

人口形势及相关政策建议

张俊妮

83 年后人口重回 4 亿

我国人口在 100 年后会回到 4 亿左右，回到 100 年前所说的四万万同胞，这是我 4 年之前所做的预测，当时受到一些质疑。

4 年过去了，新的数据出炉，如果说当时的预判还有什么需要完善的地方，那就是过于乐观。如果分年龄生育率和分年龄死亡率保持 2023 年的水平不变，而且不考虑国际移民。那么在 83 年之后，我国的人口会回到 4 亿左右，同时人口结构还将呈现一种严重的倒金字塔形态。0 至 14 岁儿童占比将是 6.4%，65 岁及以上的人口占比将是 45.7%。

如果我们和现在世界上的情况来对比一下，就是在 2024 年，全世界超过 4,000 万人口的国家中间，0 至 14 岁人口占比最低的国家，韩国是 10.6%，他们的 65 岁及以上的人口占比约是 20%。如果我们再来看看 65 岁及以上占比最高的是日本，他们占比是 29.6%，而他们 0 至 4 岁的人口占比是 11.4%，也就是说 83 年之后，我们人口的占比中间，0 至 14 岁的人口占比将更低，65 岁及以上的人口占比将会更高，这是一个非常严重的形势。

目前我们国家已经连续经历了三年的人口负增长，而且人口变化的形势是特别快的。比如说结婚对数，我们从 2013 年到 2022 年已经是连续 9 年下降，2013 年的时候是 1346.9 万对。到了 2022 年这个数字就变成了 683.5 万对。

到 2023 年的时候，因为疫情的缘故，出现一个后疫情补偿性的结婚潮，这个时候结婚对数上升到了 768.2 万对，但是到了 2024 年这个数字又进入了下降通道，只有 610.6 万对。

我们再来看看总和生育率，总和生育率指的是平均一位女性在 15 至 49 岁整个育龄期间所生育的孩子数量，国际上通常是以 2.1 作为一个世代更替水平，就是说如果平均一个女性在育龄期间生育的孩子数是 2.1 的话，才能维持人口总量的稳定。因为只有女性会生育孩子，而且还要考虑到一个死亡风险的缘故。

我们国家的水平是什么？到了 2023 年，也就是第七次全国人口普查的时候，我们的总和生育率只有 1.3，已经达到联合国设定的超低生育率线，这个数字还是一个探底的数字。到了三年之后，也就是 2023 年，我们国家的总和生育率只有 1.01，在目前的势头下，这可能还是未来若干年里面最好看的数字。

要知道韩国从这个总和生育率 1.3 降到 1.0 左右，是用了 17 年的时间，而我们国家只用了 3 年的时间。

2024 年我国人口总数是 14.1 亿，而我们国家 65 岁以上的人口的占比只有 15.6%，所以大家可能还没有完全感觉到人口总量减少以及老龄化社会所带来的冲击。

这原因是我们 1962 年到 1970 年代初，我们曾经有一个出生率的出生人口的高峰，出生这些人他们还没有到 65 岁，如果这一批人到了 65 岁及以上，我们国家老龄化的比例将会大幅的上升，如果这一批人死去的话，我们国家的人口总量就会下降，这是一个无可置疑的

人口规律。

人口即命运

我们接下来看看人口总量减少，还有老龄化会带来什么问题呢？

社会学之父法国的社会学家孔德曾经说过一句话，人口即命运，说的是对于一个国家而言，人口决定命运。

从长远来看，人口总量减少和老龄化会不利于创新。比如说我们现在周围的 DeepSeek、AI 智能体等等都是年轻人的天下，试想想如果有一天没有足够的年轻人来接棒，那么我们的活力，我们的创新在哪里？

人口总量减少和老龄化还会不可避免地对经济总量带来影响，带来冲击。一方面是劳动力人口的下降，另一方面是总需求的减少。

同时因为老龄化，养老金、医疗保险、护理服务等方面的支出都会大幅地上升。而目前我国的社保是现收现付制，如果没有足够的劳动力人口，如果没有足够的年轻人，那么我们的社会保障体系将会面临巨大的压力。

更关键的一点是如果一个国家的人口总量没有那么多，并且是一个严重老龄化的情况的话，那么他的话语权在各方面的影响都会大幅地减小。比如说我们现在经常说中国是世界上最大的市场，到了以后最大市场的地位可能就难以继了，那么这种情况我们应该怎么办？因为影响一个国家人口总量的因素，只有出生、死亡和移民，因为预期寿命又不能无限地提高，如果我们不考虑大规模地接收国际移民作为一个选项的话，那么唯一可能做的就是提振生育率，这是我们唯一

能做的一种国策。

提高生育率是一项系统工程

从国际经验来看，提高生育率是需要有一整套一致并且互相兼容的家庭劳动力、市场教育、医疗等方面的一些政策，而且这些政策需要回应民众的不同需求，还需要保持相对的稳定。

我们来看看韩国、日本、新加坡这些东亚国家的例子，这些国家和我们的文化是比较相似的，他们也有超低的总和生育率，这些国家实际上采用了非常积极的措施去鼓励生育。比如说我们国家的入托率是比较低的，2023年我们0至2岁的儿童的入托率只有6%，而韩国的话0岁的儿童的入托率是24.9%，1岁儿童的入托率是86.2%，两岁儿童的入托率是92.8%，尽管这样，他们的收效依然因为这些国家没有达成一些根本性的改变，就包括高度竞争的教育体系、工作时间长、不灵活的就业环境、家庭和抚育责任中的两性不平等，而且工作合同的不稳定性进一步加剧了这些困难。

2024年6月，韩国政府宣布国家进入人口紧急状态，将启动全力应对体系，直到解决低出生率的这个问题为止。而他们解决只是说总和生育率要达到1.0，他们的三大核心任务是实现工作与家庭兼顾，改善养育环境，解决居住问题，同时还要毫不动摇地去推动各方面的结构性改革，包括地区均衡的发展、教育、医疗等等。

在此前韩国的低生育率老龄社会委员会是一个咨询机构的角色，他们没有策划政策的权限，也没有执行预算的权限。但是这一次韩国政府就宣布成立一个新的副总理级别的机构——人口战略企划部，专

门负责制定关于人口问题的一个中长期国家发展战略，包括应对低生育率老龄化，以及制定移民政策等方面的内容。

我们应该以此为鉴，在我们国家的人口形势还没有这么严重的时候，就把人口问题上升到一个更高的战略高度。

接下来我提出一些具体的政策建议。

改变高度竞争的教育环境

第一点就是要改变高度竞争的教育环境，在教育中间要大力地鼓励合作，为什么这么说？因为影响人口的因素，包括组建家庭、养育孩子，这都是一种需要包容和合作的行为。我们现在的孩子从小就处在一种高度内卷的环境中间，他们很少有机会有时间去和同龄人自由地玩耍，去和同龄人合作，去和同龄人学会建立一种长期的友爱关系。不少初高中学生就已经明确表示，以后不想结婚，不想生孩子，当他们长大以后就会更难顺利地去组建家庭，更难顺利地去养育孩子。

00 后是孤独成长的，虽然他们是在一个集体环境中长大，但是实际上很多东西都是要孤独面对，他们没有一种合作的环境。

现在有一些游戏公司和 AI 聊天的公司，他们会专门针对孤独成长的 00 后设计一些定制的角色，贴合他们的情感需求，给他们提供一些个性化的情绪价值。但是这些是虚拟的一种情感支持，这样的情感支持并不能帮助年轻人在现实中顺利地组建家庭、生育孩子、养育孩子。

在现实中人和人之间是有很多差异的，你要组建家庭，要养育孩子是需要有更多的妥协、更多的包容、更多的合作，而这些都需要时

间和机会去积累去培养。

普职分流的节点应放在高考后

这里我就不得不谈一谈普职分流，或者现在叫普职协调发展。

理想状况的话，是有一部分孩子他是动手能力强，喜欢去接受职业教育，另一部分孩子愿意更多地去思考理论问题，前面一部分孩子可能应该去接受职业高中的教育，而后面一部分孩子可能应该去接受普通高中的教育，这是根据孩子自身的兴趣、自身的特点，让他们找到符合自己的发展方向。

但是现实生活中，如果一个孩子他中考分数低，很多就会到职业学校去，就给大家造成一种普职实际上是一个上下分层的感觉，就会造成特别焦虑的氛围。

相对普通高中教育的体系，我们职业高中教育的体系还不那么完善，而且我们职业教育的体系很多教的内容还没有和社会未来的需求相吻合。在这种情况下，如果让一部分孩子被迫去接受职业教育，这就会给这些孩子和家庭带来非常大的压力，甚至让小学生就焦虑，而且让教育从幼儿园就开始卷，让教育变成了一场功利性的零和游戏。

即使我们已经实行了“双减”政策，但是因为现在的课程内容实际上是越来越多，越来越难，所以家长考虑到以后孩子还要进行普职分流，那么家长就不得不亲自上阵去辅导孩子作业，或者就是要让孩子去上很多的课外班，孩子就不得不刷很多题，刷题带来的问题就是没有足够的时间来进行思考，没有时间去社交，没有时间去和同龄人交往。

基础教育实际上应该是提供一种更加从容的环境，让受到基础教育的孩子能更加有时间去进行深入思考，有时间和别人一起合作探讨，甚至进行一些创新。在基础教育阶段形成的刷题和内卷的惯性会延续到大学阶段。比如说在大学阶段的时候，理论上来说应该是学生去接受更加精深的知识，同时会考虑未来的发展方向，但现实中的确有很多的同学继续保持内卷的一种状态，去修很多的课，拿很多的学分把这个分数变得越来越高，力求在各个方面都达到优秀。

还有一些孩子的话，他已经在初高中的阶段就已经耗费了太多的心力，一到了大学就想着躺平，因为脱离了家长的管束。另外一些孩子他可能习惯了刷题，就一直想着能不能通过刷题来提升自己，对于各种知识的理解，没有意识来形成自己的知识结构，但是真正要掌握高阶知识，并且把这些知识转化成创造力，或者把这些知识发展成生产力的时候，实际上不是需要一种应试的技巧，而是需要融会贯通独立思考的能力，同时还要进行很多的合作，而所有这些的话实际上都需要时间来积累来培养，这也需要基础教育阶段的配合和正确的引导。

再从另外一方面来说，孩子到了 15 岁左右，大脑才会发育的相对成熟，但是我们现在的普职分流是放在中考，也就是说很多孩子在 15 岁的时候就要面临普职分流，就是意味着说他们在大脑还没有完全成熟，还没有什么社会历练的时候，就需要去决定自己未来的发展方向。

所以我解读不到在中考阶段进行普职分流的合理性到底在哪里，相对来说的话，我国的高中教育体系是比较成熟的，比职业教育体系

要成熟得多，而我们国家的线上教育的技术又非常成熟，所以中国如果想的话，完全可以把高中纳入义务教育阶段，把普职分流的节点放在高考之后，在那个时候孩子会更加成熟，也更加有能力有资格为自己的未来去做出属于自己的人生选择。

随着未来的工作所需要的知识水平越来越高，优质的职业教育实际上应该是应该以高中阶段的知识为基础的。

创造多元的环境，减少内卷

第二点建议要创造多元发展和合作的环境，减少内卷，仅仅改革教育还不够，因为如果说未来的出路、未来的机会少的话，家长还是会把大量的金钱和时间投给孩子。

这时候养育孩子就变成一件苦差事，养育一个已经很难，养育两个是更加难。我们之前说到过平均一个女性在育龄阶段需要生 2.1 个孩子才能维持人口总量的稳定。

那么如果大多数家庭都只能最多养一个孩子，这是一个不太可实现的目标。我们需要给孩子创造多元发展和合作的环境，在机会方面我们还应该去营造一个好的营商环境，促进民营经济的发展壮大，这样就提供更多的机会，让即使有一些人被裁员，也能比较快的能够找到工作。

韩国的例子就是一个很好的证明，韩国现在是世界上总和生育率最低的国家，所以韩国政府采用了各种各样的方式，甚至有一些听起来比较奇葩的方式去鼓励生育，但是他们的内卷依然严重，生育率依然没有得到提升。

韩国也做了大约 60 年的教育改革，想通过各种各样的方式去减低内卷，但还是没有成功。一个很重要的原因就是在韩国好的机会都是出现在一些大的财团和公务员体系里面，大家都会从小就去争这样的出路，所以创造多元发展的环境和更多的机会是非常重要的。

提早规划移民

第三，提早规划移民，这是一个非常敏感的话题，但我们可能要提前进行规划，现在各个省市已经在进行抢人大战，实际上反映的就是地方层面的发展焦虑，在国家层面来说，这也并非一步不能走的棋。

日本的民族结构比我们还要单一，以前他们的社会也是完全不能接受移民的，但是后来因为老龄化、少子化，他们也不得不逐步增加外国移民的数量。

近些年来日本其实已经成为移民大国，2024 年的时候，日本政府推出了新计划，在 5 年之内将接收具有特定技能的一些外籍劳工的人数总量提升到 80 万，中国完全可以以此为鉴，除了引进高级人才，还可以考虑一些特定的行业，比如说家政行业，我们的人均收入比香港要低得多，但是我们的家政服务的价格比香港高，而且质量还比香港的要低，这其实就是因为香港有菲佣，如果我们国家在未来希望考虑规模性移民，就建议重点考虑一些在血缘文化等方面和我们比较相似的国家，减少移民带来的冲突，这个话题比较敏感，而且考量的维度是要很多的，我们在这里就不再做陈述，愿我们国家能够及时地去应对低生育率和老龄化的问题，推动人口高质量发展。

（本文源自作者演讲整理稿，发布于新经济学家智库 New Economist，2025 年 11 月 25 日。作者系北京大学国家发展研究院副教授（长聘））