

# “学养结合”模式的多元理论体系及实践启示

薛亮 朱敏

南通开放大学 南通 226000

**摘要:** 人口老龄化是我国今后较长一个时期的基本国情, 加快建设老年友好型社会, 是推进中国式现代化必须面对的重大课题。“学养结合”作为终身教育和养老领域提出一种全新的理念与实践模式, 倡导将终身学习与健康养老需求有机融合, 重构老年期的生存意义与生命质量。本文从生命周期发展、积极老龄化、健康促进三个维度重点剖析了心理学、社会学和发展学理论支撑, 分析了国内有关实践具体样态、面临的问题和发展趋势, 以期对当前的基层实践提供借鉴与启示。

**关键词:** 学养结合 基础理论 发展模态

随着中国社会老龄化趋势日趋加深, 老龄群体所关注的健康、养老等各类需求逐渐成为社会发展的重要议题。与此相关的养老方式、社会再适应等问题不仅关乎老年人的生活品质, 更关乎社会和谐与可持续发展。“学养结合”模式作为一种新兴的老年生活理念, 强调学习与养老的互融互促, 为终身教育和养老事业的发展提供了新的思路。

## 1. 核心理念: 学习型社会视角下的养老变革

“学养结合”模式是应对全球人口老龄化挑战的一种新型教育与养老范式, 其本质是将终身学习理念与健康养老需求有机融合, 以满足老年人的精神追求、价值实现和社会融入为更高目标。“学养结合”模式的提出源于多种因素: 一是老龄人口数量呈现出基数大和增长速度快的特征。第七次全国人口普查数据与第六次全国人口普查相比, 60岁及以上人口的比重上升5.44个百分点, 65岁及以上人口的比重上升4.63个百分点<sup>[1]</sup>。二是“新生代”老龄群体对于晚年生活的质量、样式有了更加多元化的诉求和选择。三是积极老龄化战略和学习型大国建设战略叠加。这要求改变将老年人视为社会负担与包袱的传统老年学视角<sup>[2]</sup>, 促进全社会树立积极的学习观、老龄观。

## 2. 基础理论: 多维研究成果的价值萃取

“学养结合”理念的核心是将“学习”作为促进老年人身心健康、实现成功老龄化的重要途径, 其背后有多个维度的心理学、社会学和发展学理论作为支撑。

### 2.1 生命周期发展维度

#### 2.1.1 埃里克森的心理社会发展理论

该理论是“学养结合”理念和实践模式最直接、最重

要的理论基石。埃里克森作为生命周期理论的创建者<sup>[3]</sup>, 其将人的一生分为八个阶段, 每个阶段有着不同的心理社会危机和发展任务, 其第八阶段直接阐述了老年期的发展任务, 即成年晚期(65岁-死亡)的危机: 自我整合 vs 绝望。老年人通过回顾自己的一生, 来评估其意义和价值。如果能够感受到一生的完整性、充实感和意义感, 就会获得“智慧”的美德, 坦然面对衰老和死亡。反之, 如果认为一生充满遗憾、失败和失落, 就会陷入恐惧、悔恨和痛苦之中。

该理论对“学养结合”模式支撑在于三个方面: 第一, “学”是达成“自我整合”的重要手段。老年人通过学习, 不断为生命注入新的意义, 打破“人生已经定型”的停滞感, 从而更积极地回顾过去、看待现在。第二, “学”是对抗“绝望”的有效工具。学习本身就是一个证明自己“仍然有用”的过程, 能极大地提升自我效能感和价值感, 有效抵御因身体机能衰退、社会角色丧失带来的无力感和绝望感。第三, “养”提供了反思和整合的环境。养老社区或机构通过组织学习活动, 创造了一个社会性情境, 让老年人在与同龄人的交流、分享中, 更顺利地完成人生的回顾与整合。

#### 2.1.2 中国传统文化的生命周期观

中国传统文化、家庭观念和社会制度, 更侧重于“幸福观”。儒家思想重点强调“家”作为生命延续的核心场域。老年人的价值体现在“福寿双全”、“儿孙绕膝”的天伦之乐和作为家族“长者”的威望与传承上, 认为生命周期是家族血脉和文化承续的一个环节。道家思想则强调“顺应自然”、“天人合一”。将衰老和死亡视为自然过程的一部分, 追求内心的平和与超脱, 带有一定的“脱离”色彩, 但更注

重内在的修炼与豁达。当代中国学者在西方理论基础上,提出了一些更贴合本土文化的概念,如“幸福老龄化”“和谐老龄化”等等,不仅关注老年人的客观生活状态,更强调其主观心理感受,如幸福感、满足感、尊严感。这与儒家文化中追求和谐、圆满的理念一脉相承。

## 2.2 积极老龄化维度

### 2.2.1 保罗·巴尔特斯的“选择、优化与补偿”理论

该理论是成功老龄化领域的权威模型,较好诠释了“学养结合”如何操作。该理论认为成功的衰老需要三个过程:一是选择。意识到自身资源和能力的变化,将精力集中于最重要、最可能实现的目标上,进行“有所为,有所不为”的选择。二是优化。投入时间、努力和技能来维持和提升在所选择领域的表现,做好“有所为”的部分。三是补偿。当资源丧失时,寻找替代方法来完成任务,善用外部资源来补足“有所不为”的部分<sup>[4]</sup>。

“选择、优化与补偿”理论对“学养结合”的指导作用有两个:第一,“学”本身就是“优化”和“补偿”的过程。老年人学习新技能、新知识,正是在优化现有的能力,并寻找新方法来自偿衰老带来的损失。第二,“学养结合”服务为全过程提供支持。养老机构可以提供丰富的课程、专业的教学和辅助工具,系统地帮助老年人实践这一理论,实现成功老龄化。

### 2.2.2 罗伯特·哈维格斯特的“活跃理论”

该理论主张通过持续的社会参与、角色替代和保持活动来实现成功和满意老龄化。该理论强调四个方面:一是角色替代至关重要。老年人会因年龄增长而失去一些社会角色。为了维持自我价值感和生活意义,他们需要找到新的角色和活动来替代失去的角色。二是维持中年活动。鼓励老年人继续追求中年时期的活动和兴趣,只要他们的健康状况允许。这有助于维持其自我认同,避免因角色丧失而产生心理危机。三是社会参与带来满足感。高度的社会参与和互动与更高的生活满意度和更好的身心健康直接相关。孤独和与社会隔离则对老年人有害。四是主观幸福感。成功老龄化的标准是老年人自己的主观幸福感,而不是任何客观标准。只要老人自己感到满意和快乐,就实现了成功老龄化。

活跃理论的核心思想是鼓励老年人积极参与生活,这对“学养结合”的指导意义有两方面,一方面“学习”是一个完美的“新角色”。当“工作者”、“养家者”的角色褪

去后,“学习者”成为一个极具吸引力的新角色。进入老年大学、参加兴趣班,让老年人重新融入社会关系网络,建立新的日常规律,获得归属感和成就感。另一方面“学养结合”的实践正是活动理论的体现。它鼓励并创造条件让老年人保持活跃,而不是被动地“被养老”。

## 2.3 健康促进维度

### 2.3.1 社会生态系统理论(Social Ecological Model)

该理论体系认为个体行为受到多个层面因素的相互影响,包括个体层面(知识、态度、技能)、人际层面(家庭、朋友、同伴的社会支持)、组织/社区层面(学校的政策、文化、设施)、社会/政策层面(更广泛的文化、社会规范和政策法规)等。从生态角度看“学养结合”是一个系统工程,需要多层次干预。对于个体而言可以开设营养、心理等健康课程;在人际方面可以开展小组合作、同伴教育、家庭亲子健康等活动;从组织角度可以制定“健康食堂标准”、“每日体育锻炼计划”等规定;在社会层面可以呼应“健康中国”等政策、行动,将健康融入所有生活日常。

### 2.3.2 整体健康观(Holistic Wellness Model)

整体健康理论的核心观点认为健康不仅仅是身体不生疾病,而是包括身体、情绪、智力、社会、灵性等多个维度的一种完整状态。各个维度相互关联、相互影响。这为“养”的内容提供了全面的维度,使“学养结合”中的“养”超越了传统的生活照护,要求通过科学用脑、时间管理、创造力培养来实现“学”与“养”的结合,关注智力健康;引导个体识别和管理情绪,培养抗压、抗逆和抗干扰力,保持情绪健康;培养沟通、合作、共情能力,保障社会健康;反思生命意义,建立更加积极的人生观和价值观,追求灵性健康。

## 3. 发展模态:终身学习引领的品质生活

随着学养结合相关研究的逐步深入和实践样式的多样化,加上人工智能对于现代生活的深刻影响,几个突出问题正逐渐得到重视:一是传统养老机构与教育机构的空间隔离,成为学养融合的主要障碍;二是老年人面临“数字鸿沟”与“科技恐惧”,成为融入现代生活的堵点;三是符合老年人学习特点的教育资源、教学样式依然紧缺。四是文化传承和地域特色的彰显力度有待加强。因此,学养结合模式的实施路径需要在更广阔的视域下不断加以丰富。

### 3.1 空间融合:教育场景与养老环境的深度重构

学养结合需要在一定的时间、空间内加以具象化、具

体化,可以通过三种方式破解这一难题:第一种方式,养老机构嵌入教育空间。如,老年公寓设立“养教结合”基地,将课程直接配送至养老机构。第二种方式,教育空间适老化改造。一些老年大学升级智慧生活体验教室,搭建 AI 教学场景,配备大字体触控屏、语音交互系统等适老设备,消除学习中的数字障碍。不少基层社区教育中心进行了适老化教学空间,设有书画、戏曲等专业教室,老年人可安全参与。第三种方式,文旅场景拓展学习空间。一些地区尝试将自然生态景观转化为临时校园,开设“手机摄影”“生态写生”等课程,让老年人“跟着课程去旅行”,既盘活景区淡季资源,又拓展老年教育空间。

### 3.2 技术赋能:数字技术重塑学养体验

目前,老年教育数字化转型还处于探索阶段<sup>[6]</sup>,面对老年人“数字鸿沟”与“科技恐惧”,学养结合实践可以采取多种形式探索技术与人文的平衡点。一是借助 AI 驱动个性化学习。老年大学可以开发 AI 主题课程,涵盖智能语音助手使用、AI 绘画创作等内容。通过“沉浸式学习+模拟应用”模式,帮助老年人从“怕用工具”到“善用创作”。二线上线下融合教学。一些老年大学通过短视频平台发布教学视频,学员可在家复习柔力球动作;同时建立线下学习社群,通过“线上学习-线下展示”联动,扩大教育覆盖面。

### 3.3 课程创新:从兴趣导向到素养整合

课程是学养结合的核心载体,创新课程体系需兼顾老年人的学习需求与身心特点。一是建设传统与科技融合课程群。老年大学可以因地制宜开设电子钢琴、摄影等传统课程,同时引入 AI 应用课程;二是分层课程设计。老年学校可以建设修形、修身、修心、修趣、修能课程,通过个性化的课程体系满足从基础保健到自我实现的多元需求。三是“分类组班”个性化教学。针对老年人身心状况差异,实施分类教学策略,通过精细化分层确保教育覆盖不同健康状况的老年群体。

### 3.4 文化养老:在地文化的活化传承

从生活区域上看,老年人的日常生活相对稳定,往往对当地的经济社会、文化人文环境较为熟悉,学养结合需扎根地域文化土壤,使老年教育成为文化传承与创新的平台。一是借助非遗传承激活文化自信。从“技艺学习者”转变为“文化传承者”,实现自我价值重塑。二是社区文化营造代际联结。不少地区依托社区邻里中心开设隔代教育课程,老年人学习育儿知识后协助照料社区幼儿,其生活经验获得新生代

家庭认可。这类实践重建了老年人在社区中的角色定位,使其从“被照料者”转为“经验传递者”。三是文体活动搭建展示平台。南通社区教育服务指导中心组织“艺术节”“社区课程汇演”等活动让老年人在课程学习之后的个性化展示中获得价值认同。

## 4. 结束语

总之,学养结合作为一种新型教育与养老范式、一种老龄化社会的文化解决方案正超越传统养老的生理照料维度,逐渐将学习转化为一种生活方式、生命态度和文化实践。在理论层面,它融合生命周期理论、积极老龄化、健康促进等跨学科智慧;在实践层面,它通过空间重构、技术赋能、课程创新和文化活化,为老年群体创造精神栖息地和价值实现场。在老龄化不可逆转的时代背景下,学养结合正是照亮银龄人生的那束星光,让每一个生命在暮年依然能绽放智慧与尊严的光芒。

## 参考文献:

- [1] 数据来源:国家统计局,《第七次全国人口普查公报(第五号)》,2021年5月11日。
- [2] 杨光钦,赵南:《积极老年学:应对人口老龄化国家战略的学科需要》《河南师范大学学报(哲学社会科学版)》.2025,52(03),第89页。
- [3] 牛海群,丁雪,郭本禹:《生命周期理论的发展与创新》《南京晓庄学院学报》2023,39(01),第90页。
- [4] 王叶梅,张世翔:《老年人健康资源与生命质量关系: SOC 策略及其分策略中介效应探究》《健康发展与政策研究》2024年9月第27卷第4期,第314页。
- [5] 何晔同,李卓凡,龚文琳:《基于 SFIC 模型的社区居家养老协同治理影响因素研究》《黑龙江科学》2025年3月15日第5期,第28页。
- [6] 周慧芳,范超,王妮燕:《新时代学习型社会背景下老年教育数字化转型研究》《职业教育》2024年11月第23卷第31期,第54页。

课题项目:2024年度江苏省社会教育规划课题(编号:JSS-L-2024008):“学养结合”背景下校企联合开展老年教育的研究与实践;2025年度江苏省终身教育研究科研项目立项课题(编号:25SZJ020):“养学教”老年教育模式的探索与实践研究。