

# 积极心理学视域下老年人幸福感的提升路径

朱 桐

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月11日; 录用日期: 2023年8月2日; 发布日期: 2023年8月14日

## 摘 要

随着社会的发展和老龄化进程的加速, 老年人心理健康得到了越来越多的关注。积极心理学作为一门研究人类积极心理特质和情感的学科, 逐渐在老年人心理健康领域展现出重要的作用。通过对积极心理学的发展和理论的综合研究, 我们将深入了解积极心理学对老年人幸福感获得的积极影响, 并在此视角下找寻提升老年人幸福感的路径和方法。

## 关键词

积极心理学, 老年人, 幸福感

# The Enhancement Path of Happiness in the Elderly from the Perspective of Positive Psychology

Tong Zhu

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 11<sup>th</sup>, 2023; accepted: Aug. 2<sup>nd</sup>, 2023; published: Aug. 14<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

With the development of society and the acceleration of the aging process, the mental health of the elderly has received more and more attention. Positive psychology, as a discipline that studies the positive psychological traits and emotions of human beings, is gradually showing an important role in the field of mental health of the elderly. Through a comprehensive study of the develop-

ment and theories of positive psychology, we will gain an in-depth understanding of the positive impact of positive psychology on the acquisition of happiness in the elderly, and find paths and methods to enhance the happiness of the elderly under this perspective.

## Keywords

Positive Psychology, The Elderly, Happiness

Copyright © 2023 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

随着人口老龄化的加剧和我国社会逐步步入老龄化社会，老年人的幸福感备受关注。幸福感被认为是个体对自身生活的感受和体验的总体评价。作为衡量生活品质的重要指标，幸福感是个体在日常生活中的积极态度和情感的总和(周卫等, 2023)。对老年人而言，它包括对健康、家庭、社交关系、个人成就和生活意义的满意程度，是老年阶段的个体主观幸福的感受。老年人的幸福感是一个个体化的概念，因人而异。它是由多个因素共同作用并相互影响的结果，反映了个体对生活的整体感受和情感状态。社会和个人都可以采取措施来支持老年人的幸福感，从而促进老年人的幸福与福祉。在积极心理学的视角下，提升老年人的幸福感不仅有助于解决老年人的心理健康问题，还能促进社会的可持续发展。因此，研究如何通过积极心理学的视角提升老年人的幸福感具有重要的实践意义。

## 2. 积极心理学的概述

### 2.1. 积极心理学的定义和发展历程

积极心理学是一门关注人类优点、积极经验和幸福的心理学领域。积极心理学倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象和心理问题作出新的解读，并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量，从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸(王福臣, 于涛, 2013)。它的起源可以追溯到 20 世纪 90 年代，由美国心理学家马丁·塞利格曼(Martin Seligman)提出并推动发展。过去的心理学研究主要关注人类的问题、疾病和缺陷，而积极心理学的出现标志着一种转变，将研究重心从疾病转向研究人类的优点和幸福。马丁·塞利格曼在他于 1996 年担任美国心理学会主席的演讲中提出了积极心理学的概念，并将其定义为“研究积极情感、积极个人特质和积极制度的研究科学”。他呼吁心理学家们应该致力于研究人类的幸福感、满意度和意义感，探索积极的生活方式和人类潜力的发展(任俊, 2006)。随着更多学者的加入和研究的发展，积极心理学的理论框架逐渐建立起来。其中，塞利格曼提出的“幸福三要素理论”将积极心理学的研究重点放在了更全面的幸福感上，包含了积极情感、参与和意义感。同时，积极心理学也涉及领域如优点与优势心理学、心理流、人格心理学、幸福社会学等。随着研究的不断深入，积极心理学的理论开始应用于实际生活中。积极心理学的干预和治疗方法逐渐发展起来，并被用于改善不同人群的心理健康，广泛涉及个体、组织和社区层面。它不仅关注个人的幸福和心理健康，还关注积极的教育、工作场所的幸福与发展、社区的积极性等。积极心理学逐渐与健康心理学相结合，形成了积极健康心理学的研究方向。研究人员开始关注积极心理特质对身体健康的影响，以及积极心理干预在慢性疾病管理中的应用。

积极心理学的发展对于心理学领域和社会有着重要的影响。它提供了一种促进心理健康和幸福的新视角，强调个体的积极资源和潜能。通过研究和实践，积极心理学为人们提供了提高幸福感和生活质量的方法和策略，促进个体和社会的发展和进步。

## 2.2. 积极心理学的主要观点

### 2.2.1. 关注个体优点和美德

积极心理学的一个重要观点是关注个体的优点和美德。传统心理学通常将焦点放在疾病、缺陷和问题上，积极心理学认为人们不仅仅是问题的解决者，还具备一系列优点和美德特质，这些同样值得被关注。研究者关注个体的优点、强项和积极特质，如勇气、正直、善良等，并探索如何发展和运用这些优点来提升个体的幸福感和生活满意度。通过了解和发展自己的优点和美德特质，个体可以更好地运用它们来面对挑战、克服困难，并在不同领域中发挥自己的潜力。

### 2.2.2. 注重心理健康和幸福感

积极心理学的目标是通过研究和实践来促进个体的心理健康和幸福感。积极心理学的观点认为，心理健康不仅仅是缺乏心理疾病的状态，它还包括积极的情感、良好的心理功能和良好的社交关系。积极心理学强调追求个体的幸福和满意度，并关注提高个体的生活质量。它提倡研究和发展个体的积极资源和能力，以促进人的整体幸福和满足感。

### 2.2.3. 培养希望和乐观态度

积极心理学强调培养个体的希望和乐观态度。希望和乐观态度是积极心理学中的重要概念，它们在个体的成就、情感和心理健康方面起着重要的作用。希望理论认为希望是一种积极的心理状态，能够激发个体的目标设定、坚持和逆境应对能力，促进个体的成就和发展。乐观态度指的是个体倾向于积极看待自身、他人和未来的态度和信念。乐观的人倾向于相信自己能够克服困难、做出积极的改变，并持有希望和积极的心态。

### 2.2.4. 重视个体目标与意义

积极心理学关注个体的目标设定和寻找生活的意义。研究表明，明确的目标和找到生活的意义对于个体的幸福和满意度至关重要。个体目标是个体在生活中意识到的追求和努力达到的结果。积极心理学认为，设定明确的目标可以帮助个体获得动力、方向和满足感。另外，积极心理学也强调个体发现生活的意义可以帮助他们在生活中找到方向、感受满足感。积极心理学鼓励个体探索自己的内在动机和价值观，并与之一致地追求个人目标和意义。

## 3. 积极心理学对老年人幸福感的影响

### 3.1. 影响老年人幸福感的主要因素

#### 3.1.1. 个体因素

个体因素是影响老年人幸福感的基础性因素，其中包括老年人的健康状况、社交关系等内容。健康是老年人幸福感的重要因素之一。身体健康和心理健康的状况对于老年人的幸福感有直接影响。拥有较好的身体健康、自理能力和疾病控制是老年人获得幸福感的保证，多数老人表示生病住院既影响个人生活，又给子女带来麻烦，可以看出患病会极大影响老年人的幸福感(王鑫, 张建英, 2022)。老年人的心理健康也与幸福感密切相关。积极的心理健康状态、稳定的情绪和记忆功能等方面的良好状况，有助于提升老年人的幸福感。良好的人际关系也是影响老年人幸福感的重要因素。亲密的家庭关系、朋友的关心

和支持、社区的参与等，可以提供情感支持、实质帮助和社交互动，这些互动和关系是老年人幸福感的重要组成部分，老年人可以获得情感支持、社会参与和连接感，促进幸福感的提升。

### 3.1.2. 家庭因素

首先，子女关怀对老年人幸福感提升发挥着至关重要的作用。子女的关怀可以提供老年人情感上的支持和安慰。他们的陪伴和关心能让老年人感到被重视和关爱，增强了他们的幸福感。子女的存在可以成为老年人生活中的重要支持网络，通过与子女的交流 and 互动，能够有效增强老年人的幸福指数。子女的关怀还包括实质性的支持，如帮助老年人处理日常事务、购物、照顾健康等。这可以减轻老年人的负担，提供实质帮助，能够给他们带来安全感，对增加幸福感有着显著影响。其次，经济收入对老年人来说是满足基本需求的重要来源。它可以帮助老年人购买食物、支付住房、获得医疗保健等必需品和服务。当老年人的经济收入足够满足基本需求时，他们能够享受更高的生活质量，从而提高幸福感。经济收入可以影响老年人在社会中的地位 and 受人尊重程度。拥有足够的经济收入可以帮助老年人获得物质上的安全感和社会地位的提升，他们能够享受更多社会福利和服务，并在社会中拥有更多选择和机会。这种社会地位和尊重对老年人的幸福感产生了积极影响。经济收入还可以为老年人提供更多的社交参与和活动选择。他们可以自由选择参加各种社交活动，促进老年人的社交互动，增强幸福感和生活满意度。

### 3.1.3. 社会因素

公共服务对老年人的幸福感有切实保障作用。公共服务主要指政府所提供的公共产品及其服务。公共服务提供了广泛的健康照顾服务，包括医疗保健、药物供应、预防保健等。这些服务可以帮助老年人保持身体健康、处理慢性疾病和应对突发疾病。通过提供可靠的医疗和健康资源，公共服务提高了老年人的健康水平，使他们更有能力享受生活，增加了他们的幸福感。社会保障是老年人幸福感的重要方面。公共服务提供一系列的社会保障措施，如养老金、福利津贴、医疗保险等。这些措施可以提供经济支持，减轻老年人的经济负担，增加他们的经济安全感和稳定感。老年人在经济方面得到保障，拥有充足的退休金或社会福利，能够满足基本生活需求，就会感到安心和满足，有助于产生幸福感。

## 3.2. 积极心理学与老年人幸福感的关系

积极心理学与老年人幸福感的关系密切，积极心理学的理论和实践可以帮助提升老年人的幸福感和生活质量。在老年人中，积极心理学可以帮助他们减轻负面情绪和压力，并增加积极情感和自我满足感，重拾参与社会生活的信心。第一，积极心理学强调社交支持和人际关系的重要性，可以促进老年人的人际交往。研究发现，良好的社交关系对老年人的幸福感有着显著影响。积极心理学的干预措施帮助老年人建立支持性社交网络、培养友谊和参与社区活动，使他们能够更加积极的参与到社会活动中去，与社会保持交流，建立和维系社交关系，打开心扉，减少孤独感，促进老年人的幸福感和心理健康。第二，积极心理学可以帮助老年人寻找和实现个人意义和目标，认识生命的价值。老年人大多依靠子女抚养，一旦出现家庭矛盾，会导致老年人情绪低落，丧失生活的信心。同时随着年龄的增长，老年人也进入到面对死亡的必经阶段。积极心理学帮助老年人通过追求感兴趣的活动、参与社区和志愿者工作、传承知识和经验等方式，寻找生活的意义和价值，发现人生中的美好事物，增强老年人的自我认同和满足感，深刻感受人生内涵。第三，积极心理学更有助于老年人身心健康的发展。老年人除了身体上的各种病症外，还存在一些心理上的问题。疾病会影响老年人的寿命，空虚孤独等情绪也会影响老年人的身体健康，甚至引发抑郁症等。良好乐观的心理状态可以有效的帮助老年人调节情绪，降低焦虑，同时还可以帮助老年人改善睡眠，促进老年人的身体健康(张璞, 郭嘉平, 2018)。积极的情绪可以改善老年人的心情、提高生活满意度，有助于应对挑战和压力，对生活更有信心和希望。

## 4. 积极心理学视域下提高老年人幸福感的途径

### 4.1. 培养积极的情感和乐观的态度

积极的情感和乐观的态度对老年人的幸福感有着重要的影响。积极的情感可以促进老年人的心理健康和幸福感。乐观态度使老年人更倾向于看待事物的积极面，并更有能力应对挑战和逆境。一项对老年人的积极心理干预研究发现，通过实施积极心理学练习，如感恩、乐观思考和自我肯定，可以显著提高老年人的心理幸福感和积极情感。参与者对自己的生活满意度和幸福感水平都有所增加。为了培养积极的情感和乐观的态度，我们可以鼓励老年人关注积极的方面，认识并感激他们生活中的好事情，欣赏生活中的美好事物，以及使用情感调节策略，如积极情感记录、乐观思考和重塑消极想法等。帮助老年人树立积极的生死观，豁达的面对生老病死的自然规律。积极的生死观可以帮助老年人接受这些变化，并以更加平和安宁的方式面对生老病死。这种接受有助于减少焦虑和恐惧，提升内心的平静和幸福感。还能够鼓励老年人将注意力集中在当下的生活上，珍惜眼前的幸福。老年人可以更加深刻地体验和感受日常生活的美好，这种生活态度可以为老年人提供更多的快乐和满足感(喻梅, 2016)。

### 4.2. 培养个人优势和积极心理机制

优势心理学强调个体的优势和潜力，鼓励培养和发挥个人优势。对于老年人而言，这可以包括培养和利用他们在认知、情感、社交和行为方面的个人优势。通过了解并加以发展、应用个人优势，老年人可以提高心理弹性、应对能力，提升自我价值感和自信心，增强幸福感。积极心理学的方法如进行个体优势评估可以帮助老年人了解自己的优势，并鼓励他们在日常生活中充分运用这些优势，提高自信心，从而提升幸福感。此外，积极心理机制的培养，如认知重构、情感调节和心理灵活性训练，也可以帮助老年人转变消极的思维模式，促进积极的情感体验和心理健康。通过积极的心理机制，老年人可以更加满意和幸福地度过晚年，并提高整体的生活质量。

### 4.3. 培养健康生活方式和良好习惯

身体健康是幸福感的基础。老年人可以通过采取健康的生活方式来促进身体健康和提升幸福感。老年人可以采取均衡的饮食、适度的运动、充足的睡眠改善体力和体能，减轻身体不适，增强抵抗力，有效管控慢性疾病。培养良好的日常生活习惯，定期医疗检查，合理的药物使用等，避免有害习惯，如吸烟和过度饮酒等。身体健康的改善将有助于老年人感觉到更有活力和快乐，从而提升他们的幸福感。老年人要积极关注并管理自己的精神健康状况，如寻求专业帮助处理情绪问题、学习和使用应对压力的技巧等，可以降低焦虑和抑郁的风险，促进积极心态的形成，提高幸福感。同时，积极参与社交活动，如加入兴趣小组、志愿者工作等，增强社会支持系统，减少孤独感，促进社交互动和交流有助于提升幸福感。积极心理学认为，幸福感可以通过不断地学习新内容和提升自我而获得。调查显示，积极培养兴趣爱好、创造生活乐趣的老年人幸福感普遍较高，这也与对生命的认知和对生活的态度以及对自我价值的实现有关。老年人可以积极从事有益于身心发展的学习活动，如阅读、参与培训课程、学习新技能等，有助于锻炼智力，增加对世界的理解和探索，保持活跃的心智状态，提高幸福感。

### 4.4. 构建社会公益与志愿服务平台

整合社会力量，构建公益与志愿服务平台，开展对老年人心理健康服务以及日常护理的工作也是提升老年人幸福感的途径之一(梁娟, 2014)。在应对人口老龄化的实践中，西方国家创造了志愿者服务的老年服务模式，港澳等地的义工在帮助开展老年人工作中也发挥了重要的作用。据统计，在奥运会、亚运

会等各项赛事和服务活动中,志愿者们为老年人提供导乘、导游、住宿咨询等专业化的志愿服务,为志愿服务工作进一步常态化发挥了积极的作用。政府要发挥好志愿者服务工作对老年人的帮助作用,积极开展志愿活动,建立关爱老年人志愿者队伍,做到规模化和制度化。并且加强宣传工作,让更多的人投入到为老年人服务的志愿者队伍当中,营造出良好的敬老氛围和尊老风气。同时,社区应当通过组织老年人集体活动等方式宣传老年人心理健康知识,加强与老年人的沟通,缓解老年人心理压力,使他们获得良好心理体验。养老院也要发挥职能,如制定相应心理咨询、引导、治疗等系统的心理干预方案,重视组织老年人参加各种社会活动和体育锻炼活动,改善老年人心理状态,减缓心理压力,让老年人保持良好心态,获得幸福感。

## 5. 结语

在积极心理学的视域下,提升老年人的幸福感是一个综合性的任务,需要从情感和目标、社交关系以及学习和发展等多个方面入手。通过培养积极情感和乐观态度、个人优势和积极心理机制、健康生活方式和良好习惯以及构建社会公益与志愿服务平台,可以提升老年人的幸福感。同时也要注意不同老年人的需求和特点,在实践过程中,应当根据个体的具体情况制定个性化的提升幸福感方案。

## 参考文献

- 梁娟(2014). 积极心理学视角下老年人主观幸福感提升路径研究. *广东水利电力职业技术学院学报*, 12(4), 60-63.
- 任俊(2006). *积极心理学思想的理论研究*. 博士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 王福臣, 于涛(2013). 基于积极心理学视角下的老年人心理健康及调试. 见 *第20届世界老年学与老年医学大会·中韩论坛论文*(pp. 423-428).
- 王鑫, 张建英(2022). 城市老年人幸福感影响因素探析——基于 NVivo 的扎根理论分析. *行政与法*, (12), 32-39.
- 喻梅(2016). 浅谈老人幸福感和积极心理学的关系. *吉林广播电视大学学报*, (12), 93-94.
- 张璞, 郭嘉平(2018). 老龄化背景下积极心理对老年人心理健康的影响. *运动*, (4), 139-140.
- 周卫, 范少贞, 闫晨, 等(2023). 城市公园老年人休闲活动参与度对幸福感的影响机制. *风景园林*, 30(7), 109-116.