



快 訊

SSL Express

2026 年第 09 期（总第 661 期，4 月 10 日） 中国社科院世界社保研究中心 主办



人工智能浪潮席卷而来，老年群体不再是旁观者。AI 不仅填补了老年人的需求空白，更为积极应对人口老龄化、构建老年友好型社会提供了新支撑。对此，中国社会科学院中国式现代化研究院研究员、世界社保研究中心秘书长房连泉撰文发表了自己的观点，该文载《光明日报》2026 年 04 月 07 日 07 版，原文刊发如下：

让更多老年人受益于人工智能

文/房连泉

当前，AI（人工智能）正以前所未有的速度融入社会生活的各个方面。在这场 AI 技术浪潮中，老年群体并不是“被遗落的一方”。各地老年大学 AI 课程“一座难求”，社区培训班爆满，越来越多的银发族开始使用 AI 应用工具。这一现象折射出了数字化与老龄化的耦合，AI 为积极应对人口老龄化提供了新场景。

AI 在老年群体中迅速升温，是多重需求叠加的结果。首先是信息获取与表达能力的补偿需求。随着年龄增长，一些老年人在阅读、写作、信息筛选等方面面临困难。AI 应用通过语音输入、自动总结、智能问答等功能，显著降低了信息获取门槛，使他们更容易理解复杂内容、表达个人想法。借助 AI 辅助写作，老人可以更顺畅地记录生活、与亲友交流，从而减少因技术障碍带来的“沉默”。其次是情感陪伴与心理支持的需求。在家庭结构小型化、

子女陪伴减少的背景下，部分老年人孤独感增加。AI 聊天工具具备即时回应、情绪识别等能力，在一定程度上成为“数字陪伴者”。虽然这种陪伴无法替代真实的人际关系，但在缓解孤独、提供情绪出口方面，具有现实价值。再次是生活便利化与安全感提升的需求。健康生活和医疗保健对老年人是最重要的需求，AI 可以辅助健康咨询、出行规划、消费决策，使老年人的日常生活更加便捷。通过语音助手查询用药信息以及通过 AI 客服办理业务，在减少操作复杂度的同时提升了生活效率。从更深层次看，AI 的普及契合了老年人“跟上时代”的心理期待。对许多老年人而言，学习 AI 不仅是技术行为，更是一种身份认同的更新，是主动融入数字社会的重要方式。

AI 进入老年生活，也对社会产生了多维度影响。在心理层面，AI 有助于增强老年人的自我效能感。学习 AI 本身就是一种主动的“脑力锻炼”，有助于延缓认知衰退、保持积极心态。当老年人能够熟练使用新技术、解决实际问题时，会获得成就感与自信心，从而改善心理状态。在消费层面，AI 改变了老年人的消费习惯。AI 推荐算法能让老年人更容易发现自己需要的产品和服务，催生了“银发经济”的新增长点。AI 比价工具、智能导购也能帮助老年人做出更理性的消费决策。但同时，算法推荐也可能放大信息茧房效应，甚至被不法机构利用，诱导冲动消费。在家庭关系层面，AI 既可能成为沟通桥梁，也可能带来新的隔阂。共同学习和使用 AI 可以增加代际互动，形成新的交流话题。但如果老年人过度依赖 AI 而减少交流，也可能弱化真实情感连接。在养老模式层面，AI 有望推动智慧养老的纵深发展。而通过智能监测、远程医疗、个性化服务等手段，老年人可享受更高质量的养老服务，减轻社会与家庭负担。随着照护需求的增加以及护理员工的短缺，养老陪伴机器人的应用场景越来越广。

从“不会用手机”到主动学习 AI，反映了“老有所学、老有所乐”的理念变化。目前，老年人获取 AI 知识的渠道主要包括以下几类：一是老年大学和社区培训。主要是通过线下渠道教学，具有互动性高和氛围友好的优势，学习效果较好。不足之处在于资源分布不均，课程供给有限，难以满足日益增长的需求。二是通过短视频平台、知识类 App、在线课程等自主学习。这类渠道的优点是资源丰富、随时随地可学、选择多样。然而，线上学习对老年人的信息筛选能力提出了较高要求，良莠不齐的内容中夹杂着不少广告推广甚至诈骗信息，老年人稍有不慎就可能“踩坑”。三是通过家庭渠道，由子女、孙辈进行“数字反哺”。优势在于个性化、针对性强，沟通顺畅，能在互动中增进代际亲情。但现实中，由于子女工作繁忙、耐心不足，或老年人怕麻烦子女，家庭教学的“成功率”并不算高。四是商业机构培训。一些机构提供专门的 AI 课程，甚至打出“快速掌握”“轻松变现”等宣传口号。商业

机构可以提供系统培训，但也存在收费过高、夸大效果甚至诱导消费的问题。

总体看，老年人学习 AI 的渠道日益多元，但也面临信息不对称和风险防范的挑战。当前一些不法机构利用老年人对 AI 的认知不足，设置消费陷阱。有的以“AI 赚钱课程”为名收取高额费用，有的通过虚假宣传诱导购买无实际价值的产品，还有的打着“AI 理财”“AI 投资”的旗号进行非法集资。这些行为不仅损害老年人的经济利益，也削弱了他们对新技术的信任。因此，推动老年人拥抱 AI，必须与风险防范同步推进。一方面，需要加强科普教育，提高老年人的信息辨别能力，帮助他们识别各类“AI 骗局”；另一方面，也需要完善监管体系，对相关市场行为进行规范，建立全链条的防护体系。

老年人与 AI 的“碰撞”，不仅是一场年龄与科技的相遇，更见证了一种社会结构与发展理念的转变。帮助老年人跨越数字鸿沟、拥抱 AI 技术，既是应对人口老龄化的时代要求，也是建设老年友好型社会的应有之义。让更多老年人真正受益于 AI，需要在国家与社会层面形成合力，以线下正规渠道为基础保障，以家庭渠道为情感纽带，以线上渠道为拓展延伸，共同构建老年人 AI 学习支持体系。首先，应加大公共教育供给。在老年大学、社区机构、党群活动中心等场所普及 AI 基础课程，降低学习门槛，注重内容的实用性与安全性，让更多老年人有机会接受正规培训。其次，应推动适老化技术设计。鼓励企业开发界面简洁、操作便捷、语音友好的 AI 产品，使老年人能够“无障碍使用”。再次，应完善市场监管与权益保护。针对老年人培训市场和 AI 相关消费，加强规范与执法，建立投诉与维权机制，切实保护老年群体权益。对利用 AI 技术针对老年人的诈骗行为，要加大打击力度。此外，还应强化家庭与社区支持。通过志愿服务、代际互助等方式，为老年人提供持续的技术支持与情感陪伴。

声 明:

中国社会科学院世界社保研究中心(简称“世界社保研究中心”),英文为 The Centre for International Social Security Studies at Chinese Academy of Social Sciences, 英文缩写为 CISS CASS, 成立于 2010 年 5 月, 是中国社会科学院设立的一个院级非实体性学术研究机构, 旨在为中国社会保障的制度建设、政策制定、理论研究提供智力支持, 努力成为社会保障专业领域国内一流和国际知名的政策型和研究型智库。

中国社会科学院社会保障实验室(简称“社会保障实验室”), 英文为 The Social Security Laboratory at Chinese Academy of Social Sciences, 英文缩写为 SSL CASS, 成立于 2012 年 5 月, 是我院第一所院本级实验室。“社会保障实验室”依托我院现有社会保障研究资源和人才队伍, 日常业务运作由“世界社保研究中心”管理, 首席专家由“世界社保研究中心”主任郑秉文担任。

“社会保障实验室”于 2013 年 2 月开始发布《快讯》和《工作论文》。《快讯》产品版权为“社会保障实验室”所有, 未经“社会保障实验室”许可, 任何机构或个人不得以任何形式翻版、复制、上网和刊登, 如需使用, 须提前联系“社会保障实验室”并征得该实验室同意, 否则, “社会保障实验室”保留法律追责权利; 《工作论文》版权为作者所有, 未经作者许可, 任何机构或个人不得以抄袭、复制、上网和刊登, 如需引用作者观点, 可注明出处。否则, 作者保留法律追责权利。

如需订阅或退订《快讯》《工作论文》, 请发送电子邮件至: cisscass@cass.org.cn。

地址: 北京东城区张自忠路 3 号院东院北楼

电话: (010) 84083506

传真: (010) 84083506

网址: www.cisscass.com

Email: cisscass@cass.org.cn

联系人: 董玉齐