

# 积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 7-8 月，第 75 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](#)
  - [倒霉日的满足与欢欣](#)
- [研究选编](#)
  - [研究一：相信你的未来](#)
  - [研究二：享受居家养老](#)
- [新闻集锦](#)
  - [\(1\) 破除老化刻板印象](#)
  - [\(2\) 适当冒险与恢复活力](#)
  - [\(3\) 佛罗里达州的老年交通服务创新](#)
- [图书与网址](#)
  - [《退而不羞：女性主义心理学家的后职业生涯》](#)
- [致读者](#)

## 社会时评：倒霉日的满足与欢欣

我和玛丽花了很长时间搜集这份通讯的素材。我们在搜索一切有助于促进生命最后的 1/3 历程变得更加成熟和丰富多彩的因素。我们发现，老化的过程其实并不简单，正如一张流行的海报所写的：“懦弱的人无福享受老龄时光！”。事实是，积极老龄化取决于我们看待人生的态度，而难也就难在如何能够以积极的态度面对人生。很多时候，这样做会让人觉得很现实。当面对长期的病痛、能力的丧失、孤独的终老等诸如此类的苦难时，还有什么可积极的呢？在过去一个月我便不幸遭遇了这样一件倒霉事儿。

那是八月中旬，本该是和家人一起去海滩度假的日子——游泳、打网球、沙滩散步、和儿孙们嬉闹。然而，就在期待已久的假期来临之前的某一天，我跟朋友打网球，向前一跃去扑救一个过网的球，结果却崴了脚。当时我的脚踝骨几乎裂成两半。刚开始是灼热的痛，然后是长时间的钝痛。想到接下来的 6 个星期自己不得不穿着大石膏鞋走路，更令我痛苦得要命。假期肯定是泡汤了，因为我不得不坐在椅子上，长时间地把受伤的腿抬起来。想想看吧，在这炎热、潮湿、烦闷的三伏天，这可真是个倒霉的日子啊！

这些是残酷的现实，而“积极的态度”在哪儿呢？这样的感觉至少持续了一小段时间。我想起在调解工作中有一个“双听”概念，意思是说，调解员不应该只听见当事人讲出来的那个故事，还要善于发现一些微妙的信号，听出故事背后的故事。我于是开始寻找属于我自己的隐藏在悲剧事件之后没有说出来的那些故事。首先，我发现由于行动不便，因为拖欠大量文债而内心总是充满的负疚感稍稍减轻了一点。我的心情慢慢变得轻松起来。而且，躺在床上，将受伤脚悬在半空，我开始有时间投入地读几本书。这些书是我早就想读的。在那些天里，我感受到一种久违的平静，这种感觉是家庭度假不可能给予我的。这当中还有很多乐趣，隐含着那么一点点愧疚感。例如，可以逃避做家务，被人服侍，享受特殊待遇。每一天，只要我侧耳倾听，总能听出许多积极的声音。这些声音引领我进入一个全新并充满滋养的生存空间。我该不会希望每年在度假之前受一次伤吧？那当然不会。但是，我找到了一些有益的资源，能够让自己在倒霉的日子里体会到满足与欢欣。

科尼斯·格根（Kenneth Gergen）

---

---

## 研究选编

### 研究一：相信你的未来

如果你相信自己可以活很长时间，那么，这种想法可能真的有助于你长寿。至少你能够积极地去规划你接下来的人生之旅。比如说锻炼身体。尽管很多人都相信锻炼身体有助于长寿，但真正参与的人其实并不多。超过半数的美国人做不到有规律地进行体育锻炼，四分之一的人长期久坐不动。我们可以从自己的朋友圈中看到此类情况。我们的朋友薇拉（Vera），95 岁。她从不运动，也很少为此懊悔。以至于动一动对于她来说变得越来越困难，她也就宁可宅在家里，或呆在车上，而不是四下里走走。她对当下的状态很满意。这也合理，因为她并没觉得她的寿命会有多长。

对寿命的预期是否会影响我们对锻炼的需求呢？科学家萨拉·斯特尔（Sarah Stahl）和朱莉·帕特里克（Julie Patrick）对此产生了兴趣。在他们的研究报告中，共有 226 名 20 岁至 80 岁年龄段的人参与了网络调查。研究人员分别从他们的年龄、性别、体重（他们有多胖）、对生理极限的感知以及对于未来的寿命预期（也就是他们认为自己能活多久）等多方面对他们进行了评估。结果显示，对于未来预期寿命长的调查对象报告他们更多地参加体育运动。更有趣的是，实足年龄反倒与体育运动无关。老年人并不比年轻人运动的多一点或少一点。最重要的是，对于未来持有乐观预期似乎会激励人们去参加那些使他们活得更长久的健康运动。

摘自：Adults' Future Time Perspective Predicts Engagement in Physical Activity by S. T. Stahl & J. H. Patrick. *The Journal of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67B, 2012, 413-416.

---

### 研究二：享受“居家养老”

“居家养老”是研究者和政策制定者们用来描述老年人留在自己家里而不是搬到养老机构居住，在那里成为一个更大的老年共同体中的一员。一般来说，居家养老这个短语强调的是老年人居住在哪里，而不涉及共同体对于情感或现实生活的卷入。从社会政策方面来看，让人们留在自己家里所消耗的社会成本会更低。所以，一般认为，老年人继续生活在长期习惯于居住的家中是一个“双赢”的决定。况且，他们也喜欢这样。

这项研究想要知道老年人自己对于居家养老有什么看法。他们怎样理解以及如何评价居家养老这种养老方式呢？研究在新西兰的两个社区进行。100 多个年龄分布在 56 岁至 92 岁

之间的老人组成焦点小组接受访谈，讨论“什么是最理想的养老地点？”。一般情况下，判定一个地方是否理想，最重要的方面是心理感受。受访者希望原地不动，因为和周围的联系已经建立起来了。当人们对家外的事物很熟悉，就会产生一种安全感。人们知道自己为他人熟知，并被他人尊重。最重要的是大家彼此有认同感。同时，留在原驻地也能感受到邻里的温情和关爱。此外，人们知道在熟悉的环境中如何处理一些事情。他们清楚哪里有银行、药店、杂货店和诊所。他们相信如果遇到了麻烦，警察会很快赶来。从这个意义上讲，归属感减少了焦虑，并允许几十年的生活习惯能够保持下去。

无论研究的参与者居住在哪里，他们都强调了自己居住的社区是“安全、活跃的”社区。尽管已经将犯罪和其他条件恶化的统计数据提供给他们作为参考，相比较那些消极的方面而言，居民还是更看重自己社区的积极方面。

摘自：The Meaning of “Aging in Place” to Older People by J. L. Wiles, A. Leibing, N. Guberman, J. Reeve, & R. E. S. Allen. *The Gerontologist*, 2012, 52, 357-366.

---

## 新闻集锦

### （1）破除老化刻板印象

消极的老化刻板印象在社会上广为流传。更为糟糕的是，我们开始相信它们。正因为被当做事实而接受，它们因此变成了预言。然而，许多研究为我们反驳这些偏见提供了很好的理由。首先要考虑的是有关认知能力和老化的各种调查研究。随着年龄的增长，我们是否会失去心理敏感度？伊利诺伊大学一项有关空中交通管制员的研究发现，年长的管制员在处理那些极其困难的工作上比年轻人更在行。尽管短时记忆能力和视觉空间处理能力有所减退，年长者在导航以及同时应付多架飞机并避免碰撞方面都很擅长。换句话说，尽管能力有所减退，但年长的管制员在他们的本职工作中仍然比年轻者做得更好。

在另一个领域——社会关系中，老年人也表现得非常出色。美国密歇根大学的研究人员向 200 个被试发放信件，为“亲爱的艾比”寻求咨询意见。结果，60 岁年龄的建议者表现得比年轻人更加出色，因为他们能够想象各种不同的观点，提出更多对策，并给予妥协性的建议。

正如我们此前曾经报道过，老年人比年轻人更善于控制自己的情绪。一个德国研究团队让被试玩赌博游戏，以诱发后悔情绪。与 20 岁的参与者相比，60 岁的人很少因为输掉游戏而懊悔，也不太倾向于为了弥补之前的损失而去冒更大的风险。根据石溪大学（Stony Brook

University) 的一项电话调查显示, 虽然遇事更加理智, 50 岁以上的人却认为他们比年轻人更快乐, 压力更少, 而且也没年轻人那么易怒。其他研究也表明, 随着年龄的增长, 负面情绪如悲伤、愤怒和恐惧变得越来越少。

正如康奈尔大学社会学家卡尔·皮乐摩 (Karl Pillemer) 和他的同事在《人生的 30 堂课: 来自最聪明的美国人的建议》中写道: 人年纪越大越喜欢以这种方式说话: “我真希望我在 30 岁的时候就学会了享受日常生活, 享受每一个瞬间, 而不是到了 60 岁才知道。”这项研究和其他相关研究都表明, 对老年惨淡的刻板印象确实是受到了误导。

摘自: Wise Up by Helen Fields. Smithsonian Magazine, July-August, 2012, pg. 12

## (2) 适当冒险与恢复活力

作家肯·巴德 (Ken Budd) 认为, 一个可以令你更加健康、快乐的秘诀在于将自己从日常作息、平日的喜乐以及你的“舒适区”中抽离出来。通常情况下, 人在过了 50 岁之后会减少对冒险行为的参与, 其结果就是生活变得单调乏味。生活很安稳, 但毫无生趣。如果生活缺乏挑战性, 人们往往容易转向那些不健康的活动, 比如吸烟、喝酒, 或者长期陷在舒适的沙发里。

巴德建议我们在生活中试着寻找一些挑战。走出“舒适区”的建议并不意味着要你拿生命去冒险。它不应该是会让你受到伤害的一个挑战。最重要的是让你动起来, 积极地参与到人群当中, 积极地思考。新的经历会让你对生活保持新鲜感, 而这也会让你感到兴奋和喜悦。

对于长期在一起的婚姻伴侣而言, 满足于过往生活中形成的旧的相处模式面临另一种风险。周日晚上和孩子们共进晚餐是一件令人满意的事情, 但在这样做了 15 年之后它所带来的满足感就会减少。如果改在早午餐时间聚餐, 下午接着做做游戏, 可能会给家庭生活增添了新的乐趣。分开各自过周末也能产生同样效果。尽管习惯化的交流模式容易对婚姻幸福造成威胁这一点不太容易被察觉, 但偶尔打乱日常作息计划, 可能带给人们兴奋和刺激。

巴德还建议尝试一些新的事物。例如学习一门新的语言, 访问一个新的地方, 参与一项新的运动……敢于让自己变成一只“菜鸟”。我们一直被教导要避免失败或犯错所带来的恐惧, 而事实上, 欣然接受失败会为我们带来新的力量和潜在的乐趣。

尝试新鲜事物的好处之一是, 大脑中的神经会重新配置并产生新的通路, 新的神经联系让你更有可能以新的方式思考和行动。以探戈舞课程为例, 它可以让你的身体各部位得到锻炼, 学会与你的舞伴配合默契, 当然, 你还得试着学会和地板配合。

正如作家里克·福斯特 (Rick Foster) 所言, “我越多说 ‘yes’, 我的生命就越加丰富多彩。我强迫自己说 “yes”, 因为……健康与好奇、变化直接相关。每一次我说 ‘yes’, 都

---

会得到回报。”

摘自：New Adventures, New Risks, New You, by Ken Budd. AARP The Magazine, June/July, 2012, 60-63.

---

### （3）佛罗里达州的老年交通服务创新

一项旨在支持老年人流动的交通服务创新项目日前在佛罗里达州立大学启动。这所大学的一个研究机构名为“流动、活动与参与研究所”，在该所建立了佛罗里达老年安全资源中心。这是一个含有 800 多项交通服务的数据资源库。这个最新建立的为老年和残疾人服务的的信息资源库致力于帮助用户在他们当地社区找到适合他们的、可以接受同时又负担得起的交通方式。在佛罗里达州境内的 67 个县，这些服务可以为老年人提供各类方式和各种水平的援助，既可以是高度组织化的，也可能是非常灵活机动的。欲知详情及结果，请点击 <http://www.SafeandMobileSeniors.org/FindARide.htm>。

---

## 图书与网址

**《退而不羞：女性主义心理学家的后职业生涯》**：向朋友和家人尤其是热爱自己职业的妇女推荐这本书，它由艾伦·科尔（Ellen Cole）和玛丽·格根（Mary Gergen）主编，书中描写了大量引人入胜的个人经历，因此深受读者称赞。本书可为那些即将退休的人提供指导，无论他们是期待或是害怕退休。对该书的介绍和电子版见 [www.TaosInstitute.net/publications](http://www.TaosInstitute.net/publications)。你也可以通过自己喜欢的网上书店购买。

**来自大卫·索里（David Solie）：生命下半程的博客** ([www.davidsolie.com/blog/](http://www.davidsolie.com/blog/)，2011 年 12 月 27 日 )

我已经开始做一个新的项目，为老年人撰写一本“如何表达”方面的指导书，目的在于为他们提供如何与成年子女一起相处的观念和策略。书的一部分内容将会帮助老年人了解一些中年发展的任务，并且基于这些任务，找出哪些词和主题是影响他们与成年子女进行有效沟通的关键。另外一部分内容是为针对老化过程开展对话这一情境设计开场白和脚本。这些提示或许不能帮助人们降低痛苦或减少凌乱，但它们可以提供一种视角和语境，用以启动和维持对话，这样的对话是与困境做斗争的重要起点。

**玛丽·格根（Mary Gergen）的评论**：另一方面，需要帮助年轻一代学会与老年人对话。

---

去年由陶斯研究院出版，琼·查德伯恩 (Joan Chadbourne) 和托尼·希尔伯特 (Tony Silbert) 合著的《弥合对话》一书便强调了这一方面。这显然不是一个单方面的努力。时代已经改变，越来越多的人选择在爱人的陪伴下在家中或者安养院离世。每一代人的偏好和潜能如何才能相互沟通并受到尊重？这是需要探索的核心问题。详细内容参见：[www.TaosInstitute.net/publications](http://www.TaosInstitute.net/publications)。

---

## 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](mailto:gv4@psu.edu)。若您以中文书写，可写信到：[lpy2908@163.com](mailto: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。

（许雯翻译，杨莉萍修订/审核）