



的成功，而是身体健康、家庭和睦、子孙满堂，这些看似平凡的愿望，却是他们历经沧桑后对人生最真切的感悟。

复旦大学老龄研究院院长彭希哲教授在接受《新民周刊》专访时指出，无论是以60岁还是65岁作为“老年人口”的标准，都只是笼统地从年龄视角概括了这个人口群体，从根本上忽视了，即便在同一时期，这一群体也会因为生活的地区、经济能力、自理能力等方面的巨大差异，在幸福感受度上存在着巨大的差异。除了家庭仍然是养老的主体以外，社会养老和公共服务也是老年人幸福感的重要来源。

“60—70岁的新老人，身体健康、经济自足，幸福感相对较强。而更年长的老人，衰老得非常快，自理能力不断减弱，且有40%的可能存在认知障碍，朋友圈慢慢变小，孤独感日益增强。会被居家还是进养老院、财产怎么在子女间分配等问题困扰。他们最怕临终前卧床不起忍受痛苦，也希望到时候子女能够环伺身边。因此，在我们漫长的一生当中，相对而言六七十年代的老年人是最幸福的。这些年轻的老人，比其他年龄段的老人更快乐。”

彭希哲说，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。“幸福感是人们对其生活质量的整体评价，通常包括认知评价和情感体验两方面。可以说幸福是一个非常主观的感受。同样半杯水，乐观的人会觉得太好了，还有半杯水；悲观的人就会觉得太糟糕了，只剩下半杯水。中国人的养老金年年上涨，但有的人会因为上涨幅度不及别人而感到失望、不满。所以说，幸福感与人的欲望、期待密切相关。当欲求较低的时候，幸福感就容易提升。”

老人幸福感增强的一个最重要的因素就是他们退休了，不再需要应对工作的忙碌和压力。与此同时，老人通常没有房贷、车贷等经济压力，也没有子女高昂的教育费用需要负担。他们积累了一定的养老金或储蓄，享受国家和社会给予的各种福利和保障。这一切为他们提供了稳定的经济来源，减少了生活的不确定性。

《2024世界幸福报告》通过大量数据研究了不同年龄段人群的幸福感受变化，显示出老年人普遍比年轻人感到更幸福。这一调查结果在彭希哲看来并不令人意外。“这是众所周知的事情。在人的一生中，幸福感呈现出U形曲线的变化：人们在年幼时幸福感相对较强，但很快便开始下降。人们被期待着要事业有成，并达到人生中的某些里程碑，而且往往要承受工作和养育子女的双重负担。因此，他们没有时间做自己喜欢的事情。50岁以后，



2024年6月2日，江苏省淮安市，老年人在公园抖空竹锻炼身体。

幸福感又开始上升。”

彭希哲说，家庭收入和经济水平与幸福感基本上是正相关，也就是说，经济水平高的老年人都容易感受到幸福。在大多数高度发达的国家中，65岁及以上的人实际上是幸福感最强的群体。但凡事都有一个度。最富有的人群并非最幸福，当财富积累到达一定水平后，它带给人的幸福感不但不会继续增加，甚至会随着收入增长而下降。这可能由于随着收入水平增高，投入在工作中的时间更多，较高财富水平带来的幸福感或在一定程度上被工作的辛劳和复杂的人际关系和财产分配所抵消。

第二个因素就是健康。六七十岁的老人还是年轻老人，身体还处在一个较为健朗的阶段。虽然走路未必健步如飞，但也没到走不动的地步。他们有的是精力去玩乐，旅游、钓鱼、读书、跳舞、听音乐、淘古玩……他们有大把时间可以发展自己的爱好，充分享受生活的乐趣，体验不同的文化和风景。

老年人的孤独感都比较重。经常会有人说“越老越孤独”。相对而言，新老人一般拥有稳定而广泛的社交网络，包括家人、老同事、老朋友、老邻居等。这些人是他们生活中最亲近和信任的人。老年人社会交往越多，关系越亲密，老年人得到的物资、心理帮助就越多，老年人的主观幸福感就会更强，生活满意度也会更高。

一项来自新加坡的研究表明，幸福感强的老人，平均寿命要比不幸福的老人长10年。进一步的研究发现，幸福感强的人，患病的概率也更低。这或许是因为，积极乐观的心态，能够帮助人们更好地应对压力和负面情绪，从而提升身体的免疫力。而长期处于负面情绪中，则容易导致内分泌失调、免疫力下降，进而引发各种疾病。