



提高老年人幸福生活的三层次

撰文

韦志中

绘图

杨莉莎

随着经济社会的发展，老年人的幸福生活日益受到社会的关注。目前，我国逐渐步入了老龄化社会。据全国老龄办发布的数据显示，截至2017年底，我国60岁及以上老年人口有2.41亿人，占总人口17.3%，并且每年还在快速增加。在当今社会人们对老年人有一种担心，随着老年人社会角色的变化、参与社会活动的减少，人们认为老年人幸福的来源会减少。

赛里格曼幸福五元素

积极心理学之父赛里格曼教授在《持续的幸福》一书中，提出了幸福生活的五个要素：第

一是积极情绪，第二是参与、投入、沉浸其中，第三是良好的人际关系，第四是意义与目的，第五是成就感。什么是幸福的生活？快乐的、沉浸其中的、有意义的、有成就的和有良好人际关系的生活就是幸福的生活。体内外刺激、事件满足个体需要而产生的伴有愉悦感受的情绪就是积极情绪，它有助于提升生活的幸福感与满意度。一个人完全沉浸在某种活动当中，无视其他事物存在的状态，这就是心流体验，这种体验会给人带来莫大的喜悦。一个人要幸福，需要找到这种心理状态，让自己专注到一件事情中。在众多影响幸福的因素中，关系是最重要的。人生的幸福由关系决定，就算你再成功，

赚再多的钱,如果没有良好的人际关系,最终都难以体会到幸福。良好的人际关系有助于人们保持心情愉悦,积极的人际关系对幸福有深刻的正面意义。人们追求生命的意义,超越自己,有助于体验一个更大的我。成就往往是一种终极追求,不管它能不能带来积极情绪、意义与关系。在无强迫的自由状态下,人们追求的事物能让人感到成就感。

老年人幸福生活的三层次

老年人在步入老年生活后,他们的生活模式是怎么样的呢?在退休后,他们的生活模式有三个方面的层次。

第一个层次是比较低的层次。老年人步入老年生活后,就很少参与社会活动,社会与他们脱节。他们关闭所有社会事务,只是在家照顾孙辈,打理自己的衣食起居。随着老人身体机能各方面的不断衰退,行动不便,降低了与亲朋好友来往的频率。在社会上,个人价值感丧失,同时身边缺少子女的陪伴,情感上与心理上缺少依赖与支撑,他们感觉生活无趣。退休后的老年人在心理上容易陷入失落感、无望感、孤独感、无力感等不良情绪中,他们认为自己没有价值,自感“越老越没用”,失去了对生活的热情,也很少想过为社会做一些力所能及的贡献。他们在社会中参与感低,找不到自己的价值,产生心理落差。他们就无所作为,坐待生命的结束。他们关闭了那些获取幸福的渠道,关掉了与社会进行联系的大门。这是一种比较低端的进入老年生活的一种层次,这个层次是被动的,不可能获得很好的幸福生活。

第二个层次,是开始寻找一些社会活动和娱乐方式,在社会中寻找自己的存在感,但是这种娱乐方式和社会活动不产生社会价值。比如去参加音乐班或者戏曲班,在参加这些活动的过程中与人接触,在交往中满足自己的心理需要,这样的方式让老年人主动地打发自己退休后的时光。这是第二个层次,它不创造价值,也不会给社会带来负担。老年人自己安排好自己的

生活与时间,不让子女操心,通过这样的方式老人与社会进行联结。

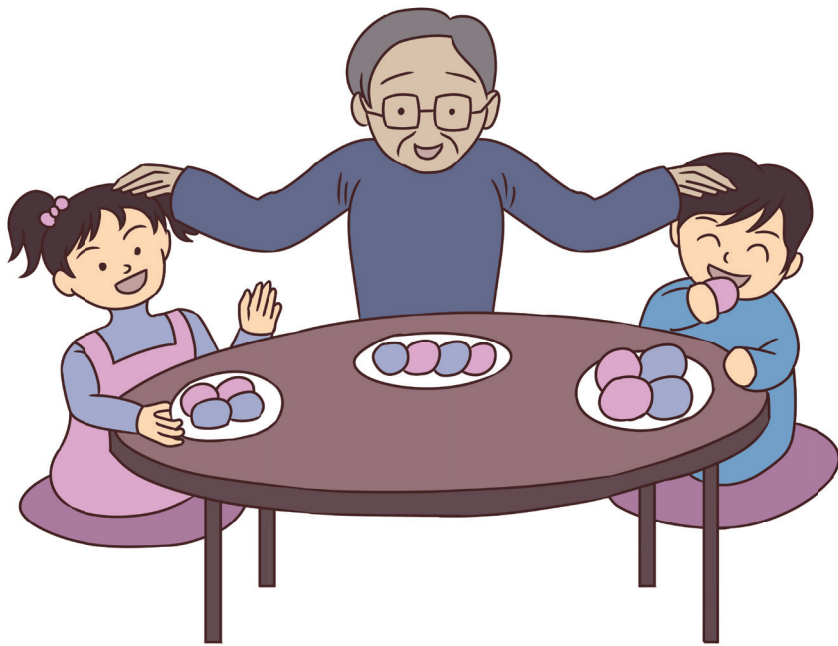
第二个层次是主动的,比第一个层次高级了一些,高级的点就在于它满足了老年人基本的人际交往的需要。在参与这些社会活动与娱乐方式中,老年人与他人进行交往,让老年人有一种参与感。这种参与感会让老年人觉得自己还是存在的,还是一个活人,而不是一个静止的人,是一个流动的生命,而不是一个静止的生命,所以他参与感知人际关系,体验积极情绪。

第三个层次比较高级,是运用自己现有的能力、条件和社会资源去参与社会活动,继续发光发热。第三个层次的生活就是退而不休,继续参与社会工作,继续创造生命的价值和意义。通过参与这些社会活动,老年人参与感增强,价值感增加,体验到积极情绪,人生更具有意义。

第一个层次是把自己的生活过好,第二个层次还有娱乐,第三个层次就是把自己贡献出来。像袁隆平院士,他的年龄已经很大了,但是他始终坚守在一线,带领一个科研团队去发光发热,去创造更大的价值。他没有关掉与社会联系的大门,也没有关掉自己为社会创造价值的大门。他是闪光的,是发热的。他没有一般老年人的无意义感,他不断超越自己,突破自己,一直行走在科学的道路上。

对于老年人幸福生活的三层次,对应老年人退休以后的三个年龄阶段。六十岁到七十岁,老年人应保持在第三个层次,运用自己的力量去为社会做出自己的贡献。七十岁到八十岁,老年人应保持在第二层次,参与社会活动寻找存在感和参与感。八十岁到九十岁应保持在第一个层次,居家生活,照顾好自己,这样老年人的寿命会增长,而且社会的负担会减少,子女也比较安心。

按照马斯洛的人的需求理论来说,人有三类需要:第一类是基本的需要,包括生理需要、安全需要;第二类是社会的需要,包括尊重需要、社交需要;第三类就是高级的自我实现的需要。由于个体在生理、心理、社会经济特征以及所处时代背景的不同,五种需求的表现形态与满足



状况打上了个人与社会烙印。基本需要是人类最原始、最基础的需要。生理需要是其他需要的基础,包括食物、饮水、睡眠、性等,也就是人们通常说的“衣食住行”。老年人的生理需要依靠经济予以保障,在中国主要由家庭负担,子女赡养老人。安全需要包括生理上的安全也有心理上的安全,主要是“消费有保障”和“生病有钱治”。社交需要包括爱情、友情、接纳等方面的需要。尊重需要主要指自尊与受人尊重:自尊是对自己成就的一种自豪感;受人尊重是别人对自己成功的一种认可与赞赏。老年人可交换的社会资源比较少,受人尊重的程度比较低,还会遭遇一些社会歧视。自我实现的需要是一种比较高层次的需要,对应老年人幸福生活的第三个层次。它表现为自我价值的实现,对成功事业的追求,它是人类自身不断进步的内驱力。老年人充分运用自己的资源与条件参与社会活动,实现自己的人生价值与存在意义。对老年人来说,满足了基本需要,还要同时追求社会需要和自我实现的需要,这样自己的生命才会有价值。

影响老年人幸福感的因素

第一,人际关系。老年人在退休后,社会活动参与减少,社会角色也在减少,社会关系也在

不断弱化。同时老年人身体机能各方面不断衰退,行动不便,也减少了与亲朋好友交往的频率。老年人人际交往的需求不能得到满足,幸福感的来源供应不上,幸福感下降。

第二,积极情绪。老年人积极情绪的获得不断减少,影响到他们幸福的体验参与感。一个人想要幸福,他需要有满意、乐观、自豪等感觉。这些情绪从哪里来呢?主要是做一些对社会、对他人有意义有价值的事情。在做这些事情的过程中,人们感觉到自己是被需要的,自己是有价值的,从而产生积极的情绪体验来满足自己的心理需要。

第三,参与感。老年人的参与在减少,存在感在不断缺失。在与周围环境的互动中,我们需要参与一些事情,让自己感受到自己的存在。当我们不再参与社会的一些事物,存在感就会缺失。参与就是去体验,自己作为主人翁参与其中,体会、感受当下。

第四,意义感。老年人的意义感在减少,难以寻找到生命的价值。无论是小孩子、大人,还是老人,任何一个人都在寻找一种意义。他要去获得一种意义感,也就是幸福感里面最高级的部分。意义感的获得是人存在的意义与价值的关键。如何去获得意义呢?除了满足自己的一些需要之外,我们需要去参与一些整个社会认为价值性高的一些事情,这样我们就会感觉自己更有价

值、更有意义。我们可以去做一些让别人因为自己而受益的事情，比如说志愿者的服务，我们去服务他人，在帮助他人过程中我们就会获得意义感。比如作为一名老师，社会大众会期待老师具有奉献精神。在老师工作实践的过程中，个人对自己价值的认同以及社会对老师职业的认同，老师会找到自己职业的意义。每个人通过参与社会事务，在社会普遍认知的价值观背后所展现的行为，去获得意义。在整个社会的标准和文化的取舍下，我们的某些行为是有意义的，有些行为是无意义的。老年人在退休后跟社会分离开，认为某些行为与自己无关，不愿再行动，这样就等于关上了获取意义的大门。当这些全部在减少或者是关闭了，老年人幸福的来源就减少了，他就不能够体会到幸福了。

欧洲的一些发达国家比如芬兰、丹麦、瑞典，社会福利保障体系比较完善，社会服务制度化水平高。如瑞典对全体国民实行普遍、全面的福利保障，人们不工作也可以享受到失业生活补贴。大多数人会疑惑既然不工作大家都有经济来源，国家愿意掏钱，那为什么还要继续工作

呢？一个人只有参与社会活动，才能获得满足幸福的来源。在那些发达国家，幸福指数比较高的地区，人们还是会选择去工作。因为上班除了获得工资之外，还会收获更多的东西，就是幸福感的来源、社会的参与、人际关系、积极情绪、参与感、意义感等等。通过参与社会活动，满足了自己的生理层面、心理层面、社会层面和精神的自我实现层面的需要。我们去做事是为了让自己的生命状态更好。我们需要转换自己的心态，我们参与社会活动是为了自己，而不是为了别人。

人有了意义，自然就会有积极情绪。有参与感，社会的角色没有衰退，就不会出现很多空巢老年人的心理疾病，如不安全、怕死、恐惧等。但是，在老年人参与社会工作中会遇到一些阻碍，子女认为自己的父母年龄大了，不需要再做事，剥夺了他们参与的权利、社会交往的权利，剥夺了他们的积极情绪获得的权利，剥夺了他们意义感获得的渠道，这样就会影响老年人的幸福生活。在当代社会，有些老年人坚持锻炼，精神状态比年轻人还要好。他们没有了生活、社会压力，生活节奏也比较慢，他们有更多的时间去追求自己的幸福生活。





提升老年人幸福生活的三层次

1. 建立积极人际关系

在马斯洛的需求层次理论中，人有社交的需求。社交需要包括爱情、友情、接纳等方面的需要。人是一种社会性的动物，具有社会性，在社会中进行互动。人们希望在工作 and 生活中融入一个团体与组织，而不是孤立的一个人。人们有融入群体、获得群体归属感的需要。在老年人的情感世界里，存在老伴、子女、亲戚等亲情，还有邻里、同事的友情。老年人害怕孤独寂寞，希望与人交流沟通，有长期稳定的情感寄托。通过与他人的互动，在关系中获得爱、关怀、理解、接纳。

在社会中，积极的人际关系牵涉老年人的心理健康。老人在退休后可建立正常的社交活动，在原来的社会功能角色退缩后，在退休后争取扩大社交范围，在与人交往中获得爱的滋养。多与人沟通交流，获取精神关怀；多与家人朋友聊天，在聊天中获取愉悦感受。

2. 增强积极情绪

越来越多的证据显示，消极的情绪使人沮丧，而积极的情绪催人奋进。一个人的幸福感和积极的情绪有直接的关联，或者积极情绪本身就是幸福感的一部分。积极情绪能够让人们心平气和、心胸豁达、心情愉悦。面临困难与压力时，在积极情绪下，人们能从事物的积极面出

发，看到美好的一面。积极情绪能让个体应对可能出现的不利状况，消减消极情绪状态，增强心理弹性。

老年人要抱有乐观的心态、积极的生活态度，相信每一天都是美好而灿烂的，对生活充满希望。面临压力事件时，以积极视角去看待事件，进行积极归因，善于对事件进行积极解释，找到事件的积极意义。调整心态，增强心理安全，做到“老有所为、老有所用”。

3. 提高社会参与

社会需求层次理论认为社交、归属、情感的需要是老年人参与社会的主导需要。社会交换理论揭示了老年人参与社会需要的内在动机，即通过社会参与提高自己的价值资本以保持自己在社会交往中的优势地位。在社会参与下，人们能认识到自身存在的重要价值，增强老年人的社会认同感。老年人社会参与能充分发挥自己的才智，提高了老年人的自主性，避免被动接受服务。老年人运用自己现有的能力、条件和社会资源多去参与社会活动，挖掘自己的兴趣，在兴趣中找到自己的热爱，在社会中得到充分的认同和肯定。

在社会活动中，老年人发挥自己的力量，收获自己的心理能量。多参加志愿活动、娱乐身心的活动，不仅能丰富老年人的社会参与形式，而且能拉近老年人内心与社会的距离，如当社区

调解员、安全巡逻员等。老年人可以根据自己的兴趣去学习一些知识与技能,也可以退休后参加老年大学,参加一些旅游观光活动,参与各种学术交流、研讨活动等。

4. 多做有意义的事情

在马斯洛的需求层次理论中,自我实现的需要是最高层次的需要,指的是个人实现理想抱负、发挥个人能力到最大程度、完成与自己能力相称的一切事情的需要。人的自我实现是以最有效、最完整的方式表现自己的潜力,达到“高峰体验”的感受,人这时候完全沉浸其中,个人的才能与潜在在适宜环境中完全得到发挥。老年人幸福生活的第三个层次就是充分利用自己的条件与资源来实现自己的价值,收获意义感,在社会上多做一些有意义、有价值的事情。

老年人参与社会发展,做有意义的事情,既是摆脱孤独感、失落感,实现人生价值的重要途径,也是挖掘老年人的潜能、实现社会可持续发展的重要举措。例如退休的优秀老师,可以将自己的授

课经验分享给那些社会上需要的人,也可以出书将自己的知识经验分享给那些有需求的人。

小结

在社会上,人们对老年人这个群体关注度越来越高。老年人想要达到幸福生活的第三层次,需要不断建立积极的人际关系,提高社会参与,同时调整心态,增强积极情绪以及多做有意义的事情,这样老年人才能拥有一个更加幸福美满的晚年。

作者简介

韦志中,知名心理学者,二级心理咨询师,国家心理督导师,现担任广州市心丝带心理志愿者协会会长,韦志中心理学网络学校校长。出版16本心理学著作,发表心理学论文50多篇。

(责编 桑新华)

