

# 積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 1-2 月，第 72 期

《積極老齡化通訊》由科尼斯·格根與瑪麗·格根(Kenneth and Mary Gergen)夫婦編寫，希望在學術研究與日常實踐之間展開建設性對話。本通訊接受陶斯研究院（The Taos Institute）贊助。中文編輯為南京師範大學社會建構論研究中心楊莉萍教授及其學生團隊。

華爾街日報（Wall Street Journal）曾評論稱，《積極老齡化通訊》“對於老齡化的見解是最棒的……”。

## 本期目錄

- [社會時評](#)
  - [讓記憶豐富當下的生活](#)
- [研究選編](#)
  - [研究一：人格與健康的經年之變](#)
  - [研究二：你覺得自己有多大年紀？](#)
- [新聞集錦](#)
  - [\(1\) 讓退休成為一件富有創造性的事](#)
  - [\(2\) 嬰兒潮出生的一代：誰敢說我們老了？](#)
  - [\(3\) 亞倫·貝克（Aaron Beck）：耄耋之年的智慧](#)
  - [\(4\) 貝蒂·懷特（Betty White）：向你的年齡俏皮地眨眨眼睛](#)
- [圖書與網址](#)
  - [《老年護理設計》](#)
- [讀者回饋](#)
- [致讀者](#)

## 社會時評：讓記憶豐富當下的生活

眾所周知，記憶是有選擇性的。當我們回憶時，某些事情歷歷在目，仿佛昨日再現，而另一些事情則模模糊糊，猶如霧裏看花。記憶的選擇性在我們老化的過程中不容小覷。某些日漸模糊的記憶說不定就能給我們帶來快樂和活力，讓我們生活得更加滋潤。事實上，對於記憶，我們確實擁有選擇的餘地。我們可以主動選擇回憶的內容，並通過有效的選擇給生活增加動力。在去年的 12 月份，我們深刻地體會到了這一點。那時正值耶誕節，我們收到了許多賀卡，其中有一封信有一點特殊。它不是通常那種報喜的賀卡，即每個家庭成員報告自己在過去的一年裏做得多麼棒。在寫這封信時，簡（Jane）和喬恩（Jon）非常仔細和認真地回顧了這一年裏發生過的那些特別的事件。例如，他們各自向我們講述了令自己感到最激動的事、最滿意的事和最失望的事。另外，他們還分享了自己最喜歡的電影、最享受的音樂體驗、最美秒的時刻等等。我們沉醉在了他們的描述中。然而，當我們討論這封信的時候，卻開始覺得不知所措。面對簡（Jane）和喬恩（Jon）各自的描述，我們該如何回應？對我們而言，的確或多或少會有那麼一些記憶出現在腦海中，但這些記憶都太稀疏平常，不盡人意，有些還很模糊。比如，我們一起看過哪些電影？共度過哪些美妙時刻？以及在去年年初發生過哪些激動人心的事？這些都難以回答，而且恐怕很多都已經忘得一乾二淨了。看到簡（Jane）和喬恩（Jon）如此努力地保存著許多過去的記憶，我們也開始尋找方法來有效幫助我們進行記憶的選擇。照片很顯然具有這項功能，但是隨著照片影印的日益減少，它似乎只留下了“展示和訴說”的功能。事實上，有一篇關於“集體記憶”的重要文獻曾提出，對話是使記憶保持生動和充滿活力的最重要的途徑之一。我們與家人、朋友交流往事時的揶揄歡鬧並非純屬娛樂。它們將過去與現在交織在一起，從而織就出我們共同的關係世界。隨著書信——另一種呈現過去的基本方式——的消失，社會性交流無疑變得愈發重要。從某種意義上來說，我們的關係世界與我們的心理世界不可分割。我們倆都曾有過以下這樣的體會，而且我們發現，經歷得越多，這種體會就變得越發深刻。我們擔心那些寶貴的記憶已經被各種需求所吞噬，無法找回。所以，我們又返程而行，細數一路走來令我們感到特別的、有益的或欣賞的事。於此，我們不僅希望這些美好的記憶能歷久彌新，也希望將那些不那麼美好的記憶逐進黑夜。受到簡（Jane）和喬恩（Jon）的啟發，我們在電腦上建了一個共用檔夾，任何觸動我們的經歷都會被放入這個檔夾，留待日後品味。就這樣，我們的關係世界、心理世界、電腦空間三者合一了！我們將會在 12 月份的時候檢驗它的效果。也非常歡迎我們的讀者分享自己從過往經歷中汲取活力的方法，來信請致瑪麗的郵箱（[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)）。

肯（Ken）與瑪麗·格根（Mary Gergen）

## 研究選編

### 研究一：人格與健康的經年之變

傳統研究認為，人格特質在人的生命過程中是穩定不變的。因此，如果一個人在年輕時是神經質人格，那麼終其一生，他都將備受“緊張”的煎熬。如果一個人 30 多年來一直表現得生活散漫、草率、無紀律性，那麼他註定了一輩子都是懶漢。傳統的大五人格特質主要指的是外向性、神經質、責任心（非懶漢特質）、宜人性和開放性。然而，近來的思考和一些研究則對這些傳統觀點提出質疑。有研究發現，這些特質在生命過程中可能並非是固定不變的，而是動態的、可改變的，即使改變起來有些緩慢。這種新的思路給老化帶來了非常重要的啟示，尤其是在健康和長壽方面。

在之前的通訊中，我們經常報導一些關於人格特質和健康之間關係的研究。例如，有些研究表明，責任心與健康長壽有正相關，而神經質則不利於健康長壽。要是你正好屬於低責任心、高神經質類型，那你可能多多少少得“認命”了。最近的新思路則給了我們樂觀的理由：我們可以改變人格特質！在一項為期十多年的研究中，研究者對 7000 多名美國居民做了一項測評，這些人的年齡分佈在 25-74 歲之間，其中不包括福利機構收容的人員。結果發現，人格特質的分數和三項健康指標相關，分別是：健康自評、血壓自我報告、由於身體原因影響工作和生活的天數。在這三項指標中，責任心特質與健康狀況呈正相關；神經質特質與健康狀況呈負相關；外向性特質與健康自評結果存在正相關，與因身體原因導致工作缺席的頻率存在負相關；高開放性者誤工天數相對較少；宜人性高者（“優點”）的健康水準相對較低。

此外，這項研究還表明：人格特質的長期改變與身體健康狀況具有相關性。許多人確實在某些積極的人格特質上有了提升（責任心和外向性），而且他們也相應地認為自己的身體變得更加健康了。這層關係使我們開始關注變化本身。為什麼人們會隨著時間而改變？誰會隨著時間而改變？隨著年齡的增長人們該如何學會減輕自身的焦慮，或者在社交上變得更加靈活、外向？怎樣才能鼓勵人們更多地關注自身的健康，降低他們自我傷害的風險？有趣的是，如何使一些人從學習不那麼“宜人”中受益？畢竟，太過宜人常常有利也有弊。這項研究揭示了很多有價值同時又具有挑戰性的問題。

摘自：Personality Trait Level and Change as Predictors of Health Outcomes: Findings from a National Study of Americans by Nicholas A. Turiano, Lindsay Pitzer, Cherie Armour, Arun Karlamangia, Carol D. Tyff, & Daniel K. Mroczek, *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences*, 2012, 67B, 4-12.

## 研究二：你覺得自己有多大年紀？

對於這個問題你會給出怎樣的回答？和你的實際年齡一致嗎？比實齡年輕 5 歲還是 10 歲？或者相反，比實齡要大？研究發現，70 多歲的人給出的回答平均要比實齡小 15 歲。比如，一個 75 歲的人給出的典型答案會是 60 歲，而 25 歲的人給出的答案大多是 25 歲。隨著人的年齡增長，所回答的年齡和實際年齡的差距（差齡）會逐漸增大。這種差異出現的原因目前還不清楚。但有普查研究顯示，那些感覺自己更年輕的人會自我感覺更健康甚至會更長壽（當然了，也可能是健康本身讓他們感覺更年輕）。該研究還對美國人和荷蘭人在年齡感和自尊感上的差異進行了比較。來自這兩個國家的心理專業的學生分別就這些問題訪談了他們所認識的人，受訪者的年齡分佈在 40-85 歲之間。研究者們想知道，這兩個生活在不同國家福利制度下的樣本群體在這方面會存在哪些差異。美國作為一個自由主義國家，在退休和養老儲蓄等問題上公民個人擁有更多的決策權。而荷蘭則是一個社會民主主義國家，在那裏，退休年齡統一規定為 65 歲，政府為老年人全面提供經濟保障。研究結果顯示，兩個國家的人在實際年齡與心理年齡之間都存在差距。隨著年齡增長，差齡會逐漸增大，而且差齡越大，個體的自尊感越強。但與荷蘭不同的是，美國人的自我提升功能（self-enhancing functions）與年輕身份之間的聯結更加緊密。因為在美國這樣一個自由競爭的資本主義國家，“年輕”能使人更加具競爭力。研究者們認為，報告年輕既受到不同國家的福利體系的影響，也受到類似荷蘭這種退休年齡一刀切的政策的影响。對荷蘭人而言，謊報年齡是很困難的，即便只是對自己說謊也不行。而一個美國人要是感覺自己比實際年齡小 10 歲或 15 歲，絕對不會被認為是一種怪異或病態的表現。這不僅是正常的，甚至還被認為是積極老齡化的表現。

摘自：The Aging Self in a Cultural Context: The Relation of Conceptions of Aging to Identity Processes and Self-esteem in the United State and The Netherlands by Gerben J. Westerhof, Susan K. Whitbourne, & Gillian P. Freeman. *The Journals of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2012, 67, 52-60.

---

## 新聞集錦

### （1）讓退休成為一件富有創造性的事

雷恩·菲爾（Ryan Fehr）在最近一期《美國心理學家》雜誌上反駁了一種觀點，即退休肯定是人生中一段充滿壓力的過渡期，需要調動各種資源來克服這一階段的焦慮。菲爾（Fehr）博士認為，退休生活同樣可以變得活力四射、充實而飽滿。他指出，對於那些生活中常常充滿創意的人而言，退休可以是一件振奮人心的事。先前研究表明，那些喜歡新奇事物、閱歷豐富的人，以及對處理新事物有足夠信心的人，往往能夠在一生中相對頻繁和輕鬆地變換任務、工作和事業。組織心理學中的諸多研究都表明，在開放性的人格特質上得分較高的人更有可能更換工作。這些研究對退休的啟示在於，如果人們能夠汲取他們的創造性資源，退休將有望提升生活的品質，豐富人生的意義。它還可以使一個人獲得新的、充滿活力的社會角色。菲爾的建議是，領導人可以在工作場所就這些方面提供指導。“組織可以積極地轉變關於退休的主流態度，更多地強調進步、鼓舞和自我實現，而不是壓力和喪失，從而以更加積極的建構取代以往的消極建構。”

摘自：Is Retirement always Stressful? The Potential Impact of Creativity by Ryan Fehr. American Psychologist, January, 2012, 76-77.

---

### （2）嬰兒潮出生的一代：誰敢說我們老了？

成人房地產開發公司的戴爾·韋伯（Del Webb）像往年一樣發表了他們對 50 歲以上老年人展開的調查結果。這一研究已持續了十年。其中，最有意思的結果是出生於“嬰兒潮”（1945 年-1965 年）的那一代人的回答。這個群體傾向於認為自己身心健康，且認為“年齡”只不過是一個數字。他們的態度不同於上一代。上一代人更可能接受這樣一種觀點，即人到了一定的年紀，生活就會變得不一樣，會變得艱難起來。當問到為什麼他們覺得比實際年齡更年輕的時候，出生於“嬰兒潮”的一代人的回答大多都會涉及到身體健康、心情愉悅、富有幽默感這三個因素。以下是來自這一人群的幾項調查結果：

- 他們認為，老年開始於 80 歲；
- 超過 50% 的人會參加鍛煉，並且多數人認為自己的體型比他們年輕的時候還要好；
- 超過 70% 的人表示他們將在退休後在某些領域繼續工作；
- 他們認為，成功老齡化的秘訣在於培養新的愛好和多樣化的興趣。

老化有不好的一面嗎？當然有。出生於嬰兒潮的這一代說，在某種意義上他們需要的

---

錢將會比前幾代人需要的多。

摘自：Baby Boomers: “Us, aging? Who says?” Philadelphia Inquirer, Jan. 19, 2012, R7.

---

### （3）亞倫·貝克（Aaron Beck）：耄耋之年的智慧

亞倫·貝克（Aaron Beck）是世界上最著名的心理學家之一。他最重要的貢獻在於創立了認知心理療法，並推動了這一療法在世界範圍內的廣泛應用。他剛剛過完 90 歲的生日，便又開始投入到幫助精神分裂症患者的工作中。面對精神分裂症患者，“言語”治療實踐以前似乎鮮有成效。但貝克發表了一篇文章，總結了認知療法針對這類患者的治療效果。通過接受治療，這些病人的社會功能得到了改善，那些妨礙生活的幻覺開始減少。認知治療是基於這樣一種假設，即我們的想法決定了我們的感受。好的想法會帶來好的感受，反之亦然。當被問及如何避免消極的想法時，亞倫·貝克回答道：“當我試著合理地看待事物時，它就不可能持續讓我氣惱，因為我會問自己：這有那麼重要嗎？天塌下來了嗎？”雖然貝克也受到一些疾病的困擾，但他仍舊會在每天早上 6 點起床，做一些伸展和平衡之類的暖身活動，之後他還會再騎 30 分鐘的健身自行車。到了晚上，他經常會和妻子普利斯（Phyllis）——一位退休的女法官，一起看電影。他們還擁有一個活躍的朋友圈，經常組織一些社交活動。貝克喜歡玩 iPad 和 iPhone，他最鍾愛的一款電子遊戲叫“憤怒的小鳥”。另外，讀書和聽有聲書也是他很喜歡的活動。向他問及幸福長壽的秘訣，他給出了以下幾點建議：

- 合理地看待事物；
- 試著將劣勢轉變為優勢；
- 不要讓工作阻礙了你的人際交往。

關於他的年齡以及要不要退休的問題，他的回答是：“這對我而言根本不是一個問題。我對我現在所做的工作非常滿意，沒有必要退休。”；“90 歲是另一個新的 70 歲”。

摘自：Professor Beck at 90: Not the Retiring Type by Art Carney. Philadelphia Inquirer, August 8, 2011, B 03.

---

---

#### （4）貝蒂·懷特（Betty White）：向你的年齡俏皮地眨眨眼睛

貝蒂·懷特（Betty White）去年 1 月份慶祝了她的 89 歲生日。現在的懷特最看重的是她一生的事業。她日前主演了一部成功的電視劇“克裏夫蘭的熱情”（Hot in Cleveland），現在已經播出到第三季。另外，她的新書《如果你問我（當然你不會）》已經面世，另外一本也已出版在即。當被問及為何她擁有如此高的人氣時，懷特女士似乎被這個問題難住了，但與她共事的人對此卻有他們的看法。在他們看來，懷特是一個工作狂。而她則回應到：“我早已放棄改變這一點了。”懷特非常獨立，在沒有他人幫助的情況下，她也能夠很好地照顧自己。與她合作的演員溫蒂·馬力克（Wendie Malick）描述她為：一個典型的中西部的人……她所受的教育要求她照顧好自己，準時出場，並以最認真的態度做事。儘管她自己沒有孩子，她卻在不計期數的動物身上投入了大量的母愛，這些動物有些與她生活在一起，有些可能還在動物園。儘管和許多人都有著各種不同的聯結，但她卻一直沒有遇到能與之相伴的人。她的第三任丈夫，艾倫·盧登（Allen Ludden），也是“她生命中的摯愛”，在 1981 年就已去世，她之後一直沒有再婚。“我的確什麼動物都喜歡”，她寫到，“但並非什麼樣的異性都喜歡。”

摘自：Facing Age with a Saucy Wink by Frank Bruni, NYTimes, May 1, 2011, Arts & Leisure, 1, 11.

## 圖書與網址

《老年護理設計》是一本臨床醫生手冊，由奧德麗·春、喬安·施瓦茨貝裏和謝麗爾·艾米特（Audrey Chun, Joann G. Schwartzberg & Cheryl Irmiter）聯合主編，主要介紹如何通過對周圍環境和實踐的重新設計來滿足老年人的需求。承蒙美國醫學協會的饋贈，我們拿到了這本手冊。編輯這本手冊的初衷是希望幫助內科醫生提高自身的實踐能力，但實際上，對任何一家有老年人客戶群的機構而言，這本書都是不可多得的寶貴資源，包括教育機構、政府機關以及各種類型的企業。而且，書中還有很多可以為老年人自己或家人所吸收的觀點和理念。這本書用很大篇幅討論了什麼樣的辦公室和建築能讓老年人感覺更自在、安全和更舒適、方便；對諸如不平坦的路面、高路牙、低光照、不安全的樓梯、夠不著的傢俱、矮玻璃桌子和背景噪音等問題進行了集中敘述，並提出了如何改善環境中的這些要素的方案；對燈光、顏色、色彩對比和圖案等要素的設計進行了細緻的描述；並針對如何創造更實用更舒適的空間提出了建議。在許多章節都通過案例說明了各種設施如何可以通過重新設計，以協助醫護員工的工作，提高病人舒適感。該書除了關注環境中物理設施的變化，還關注了工作人員和病人之間的有效溝通、組織結構的改良、交通問題的處理、護理人員與家庭照料者之間關係的協調等方面。同時還討論了病人的健康知識和自我管理。最後一章討論的是有效護理和健康狀況的文化差異。用於教育目的的印刷版將很快可以在 [generitriccarebydesign@ama-assn.org](mailto:generitriccarebydesign@ama-assn.org) 買到，電子書將同時出售。



---

## 讀者反饋

### 民間創投公司：生命的安可階段

我們非常高興分享讀者馬克·弗裏德曼 (Mark Freedman) 的來信，他是民間創投公司 (Civic Ventures) 的創始人兼 CEO，也是《重大轉變：中年之後的新旅程》一書的作者。

親愛的瑪麗：

退休——向人們允諾之後擁有 30 或者 40 年的閒暇時間——無論是對個人還是社會而言，都已成為過去。相反，我們發現，50 歲、60 歲和 70 歲是人生和事業又一個新的階段。這是一個有機會返場成就一番大作為的時期。我已經看到這種“返場續業”開始流行的一些跡象。《紐約時報》刊登了一篇文章，題為“教學作為第二、甚至第三職業”，其中引用了我們在社區學院開展的工作。布拉德·賈譜 (Brad Jupp) 作為教育部長阿恩·鄧肯 (Arne Duncan) 老年專案的助理對此評論道：“對於那些追求“安可職業” (encore career) 的人來說，這裏 (社區學院) 的機會多得驚人”。美國廣播公司 (ABC) 新聞廣播本週五的“一周人物”聚焦於目標獎 (Purpose Prize) 得主威爾瑪·梅爾維爾 (Wilma Melville)。梅爾維爾從教學崗位退休後開始發展安可職業——培訓搜救犬以拯救災民。另外，聖路易斯的華盛頓大學也發表了一篇新聞，公佈了一項調查結果。這篇新聞對 40 歲以上社工專業的碩士畢業生進行了調查，讓他們決定如果未來可以的話他們會發展什麼樣的事業，尤其是“安可職業”。“我們發現人們願意做，而且做得很好，他們實踐並且完成了他們的計畫”，南希·莫羅豪威爾 (Nancy Morrow-Howell) 教授這樣評論道：“他們投入到了他們想做的事業中，並且進行得很順利。”還有一件可喜可賀的事：安可職業提供的教育和指導很快將在城市的小學裏開展起來，數以萬計的都市小學生將從那些從事安可職業的家庭教師和顧問身上受益。上周，美國退休人員協會 (AARP) 和體驗聯合會 (Experience Corps) 宣佈他們準備攜手合作。如果你看到有關“返場續業”的資訊，請寫信致 [info@encore.org](mailto:info@encore.org) 告知我們。

祝福！

馬克·弗裏德曼

---

---

來自朱迪斯·佐斯納（Judith Zausner）：

謝謝您提到我在“新時代社區”發佈的兩篇有關老化與創造力的博文。我最近又發表了兩篇有關老年友好城市的文章，這是地方和全球共同關注和宣導的理念，對於我們每個人來說都是非常重要的。以下是文章的鏈接：

[agingandcreativity.blogspot.com/2011/10/creating-age-friendly-cities-part-1.html](http://agingandcreativity.blogspot.com/2011/10/creating-age-friendly-cities-part-1.html)

[agingandcreativity.blogspot.com/2012/01/creating-age-friendly-cities-part-2.html](http://agingandcreativity.blogspot.com/2012/01/creating-age-friendly-cities-part-2.html)

致以最好的祝福！

朱迪斯·佐斯納

---

來自斯蒂芬妮·維斯（Stefanie Weiss）：

親愛的瑪麗：

如果你想知道接下來的人生你可以做什麼，可點擊 [http://youtu.be/Q1\\_k0-zHJvQ](http://youtu.be/Q1_k0-zHJvQ) 這個網址，花上 3 分鐘時間看一看艾美獎獲獎記者簡·保利（Jane Pauley）的這篇文章。她在文中介紹了自己的安可職業生涯，即在美國國家廣播公司的今日秀節目（NBC's TODAY Show）主持“生命在召喚”欄目。她已經開始專注於新的事業，並再創輝煌。她在文中還提出了一些建議，幫助人們以最佳方式啟動安可職業，並總結了蓬勃發展的安可運動所帶來的巨大潛能和效益。

致以最美好的祝願！

斯蒂芬妮·維斯

民間創投公司溝通部副經理

[Encore.org](http://Encore.org)

---

---

---

**讓我們分享來自尼泊爾的克裏希那·高塔姆（Krishna Gautam）的信：**

親愛的瑪麗·格根：

感謝您的《積極老齡化通訊》，看到世界各地不同的人出於類似的原因在做著相似的事情，讓我感覺非常奇妙。再次認識到上帝平等地創造了我們，並且，一視同仁。

這是我第一次有機會閱讀 2011 年 11-12 月這期的全部文章（儘管上帝給了我們很多，我們自己卻讓時間變成了稀缺資源），並很高興自己這樣做了。你們做得非常棒，特別是你們所懷揣的願景——希望人們擁有美好健康的生活，只有媽媽為了孩子才會這麼做……。

致以最美好的祝願！

克裏希那·高塔姆

方德公司主席

我們的門戶網站：[ageingpost.com](http://ageingpost.com)

---

**來自霍華德（Howard）：**

瑪麗，你好：

瑪麗卡（Marika）和我已商定在晚餐和茶歇時間禁用手機，我們重新開始交談了！另外“退休尚早”（2young2retire）現在由保羅·沃德（Paul Ward）負責管理和經營，他的郵件地址是 [paul@2young2retire.com](mailto:paul@2young2retire.com)。我們現在將要開始我們的下一個安可職業，瑪麗卡在擴大她的瑜伽教學班，而我則在南弗羅裏達的養老中心欣然地接受幫助，享受老年。

致以溫暖的問候！

霍華德

---

## 致 讀 者

如果您有問題或資料願意與其他讀者分享, 請致信瑪麗·格根教授(Mary Gergen), 郵箱:  
[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)。若您以中文書寫, 可寫信到: [lpy2908@163.com](mailto:lpy2908@163.com), 楊莉萍教授會給您回復。

往期通訊可通過以下網址獲取: <http://www.positiveaging.net>。

您也可登錄 Taos 學院網站獲知通訊的後續進展: <http://www.taosinstitute.net>。

希望您喜歡這份通訊。

(李江玲初譯, 陳尹修訂, 楊莉萍審核)