

浅谈老年大学与文化养老

● 李 兰



[摘要] 老年大学是开展老年教育的一种重要形式。老年大学作为“老有所学、老有所乐”的重要载体,能缓解人口老龄化带来的压力。老年大学通过提供教育和学习机会、促进社交和互动、传承等多种方式,关注他们对知识的渴望,提高他们的生命质量,为老年人创造了一个充实、有意义的生活环境。这不仅有助于老年人的个人成长和幸福,还能推动社会的文明进步和发展。因此,应该重视老年大学的建设和发展,为老年人提供更好的文化养老服务。

[关键词] 老年大学;老年教育;文化养老;终身教育

有关会议报告指出:“形成全民学习、终身学习的学习型社会”“发展继续教育,构建老年教育体系”,是老年人“老有所养、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”的重要依据,也为老年大学的发展指明了方向。作为终身教育体系构建的重要一环,也是终身教育顺利进行的根本保证。老年大学是离退休人员继续学习,追求新知识,陶冶情操,培育良好心态,学习技能和艺能的好课堂。

Q 老年大学的起源

老年大学的起源可以追溯到 20 世纪 70 年代初期的国外。1973 年,世界上第一所老年大学(The University of the Third Age)在法国成立。随后,1977 年日本创办了老年大学,1981 年美国创办了老年大学。

我国的老年教育是在 20 世纪 80 年代发展起来的。我国第一所老年大学“山东省红十字会老年大学”于 1983 年在济南成立。随后哈尔滨、南京、武汉、宁夏回族自治区率先成立老年大学,之后全国各地的老年大学纷纷成立。2012 年中央广播电视大学更名为国家开放大学,随后国家开放大学于 2015 年正式成立老年大学,国家开放大学在 2022 年 11 月 17 日加挂了国家老年大学的牌子。2023 年,教育部老年大学正式成立。1985 年 12 月“全国老年大学经验交流会”对老年大学的肯定增强了办学人员对发展老年教育事业的信心。1988 年 12 月成立了老年大学协会,协会采取单位会员制,吸收了各部委、地(市)以上、省军区以上和大型企事业单位主办的老年大学及老年教育团体入会,我国老年大学的发展进入了新的里程碑。我国老年教育初步形成了一个全方位、多层次的教育发展模式。

Q 我国老年大学的发展现状

从 1983 年全国第一所老年大学在山东省创办以来,全国老年大学已经走过风雨 40 年。2023 年 4 月 24 日中国老年大学协会在北京召开的媒体座谈会介绍,经过 40 年的发展,我国老年教育事业取得了令人瞩目的办学成果。全国各级各类老年大学(学校)已达 7.6 万所,已有学员 2000 多万人,已经形成了省、市、县、乡镇(街道)、村(社区)五级办学网络体系。推出了《树立和培育积极老龄观》等 5 本通识类统编教材,发布了《中国老年教育发展报告(2019—2020)》,15 大门类、61 个专业、298 门课程,形成了较为完整的老年教育立体课程体系。在全国团体标准信息平台发布了全国老年大学示范校建设标准和全国老年大学“游学养”标准。全国近 400 所老年大学申报标准示范校创建,有效推动了老年教育高质量发展。

此外,国家老年大学于 2023 年 3 月正式挂牌成立。截至 2023 年底,全国已有 40 家老年大学分部、3000 个老年学习中心、5.5 万个老年学习点。在全国老年教育公共服务平台上,共有五个类别,43.6 万门课程围绕“德学康乐为”主题上线服务,总时长 408.9 万分钟,现已有 234.1 万用户在线上注册,总计有 5640 万人次参与线上课程学习。

Q 老年大学发展的重要意义

(1)老年大学的发展是社会化发展的需要。随着人口老龄化的加剧,老年人的教育需求也日益增长。老年大学通过提供文化、艺术、科技、健康等多个领域的课程,可以满足老年人不同的兴趣爱好和学习需求,为老年人提供了继续学习和自我提升的平台,增强了老年人的社会归属感和自信

心，推动了终身教育体系的完善和发展，使老年人在物质养老得到保障的前提下，通过文化建设促进身心得到健康发展。

(2)老年大学的发展是个人发展的需要。通过参与老年大学课程和活动，老年人能够拥有继续学习的机会，通过学习新知识能够重新发展自己新的技能和兴趣，在退休后重新找回自我价值。在退休后，老年人社交圈逐步缩小，通过参加老年大学，他们能够找到志同道合、兴趣相通的新朋友一起分享生活乐趣，提高生活的幸福感和满足感。

(3)老年大学的发展是促进终身学习的需要。老年大学是终身学习体系的重要组成部分，它打破了年龄和教育的界限，鼓励老年人继续学习，体现了终身学习的理念，让老年人也有机会继续学习和成长。这有助于提升老年人的综合素质和生活质量，实现个体的全面发展，对全社会形成良好的学习氛围具有积极的示范作用。

(4)老年大学的发展是促进身心健康的需要。参与有益的、感兴趣的学习活动可以锻炼老年人的大脑，延缓智力衰退，同时也有益于他们的身体健康。

(5)老年大学的发展满足了老年人社交需要。老年大学为老年人提供了一个相互交流、结识新朋友的平台。在这里，他们可以共同学习、分享经验、互相支持、增强社会归属感和生活满足感，有助于他们拓展社交圈子，减少孤独感。

(6)老年大学的发展可以传承文化和知识。老年大学不仅教授各种知识和技能，还是传承和弘扬传统文化、技艺的重要场所。老年人可以通过重新感受传统文化、历史知识，将生活感悟和智慧传递给下一代，是文化传承和发展的重要桥梁。

(7)老年大学的发展是缓解养老压力的需要。老年大学为老年人提供了丰富的精神文化生活，有助于缓解养老压力。通过学习和交流，老年人可以保持身心健康、增强自信心和自尊心，减轻家庭和社区的养老负担。

Q 老年大学的教学内容及方式

老年大学的课程安排要从实际出发，从老年人的特点出发。坚持贴近老人需求、按需设置、与时俱进、常办常新的原则，坚持授其所宜、学有所值、不断更新的教学方法，创新教学手段、丰富教学内容、加强教学管理、凸显教学效果。老年大学要做到“五个结合”，即课堂教学和课后复习相结合、老师的教与学员的学相结合、系统学习与专题讲座相结合、正常教学与文艺演出相结合、规章制度与人文关怀相结合。

在学制设置上，可以设置一年班、二年班、三年班，学制结束后发放毕业证书。也可以根据课程难易程度，从低

到高分别开设基础班、中级班、高级班等，学员根据自身学习能力自由选择。

Q 老年大学注重“学有所乐”与“学有所为”相结合

“学有所乐”与“学有所为”相结合，是指在老年大学的学习过程中，将学习乐趣和学习成果的应用相结合。

“学有所乐”是强调学习过程本身带来的快乐和满足感。通过提供丰富多样的课程和活动，让老年人根据自己的兴趣和爱好选择学习内容，从而在学习中享受乐趣。这样的学习可以是知识的获取、技能的提升，也可以是文化的熏陶、艺术的欣赏等，让老年人在学习中找到快乐和兴趣。

“学有所为”是强调将所学知识和技能运用到实际中，为社会和个人带来一定的贡献和价值。这不仅可以让老年人感受到自己的学习成果得到了实际应用，也可以增强他们的自信心和成就感。“学有所为”可以体现在参与社会公益活动、传承文化、帮助他人、创作作品等方面。将“学有所乐”与“学有所为”相结合，意味着老年大学不仅关注老年人的学习兴趣和愉悦体验，还鼓励他们所学应用到实际生活中，实现自我价值。这样的结合可以使学习更加有意义和富有成就感，同时也能更好地满足老年人在精神层面的需求。

为了使“学有所乐”与“学有所为”相结合，可以在了解老年人实际需求的基础上，在课程设置上更好地满足老年人的学习需求。具体可以考虑以下内容。

(1)兴趣导向。了解老年人的兴趣爱好和需求，开设多样化的课程，涵盖文化艺术、健康养生、科技应用、社交互动等领域，让老年人根据自己的兴趣选择课程，从而在学习中获得乐趣。

(2)实践应用。设置与实践应用相关的课程，通过组织老年大学学员参与社区活动，如合唱团、舞蹈团参加社区文艺演出等。还可以在学员中成立“手拉手”爱心团队，参加公益事业活动，在帮助高龄、空巢老年人的活动中做志愿者，实现“老有所为”“服务社会、自我展示”。通过参与志愿者活动，学员得到自我价值、社会价值的再创造。

(3)互动教学。采用互动式教学方法，鼓励老年人积极参与课堂讨论、小组活动等，增强学习的趣味性和参与度。

(4)个性定制。根据老年人的特殊需求，提供个性化的课程选择和学习计划，满足不同老年人的学习目标和能力水平。

(5)合作项目。与社区组织、院系等合作，开展相关课程和活动，为老年人提供更多实践机会和资源支持。

(6)成果展示。举办学习成果展示活动，如展览、演出、比赛等，让老年人展示所学所得，可以对老年人自信心和成就感产生正面影响。

(7)反馈机制。建立系统的反馈制度，及时听取学员对课程安排的意见和建议，采纳合理化建议对课程设置和教学内容进行优化。例如，开设摄影课程，让老年人学习摄影技巧并组织实地拍摄活动，然后举办摄影展展示作品，这样既能让他们享受学习的乐趣，又能通过作品展示实现“老有所为”。或者开设烹饪课程，组织老年人参与社区美食活动，为他人分享自己的烹饪成果。

通过“学有所乐”与“学有所为”相结合，既能满足老年人的学习需求，又能提升他们的学习体验和生活品质。

Q 通过多种方式宣传推广老年大学

通过多种方式的综合运用，可以让更多老年人了解和认识老年大学，提高他们的参与度和积极性。不断改进和优化教学质量，满足老年人的学习需求，也是吸引更多老年人参与到老年大学学习中的关键。

(1)社区宣传。与社区合作，在社区中心、居委会、小区公告栏等地方张贴宣传海报、发放宣传资料，让老年人在日常生活中接触到老年大学的信息。

(2)举办活动。组织开展各种形式的活动，如健康讲座、文化艺术表演、手工艺制作等，吸引老年人参与，并在活动中介绍老年大学的相关情况。

(3)学员分享。邀请老年大学的优秀学员分享他们的学习经历和收获，通过真实案例激发其他老年人的兴趣。

(4)媒体合作。与学校网站、校报、校电视台、广播台等媒体合作，进行专题报道或优秀课程展播，提高老年大学的曝光度。

(5)社交媒体推广。利用多种方式的社交平台，如快手、抖音、微博、微信、QQ等，发布老年人感兴趣的内容及活动的照片和视频，以此吸引他们的注意。

(6)举办开放日。定期举办老年大学开放日，邀请老年人到校参观、体验课程，了解教学环境和设施。

(7)志愿者宣传。组织志愿者到老年活动中心等老年人聚集的地方进行宣传，介绍老年大学的特色和优势。

(8)制作宣传手册。设计制作精美的宣传册，介绍老年大学的课程设置、教师团队、学习环境等，分发给老年人。

(9)口碑营销。鼓励现有学员向亲朋好友、老同事推荐老年大学，利用口碑传播的力量宣传老年大学，吸引更多老年人。

(10)线上推广。建设老年大学官方网站，提供详细的

课程信息、学员作品展示等内容，并优化网站设置，方便老年人在线了解。

(11)合作宣传。与相关部门、院系合作，共同开展宣传活动，扩大宣传范围和影响力。

Q 老年大学发展存在的问题及对策

(1)提倡优势互补。不同的高校老年大学可能在不同学科、不同领域有着不同的优势和特色。通过不同老年大学的合作和共享，整合各自的优质课程和教学内容，可以提供更丰富、更全面的教育内容，满足老年人多样化的学习需求。

(2)建立适合老年人的学制、学历教育体系。为了解决老年大学资源紧张，老学员不离开，新学员进不来的难题，可以建立适合老年人实际情况和需求的学制、学历教育体系。在适合老年人特点的情况下，进行老年学制、学历教育试点，以二年或三年为一个学制，加快有限资源的流动，使更多有志学习的老年人加入老年大学的学习中。

Q 结束语

综上所述，从个人和社会的角度来看，老年人参加老年大学确实具有重要意义。从个人层面看，可以继续学习、增长知识、丰富生活乐趣。老年人退休后，拥有更多的时间和精力，参加老年大学能够帮助他们保持身心健康，提高生活质量，实现自我价值，增强自信心和成就感。从社会层面看，与兴趣相同的老年人在一起学习和活动，可以让老年人建立新的社交圈。通过老年大学组织的活动，可以帮助老年人更好地融入社会，增强社会参与感与归属感。

参考文献

- [1]余知澄,陈雄.老年教育保障立法框架研究[J].成人教育,2023,43(10):26-34.
- [2]戴婵.基于积极心理视角的天津老年大学教育发展的思考[J].科技创新导报,2013(36):241-242.
- [3]邵娟.基于终身教育体系的老年教育研究[J].吉林广播电视大学学报,2022(06):43-45.

作者简介:

李兰(1973—),女,汉族,湖北荆门人,硕士,武汉大学离退休工作处,研究方向:老龄问题。