

# 论西塞罗《论老年》对我国积极老龄化的启示

朱玉环

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月21日; 录用日期: 2023年6月22日; 发布日期: 2023年6月30日

## 摘要

西塞罗《论老年》是一篇关于老年的伦理学著作, 针对老年人的工作、身体、快乐、死亡等问题进行了讨论与批评, 进而提出老年人应积极老化的观念。在心理方面, 西塞罗提出“恰当”、“自然”与“坦然”的心态有助于心理健康。在生活方式方面, 西塞罗强调“修身养性”的生活方式有助于达到延缓老化。在老年人价值层面, 西塞罗认为老年人可以积极老化、一样可以成就事业。西塞罗《论老年》提倡的积极老化的概念与我国积极老龄化的发展理念相联系, 对于我国积极老龄化事业有一定的启示。首先, 充分挖掘老年人的潜能, 促进老年人的再社会化, 其次深入发展老年教育事业, 提高老年人健康管理能力, 最后大力弘扬积极老龄化理念, 树立全社会新型养老观念。

## 关键词

积极老龄化, 西塞罗, 《论老年》

# The Enlightenment of Cicero's *On Old Age* to Active Aging in China

Yuhuan Zhu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 21<sup>st</sup>, 2023; accepted: Jun. 22<sup>nd</sup>, 2023; published: Jun. 30<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Cicero's *On Old Age* is a work about old age. It discusses and criticizes the work, health, happiness and death of old people, and then puts forward the concept that old people should actively age. In psychological aspect, Cicero proposed that "proper", "natural" and "calm" mentality is conducive to mental health. In terms of lifestyle, Cicero stressed that a "self-cultivation" lifestyle can help to

delay aging. In terms of the value of the elderly, Cicero believes that the elderly can actively age and still achieve career success. The concept of active aging advocated by Cicero in *On Old Age* is related to the development concept of active aging in our country, which has some enlightenment for the cause of active aging in our country. Firstly, we should fully tap the potential of the elderly and promote their re-socialization. Secondly, we should further develop education for the elderly and improve their health management ability. Finally, we should vigorously promote the concept of active aging and establish a new concept of old-age care for the whole society.

## Keywords

Active Aging, Cicero, *On Old Age*

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

《论老年》，又称《老加图》，是古罗马伟大的思想家西塞罗在老年阶段所写的一篇关于老年的著作。虽然这是一本发表于公元前的著作，距今年代久远，而且该文篇幅较短，但是其中关于老年人的心理、生活方式、老年人的经验价值以及作者对死亡和灵魂的看法等，对帮助老年人消除心理负担，养成健康心态实现积极老化仍然具有重要的现实价值，也对于现代我们面对老龄化社会、解决老龄化问题有着重要的启示意义。

所谓“积极老龄化”，即为提高老年人生活质量，创造健康、参与保障的机会的过程[1]。详细来说，就是将老龄化作为一个正面的、积极的过程来看待，强调人在人生各个阶段都能发挥巨大的潜力和社会价值，老年人也不例外。应促进老年人积极参与到社会各种活动中去，利用老年人所特有的优势为社会贡献自己的力量，也丰富了老年人的生活和精神世界，实现健康积极的老龄化。就目前的国际形势来说，老年人群在需要国家和社会保障的同时，也蕴含着巨大的劳动力财富和消费潜力。澳大利亚新南威尔士大学社会学系副教授梅勒妮·怀特表示，老年人是经济的重要参与者，老年人往往有较为稳定的收入，而且需求也更高，因此他们可以成为市场中的重要消费者。世界卫生组织呼吁，健康老龄化应成为一个重要目标，在确保老年人可以独立生活的基础上，让他们能够过上更有意义和更积极的生活。阿塔古巴提出，为了让老年人拥有健康的体魄，需要鼓励他们进行适当的有氧运动[2]。进一步展示了世界积极老龄化是大势所趋。

## 2. 西塞罗《论老年》的写作背景

马尔库斯·图利乌斯·西塞罗，是古罗马伟大的思想家、政治家、雄辩家、哲学家，被称为罗马文学黄金时代的天才作家[3]。《论老年》是西塞罗编著的一本伦理学名著，属于西塞罗著名三论(即《论老年》《论友谊》《论义务》)中的一部分。这本书发表于公元前44年，创作时作者已62岁高龄，此时从年龄上他已经步入老年，有着更多老年人的亲身体会[4]。《论老年》又称为《论加图》，在书中，他假借年事已高的加图之口，论述了一系列关于老年人的心理、身体、工作、以及对待死亡的态度等问题，阐述了其积极老化的老年观。

古罗马对人生的基本划分：“16岁之前为少年时期，16岁为成丁，46岁之前为青、壮年时期，46

岁之后为成年时期，60岁之后为老年时期。”人生的每个时期是自然替代的，人进入60岁即开始了老年生活。西塞罗在写《论老年》的时候，罗马还处于前三头同盟与元老院激烈争夺权力的紧张时刻，西塞罗在恺撒遇刺后不久就叹息说，国家和朋友们不再需要他的服务[5]。罗马人并无现代退休制度，只要愿意可以一直为国效力。而西塞罗被迫退出政坛，他内心深处渴望能够回到岗位。这是他声称只有老年人“有思想、有理性、能做到深谋远虑”，“没有老年人，国家就不可能存在”的真实意图所在。

### 3. 《论老年》主要内容

#### 3.1. 心理方面：“恰当”、“自然”与“坦然”的心态有助于身心健康

西塞罗认为对于老年人来说，“恰当”与“自然”是最重要的品质。“恰当”，类似于中国人常说的“中庸之道”，他想表达的意思是，人在老化过程中，生活方式和行为举止都要做的恰到好处，把握最合理的“度”。在人生的每个阶段都有每个阶段的特点，比如童年脆弱、青年傲慢、中年峻厉、暮年老练，这些都是自然的属性，每个特征分别对应其相应的生命周期[3]。在每个时间段都要做到恰当。而这种“恰当”也要和“自然”的规律保持和谐，一个积极而快乐的老年人，都会有一个善于顺应自然和享受自然的老化过程。

另一方面，“坦然”的心态也是对于老年人心理健康的重要心态，即坦然面对死亡。对于老年人来说，都不愿意面对死亡这个问题。当亲身面临时有表现地恐惧、焦虑。西塞罗提出人在青年时期，就应该理性看待死亡，接受正确死亡观的教育。如果不能从容接受死亡，老年人就不可能有宁静的心境。因此，如何面对死亡对于老年人实现积极老化是至关重要的问题。西塞罗还用一個最经典的例子表达了聪明的人会从容地死亡。他认为如果死亡等同于灵魂熄灭，那就不必介意死亡；如果死亡能使灵魂进入一个永恒的境界，那应该憧憬死亡。死亡不是只发生在老年人身上，相对来说，青年人应该更恐惧死亡，因为老年人已经比青年人活得长久了，青年所希望的延年益寿，老年人已经拥有了，老年人无需过度恐惧死亡。

#### 3.2. 生活方式：“修身养性”的生活方式有助于达到延缓老化

西塞罗认为，老化是人的必经阶段，但是每个人的老化进程和状态却不尽相同，虽然总体上看是“童年脆弱、青年傲慢、中年峻厉、暮年老练”，但是却不能代表老年人不能同时拥有健康，精神焕发。同样地，在年轻人身上也可能存在孱弱、疲惫的状态[6]。就像人类抵抗疾病一样，老年人也可以通过调整生活方式抵抗衰老，或者说延缓衰老。一方面，注重饮食和锻炼，以身体实际情况做合理的规划。另一方面，老年人“修身养性”的生活方式有助于延缓老化。

西塞罗认为，人类最大的祸端来自于感官上的欲望，比如性生活的欲望、美食美酒的欲望等。他认为，人类如果沉溺于感官娱乐时，他就会失去理智，凡是需要思索、考虑的事，他都不可能去做。所以他认为老年人生理上的衰老整个感官减弱而影响到其感官上的欲望、享乐，反而帮助人类解决了青年时期最严重的弊端，它是生活中最好的礼物。他认为，一个人在经历了情欲、野心、竞争、仇恨以及一切激情的折腾之后，沉入筹思，享受超然的生活，非常幸福。西塞罗的观点虽不全面，但他也论证了老年人在欲望消弱后的另一番人生幸福景象，这也正是我们对待老年问题的可取之处。

#### 3.3. 价值层面：“安度万年”的老年人依然可以积极老化、成就事业

西塞罗强烈反对“老年人无用”的观点，老年人体弱与老年人无用不能等同起来。即虽然普遍上认为老年人体力弱于年轻人，但这并不能表示老年人就无法从事工作。相反地，很多重要的岗位、事业并不只是依靠体力、速度和敏捷，还更需要经验、智慧和判断力，在一定意义上说，老年人比年轻人更能

胜任。所以他主张应利用老年人人生的经验、思想，秉承着老年人深思熟虑和踏实的品质，继续发挥老年人的余热，继而提出他的观点，即积极老化是老年人安度晚年最好的方式。

为了更好地证明他认为老年人还可以积极工作的观点，他进行了举例。比如柏拉图 81 岁临死前还在写作；伊索克拉斯 94 岁还在创作《雅典娜女神节祝辞》；他的老师里昂提尼的戈尔加斯活到 107 岁也从未休止过研究和工作的，因此，西塞罗认为老年人依然可以成就自己的事业，老龄并不是不能工作的原因，只有愚蠢的人才把自己的错误和过失归咎于老年。

## 4. 西塞罗《论老年》给我国的启示

### 4.1. 充分挖掘老年人的潜能，促进老年人的再社会化

西塞罗提出老年人并非大家想象地那么弱势、无能，反而在很多方面能发挥老人所特有深思熟虑和审慎的优势，即所谓的“老者智万千”。因此，应充分挖掘老年人的潜能，促进老年人的再社会化。老年人退休后可以根据自己的身体情况、工作能力及市场需求再就业[7]。政府也应大力开发老年人力资源、健全老年人就业服务体系、完善老年人就业保障法律法规、拓宽老年人就业渠道。我们应积极倡导终身发展理念，支持老年人自我建设与自我发展，让其充分参与到各项、各类社会活动当中，比如志愿服务、社区治理等[8]。还可以开发老年第三产业，如老年餐饮业，老年旅游市场的开发等，不仅可以刺激消费拉动内需，也可以增加就业，发挥老年人的作用。通过改变老年人的社会角色、社会地位、社会价值，一方面通过再就业和继续就业的方式开发老年群体的人力资源优势，为社会发展做出贡献，实现人口转型红利。老年人力资源开发潜力巨大，延迟退休的实质是老年人人力资源的释放和再利用。实行灵活的退休制度能够让部分老年人继续在工作岗位上发光发热。另一方面也让老年人充实自身生活的同时也能获得社会的认同，缓解了老年人焦虑、自卑的心理，促进其身心健康发展[9]。

### 4.2. 深入发展老年教育事业，提高老年人健康管理能力

西塞罗认为“修身养性”的生活方式有助于达到延缓老化。因此我们应大力发展老年教育事业，提高老年人健康自我管理能力。第一，通过老年教育提高老年人生活自理能力，对于老年人的衣食住行、看病就医等日常生活的场景进行针对性培训，提高老年人在日常生活中的自理能力。研究发现，自理能力强的老年人积极老龄化水平高，生活自理能力是保障老年人健康生活状态的前提条件[10]。第二，通过老年教育培养老年人良好的生活习惯。通过老年保健知识的培训宣传，让更多的老年人了解自身的身心状况，提高健康保健意识，在日常生活增强锻炼和注重饮食健康、保持良好的作息等。研究表明，经常锻炼的老年人积极老龄化水平较高，参加锻炼等健康行为是促进积极老龄化的关键因素[11]。第三，通过老年教育促进老年人心理健康，传统的老年教育以养生为主，只注重外显状态的健康长寿，相对忽视其内在心理健康，致使老年人陷入内心空虚的生活状态很普遍，要关注老年人的心理郁结问题并进行及时的疏导，促进老年人的心理健康。老年人对生命意义持正向态度有利于社会参与积极性，提升积极老龄化水平[10]。第四，通过老年教育提升老年人的工作能力，结合老年人的兴趣爱好和工作经验，对其进行新兴的知识培训，跟上时代潮流和现代社会的变化。

### 4.3. 大力弘扬积极老龄化理念，树立全社会新型养老观念

积极老龄化的实施主体是老人，只有老年人认识到自身的劳动能力和社会价值，才能转变观念，减少对子女及社会的依赖，增强独立意识。因此，政府要大力弘扬积极老龄化理念，树立老年人新型养老观念，加大对老年人的价值宣传和舆论引导。比如通过新闻媒体评选和宣传重塑老年人价值的典型事例和优秀老年人代表，激发老年人从事工作的意愿，转变传统的养老观念，摒弃退休后就该颐养天年等陈

旧的观念, 树立积极的再老龄化观, 正视自己和社会需求, 重新投入到社会工作中, 更好地实现自己的人生价值[12]。另一方面, 政府应加强人口老龄化国情宣传, 不仅要让老年人自身树立积极老龄化观念, 在全社会群体都要树立积极老龄化观念, 使全体社会成员充分认识老龄社会的基本特征、机遇和挑战、发展趋势及国家应对战略, 引导全社会科学认识老年阶段、老龄社会、长寿时代, 积极看待老年人, 弘扬孝老敬老等优秀传统文化观念, 推动形成养老、敬老、爱老的社会文化氛围[13]。

## 参考文献

- [1] 张秋瑶, 张伟郁. 积极老龄化背景下既有社区“适老化”改造设计策略研究[J]. 建筑与文化, 2023(3): 176-178.
- [2] 赵琪. 积极应对人口老龄化问题[N]. 中国社会科学报, 2023-02-01(002).
- [3] 孔晶晶. 西塞罗的老年教育观及其对当代我国老年教育的启示[J]. 当代继续教育, 2014, 32(6): 56-58, 86.
- [4] 陶涛. 论老年人的幸福与美德——兼议西塞罗的老年伦理观[J]. 江海学刊, 2022(3): 43-51.
- [5] 王晓朝. 西塞罗全集·修辞学卷[M]. 北京: 人民出版社, 2007.
- [6] 崔旭东. 西塞罗老年观内容解读与实践价值[J]. 区域治理, 2019(51): 106-108.
- [7] 谭利龙. 积极老龄化背景下农村自我养老发展的路径研究[J]. 南方论刊, 2023(3): 47-48, 59.
- [8] 杜鹏, 陈民强. 积极应对人口老龄化: 政策演进与国家战略实施[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 43(3): 91-99, 2.
- [9] 于欣平, 卢博扬. 中国人口老龄化现状及积极应对人口老龄化措施分析[J]. 经济师, 2023(2): 21-22.
- [10] 李梓君, 苗春霞, 韩鑫, 等. 城镇化进程中徐州市新城市老人积极老龄化现状及影响因素研究[J]. 中国卫生事业管理, 2023, 40(3): 230-234.
- [11] 李宏洁, 张艳, 余自娟, 等. 农村老年人积极老龄化现状及影响因素研究[J]. 中国全科医学, 2020, 23(16): 1989-1995.
- [12] 王宏, 邢昊, 李雅丽. 积极老龄化视角下老年人力资源再就业问题研究[J]. 国际公关, 2023(4): 38-40.
- [13] 杜鹏. 中国特色积极应对人口老龄化道路: 探索与实践[J]. 行政管理改革, 2022, 3(3): 13-18.