重长辈参与选择，给予精神鼓励与出行照料；老年个体主动学习、量力参与，依托实践实现自我价值。多方主体同向而行，完整构建起全链条赋能体系，真正实现消解养老负担、激活银发红利的发展目标。

5. 结语

基于社会建构理论视角可见，老年群体的“负担”属性并非人口老龄化的固有结果，而是不同历史阶段制度供给、社会认知与实践场域共同作用的建构产物。本文通过梳理老年人社会参与的演进历程，将其划分为依附消耗、被动探索、多元赋能三个发展阶段，依托标志性政策节点与社会变迁背景，厘清了“养老负担”标签的生成、固化与松动过程。

研究发现，我国老年群体的社会角色始终处于动态建构之中：传统阶段制度缺位、参与渠道闭塞，形成了老年负担的固化认知；中期社会保障扩容但参与赋能不足，进一步强化了消耗型群体叙事；新时期积极老龄化政策落地，参与场景持续拓宽，老年社会价值逐步显现，推动单一负担认知走向瓦解。

综上，从“养老负担”转向“银发红利”，本质是老年社会价值的再建构过程。只有持续重塑社会年

龄认知、完善参与制度体系、丰富社会实践场域，才能充分激活老年群体多元价值，为积极应对人口老龄化国家战略落地提供有效实践路径。

参考文献

- [1] 封婷, 郑真真. 老年人养老负担和家庭承载力指数研究[J]. 人口研究, 2015, 39(1): 50-62.
- [2] 蔡昉. 推动人口红利向银发红利转变[J]. 中国社会工作, 2025(11): 10.
- [3] 彼得·伯格, 托马斯·卢克曼. 现实的社会建构: 知识社会学论纲[M]. 吴肃然, 译. 北京: 北京大学出版社, 2019: 71-72, 75.
- [4] 王建设. 社会建构论思想探源[J]. 河南师范大学学报(哲学社会科学版), 2014, 41(4): 88-91.
- [5] 原新, 于佳豪. 中国人口老龄化的演进特征与应对策略[J]. 国家现代化建设研究, 2026, 5(2): 82-92.
- [6] 李宜航. 老龄化负担、子女抚养负担与家庭人力资本投资[J]. 西安交通大学学报(社会科学版), 2019, 39(6): 84-97.
- [7] 金牛, 刘晓娇. 发展银发经济: 从经济适老化改革到老年人福祉增进[J]. 贵州大学学报(社会科学版), 2026, 44(1): 1-11.
- [8] 杜鹏, 杜旭. 老龄社会变迁中老年主体性的逻辑建构与实现路径[J]. 南京社会科学, 2026(8): 88-95+133.
- [9] 李光, 李红霞. 积极老龄化视域下老年人力资源开发的策略[J]. 中国成人教育, 2020(8): 8-11.