



为什么老年人更“幸福”？

老年人比年轻人更幸福的原因主要包括情绪调节能力的提高、生活压力的减少、生活保障的改善、人生感悟的增加以及较低的期望和需求。

□ 记者 | 陈 冰

王月美今年刚满 70 岁。年轻时就是厂花的她，喜欢唱歌跳舞。退休以后更是将日子过出了花。用她的话来说，“不再围着儿孙转，我终于又做回自己”。

唱歌、跳舞、弹琴、学摄影，来一场说走就走的旅行……王月美的日子过得丰富多彩，想吃什么就约上朋友姐妹们一起去品尝，想去哪里玩，就约着姐妹们一起去。每天都精神奕奕，好像从来都不会感觉累一样。

“对我们老人而言，身体健康、养老金充足、家庭和睦是最大的幸福。”王月美说，人生短暂，在不愁吃不愁喝之后，让自己活得快乐，才对得起前半生的操劳与辛苦。抓住时光的尾巴，不做儿孙的“随从”，活出率性和自我，正在成为王月美们的追求。

他们乐学，乐游，乐玩……在学习、旅游、社交乃至社会服务中找到了自己发光发热的舞台。“满大街都是朝气蓬勃的老年人和死气沉沉的年轻人。”这句戏谑之言的背后，隐藏着一个惊人的现实，那就是老年人比中年人和年轻人更快乐。

根据最新出炉的《2024 年世界幸福报告》，相较于 1980 年以后出生的一代，1965 年以前出生的人们普遍感到更加幸福。在千禧一代（1982–2000 年出生的人）中，对自己生活的评价随着年龄的增长而下降，而在婴儿潮一代（1946–1964 年出生的人）中，生活满意度随着年龄的增长而增加。这份报告采用了来自 140 多个国家的人们的全球调查数据，被称为当代最全面的跨世代幸福图景。报告指出，在美国、加拿大、澳大利亚和新西兰，年轻人的不幸福感是老年人的两倍。

2024 年 1 月 25 日，山东省济南市，洪楼广场，老年人们在阳光下翩翩起舞，地面的影子也随着老人的身姿舞动。

