

# 人口老龄化对劳动力市场与就业结构的影响

于金玉

武汉科技大学法学与经济学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2026年6月16日; 录用日期: 2026年9月30日; 发布日期: 2026年10月20日

## 摘要

随着我国人口发展进入深度老龄化阶段, 人口结构变革持续渗透至经济社会各领域, 劳动力市场与就业格局迎来深刻调整。劳动年龄人口总量持续下降、劳动力年龄结构逐步高龄化, 叠加产业转型升级与数字技术普及, 传统就业模式难以适配当下发展需求, 招工难与就业难并存的结构性矛盾愈发突出。本文结合国内人口发展数据与现有研究成果, 梳理人口老龄化背景下劳动力市场的整体运行态势, 剖析老龄化从劳动力供给、就业分布、人力资本配置等层面带来的多重影响, 研判当前劳动力领域存在的现实问题, 并结合积极老龄化理念、产业发展趋势与制度改革方向提出综合性应对思路, 旨在推动劳动力市场平稳转型, 助力实现更加充分、更高质量的就业, 挖掘老龄化背景下的发展新动能。

## 关键词

人口老龄化, 劳动力市场, 就业结构, 结构性矛盾, 积极老龄化

# The Impact of Population Aging on the Labor Market and Employment Structure

Jinyu Yu

School of Law and Economics, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: June 16, 2026; accepted: September 30, 2026; published: October 20, 2026

## Abstract

As China's population development enters a phase of deep aging, demographic changes continue to permeate all areas of the economy and society, leading to profound adjustments in the labor market and employment landscape. The total working-age population is steadily declining, and the age structure of the workforce is gradually aging. Coupled with industrial transformation and upgrading as well as the widespread adoption of digital technologies, traditional employment models are struggling to meet current development needs, resulting in increasingly prominent structural

contradictions—simultaneous difficulties in hiring and finding jobs. Drawing on domestic population data and existing research findings, this paper examines the overall dynamics of the labor market under the backdrop of population aging, analyzes the multiple impacts of aging on labor supply, employment distribution, and human capital allocation, identifies pressing challenges in today's labor sector, and proposes comprehensive policy responses grounded in the concept of active aging, industrial development trends, and institutional reform directions. The goal is to promote a smooth transition in the labor market, support more adequate and higher-quality employment, and unlock new drivers of growth amid an aging society.

## Keywords

Population Aging, Labour Market, Employment Structure, Structural Contradiction, Active Aging

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

人口老龄化是我国现阶段不可逆转的长期发展趋势，也是影响经济高质量发展的核心变量之一。截至 2025 年末，我国 60 岁及以上老年人口规模达 3.23 亿，占总人口比重 23%；65 岁及以上人口 2.24 亿，占比 15.9%<sup>1</sup>，正式迈入深度老龄化社会。相较于发达国家，我国老龄化进程呈现出增速快、规模大、未富先老、区域分化明显等特征，劳动年龄人口自 2011 年达到峰值后连续多年缩减，实体经济用工压力持续加大。在此背景下，深入探究人口老龄化与劳动力市场、就业结构之间的内在关联，厘清老龄化带来的挑战与潜在机遇，兼具理论价值与现实意义。从理论层面来看，能够丰富人口经济学与劳动经济学的交叉研究内容，完善人口结构变动影响就业格局的分析框架；从实践层面而言，可为政府优化就业政策、企业调整用工策略、劳动者提升职业能力提供参考，推动传统人口红利向人才红利、银发红利过渡，让人口结构变化适配现代化产业体系发展要求。

### 1.1. 研究现状

人口结构变迁对区域消费水平与经济高质量发展的差异化影响是学界研究的基础热点，而银发经济在其中发挥着关键的调节与赋能作用。王嘉赓和单天缘(2026)聚焦老龄化与区域消费的关联，证实人口结构老龄化会显著改变区域消费规模与消费结构，且银发经济在二者之间存在显著的调节效应，能够有效缓冲老龄化带来的消费抑制效应，激活老龄消费市场潜力，为区域消费扩容提质提供新动能[1]。汪玲和杜浩锋(2026)研究发现，人口老龄化会引发市场供需结构的双重变迁，从需求端催生养老服务、健康服务等新兴服务业态，从供给端倒逼传统服务业提质增效，推动服务业整体扩能提质，实现服务业结构的高端化转型[2]。在微观技术应用层面，范晶晶和朱玉春(2025)基于 1476 个农户的微观调研数据，实证分析了人口老龄化对数字农业技术采纳的影响，弥补了老龄化与农业技术创新的微观研究空白，揭示了农村老龄化背景下农业技术升级的现实特征与制约因素[3]。针对“十五五”关键发展阶段，申琦和蔡耀辉(2026)创新性提出生产性老龄化的发展理念，指出通过激活老年人口的人力资本、消费资本、经验资本，能够实现生产性老龄化对银发经济的深度赋能，打破传统老龄化“负担论”的认知局限[4]。

<sup>1</sup>[https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202602/t20260228\\_1962662.html](https://www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202602/t20260228_1962662.html)

汤俊和杨浪萍(2026)立足积极老龄化核心理念,系统探究了银发经济与新质生产力的耦合发展逻辑与实现路径,认为银发经济的产业化、品质化发展能够催生新产业、新模式,而新质生产力的技术赋能、创新赋能又能反向推动银发经济提质升级,二者形成良性互动的发展格局[5]。从区域实证视角来看,曹玮和郑雪玲(2026)以福建省为研究样本,通过实证检验验证了人口老龄化与区域经济发展存在动态耦合关系,银发经济的发展能够有效衔接老龄人口需求与区域经济供给,推动地方经济转型升级[6],与此同时,李依婕等(2026)从企业生产视角出发,指出人口结构变化引发的劳动力成本上涨,会显著推动工业机器人等智能装备的普及应用,加速制造业智能化、自动化转型,为产业现代化发展提供技术支撑[7]。

在宏观区域经济增长层面,赵海莉等(2026)以长三角地区为研究对象,精准测度了人口老龄化的经济增长效应,指出老龄化并非单纯的经济增长阻碍因素,在银发产业配套完善、资源配置合理的区域,老龄化能够倒逼经济结构优化,形成差异化的区域增长格局[8]。马超等(2026)进一步结合自动化技术发展展开研究,提出人口老龄化带来的劳动力短缺、用工成本上升等问题,会倒逼企业加速引入自动化技术,推动传统劳动密集型产业向技术密集型产业转型,助力区域产业结构迭代升级[9]。聚焦数字经济与新质生产力领域,林梨奎等(2026)研究表明,人口老龄化与数字经济的融合发展,能够催生适老化数字产业、智慧养老产业等新业态,有效提升商业领域新质生产力,为产业高质量发展注入数字动能[10]。

系列研究表明,人口老龄化并非单纯的人口压力,而是推动产业结构转型、技术创新迭代、新质生产力培育的重要外在驱动力[1]。针对全国层面的可持续发展,赵蕾(2026)系统剖析了快速老龄化背景下我国经济可持续发展的机遇与挑战,提出老龄化通过改变劳动力供给、消费需求、储蓄投资结构,重塑国民经济发展逻辑,而银发经济的规模化发展是破解老龄化经济制约、实现经济可持续发展的重要抓手[11]。

在产业结构升级的系统性研究中,李杨和刘妍(2026)从供需双重视角展开研究,证实人口老龄化能够通过需求结构升级、劳动力结构调整两条路径推动产业结构优化升级,实现产业资源的重新配置[12]。

## 1.2. 文献评述

综合现有文献来看,当前学界已围绕人口老龄化的经济效应、银发经济赋能机制、产业结构转型、技术创新应用、区域经济发展等议题形成了较为丰富的研究成果,研究视角从传统的老龄化负担分析,转向积极老龄化、生产性老龄化的价值挖掘,研究维度从单一消费、经济增长分析,拓展至产业、技术、生产力、区域协同等多元领域,实证研究与理论研究相结合,成果兼具学术价值与实践指导意义。

## 1.3. 核心理论基础

本文结合人口结构变迁、劳动力就业行为与技术迭代特征,引入生命周期理论与技术变迁理论作为核心分析框架,为全文研究提供理论支撑。

### 1.3.1. 生命周期理论

生命周期理论核心阐释了个体在不同年龄阶段的人力资本积累、劳动供给行为与资源配置特征,是解析不同年龄劳动者就业差异的核心理论。从劳动供给与人力资本视角来看,青年劳动者具备学习能力强、数字适配度高、体力充沛的优势,更适配智能制造、数字运维等新兴技术型、创新型岗位,是产业创新与新质生产力发展的核心人力支撑;而大龄、老年劳动者经过长期岗位积累,具备丰富的实操经验、行业资源与工艺技术储备,人力资本优势集中在经验、技术、管理层面,但存在数字技能滞后、体力劳动能力下降、学习迭代速度放缓的年龄特征。该理论有效解释了老龄化背景下青年与大龄劳动力的岗位适配差异、技能错配成因,也为本文盘活老年人力资源、针对性开展大龄劳动者数字技能转型培训、构建代际互补就业格局提供了核心理论依据。

### 1.3.2. 技术变迁理论

技术变迁理论聚焦技术迭代与劳动力、产业结构的互动关系，核心阐明技术进步对劳动力的“替代效应”与“互补效应”。一方面，技术进步存在**替代效应**，自动化、智能化、数字化技术会替代传统高强度、重复性、低技能的体力劳动岗位，对低技能大龄劳动力形成就业替代冲击，加剧结构性失业、技能错配问题；另一方面，技术进步具备**互补效应**，数字技术、智能设备的落地应用，需要具备实操经验、设备运维、工艺优化能力的高素质劳动力适配，能够与大龄劳动者的经验型人力资本形成互补，同时催生康养服务、智能运维、技术咨询等新型就业岗位。该理论精准解释了老龄化与技术迭代双重背景下就业结构变迁的内在逻辑，为本文依托技术创新优化就业结构、开展大龄劳动者数字技能衔接培训、化解技术替代带来的就业冲击、培育新型就业增长点提供了重要理论支撑。

## 2. 我国人口老龄化与劳动力市场整体现状

在低出生率、低死亡率、人均预期寿命延长等多重因素共同作用下，我国老龄化进程不断提速，劳动力市场也随之形成全新的阶段性特征。2026 年我国 60 岁及以上人口占比将升至 23.4%，65 岁及以上人口占比突破 18%<sup>2</sup>，老龄化进入加速爬坡期，预计到 2035 年，全国 60 岁以上老年人口将突破 4 亿<sup>3</sup>，老龄化对劳动力领域的冲击将进一步加剧。从区域维度来看，东北、川渝、长三角等传统制造业集聚地区老龄化程度更高，本地劳动力供给萎缩问题更为突出，而中西部地区老龄化速度相对平缓，劳动力外流态势逐步放缓，区域劳动力市场发展差距持续拉大。

劳动力供给层面的变化是老龄化最直观的体现。劳动年龄人口总量进入长期下行通道，劳动力告别以往无限供给的状态，转向结构性短缺。与此同时，劳动力队伍整体呈现高龄化特征，45 至 59 岁大龄劳动者在一线岗位中的占比快速提升，青年劳动力占比不断下降，劳动力年龄分布呈现两头偏高、中坚力量不足的形态。劳动参与率也出现结构性下滑，一方面，青年群体受教育年限不断延长，步入职场的时间有所推迟；另一方面，部分大龄劳动者受健康状况、家庭照料、传统观念等影响，选择提前退出劳动力市场，大量低龄健康老年人力资源处于闲置状态，未能转化为有效劳动力供给。

## 3. 人口老龄化对劳动力市场与就业结构的多维影响

### 3.1. 对劳动力供给体系的全面重塑

人口老龄化首先从规模、年龄、质量三个维度改变劳动力供给格局。在供给规模上，劳动年龄人口持续减少直接造成用工缺口蔓延，从东部沿海地区逐步扩散至内陆省份，从传统制造业延伸至生活服务业、养老产业等领域。劳动力短缺推高企业招工成本与人力成本，劳动密集型产业的传统竞争优势被逐步削弱，部分中小企业因用工不足面临产能受限、订单延期等问题，甚至出现产业外迁的倾向，宏观经济潜在增长速度也因此承受下行压力。

年龄结构的变化带来双面影响。大龄劳动者拥有丰富的实操经验，岗位稳定性与忠诚度更高，能够有效保障生产流程的连续性，在传统工艺传承、现场问题处置等方面具备独特优势。但不可否认的是，随着年龄增长，劳动者的体力、学习能力与创新活力逐步下降，对于智能设备、数字化系统、新型生产技术的适配速度较慢，职业流动性大幅降低，岗位转型难度显著增加，难以适配产业数字化、智能化转型的节奏。

人力资本质量的变化同样不容忽视。从健康资本来看，大龄劳动者体力与耐力下降，在高强度、高负荷岗位上的工作效率有所降低，工伤与职业健康风险随之上升；从技能资本来看，行业技术迭代速度

<sup>2</sup><https://www.ageclub.net/article-detail/9510>

<sup>3</sup><https://www.mca.gov.cn/n2623/n2684/n2703/c1662004999980010463/content.html>

不断加快，大龄劳动者原有知识体系逐渐老化，技能更新滞后于市场需求，数字技能短板尤为突出；从创新资本来看，高龄群体的创业意愿、风险承受能力以及技术创新能力普遍弱于青年群体，一定程度上影响产业整体创新活力。综合来看，老龄化背景下劳动力供给整体呈现出总量缩减、年龄偏高、技能更新缓慢的特点。

### 3.2. 推动就业结构发生系统性变革

市场需求的变化是就业结构调整的核心驱动力，人口老龄化催生庞大的银发消费需求，带动养老护理、康复医疗、适老化产品、老年文旅等相关产业快速发展，直接推动就业资源向第三产业倾斜。围绕老年群体需求形成的银发产业链，涵盖基础生活照料、专业医疗服务、精神文化服务等多个细分领域，岗位类型丰富，既能够吸纳大龄低技能劳动者，也需要专业医护、康养管理、适老化设计等高端技能人才，成为新的就业增长极。

### 3.3. 引发劳动力市场多重结构性矛盾

劳动力年龄结构与岗位适配度之间的矛盾逐渐凸显。我国劳动力年龄分布呈现 U 型特征，青年劳动者与大龄劳动者数量较多，处于职业生涯中期的中坚劳动力偏少，而岗位匹配效率则呈现倒 U 型规律，青壮年劳动者的岗位适配能力最强，二者形成明显冲突，加剧了就业匹配难度。社会层面对于延迟退休政策存在认知误区，部分群体认为延迟退休会挤占青年就业岗位，产生代际就业对立的看法，而忽视了产业发展会动态创造新岗位、不同年龄劳动力存在岗位互补性的客观事实。

用工成本上升与企业发展压力相互叠加。劳动力短缺推动工资、社保、招聘、培训等综合用工成本持续上涨，挤压企业利润空间，对于抗风险能力较弱的中小微企业而言，经营压力尤为突出。同时，人口老龄化使得养老金、医疗保险等社会保障支出持续增长，社保缴费负担传导至企业与个人，进一步抑制企业的用工意愿和劳动者的劳动供给意愿，形成恶性循环。

老年人力资源开发不足也是当前突出问题。大量低龄健康老年人具备继续劳动的能力和意愿，但职场年龄歧视、适配岗位匮乏、专项培训缺失、用工制度不完善等多重障碍，导致这部分优质人力资源无法得到有效利用。老年群体的经验、技术、人脉等人力资本价值被闲置，既浪费了人力资源，也未能充分弥补劳动力市场的供给缺口。

## 4. 应对人口老龄化、优化就业结构的实践路径

### 4.1. 精细化劳动用工制度，盘活优质老年人力资源

针对人口老龄化引发的劳动力供给结构变化，通过制度优化释放老年人力资本、破除就业壁垒。一是推行分行业、分岗位的弹性延迟退休机制，对高强度体力岗位适度放宽弹性退休区间，对技术型、经验型、管理型岗位鼓励低龄健康老人返聘、延岗，避免政策执行“一刀切”，保障行业技术经验平稳接续。二是整治职场年龄歧视，从用工招聘、岗位调配、薪酬待遇等环节规范企业用工行为，保障大龄及老年劳动者平等就业权益。搭建区域性专业化银发人才信息库，重点收录退休技术工人、资深工程师、行业专家、运营管理人才等优质劳动力信息，精准匹配企业技术指导、项目顾问、工艺整改、兼职运维等柔性岗位需求。适配老年劳动力身体特征，推广项目制用工、弹性排班、远程咨询、阶段性驻场等灵活就业模式，开发高经验、低强度的适配岗位，精准转化银发人口红利，对冲劳动力数量下滑压力。

### 4.2. 构建终身技能培训体系，培育高质量人力资本

区别于传统宽泛的全员培训模式，本文以大龄劳动者数字技能转型为核心抓手，搭建模块化、可落

地、可认证、可激励的终身技能培训体系，精准破解老龄劳动力数字适配能力弱、岗位转岗难、技能迭代滞后的核心问题，同时兼顾青年人才定向培育，实现劳动力人力资本整体提质。

### 4.3. 依托技术创新与产业转型，优化整体就业结构

以技术迭代对冲劳动力数量缺口，以产业结构升级带动就业结构优化。一方面，推进传统产业智能化、自动化改造，以智能生产线、工业机器人、AI 质检等智能装备替代高强度、重复性人工岗位，缓解劳动密集型产业用工压力；依托数字孪生技术完成传统工艺、实操经验的数字化留存，破解资深技工退休带来的技术断层问题。另一方面，深耕银发经济新赛道，依托老龄消费需求，壮大健康管理、适老化改造、专业康养服务等产业，培育新型就业增长点。推动传统产业向高端化、绿色化、智能化升级，引导劳动力从低端体力岗位向高附加值技术、服务岗位转移，配套完善新业态灵活就业保障机制，实现产业与就业结构协同升级。

### 4.4. 健全劳动力市场服务与保障体系

完善公共就业服务平台，运用大数据技术整合企业用工信息与劳动者求职信息，提升岗位与劳动力的匹配效率，打破地域限制，引导劳动力跨区域有序流动，缓解局部地区用工短缺与就业积压问题。针对农村劳动力、大龄失业人员、高校毕业生等不同群体开展专项就业帮扶，精准化解各类就业难题。

依托大数据公共就业服务平台，整合区域用工与求职资源，精准匹配岗位与劳动力资源，打通跨区域劳动力流动壁垒，缓解结构性、区域性就业失衡问题，针对大龄失业人员、农村劳动力等重点群体开展专项精准帮扶。优化企业社保缴费机制，适度降低中小微企业用工成本，激发企业用工意愿。完善社保异地衔接、灵活就业社保参保等配套制度，适配跨区域就业、柔性就业的发展趋势。同时健全失业保障、再就业帮扶体系，为产业转型、技术替代引发的结构性失业人员提供生活保障与转型培训支持，筑牢就业保障底线。

### 4.5. 引导观念转变，促进就业良性互动

破除老龄化就业认知误区，纠正“延迟退休挤占青年就业岗位”的片面认知，通过政策解读、行业宣传普及代际就业互补的客观规律，化解代际就业矛盾。引导企业搭建老中青结对协作机制，推动老年员工输出实操经验、青年员工赋能数字技术创新，实现经验与技术双向融合。全社会树立积极老龄化理念，摒弃年龄就业偏见，认可低龄老年群体的劳动价值与社会价值，依托社区、行业协会开展老年就业帮扶、岗位对接公益服务，营造全龄友好、代际协同的就业发展氛围。

## 5. 结语

人口老龄化是我国未来数十年必须面对的基本国情，它深刻改变了劳动力的供给规模、年龄结构与质量水平，也持续重构各行业、各区域的就业格局，用工短缺、技能错配、代际矛盾等问题相互交织，给劳动力市场稳定运行带来多重挑战。但与此同时，老龄化也成为倒逼产业转型、技术创新、制度完善的重要契机，银发经济的崛起、老年人力资源的开发、数字技术的普及，都为劳动力市场转型升级提供了全新机遇。

应对人口老龄化对劳动力市场与就业结构的冲击，不能单纯依靠单一政策发力，需要制度改革、技术创新、产业升级、人力资源开发多方协同。通过推行弹性化用工制度、盘活老年人力资源、搭建终身技能培训体系、深化产业数字化转型、完善社会保障与就业服务，能够逐步化解结构性就业矛盾，推动劳动力市场从依赖人口数量红利，转向依托人才红利、技术红利与银发红利协同发展的新阶段。

长远来看，唯有主动顺应人口结构变化趋势，构建全龄友好、供需匹配、韧性十足的现代化劳动力

市场,才能充分释放劳动力要素活力,让就业结构适配高质量发展要求,在积极应对老龄化的过程中挖掘新的经济增长点,为我国经济社会持续健康发展筑牢就业根基。

## 参考文献

- [1] 王嘉赓,单天缘.老龄化背景下人口结构对区域消费水平的影响——基于银发经济的调节效应[J].中国集体经济,2026(15): 9-12.
- [2] 汪玲,杜浩锋.人口老龄化、供需结构变迁与服务业扩能提质[J].数量经济技术经济研究,2026,43(5): 205-230.
- [3] 范晶晶,朱玉春.人口老龄化对数字农业技术采纳的影响——基于1476个农户的微观调研数据[J].西北农林科技大学学报(社会科学版),2025,25(4): 114-126.
- [4] 申琦,蔡耀辉.“十五五”时期生产性老龄化赋能银发经济的现实梗阻与破局之道[J].河北学刊,2026,46(5): 17-26.
- [5] 汤俊,杨浪萍.积极老龄化视域下银发经济与新质生产力耦合发展路径的研究[J].中国市场,2026(15): 9-12.
- [6] 曹玮,郑雪玲.银发经济驱动下福建省人口老龄化与区域经济发展的动态关系实证研究[J].现代商业,2026(9): 181-184.
- [7] 李依婕,胡云飞,曹玮遐.人口结构变化、劳动力成本与企业工业机器人应用[J/OL].西北人口,1-14.  
<https://link.cnki.net/urlid/62.1019.C.20260602.1126.002>,2026-06-15.
- [8] 赵海莉,丁向阳.人口老龄化对经济增长的效应——以长三角地区为例[J].西北师范大学学报(自然科学版),2026,62(3): 99-109.
- [9] 马超,李豪,刘相波.人口老龄化、自动化技术与产业结构转型[J].中国劳动关系学院学报,2026,40(2): 25-37.
- [10] 林梨奎,蔡立峰,张佐敏,等.人口老龄化、数字经济发展与商业新质生产力提升[J].商业经济研究,2026(6): 21-25.
- [11] 赵蕾.我国人口快速老龄化对经济可持续发展的影响及对策[J].经济师,2026(2): 7-9.
- [12] 李杨,刘妍.供需视角下人口老龄化对产业结构升级的影响研究[J].生产力研究,2026(2): 38-42.