

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 3-4 月，第 73 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](#)
 - [愛笑的人更長壽](#)
- [研究選編](#)
 - [研究一：婦女擁有更強的社交能力](#)
 - [研究二：外貌與年齡](#)
 - [研究三：無齡感的益處](#)
- [新聞集錦](#)
 - [\(1\) 創業：60 歲以上老者的用武之地](#)
 - [\(2\) 比爾·莫耶斯：永不言退](#)
- [讀者回饋](#)
- [致讀者](#)

社會時評：愛笑的人更長壽

詩人奧登（W.H. Auden）曾寫下動人的詩句：

我喜歡或崇敬的人
各有其面
但我所鍾愛的人
無不令我
喜樂開懷。

這幾句詩強調了“笑”對個體身心發展和人際關係的重要性。有研究者就“笑”對身心健康的影响進行了長期的研究。大量研究結果證明，“笑”可以改善呼吸系統，降低血壓，放鬆肌肉，改善大腦功能，減少病痛，增強的人免疫力。笑還可以緩解緊張和焦慮，驅散憤怒，陶冶性情。

同時，正如奧登（Auden）的詩中所言，“笑”在人際關係中也起著非常重要的作用。“笑”雖然不是愛一個人的必要條件，但的確能增加吸引力。首先，“笑”是人際關係中信任的表現，對別人抖出的“包袱”抱之以笑的反應，意味著你支持他/她對慣習的揶揄。其次，笑還是一種互動遊戲，能讓我們如同頑皮的孩子、喜劇家、小丑、惡作劇者那樣沉浸於其中，釋放自己的天性。有時候我們甚至發現，一句玩笑話就足以驅散爭論的霧霾。

另外，我們在通訊中反復提到，要具備“轉換角度思考”的能力。比如，從“日漸衰老”的角度來看，年齡是一個負擔；但從“日漸智慧”的角度來看，年齡則變成了一筆財富。幽默是摒棄老化偏見的一劑妙方，能幫我們擺脫現實的束縛。有時候，一句脫口而出的俏皮話能夠產生化干戈為玉帛、點石成金的神奇效果。

肯（Ken）與瑪麗·格根（Mary Gergen）

研究選編

研究一：婦女擁有更強的社交能力

大量有關社交網路的研究證實，擁有親密的朋友圈對幸福和積極的老年生活具有重要意義，這一點毋庸置疑。但是，這種關係圈也有問題。例如，在這樣的圈子裏，總會存在一些不可逾越的規範、對圈外意見的抵制以及對服從團體期待的壓力。從屬於這樣一種封閉式的小圈子容易讓人變得呆板、無趣。只有存在新的思想挑戰，允許以多種方式看問題，開闢新的願景，才能激發源源不斷的創造力。

社會學家本傑明·康威爾（Benjamin Cornwell）致力於研究社交網路。他發展了一種測量方法，用於測量個體在“從屬於單一群體”還是“參與多樣化群體”這兩種傾向性上的差異。研究發現，社交能力較強的人所參與的群體類型更加豐富。例如，一個人同時在家庭、公司、宗教、聯誼會、讀書俱樂部、跨國朋友圈中扮演角色，意味著具備較強的社交能力。而相比之下，那些只在一兩個圈子裏活動的人，社交能力則偏弱。

康威爾使用統計分析的方法，對 3000 名美國老年男性和女性的“社交潛能”做了差異性比較。人們有理由相信，因為女性多數以家庭為中心，所以在“社交能力”方面可能要弱於男性。但從另一方面看，在傳統意義上，女性歷來比男性更多投入家庭和朋友圈的交往。研究結果最終支持了後面這個假設，即女性的社交面比男性廣，老年女性擁有更加豐富多樣的社交選擇。一旦遭遇配偶去世的不幸，社交能力就顯得尤為重要。這項研究提醒退了休的老年人不要過度依賴以往舊的人際關係，應該從現在開始，拓寬自己的社交管道。多姿多彩的老年生活要從多樣化的社交圈子開始。

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：外貌與年齡

關於老化普遍存在的一個刻板印象就是，老年人不再關注自己的外貌，對打扮失去了興致，或者老年人大多不修邊幅。但是，文化人類學家多麗絲·弗朗西斯（Doris Francis）通過研究反駁了這種觀點。弗朗西斯以生活在美國聖達菲（Santa Fe）的 25 名老年女性為對象，研究了她們的日常著裝以及她們面對逐漸老化的身體如何進行服裝、鞋帽、妝容和髮型的搭配。這些老年女性都有足夠的經濟實力來支持她們挑選心儀的服裝。受訪的所有老年女

性均表示，舒適是影響她們選擇著裝的第一要素（緊身衣和擠腳的鞋子絕對不會考慮）。生理上的舒適相對容易實現，但心理上的舒適卻並不那麼容易獲得。

弗朗西斯將老年女性的著裝風格分為三類。“標新立異類”的人傾向於選擇有趣、色彩比較豐富、奪人眼球的著裝。她們希望自己的打扮既能體現獨特的個人風格，又能合乎老年女性的身份特點。標新立異類的老年女性不想失去關注，而這一點對於老年女性來說也的確是個問題。“簡約著裝類”的老年女性通常只會選擇幾種基礎色調的衣服，特別是喜歡黑色系列。通常這類老年朋友的著裝具有一貫性，似乎已經找到某種符合她們自己的“模式”，並始終堅持自己的著裝套路。“輕鬆休閒類”的老年女性則拒絕年齡標籤，她們常常會穿牛仔和T恤。實際上，她們在外形上跟年輕人並沒有太大區別。

弗朗西斯的研究證實，老年女性並沒有對自己的外形失去興致，她們一直都很在意著裝對於外貌的修飾作用，對於自己的身體變化往往表現出既接納又排斥的矛盾心態。老年女性的日常著裝體現了這一年齡階段的兩個任務：重塑身份以及接受不可避免的生理老化。弗朗西斯有句話說得好：“老年階段對於女性來說應該是充實而富有的，她們可以積極地面對時尚帶來的挑戰，用行動擺脫社會對她們的汙名化，並建構積極老齡化的新形象。”這些女性用行動告訴我們，對日常服飾的選擇也是自我實現的一種方式。弗朗西斯最後認為，對自己的身體和日常著裝的關注有助於增加心理控制感和安全感，為老年女性帶來個性化的新鮮體驗。

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：無齡感的益處

你覺得自己有多大年紀？對於這個問題你會給出怎樣的答案？和你的實際年齡一致嗎？比實際年齡小5歲還是10歲？或者相反，心理年齡比實齡要大？西方有研究表明，70多歲的人給出的回答平均要比實齡小大約15歲。例如，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也是25歲。隨著年齡的增長，人們回答的年齡和實際年齡之間的差距（差齡）會逐漸增大。出現這種差異的原因目前還不清楚，但有普查研究顯示，那些覺得自己更年輕的人會自我感覺更健康甚至更加長壽。（當然了，也有可能正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周圍的人，受訪者的年齡分佈在40-85歲之間。研究者們想知道的是，這兩個樣本群體在哪些方面相似，又會存在哪些不同。畢竟，美國宣導的是個人主義，而荷蘭人則更關心公共福利。

研究結果發現，兩個國家的人在心理年齡與實際年齡之間都存在差距（差齡）。而且隨著年齡增長，差齡會逐漸增大。而差齡越大，反映個體的自尊心越強。也就是說，感覺自己比實際年齡小的人傾向於給予自己更高的評價。美國人樣本中呈現出的這種關聯性比荷蘭人更加明顯。這可能是由於荷蘭老年人不是太在意與年齡有關的社會評價。但關鍵還在於，對美國人來說，感覺自己比實際年齡要小 10 歲或 15 歲，不會被認為是一種毛病或怪異。在美國，這不僅是正常的，而且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）創業：60 歲以上老者的用武之地

提起創業，我們的腦海裏很可能出現這樣一幅畫面：某些天才，從大學輟學，躲在某個車庫裏苦心鑽研，終於創造出新的技術，就像紮克伯格、喬布斯和比爾蓋茨等人所經歷的那樣。其實這只是人們的刻板印象，創業主要還是老一代人的用武之地。總部設在密蘇裏州的考夫曼基金會（The Missouri based Kauffman Foundation）對年度創業活動指數（annual index of Entrepreneurial Activity）進行了彙集，結果發現：55 歲至 65 歲年齡段的人與其他年齡階段（包括 20 多歲）的人相比，創辦新的企業的人比例更高。另一項波士頓大學“斯隆老齡化與工作研究中心（Sloan Center on Aging & Work）”的調查結果顯示，有 12% 的小企業主年齡超過了 60 歲，如果再加上個體戶，這個比例將達到 38%，遠遠超過了其他年齡的人。

民間創投公司（Civic Ventures）最近所做的一項調查顯示，在 45 歲到 70 歲的年齡組人群中，有 25% 的人表示對創業感興趣，這些人被稱作“安可創業者”（意為重新創業的人）。這其中，有大約超過半數的人表示想要創建能夠解決社會緊迫問題的非營利機構。因此，儘管盈利的確是創業動機的一部分，但是，對於老年人來說，創業並非僅僅是為了賺錢。老年人創業有很多優勢，比如他們擁有豐富的經驗和技巧，更好的決策力，更多的人脈資源和更強有力的社交網路支持，同時，他們不像年輕人那樣容易被瑣事纏身。

“創業者”網站（Bizstarters.com）是一個旨在協助人們創業、幫助緩解創業期心理恐懼的網站。該網站的創始人傑夫·威廉姆斯（Jeff Williams）曾這樣談到：“很多人並不知道，只需要 5000 美元就可以啟動一家小型企業，而且每個月的運營成本可以縮減至 300 美元以下。這樣不僅降低了大多數人創業初期的風險，也會吸引更多的人選擇創業……到了 50 歲以後，不見得每個人都願意雇你，但他們會去買你的東西。

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）比爾·莫耶斯：永不言退

比爾·莫耶斯（Bill Moyers）是一位知名的電視節目主持人，他 60 歲那年做了一次心臟手術，但仍堅持從事新聞事業，直到 70 歲生日那天他才退休。然而，一年之後，他又走上工作崗位，直到 76 歲再次退休。但這次的退休生活同樣只延續了一年。目前，莫耶斯正和朱迪斯（Judith）——他的妻子兼工作夥伴一起忙著錄制《莫耶斯有約》系列節目（Moyers & Company）。據悉，這項工作將會在他 80 歲生日的時候告一段落。之後的工作將是什麼，莫耶斯還不完全確定，但他期望將來自己能製作一檔有關老齡化的系列節目，這有可能是他退休之後的另一個新的工作（假如他到 80 歲真的會再一次退休的話）。正如莫耶斯所言，“我們關注科學和經驗中的一些重要發現。例如，怎樣在老化的過程中維持較高水準的生理和心理能力；如何降低疾病和失能的風險；以及好奇、驚訝和喜悅對於老年生活的重要性；等等。而且，我們完全贊同其中的觀點。”

莫耶的電腦螢幕顯示著丁尼生（Tennyson）的詩《尤利西斯》中的一段話，很好地表達了他對生活和老齡化的態度：

暫停是多麼地無聊乏味

趕快結束吧；

閑呆著生鏽

而不是在使用中閃光發亮！

只會喘氣也能算生命？

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

讀者反饋

來自詹尼斯·博安 (Janis Bohan) :

關於積極老齡化，我想大家也許會對其他一些資訊資源感興趣。我寫博客已經有一段時間了，主題是“多樣化的退休生活”，介紹退休生活的多樣性選擇。例如：參加志願服務、休閒娛樂、延長自己的職業生涯、與家人和朋友聚會、享受不期而至的際遇、品味生活之真諦……等等。博客裏寫的都是我自己的親身經歷，從馬蜂窩歷險到冬季週末在俄勒岡州海濱度假，從志願者演唱會到心理學對於優生的作用，再到同性戀 (LGBTQ) 維權運動的推進等等，帶著一點點幽默的筆觸。如果您或您的讀者對我的博客感興趣，歡迎訪問：retirementinthemix.blogspot.com

來自迪亞娜·邁因霍爾德 (Diana Meinhold) :

我是一名專業的老年護理人員，服務對象主要是 75 歲至 91 歲高齡的老人。這些老年朋友由於生理和/或心理上的原因，不得不遵照醫囑按部就班地生活，同時還承受著疾病所帶來的經濟壓力，生活總體比較艱難。

後來，我與這些老年朋友們一起開展了一項名為“趣味星期五”的活動。大部分醫生週五全天或者午後都不辦公，所以，在星期五我們不會安排醫療會晤，而是開展一些有趣的活動，比如美甲，在海邊散步，尋找美食餐廳之旅，友好訪問，欣賞爵士樂或宗教音樂等。現在，他們知道在每個星期五總會發生一點有趣的事，這種期待使得打針、聽診、牙醫的電鑽等醫療折磨對他們而言似乎變得不再那麼難以忍受了。

事實上，倘若人們知道如何娛樂自己，則一切也都變得更加美好。

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

致 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。若您以中文書寫，可寫信到：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。

（張弛初譯，陳尹修訂，楊莉萍審核）