

提高老年人运用智能技术能力的思考与实践

周丹

吉林市广播电视大学

摘要：从我国的人口结构来看，未来老年人的占比将持续增大，人口老龄化已成为趋势。同时，当前社会的持续发展，以及科学技术的飞速进步，使得人们的生活中出现了越来越多的新技术、新设备，这无疑给老年人的生活带来了一定的困难。如何让老年人群更好的适应新的社会发展趋势，获得更好的生活体验，不仅有利于老年人的身心健康，而且对社会的和谐稳定也有十分积极的意义。当前，智能技术的研发和应用成为科技发展的新趋势，必将给社会带来新的变革。在人口老龄化以及智能技术快速发展的背景下，对提高老年人群运用智能技术的能力进行深入分析也研究是极为必要的。本文首先结合当前社会现状，思考了提高老年人运用智能技术能力的思路，包括分析了老年人智能技术使用意识与认知，以及老年人学习动机与学习障碍，在此基础上从智能技术的普及与培训、智能技术对老年人健康的影响以及智能技术与老年人社交互动三个方面，对提高老年人运用智能技术能力进行了实践探索。

关键词：老年人；智能技术；能力提升；思考与实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.04.120

随着时代的进步，智能技术正迅速渗透至日常生活的每一个角落，这种技术转变虽然为大多数人带来了便利，但也暴露出了一些群体在技术接纳中的差距，特别是老年人。智能技术是指利用计算机、通讯、控制等技术手段，使机器具有类似于人类的思维和行为的能力。智能化技术在其应用中主要体现在计算机技术，精密传感技术，GPS定位技术的综合应用。对于这一特定群体，尽管智能技术提供了无数新的机会和可能性，但接受和使用这些技术的过程并非易事^[1]。老年人在面对新技术时可能会遇到一系列独特的困难和挑战，这包括但不限于认知障碍、学习动机的缺失和生理上的限制。然而，考虑到技术对现代生活的影响，确保老年人能够有效地利用并从中受益显得尤为重要。如何为这一群体提供适当的技术支持和培训，以及如何利用技术为他们的生活带来更多价值，成为一个值得深入研究的议题。

一、提高老年人运用智能技术能力的思考

（一）老年人智能技术使用意识与认知

老年人在智能技术使用上的意识与认知，与年轻人相比，展现出一些显著的差异。在现代社会中，许多年轻人在学校或工作环境中与各种智能技术紧密接触，这为他们提供了与技术交互和适应的机会。相反，老年人可能在大部分的生活中没有接触过如此先进的技术。例如，当面对一部智能手机时，他们可能对如何开机、下载应用或进行视频通话感到困惑，这不是因为智能技术本身的复杂性，而是因为他们没有足够的机会去熟悉和理解它。此外，老年人对于技术的需求和预期也与年轻人不同。年轻人可能会寻找功能丰富、多样化的应用来

满足他们的社交、娱乐和工作需求。而老年人则可能更加关心智能技术对生活方便、安全和健康方面能为他们带来哪些实际的帮助^[2]。一位70岁的退休者可能不会对玩最新的手机游戏感兴趣，但他可能对能够通过智能手表监控心率、步数或睡眠模式的功能产生浓厚兴趣。

老年人在智能技术认知上的差异，还体现在他们对于新技术的接受度和学习策略上。一个常见的观点是，老年人往往比年轻人更为保守和抗拒新事物。但这并不完全准确。实际上，许多老年人对新技术持有好奇心，愿意尝试并了解它。问题的关键在于，他们需要更直观、简单和易于理解的入门方式^[3]。例如，为老年人设计的智能手机应用界面，应该比常规的应用更为简洁，图标更大，文字描述更明确，这样可以帮助他们更容易上手。但这并不意味着所有的老年人都对技术感到陌生或困惑。例如，许多现代的60-70岁老人在年轻时已经接触过计算机技术，甚至在职业生涯中使用过。因此，他们在面对某些新技术时，可能会比预期中更为熟悉和自信。但无论他们的背景如何，为老年人提供恰当的指导和支 持，确保他们能够有效利用智能技术，是一个值得重视的课题。不仅要满足他们的实际需求，还要尊重他们的经验和视角，这样才能确保智能技术真正为他们的生活带来价值。

（二）老年人学习动机与学习障碍

老年人的学习动机和学习障碍在智能技术的应用上是一个复杂而又有趣的议题。学习动机通常与直接的日常需求密切相关。例如，当一个老年人发现通过某种应用可以轻松与远方的孙子视频通话，这可能会成为他学

习如何使用这种应用的强烈动力。或者，如果某个智能设备可以帮助他们更方便地监测血压或血糖，这也可能刺激他们的学习兴趣。简而言之，当技术直接回应老年人的生活需求时，其学习动机往往会增强。但同时，老年人在学习新技术时也面临着不少障碍^[4]。生理上，随着年龄的增长，一些老年人可能会遭遇视觉、听觉甚至手部操作的困难。比如，一些应用的界面设计可能对于年轻人来说清晰明了，但对老年人来说字体可能过小、颜色对比度不足，导致他们难以阅读和操作。此外，记忆力的下降也可能影响他们学习新技术的速度和效果。在尝试学习一个新应用时，他们可能需要更多的时间和实践来记住操作步骤。

心理上，对新技术的不熟悉和对失败的恐惧可能会成为学习的心理障碍。例如，老年人可能担心误操作某个功能会导致设备损坏或数据丢失。或者，他们可能因为担心被视为“技术盲”而在面对困难时选择放弃，而不是寻求帮助。这种心态可能与过去在技术不那么普及的环境中形成的观念有关，即技术是复杂和难以掌握的。环境因素也会影响老年人的学习动机和能力^[5]。例如，如果他们的家人和朋友都不使用智能技术，或者在他们尝试学习时不提供足够的支持和鼓励，这可能会减弱他们的学习意愿。反之，一个支持性的社交环境，如孩子或孙子愿意花时间为他们进行指导，或者有类似年纪的朋友分享学习经验，都可以极大增强他们的学习动机。

二、提高老年人运用智能技术能力的实践

（一）智能技术的普及与培训

智能技术的普及与培训在提高老年人运用这些技术的能力上起着至关重要的作用。在许多城市和社区，针对老年人的技术培训班已经开始兴起。这些培训班往往针对特定的技术需求，如如何使用智能手机、如何在线购物或如何使用健康监测应用。为了满足老年人的实际需求，培训内容需要细致入微。例如，对于一个智能手机的使用培训，不能仅仅停留在开机、拨打电话和发送短信的层面。更深入的内容，如如何下载和使用各种应用、如何确保设备的安全和如何备份数据等，也需要涵盖其中^[6]。此外，培训过程中，实践操作是非常关键的。只有当老年人亲手操作并多次练习，他们才能真正掌握技术的使用方法。为了确保培训的有效性，教学方法和材料也需要特别设计。例如，教材中的图标和文字需要大而清晰，步骤说明要简单直接。视频教程也是一

个很好的教学工具，因为它可以让老年人反复观看，直到他们完全理解。同时，采用现场演示、模拟操作和角色扮演等互动式教学方法，可以帮助老年人更好地理解 and 记忆。

除了正式的技术培训，社交互动和经验分享也是提高老年人技术使用能力的有效方法。社区是老年人生活的主要社会环境，提升老年人运用智能技术的能力，离不开社区的支持。鼓励老年人之间的交流和互助，建立一个良好的社区氛围，让他们在使用智能技术的过程中不会感到孤独。例如，在社区中组织“技术沙龙”活动，让有经验的老年人与初学者分享他们的技巧和经验，不仅可以帮助初学者更快地掌握技术，还可以为他们提供一个社交和交流的平台^[7]。培训的普及不仅仅依赖于社区和机构。家庭成员是老年人最为亲密和信任的人，家庭成员应给予老年人更多的关心和帮助，对老年人使用智能技术和设备给予更多的理解和支持，帮助他们克服使用智能技术的困难。尤其家庭成员中的年青一代，他们对于新技术和新设备更为熟悉，可以给老年人运用智能技术能力的提高发挥巨大的作用。例如，孩子或孙子在周末回家时，可以为老年人介绍一些新的技术应用，并手把手地教他们如何使用。这种家庭内的培训，由于其私密性和针对性，往往更加有效。

（二）智能技术对老年人健康的影响

智能技术在老年人健康管理方面已经起到了不可或缺的作用。从基础的健康监测到复杂的疾病管理，技术为老年人提供了前所未有的便利。考虑智能手表，这种装置不仅可以追踪日常的步数，还可以监测心率、血压甚至睡眠质量，为老年人提供了一个全方位的健康概览^[8]。当然，这不仅仅是对于健康状况的日常追踪。想象一位心脏病患者，他的智能手表可以实时监测心律，一旦检测到异常，便可及时发出警报，这种及时的反馈可能在关键时刻救命。此外，通过特定的应用程序，老年人还可以追踪自己的药物摄入和医疗预约。例如，某些应用可以设置药物提醒，确保老年人不会错过任何一次药物摄入。与此同时，远程医疗咨询和诊断也成为可能。一位患有慢性疾病的老人，不必频繁地前往医院，只需通过平板电脑或智能手机与医生视频通话，即可得到专业的医疗建议。

技术也帮助老年人克服了日常生活中的一些健康障碍。例如，智能助听器可以自动调整音量和频率，使听力受损的老人在各种环境下都能清晰地听到声音。智能

眼镜则可以帮助视力不佳的老人阅读，它可以通过放大文字或调整对比度来提高阅读体验^[9]。然而，与所有技术一样，智能技术在为老年人带来便利的同时，也带来了一些潜在风险。例如，长时间依赖智能设备可能导致缺乏锻炼，或者过度使用屏幕设备可能导致视力疲劳。此外，随着老年人越来越多地依赖技术进行健康管理，他们的个人健康数据也可能面临隐私泄露的风险。智能技术已经在老年人的健康管理上产生了深远的影响，它既带来了便利，也带来了新的挑战。对于老年人以及为他们提供服务的医疗机构来说，如何平衡这些利与弊，充分发挥技术的优势，同时防范潜在风险，将是一个需要不断探索和研究的课题。

（三）智能技术与老年人社交互动

智能技术与老年人社交互动已经深度融合，开启了一段新的交往篇章。老年人现在可以通过视频通话应用如Skype或Zoom与远方的家人朋友进行面对面的交流，不再受制于地理距离。想象一下，一个在巴黎的老人能够观看他在东京的孙子的学校表演，都是得益于这些智能技术。社交媒体平台，如微信、Facebook和Twitter，也为老年人提供了一个新的社交场所^[10]。一个酷爱书法的老人可以在这些平台上分享他的作品，收获点赞和评论，甚至可能因此结识了志同道合的朋友。智能技术也为老年人带来了全新的娱乐体验。例如，通过智能电视或流媒体服务，他们可以随时观看来自世界各地的电影、电视剧和音乐会，感受不同文化的魅力。在线游戏也为他们提供了与他人竞技和合作的机会。例如，一位老人可以在某个棋牌游戏应用中与其他玩家对弈，享受游戏的乐趣，同时也锻炼了自己的思维能力。

更值得注意的是，某些专为老年人设计的社交应用正在崭露头角。这些应用旨在解决老年人在社交上的特定需求，如结交新朋友、参加线上活动或寻找生活伴侣。某些应用还提供了健康管理、兴趣小组和旅行团等功能，使老年人的社交生活更加丰富多彩。但是，与此同时，智能技术也带来了一些挑战。网络安全问题、虚假信息和社交媒体上的欺诈行为可能会威胁到老年人的利益和安全。例如，一些不法分子会通过伪造亲友的身份，发送欺诈信息，企图骗取老年人的钱财。因此，智能技术在带来便利的同时，也为老年人带来了新的学习和适应的任务。智能技术已经深刻地影响了老年人的社交方式，为他们提供了更加便捷和丰富的社交选择。而如何充分利用这些技术，同时防范其中的风险，成了老年人面临的新挑战。

结语

展望未来，智能技术将持续渗透到人类生活的每一个角落，特别是在老年人的生活中发挥着越来越重要的作用。随着科技的不断进步，可以预见未来的设备将更加人性化、直观，更好地满足老年人群体的需求。同时，随着社会对老年人学习和使用智能技术的重视程度不断加深，各种培训和支持机制也将更加完善。最终，智能技术不仅将为老年人提供更加便捷的生活方式，还有望深化他们与亲友、社会的连接，让他们的晚年生活更加丰富、充实。在这个充满无限可能的未来，每一个人都值得期待和珍惜与技术共同编织的美好时光。

参考文献

- [1] 刘波. 中国社会老龄化现状及对策思考[J]. 知识经济, 2013(17): 54+63.
 - [2] 夏伟. 成人高校学生利用信息和智能技术能力的培养[J]. 成人教育, 1999(11): 10-11.
 - [3] 许继成. 关于解决我国社会老龄化的建议[J]. 才智, 2010(17): 235-236.
 - [4] 赵华, 陈洁菲. 老年人智能技术提升的现实困境与突破路径[J]. 当代职业教育, 2022(02): 29-37.
 - [5] 王嘉薇. 社会老龄化背景下农村老年教育的现状及策略[J]. 河北大学成人教育学院学报, 2019, 21(03): 73-77.
 - [6] 蒋万胜, 李冰洁. 论人工智能技术对人类社会发展影响[J]. 西安财经大学学报, 2020, 33(01): 23-29.
 - [7] 汪志成, 赵杰, 张斌等. 基于人工智能技术的知识创新能力培养体系构建[J]. 信息系统工程, 2022(03): 92-95.
 - [8] 张兴文. 浙江省老年人运用智能技术情况调查分析及对策建议[J]. 统计科学与实践, 2022(07): 37-40.
 - [9] 邓大山. 开展“智慧助老”志愿服务 提升老年人智能技术运用能力[J]. 人口与健康, 2022(03): 55.
 - [10] 王玉芬. 老年人智能技术应用能力支持服务实践探究——以荣成市为例[J]. 山东开放大学学报, 2023(01): 22-25.
- 基金项目：依托开放大学体系下老年人智能技术应用能力提升的研究；2022年度吉林省老年教育协会课题，项目批准号：2022JLXY07