

# 精神文化生活对培育心态阳光模范长辈的影响因素分析

摘要：高校离退休干部在社会上起着积极的典范作用，最有影响力和导向性，形成了一个较大的文化辐射圈，他们的影响力会对子女、家庭甚至全社会的文化建设产生极其重要的影响和示范作用。本文以上海理工大学为例，分析了高校离退休干部精神文化生活的现状与主要特点，并就如何在新形势下丰富高校离退休干部的精神文化生活，培育离退休老同志阳光心态，树立正能量模范长辈形象提出几点建议。

## 一、背景形势：人口老龄化背景下的高校离退休干部现状

截止到 2016 年 12 月 31 日，我校离退休干部总数 1088 人，其中，离休干部 26 人，退休局级干部 17 人，男性占 60.7%，女性占 39.3%。年龄分布：65 岁以上(含 65 岁)占 84.6%，65 岁以下占 15.4%。就教育背景而言，教育程度在高中以上的人数最多，占 89.2%，高中以下程度占 10.8%。就婚姻状况，单身(未婚)占 0.3%，与配偶同居者占 76.8%，分居者占 3.5%，丧偶占 19.4%。居住情形，独居占 9.7%，与家人同住占 90.3%。日常活动完全能自理的占 93.3%，完全不能自理的占 6.7%。日常活动能力方面，多数能够得到照料，家庭成员依然是最重要的照料者。

总体而言，离退休人员队伍呈现“一增一减”变化，退休人员逐年增多，离休干部逐年减少；离退休干部年龄结构呈现“一高一低”变化，离休人员平均年龄越来越高，退休人员平均年龄越来越低。高龄人员当中又面临着孤寡、失能、空巢老人比重上升等新问题。同时，由于社区养老体系尚不够完善，高校的离退休人员对原单位归属感强、依赖程度高等各种主客观原因，造成高校离退休服务任务越来越重。

## 二、培育心态阳光模范长辈的重要性

培育健康阳光心态，就是指在特定的社会历史环境和身心发展综合作用下，产生的对社会现实的一种自发反映和主观感受，是在一段时期内所普遍具有的相对稳定的健康和谐精神状态。

### （一）和谐社会的需要

培育心态阳光模范长辈是构建和谐社会的必然需求，心态积极阳光的离退休老同志，承担着提升公众思想道德觉悟，积极倡导公平正义价值观念的重要使命。从当下的热点事件不难看出，当老年群体能“自尊自信、理性平和、积极向上”的心态并外化为行动示人的时候，老人的社会形象就是正面良好的；反之当老年群体以“倚老卖老、弱势群体、为老不尊”的形象出现的时候，这个群体就备受诟病甚至被妖魔化。对社会而言，给予老人表达自我、发展自我、实现自我的机会，使得他们能将丰富的知识技能和生活经验传递给下一代，其本身就

是维护社会稳定的重要渠道，高校离退休老同志群体作为老龄群体中的高知群体和中坚力量，理应成为积极老化的楷模。

## （二）和谐家庭的需要

培育心态阳光模范长辈是创造和谐家庭的基础。社会转型期，人口结构发生着变化，人口流动性增大。中国多数家庭都是独生子女，随着子女的成长，父母和子女的距离日渐拉大，老年人对于后辈给予的心理需求甚于物质关怀。社会高龄化的趋势，对于家庭和亲子祖辈之间的关系也带来很大的冲击。现代家庭关系中，老年人处于尊长地位，在家庭关系中起到主导作用。长辈心态阳光，亲子间的距离就会拉近，子孙之间的代沟就会缩小；长辈沟通的能力进一步提高，晚辈对长辈的了解的意愿也随之增强。离退休干部对于积极参与活动持高度肯定，透过学习能够鼓励高龄者积极生活，促进自我实现，继续地扮演生产性的角色，对个人、家庭及社会做出贡献，对于下一代可以促进代间融合，进一步缓和老龄化对社会国家所产生的冲击。

## （三）身心健康的需要

培育心态阳光模范长辈是保障离退休老干部身心健康的重要途径。高龄群体的人生观、价值观、世界观都已定型，离开工作岗位以后由于自己身体机能的逐步老化和不适应社会角色的转变，往往会产生各种心理问题，影响他们的晚年生活质量。只有通过培育“自尊自信、理性平和、积极向上”的阳光心态，才能有助于减少他们面对老龄时心理上的不安、情绪上的苦闷、精神上的迷茫和行为上的矛盾，帮助他们进行内在心态调适和负面情绪的排解，引导他们建立一种寻求自我平衡的新机制，学会身心愉快的生活、树立积极阳光的心态是离退休老同志安度晚年、健康长寿的重要条件。

## 三、存在的主要问题及原因

通过访谈发现，我校离退休老同志“双高期”特征日益显着。外在生活环境的变化方面：社会、经济、政治及家庭结构的动荡转变等大环境的变化带来的是社会权利和社会认可程度的降低，自身价值得不到实现，巨大的落差导致心情晦暗、状态低落；退休后失去生活重心，子女后辈各自建立家庭，社会与亲子角色上的变动让退休后的生活变得孤单寂寞。内在身体环境的变化方面：整体功能的减退，让老人交往空间越来越小，身体机能的退化导致很大一部分老同志不方便时也不愿意走出家门；观察力、记忆力与学习新东西的能力均有退步，再加上对于整体功能减退的惧怕，给老同志带来不安的心境，让他们经常被负面情绪困扰。

## 四、解决方法：以创新的精神文化活动培育老同志阳光心态

参与创新的精神文化活动，有助于建立良好人际关系，积极投入人际互动，培育理性平和的社会心态；参与创新的精神文化活动，倡导积极向上的生活方式有助于离退休老同志发

展创造力，提升生命幸福感，提高生活满意度。离退休老同志具有丰富的人生阅历、优秀的专业能力，是社会最佳的智慧资本，阳光心态是离退休老同志将毕生经验和智能传承的保障。心态阳光的高校离退休老干部群体不仅对于老龄群体塑造正面形象具有引领作用，更是能通过年轻群体中发挥自身影响力彰显他们作为“传承者”的正面价值。

综上所述，秉持“老有所养、老有所乐、老有所为”的理念，在设计离退休老同志的精神文化活动过程中，要关注到老同志们的偏好倾向，了解他们的需求，进行精心策划和细致执行，促进离退休老同志维持身体和心理的健康，提升老人的自我效能和使命感，帮助离退休老同志构建自主、尊严、有品质的晚年生活，进而协助他们实现积极老龄化。

## 五、实现路径：精神生活品质及感受问卷

### （一）实证结果

根据本研究需要，设计《精神生活质量问卷》，共计 28 题有关个人对目前生活质量满意度的调查。其中有 16 题是关于个人对未来精神生活质量“重要程度”调查，选项依次为不重要(1)，有一点重要(2)，中等程度重要(3)，非常重要(4)，极重要(5)等。实际分发问卷 167 份，回收及有效问卷计 142 份，有效回收率达 85.1%。

### 结果分析与讨论

整体而言，有积极参与到单位组织的各项文化养老活动、党支部活动中来的人群以 60-70 岁的人数最多，超过半数占 63.1%，而这正是老年初期的重要人口，他们的意愿及行为值得肯定及重视。此外，女性参与者的人数是男性的 3 倍，激励老年男性参与到各项活动和项目的进步空间较大。参加的老年人大多仍与配偶及家人同住，基本上呈现稳定的家庭特征，这对老年人持续学习和参与活动，具有支持的作用。

就性别差异而言，对于新增老年教育内容并无显著差异，仅在次序方面略有不同。

老年教育课程内容增加建议

| 项目   | 男  |        | 女  |        | 总计  |    |
|------|----|--------|----|--------|-----|----|
|      | 人数 | %      | 人数 | %      | 人数  | %  |
| 身体保健 | 70 | 79.55% | 48 | 88.89% | 118 | 70 |
| 旅游学习 | 83 | 94.32% | 51 | 94.44% | 134 | 83 |
| 理财规划 | 37 | 42.05% | 27 | 50.00% | 64  | 37 |
| 健康饮食 | 65 | 73.86% | 45 | 83.33% | 110 | 65 |
| 心理健康 | 31 | 35.23% | 42 | 77.78% | 73  | 31 |

|        |    |        |    |        |    |    |
|--------|----|--------|----|--------|----|----|
| 现代科技适应 | 23 | 26.14% | 36 | 66.67% | 59 | 23 |
|--------|----|--------|----|--------|----|----|

最喜爱的活动设计方面，除了传统运动太极拳之外，不同性别对于活动偏好差异较大。

老年最喜爱的文体活动设计

| 项目    | 男  |        | 女  |        | 总计  |        |
|-------|----|--------|----|--------|-----|--------|
|       | 人数 | %      | 人数 | %      | 人数  | %      |
| 对抗性运动 | 37 | 42.05% | 2  | 3.70%  | 39  | 27.46% |
| 太极拳   | 86 | 97.73% | 50 | 92.59% | 136 | 95.77% |
| 慢跑    | 65 | 73.86% | 27 | 50.00% | 92  | 64.79% |
| 生日庆祝  | 73 | 82.95% | 40 | 74.07% | 113 | 79.58% |
| 舞蹈    | 3  | 3.41%  | 33 | 61.11% | 36  | 25.35% |
| 歌曲合唱  | 54 | 61.36% | 42 | 77.78% | 96  | 67.61% |
| 手工绘画  | 22 | 25.00% | 46 | 85.19% | 68  | 47.89% |
| 影片欣赏  | 11 | 12.50% | 18 | 33.33% | 29  | 20.42% |
| 读书会   | 39 | 44.32% | 9  | 16.67% | 48  | 33.80% |
| 理疗针灸  | 60 | 68.18% | 11 | 20.37% | 71  | 50.00% |

表三：老人参与各类活动的理由

| 要素     | 重要  | 一般 | 不重要 | 排序 |
|--------|-----|----|-----|----|
| 追求身体健康 | 121 | 17 | 4   | 1  |
| 打发时间   | 54  | 73 | 15  | 4  |
| 结交朋友   | 82  | 45 | 15  | 2  |
| 学习知识   | 33  | 81 | 28  | 5  |
| 与熟人做伴  | 77  | 50 | 55  | 3  |

## （二）实证结果分析

就老同志本身而言，物质生活丰富，随着年龄增加，适宜的精神生活较少或者有但不愿意参加。就现存的文化产品而言，规划模式大同小异，活动内容同质化现象严重，创新形式较少，局限于客观因素（如距离空间、高龄群体限制、场地提供）覆盖面有限，活动频率不高，可选择范围较小。

通过分析发现，对于离退休老同志而言，精神文化生活对于他们构建阳光心态的影响最大因素是活动的质量，主要可以从参与度、体验度和创新性三个层面来衡量。提供的活动项

目越贴近生活越接地气老同志们参与的热情就越高;活动项目体验感越好、互动程度越深入,老同志们的积极性就越强;活动项目越是与时俱进、形式新颖,老同志们的兴趣就越浓厚。

## 六、政策建议

高校系统的离退休老同志都生活在高校生活区,空间密度高,为高校就近管理和提供服务提供了方便。高校有着庞大的学生资源,以往大多数大学生在养老敬老方面的作用还仅仅是打扫卫生、搞联欢、陪聊天等表层,没有统一的安排管理更谈不上长期化。

综上所述,我们认为,要在新形势下丰富高校离退休干部精神文化生活,培育离退休老同志阳光心态,树立正能量模范长辈形象新形势下做好离退休干部工作,务必要紧密结合离退休干部队伍的现状和特点,找准切入点,有的放矢地开展工作,不断创新工作方式方法,以帮助老同志创造生活价值,协助他们实现安度晚年的良好愿景。

---

### 参考文献:

- [1] 上海市老龄工作委员会办公室. 2016 上海市老龄事业发展报告[M]. 2017.
- [2] 庞景才. 服务型高校离退休党支部建设探索[J]. 《高教学刊》, 2017, (5): 143-143
- [3] 罗汝珍. 湖南高校离退休空巢老人的社会支持状况及其影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2016, (23): 6016-6017
- [4] 张明园,瞿光亚.上海市(静安区)老年人心身健康调查设计[J].上海精神医学,1989,7(3):101-104.
- [5] 李春波,张明园,何燕玲,张新凯.健康行为方式对成功老龄化的影响:五年社区随访研究[J].中国心理卫生杂志,2001,15(5):324-326.
- [6] 李贝. 广东省高校离退休老人幸福度及影响因素分析[J]. 重庆医学, 2016, (9): 1249-1250
- [7] 徐慧兰.老年人生活满意度及其影响因素研究[J].中国心理卫生杂志,1994,8(4):160-162.

(课题组成员:李妍、陈颖、孔德静、王志红)