积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 3-4 月，第 73 期

《积极老龄化通讯》由科尼斯·格根与玛丽·格根(Kenneth and Mary Gergen)夫妇编写，希望在学术研究与日常实践之间展开建设性对话。本通讯接受陶斯研究院（The Taos Institute）赞助。中文编辑为南京师范大学社会建构论研究中心杨莉萍教授及其学生团队。

华尔街日报（Wall Street Journal）曾评论称，《积极老龄化通讯》“对于老龄化的见解是最棒的……”。

本期目录

- 社会时评
  - 爱笑的人更长寿
- 研究选编
  - 研究一：妇女拥有更强的社交能力
  - 研究二：外貌与年龄
  - 研究三：无龄感的益处
- 新闻集锦
  - （1）创业：60 岁以上老者的用武之地
  - （2）比尔·莫耶斯：永不言退
- 读者反馈
- 致读者

社会时评：爱笑的人更长寿

诗人奥登（W.H. Auden）曾写下动人的诗句：

我喜欢或崇敬的人

各有其面

但我所钟爱的人

无不令我

喜乐开怀。

这几句诗强调了“笑”对个体身心发展和人际关系的重要性。有研究者就“笑”对身心健康的影响进行了长期的研究。大量研究结果证明，“笑”可以改善呼吸系统，降低血压，放松肌肉，改善大脑功能，减少病痛，增强的人免疫力。笑还可以缓解紧张和焦虑，驱散愤怒，陶冶性情。

同时，正如奥登（Auden）的诗中所言，“笑”在人际关系中也起着非常重要的作用。“笑”虽然不是爱一个人的必要条件，但的确能增加吸引力。首先，“笑”是人际关系中信任的表现，对别人抖出的“包袱”抱之以笑的反应，意味着你支持他/她对惯习的揶揄。其次，笑还是一种互动游戏，能让我们如同顽皮的孩子、喜剧家、小丑、恶作剧者那样沉浸于其中，释放自己的天性。有时候我们甚至发现，一句玩笑话就足以驱散争论的雾霾。

另外，我们在通讯中反复提到，要具备“转换角度思考”的能力。比如，从“日渐衰老”的角度来看，年龄是一个负担；但从“日渐智慧”的角度来看，年龄则变成了一笔财富。幽默是摒弃老化偏见的一剂妙方，能帮我们摆脱现实的束缚。有时候，一句脱口而出的俏皮话能够产生化干戈为玉帛、点石成金的神奇效果。

肯（Ken）与玛丽 •格根（Mary Gergen）

研 究 选 编

研究一：妇女拥有更强的社交能力

大量有关社交网络的研究证实，拥有亲密的朋友圈对幸福和积极的老年生活具有重要意义，这一点毋庸置疑。但是，这种关系圈也有问题。例如，在这样的圈子里，总会存在一些不可逾越的规范、对圈外意见的抵制以及对服从团体期待的压力。从属于这样一种封闭式的小圈子容易让人变得呆板、无趣。只有存在新的思想挑战，允许以多种方式看问题，开辟新的愿景，才能激发源源不断的创造力。

社会学家本杰明·康威尔（Benjamin Cornwell）致力于研究社交网络。他发展了一种测量方法，用于测量个体在“从属于单一群体”还是“参与多样化群体”这两种倾向性上的差异。研究发现，社交能力较强的人所参与的群体类型更加丰富。例如，一个人同时在家庭、公司、宗教、联谊会、读书俱乐部、跨国朋友圈中扮演角色，意味着具备较强的社交能力。而相比之下，那些只在一两个圈子里活动的人，社交能力则偏弱。

康威尔使用统计分析的方法，对 3000 名美国老年男性和女性的“社交潜能”做了差异性比较。人们有理由相信，因为女性多数以家庭为中心，所以在“社交能力”方面可能要弱于男性。但从另一方面看，在传统意义上，女性历来比男性更多投入家庭和朋友圈的交往。研究结果最终支持了后面这个假设，即女性的社交面比男性广，老年女性拥有更加丰富多样的社交选择。一旦遭遇配偶去世的不幸，社交能力就显得尤为重要。这项研究提醒退了休的老年人不要过度依赖以往旧的的人际关系，应该从现在开始，拓宽自己的社交管道。多姿多彩的老年生活要从多样化的社交圈子开始。

摘自：Independence through Social Networks: Bridging Potential Among Older Women and Men by B. Cornwell, Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2011, 66B, 782-793.

研究二：外貌与年龄

关于老龄化普遍存在的一个刻板印象就是，老年人不再关注自己的外貌，对打扮失去了兴致，或者老年人大多不修边幅。但是，文化人类学家多丽丝·弗朗西斯（Doris Francis）通过研究反驳了这种观点。弗朗西斯以生活在美国圣达菲（Santa Fe）的 25 名老年女性为对象，研究了她们的日常着装以及她们面对逐渐老化的身体如何进行服装、鞋帽、妆容和发型的搭配。这些老年女性都有足够的经济实力来支持她们挑选心仪的服装。受访的所有老年女

性均表示，舒适是影响她们选择着装的第一要素（紧身衣和挤脚的鞋子绝对不会考虑）。生理上的舒适相对容易实现，但心理上的舒适却并不那么容易获得。

弗朗西斯将老年女性的着装风格分为三类。“标新立异类”的人倾向于选择有趣、色彩比较丰富、夺人眼球的着装。她们希望自己的打扮既能体现独特的个人风格，又能合乎老年女性的身份特点。标新立异类的老年女性不想失去关注，而这一点对于老年女性来说也的确是个问题。“简约着装类”的老年女性通常只会选择几种基础色调的衣服，特别是喜欢黑色系列。通常这类老年朋友的着装具有一贯性，似乎已经找到某种符合她们自己的“模式”，并始终坚持自己的着装套路。“轻松休闲类”的老年女性则拒绝年龄标签，她们常常会穿牛仔和 T 恤。实际上，她们在外形上跟年轻人并没有太大区别。

弗朗西斯的研究证实，老年女性并没有对自己的外形失去兴致，她们一直都很在意着装对于外貌的修饰作用，对于自己的身体变化往往表现出既接纳又排斥的矛盾心态。老年女性的日常着装体现了这一年龄阶段的两个任务：重塑身份以及接受不可避免的生理老化。弗朗西斯有句话说得好：“老年阶段对于女性来说应该是充实而富有的，她们可以积极地面对时尚带来的挑战，用行动摆脱社会对她们的污名化，并建构积极老龄化的新形象。”这些女性用行动告诉我们，对日常服饰的选择也是自我实现的一种方式。弗朗西斯最后认为，对自己的身体和日常着装的关注有助于增加心理控制感和安全感，为老年女性带来个性化的新鲜体验。

摘自：Daily Rituals of Dress: Women Re-Creating Themselves Over Time by Doris Francis, Generations,_Journal of the American Society on Aging, Fall, 2011, 64-70.

研究三：无龄感的益处

你觉得自己有多大年纪？对于这个问题你会给出怎样的答案？和你的实际年龄一致吗？比实际年龄小 5 岁还是 10 岁？或者相反，心理年龄比实龄要大？西方有研究表明，70 多岁的人给出的回答平均要比实龄小大约 15 岁。例如，一个 75 岁的人给出的典型答案会是 60 岁，而 25 岁的人给出的答案大多也是 25 岁。随着年龄的增长，人们回答的年龄和实际年龄之间的差距（差龄）会逐渐增大。出现这种差异的原因目前还不清楚，但有普查研究显示，那些觉得自己更年轻的人会自我感觉更健康甚至更加长寿。（当然了，也有可能正是健康本身让他们感觉更年轻。）该研究还对美国人和荷兰人在年龄感和自尊感上的差异进行了比较。来自这两个国家的心理专业的学生分别就这些问题访谈了他们周围的人，受访者的年龄分布在 40-85 岁之间。研究者们想知道的是，这两个样本群体在哪些方面相似，又会存在哪些不同。毕竟，美国倡导的是个人主义，而荷兰人则更关心公共福利。

研究结果发现，两个国家的人在心理年龄与实际年龄之间都存在差距（差龄）。而且随着年龄增长，差龄会逐渐增大。而差龄越大，反映个体的自尊感越强。也就是说，感觉自己比实龄年龄小的人倾向于给予自己更高的评价。美国人样本中呈现出的这种关联性比荷兰人更加明显。这可能是由于荷兰老年人不是太在意与年龄有关的社会评价。但关键还在于，对美国人来说，感觉自己比实际年龄要小 10 岁或 15 岁，不会被认为是一种毛病或怪异。在美国，这不仅是正常的，而且还被认为是积极老龄化的表现。

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 闻 集 锦

（1）创业：60 岁以上老者的用武之地

提起创业，我们的脑海里很可能出现这样一幅画面：某些天才，从大学辍学，躲在某个车库里苦心钻研，终于创造出新的技术，就像扎克伯格、乔布斯和比尔盖茨等人所经历的那样。其实这只是人们的刻板印象，创业主要还是老一代人的用武之地。总部设在密苏里州的考夫曼基金会（The Missouri based Kauffman Foundation）对年度创业活动指数（annual index of Entrepreneurial Activity）进行了汇集，结果发现：55 岁至 65 岁年龄段的人与其他年龄阶段（包括 20 多岁）的人相比，创办新的企业的人比例更高。另一项波士顿大学“斯隆老龄化与工作研究中心（Sloan Center on Aging & Work）”的调查结果显示，有 12%的小企业主年龄超过了 60 岁，如果再加上个体户，这个比例将达到 38%，远远超过了其他年龄的人。

民间创投公司（Civic Ventures）最近所做的一项调查显示，在 45 岁到 70 岁的年龄组人群中，有 25%的人表示对创业感兴趣，这些人被称作“安可创业者”（意为重新创业的人）。这其中，有大约超过半数的人表示想要创建能够解决社会紧迫问题的非营利机构。因此，尽管盈利的确是创业动机的一部分，但是，对于老年人来说，创业并非仅仅是为了赚钱。老年人创业有很多优势，比如他们拥有丰富的经验和技巧，更好的决策力，更多的人脉资源和更强有力的社交网络支持，同时，他们不像年轻人那样容易被琐事缠身。

“创业者”网站（Bizstarters.com）是一个旨在协助人们创业、帮助缓解创业期心理恐惧的网站。该网站的创始人杰夫·威廉姆斯 （Jeff Williams）曾这样谈到：“很多人并不知道，只需要 5000 美元就可以启动一家小型企业，而且每个月的运营成本可以缩减至 300 美元以下。这样不仅降低了大多数人创业初期的风险，也会吸引更多的人选择创业……到了 50 岁以后，不见得每个人都愿意雇你，但他们会去买你的东西。

摘自：Over-60 Entrepreneurship is Redefining Work by Doug Dickson, Aging Today, Newsletter of the American Society on Aging, March-April, 2012, pg. 11,14.

（2）比尔·莫耶斯：永不言退

比尔·莫耶斯（ Bill Moyers）是一位知名的电视节目主持人，他 60 岁那年做了一次心脏手术，但仍坚持从事新闻事业，直到 70 岁生日那天他才退休。然而，一年之后，他又走上工作岗位，直到 76 岁再次退休。但这次的退休生活同样只延续了一年。目前，莫耶斯正和朱迪斯（Judith）——他的妻子兼工作伙伴一起忙著录制《莫耶斯有约》系列节目（Moyers & Company）。据悉，这项工作将会在他 80 岁生日的时候告一段落。之后的工作将是什么，莫耶斯还不完全确定，但他期望将来自己能制作一档有关老龄化的系列节目，这有可能是他退休之后的另一个新的工作（假如他到 80 岁真的会再一次退休的话）。正如莫耶斯所言，“我们关注科学和经验中的一些重要发现。例如，怎样在老化的过程中维持较高水平的生理和心理能力；如何降低疾病和失能的风险；以及好奇、惊讶和喜悦对于老年生活的重要性；等等。而且，我们完全赞同其中的观点。”

莫耶的计算机荧幕显示着丁尼生（Tennyson）的诗《尤利西斯》中的一段话，很好地表达了他对生活和老龄化的态度：

暂停是多么地无聊乏味
赶快结束吧；
闲呆着生锈
而不是在使用中闪光发亮！
只会喘气也能算生命？

摘自：On Not Growing Old by Bill Moyers, AARP Bulletin, April, 2012, pg. 34

读 者 反 馈

来自詹尼斯·博安（Janis Bohan）：

关于积极老龄化，我想大家也许会对其他一些信息资源感兴趣。我写博客已经有一段时间了，主题是“多样化的退休生活”，介绍退休生活的多样性选择。例如：参加志愿服务、休闲娱乐、延长自己的职业生涯、与家人和朋友聚会、享受不期而至的际遇、品味生活之真谛……等等。博客里写的都是我自己的亲身经历，从马蜂窝历险到冬季周末在俄勒冈州海滨度假，从志愿者演唱会到心理学对于优生的作用，再到同性恋（LGBTQ）维权运动的推进等等，带着一点点幽默的笔触。如果您或您的读者对我的博客感兴趣，欢迎访问：retirementinthemix.blogspot.com

---

来自迪亚娜·迈因霍尔德（Diana Meinhold）：

我是一名专业的老年护理人员，服务对象主要是 75 岁至 91 岁高龄的老人。这些老年朋友由于生理和/或心理上的原因，不得不遵照医嘱按部就班地生活，同时还承受着疾病所带来的经济压力，生活总体比较艰难。

后来，我与这些老年朋友们一起开展了一项名为“趣味星期五”的活动。大部分医生周五全天或者午后都不办公，所以，在星期五我们不会安排医疗会晤，而是开展一些有趣的活动，比如美甲，在海边散步，寻找美食餐厅之旅，友好访问，欣赏爵士乐或宗教音乐等。现在，他们知道在每个星期五总会发生一点有趣的事，这种期待使得打针、听诊、牙医的电钻等医疗折磨对他们而言似乎变得不再那么难以忍受了。

事实上，倘若人们知道如何娱乐自己，则一切都也变得更加美好。

摘自：the “Spirit” Newsletter, April, 2012, by Nancy Gordon, Director of California Lutheran Homes Center for Spirituality and Aging.

致 读 者

如果您有问题或资料愿意与其他读者分享，请致信玛丽 •格根教授(Mary Gergen)，邮箱：gv4@psu.edu。若您以中文书写，可写信到：lpy2908@163.com，杨莉萍教授会给您回复。

往期通讯可通过以下网址获取： http://www.positiveaging.net.

您也可登录 Taos 学院网站获知通讯的后续进展：http://www.taosinstitute.net。

希望您喜欢这份通讯。

（张弛初译，陈尹修订，杨莉萍审核）