

截至 2023 年底，我国 60 岁及以上人口达 29697 万人，占全国人口的 21.1%，其中 65 岁及以上人口 21676 万人，占全国人口 15.4%。

另外一些研究也表明，随着年龄增长，人们不再注意他人的愤怒情绪，却依然善于发现他人的快乐。于是，人们看到的世界慢慢变得越来越愉快友善，自己也越快乐。一项又一项研究都得出了同样的结论——年纪大的人更幸福。

新老年人带来新气象

自 1999 年中国进入老龄化社会起，截至 2023 年底，我国 60 岁及以上人口达 29697 万人，占全国人口的 21.1%，其中 65 岁及以上人口 21676 万人，占全国人口 15.4%。据测算，到 2035 年左右，我国 60 岁及以上老年人口将突破 4 亿，占比将超过 30%，进入重度老龄化阶段。

中国银发族群正在经历从传统老人到新老年人的代际变化。当前 60 岁到 70 岁的群体是我国初代的“新老年人”，他们保持乐观心态，不服老也不愿老，会主动考虑并积极准备未来养老；他们为家庭奉献自己的同时，悦己意识也逐步觉醒；他们的身体开始出现老化特征，但能够积极寻求科学健康的解决方式。

在心态方面，“新老年人”不服老不愿老。2021 年，在一份对 5500 名 60—70 岁银发族的调查《添彩 60+，中国式养老真相洞察之健康个护报告》中，受访群体里仅有 2% 表现出比较消极的心态，他们的焦虑主要集中在身体不好、无人照顾、收入减少、未来时间变少等方面。而 98% 的受访者选择以积极的态度面对正在到来的老年生活，他们认为“会更珍惜未来时光，去做开心的事”“保持年轻心态，年龄不是问题”“终于可以自由舒服地做自己，很放松”。在他们眼中，老年是人生的必经阶段，平常心面对即可。

哈佛大学的一项研究也表明，在所有条件相同的情况下，老年人将注意力和记忆力等认知资源更多地导向积极信息，而不是消极信息。研究者们给年长的、中年的、年轻的人看一些图片，然后要求他们回忆所有他们能回忆的图片，年长的人，而不是年轻的人，会记得更多积极的图片而不是消极的图片。

他们让老年人和年轻人在实验室研究中观察人脸，有些人皱眉，有些人微笑。年长的人看向微笑的脸，远离皱眉和愤怒的脸。在日常生活中，这转化为更大的享受和满足。为此，研究者们指出，年龄越高的老年人群，幸福感水平趋于稳定或有所上升，相比年轻人群，他们更容易记住积极事件，积极情绪的得分更高。

还有一些研究表明，老年女性会比男性更加幸福。

在生活中，你可以看到很多老年女性总是面带笑容，与好友一起畅谈生活里的琐事。她们热衷于参加各种活动，接受各种新事物，好像没有因为变老而伤感。此前墨尔本大学一项为期 20 年的女性老龄化健康研究发现，许多女性在晚年会变得更快乐，特别是从 50 岁到 70 岁的 20 年。研究者指出，在 50 岁到 70 岁之间，以及绝经后的几年内，女性的消极情绪和抑郁症状显著减少。这或许就是奶奶们越过越开心的原因吧。

在高分英剧《伦敦生活》第二季中，英伦玫瑰克里斯汀·斯科特·托马斯（《英国病人》女主）饰演步入更年期的成功女性贝琳达（Belinda），她在酒馆对着女主人公的一段自白道尽了老年女性自由奔放、苦尽甘来的痛彻领悟。

她说，女人的疼痛是与生俱来的，是我们生理上命定要遭受的罪。姨妈痛（period pains），奶痛（sore boobs），产痛（childbirth），贯穿一生都要承受。我们的痛苦一直都在，周期性的、年复一年的痛，等到你终于能接受它们的时候，绝经期来了。这简直是世界上最美好的事情了。虽然的确盆底肌会松弛，虽然即使变得很精致也没人会撩你，但你自由了。不再是一个奴隶，不再是装着各种零件的机器，只是一个生意场上的人。“是很可怕，但也很美好”。

老人幸福感增强的原因

在经历了岁月的洗礼后，老年人对幸福的理解变得更加朴素和平实。他们渴望的不是轰轰烈烈的爱情，也不是名利双收