

積極老齡化通訊

(The Positive Aging Newsletter)

2012 年 7-8 月，第 75 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](#)
 - [倒楣日的滿足與歡欣](#)
- [研究選編](#)
 - [研究一：相信你的未來](#)
 - [研究二：享受居家養老](#)
- [新聞集錦](#)
 - [\(1\) 破除老化刻板印象](#)
 - [\(2\) 適當冒險與恢復活力](#)
 - [\(3\) 佛羅里達州的老年交通服務創新](#)
- [圖書與網址](#)
 - [《退而不羞：女性主義心理學家的後職業生涯》](#)
- [致讀者](#)

社會時評：倒楣日的滿足與歡欣

我和瑪麗花了很長時間搜集這份通訊的素材。我們在搜索一切有助於促進生命最後的 1/3 歷程變得更加成熟和豐富多彩的因素。我們發現，老化的過程其實並不簡單，正如一張流行的海報所寫的：“懦弱的人無福享受老齡時光！”。事實是，積極老化取決於我們看待人生的態度，而難也就難在如何能夠以積極的態度面對人生。很多時候，這樣做會讓人覺得很不現實。當面對長期的病痛、能力的喪失、孤獨的終老等諸如此類的苦難時，還有什麼可積極的呢？在過去一個月我便不幸遭遇了這樣一件倒楣事兒。

那是八月中旬，本該是和家人一起去海灘度假的日子——游泳、打網球、沙灘散步、和兒孫們嬉鬧。然而，就在期待已久的假期來臨之前的某一天，我跟朋友打網球，向前一躍去撲救一個過網的球，結果卻崙了腳。當時我的腳踝骨幾乎裂成兩半。剛開始是灼熱的痛，然後是長時間的鈍痛。想到接下來的 6 個星期自己不得不穿著大石膏鞋走路，更令我痛苦得要命。假期肯定是泡湯了，因為我不得不坐在椅子上，長時間地把受傷的腿抬起來。想想看吧，在這炎熱、潮濕、煩悶的三伏天，這可真是個倒楣的日子啊！

這些是殘酷的現實，而“積極的態度”在哪兒呢？這樣的感覺至少持續了一小段時間。我想起在調解工作中有一個“雙聽”概念，意思是說，調解員不應該只聽見當事人講出來的那個故事，還要善於發現一些微妙的信號，聽出故事背後的故事。我於是開始尋找屬於我自己的隱藏在悲劇事件之後沒有說出來的那些故事。首先，我發現由於行動不便，因為拖欠大量文債而內心總是充滿的負疚感稍稍減輕了一點。我的心情慢慢變得輕鬆起來。而且，躺在床上，將受傷的腳懸在半空，我開始有時間投入地讀幾本書。這些書是我早就想讀的。在那些天裏，我感受到一種久違的平靜，這種感覺是家庭度假不可能給予我的。這當中還有很多樂趣，隱含著那麼一點點愧疚感。例如，可以逃避做家務，被人服侍，享受特殊待遇。每一天，只要我側耳傾聽，總能聽出許多積極的聲音。這些聲音引領我進入一個全新並充滿滋養的生存空間。我該不會希望每年在度假之前受一次傷吧？那當然不會。但是，我找到了一些有益的資源，能夠讓自己在倒楣的日子裏體會到滿足與歡欣。

科尼斯·格根（Kenneth Gergen）

研究選編

研究一：相信你的未來

如果你相信自己可以活很長時間，那麼，這種想法可能真的有助於你長壽。至少你能夠積極地去規劃你接下來的人生之旅。比如說鍛煉身體。儘管很多人都相信鍛煉身體有助於長壽，但真正參與的人其實並不多。超過半數的美國人做不到有規律地進行體育鍛煉，四分之一的人長期久坐不動。我們可以從自己的朋友圈中看到此類情況。我們的朋友薇拉（Vera），95 歲。她從不運動，也很少為此懊悔。以至於動一動對於她來說變得越來越困難，她也就寧可宅在家裏，或呆在車上，而不是四下裏走走。她對當下的狀態很滿意。這也合理，因為她並沒覺得她的壽命會有多長。

對壽命的預期是否會影響我們對鍛煉的需求呢？科學家薩拉·斯特爾（Sarah Stahl）和朱莉·帕特裏克（Julie Patrick）對此產生了興趣。在他們的研究報告中，共有 226 名 20 歲至 80 歲年齡段的人參與了網路調查。研究人員分別從他們的年齡、性別、體重（他們有多胖）、對生理極限的感知以及對於未來的壽命預期（也就是他們認為自己能活多久）等多方面對他們進行了評估。結果顯示，對於未來預期壽命長的調查對象報告他們更多地參加體育運動。更有趣的是，實足年齡反倒與體育運動無關。老年人並不比年輕人運動的多一點或少一點。最重要的是，對於未來持有樂觀預期似乎會激勵人們去參加那些使他們活得更長久的健康運動。

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“居家養老”

“居家養老”是研究者和政策制定者們用來描述老年人留在自己家裏而不是搬到養老機構居住，在那裏成為一個更大的老年共同體中的一員。一般來說，居家養老這個短語強調的是老年人居住在哪里，而不涉及共同體對於情感或現實生活的捲入。從社會政策方面來看，讓人們留在自己家裏所消耗的社會成本會更低。所以，一般認為，老年人繼續生活在長期習慣於居住的家中是一個“雙贏”的決定。況且，他們也喜歡這樣。

這項研究想要知道老年人自己對於居家養老有什麼看法。他們怎樣理解以及如何評價居家養老這種養老方式呢？研究在新西蘭的兩個社區進行。100 多個年齡分佈在 56 歲至 92 歲

之間的老人組成焦點小組接受訪談，討論“什麼是最理想的養老地點？”。一般情況下，判定一個地方是否理想，最重要的方面是心理感受。受訪者希望原地不動，因為和周圍的聯繫已經建立起來了。當人們對家外的事物很熟悉，就會產生一種安全感。人們知道自己為他人熟知，並被他人尊重。最重要的是大家彼此有認同感。同時，留在原駐地也能感受到鄰里的溫情和關愛。此外，人們知道在熟悉的環境中如何處理一些事情。他們清楚哪里有銀行、藥店、雜貨店和診所。他們相信如果遇到了麻煩，員警會很快趕來。從這個意義上講，歸屬感減少了焦慮，並允許幾十年的生活習慣能夠保持下去。

無論研究的參與者居住在哪里，他們都強調了自己居住的社區是“安全、活躍的”社區。儘管已經將犯罪和其他條件惡化的統計數據提供給他們作為參考，相比較那些消極的方面而言，居民還是更看重自己社區的積極方面。

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.

新聞集錦

(1) 破除老化刻板印象

消極的老化刻板印象在社會上廣為流傳。更為糟糕的是，我們開始相信它們。正因為被當做事實而接受，它們因此變成了預言。然而，許多研究為我們反駁這些偏見提供了很好的理由。首先要考慮的是有關認知能力和老化的各種調查研究。隨著年齡的增長，我們是否會失去心理敏度？伊利諾伊大學一項有關空中交通管制員的研究發現，年長的管制員在處理那些極其困難的工作上比年輕人更在行。儘管短時記憶能力和視覺空間處理能力有所減退，年長者在導航以及同時應付多架飛機並避免碰撞方面都很擅長。換句話說，儘管能力有所減退，但年長的管制員在他們的本職工作中仍然比年輕者做得更好。

在另一個領域——社會關係中，老年人也表現得非常出色。美國密歇根大學的研究人員向 200 個被試發放信件，為“親愛的艾比”尋求諮詢意見。結果，60 歲年齡的建議者表現得比年輕人更加出色，因為他們能夠想像各種不同的觀點，提出更多對策，並給予妥協性的建議。

正如我們此前曾經報導過，老年人比年輕人更善於控制自己的情緒。一個德國研究團隊讓被試玩賭博遊戲，以誘發後悔情緒。與 20 歲的參與者相比，60 歲的人很少因為輸掉遊戲而懊悔，也不太傾向於為了彌補之前的損失而去冒更大的風險。根據石溪大學（Stony Brook

University)的一項電話調查顯示，雖然遇事更加理智，50歲以上的人卻認為他們比年輕人更快樂，壓力更少，而且也沒年輕人那麼易怒。其他研究也表明，隨著年齡的增長，負面情緒如悲傷、憤怒和恐懼變得越來越少。

正如康奈爾大學社會學家卡爾·皮樂摩(Karl Pillemer)和他的同事在《人生的30堂課：來自最聰明的美國人的建議》中寫道：人年紀越大越喜歡以這種方式說話：“我真希望我在30歲的時候就學會了享受日常生活，享受每一個瞬間，而不是到了60歲才知道。”這項研究和其他相關研究都表明，對老年慘澹的刻板印象確實是受到了誤導。

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

(2) 適當冒險與恢復活力

作家肯·巴德(Ken Budd)認為，一個可以令你更加健康、快樂的秘訣在於將自己從日常作息、平日的喜樂以及你的“舒適區”中抽離出來。通常情況下，人在過了50歲之後會減少對冒險行為的參與，其結果就是生活變得單調乏味。生活很安穩，但毫無生趣。如果生活缺乏挑戰性，人們往往容易轉向那些不健康的活動，比如吸煙、喝酒，或者長期陷在舒適的沙發裏。

巴德建議我們在生活中試著尋找一些挑戰。走出“舒適區”的建議並不意味著要你拿生命去冒險。它不應該是會讓你受到傷害的一個挑戰。最重要的是讓你動起來，積極地參與到人群當中，積極地思考。新的經歷會讓你對生活保持新鮮感，而這也會讓你感到興奮和喜悅。

對於長期在一起的婚姻伴侶而言，滿足於過往生活中形成的舊的相處模式面臨另一種風險。周日晚上和孩子們共進晚餐是一件令人滿意的事情，但在這樣做了15年之後它所帶來的滿足感就會減少。如果改在早午餐時間聚餐，下午接著做做遊戲，可能會給家庭生活增添了新的樂趣。分開各自過週末也能產生同樣效果。儘管習慣化的交流模式容易對婚姻幸福造成威脅這一點不太容易被察覺，但偶爾打亂日常作息計畫，可能帶給人們興奮和刺激。

巴德還建議嘗試一些新的事物。例如學習一門新的語言，訪問一個新的地方，參與一項新的運動……敢於讓自己變成一只“菜鳥”。我們一直被教導要避免失敗或犯錯所帶來的恐懼，而事實上，欣然接受失敗會為我們帶來新的力量和潛在的樂趣。

嘗試新鮮事物的好處之一是，大腦中的神經會重新配置並產生新的通路，新的神經聯繫讓你更有可能以新的方式思考和行動。以探戈舞課程為例，它可以讓你的身體各部位得到鍛煉，學會與你的舞伴配合默契，當然，你還得試著學會和地板配合。

正如作家裏克·福斯特(Rick Foster)所言，“我越多說‘yes’，我的生命就越加豐富多彩。我強迫自己說“yes”，因為……健康與好奇、變化直接相關。每一次我說‘yes’，都

會得到回報。”

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

(3) 佛羅里達州的老年交通服務創新

一項旨在支持老年人流動的交通服務創新專案日前在佛羅里達州立大學啟動。這所大學的一個研究機構名為“流動、活動與參與研究所”，在該所建立了佛羅里達老年安全資源中心。這是一個含有 800 多項交通服務的數據資源庫。這個最新建立的為老年和殘疾人服務的資訊資源庫致力於幫助用戶在他們當地社區找到適合他們的、可以接受同時又負擔得起的交通方式。在佛羅里達州境內的 67 個縣，這些服務可以為老年人提供各類方式和各種水準的援助，既可以是高度組織化的，也可能是非常靈活機動的。欲知詳情及結果，請點擊 <http://www.SafeandMobileSeniors.org/FindARide.htm>。

圖 書 與 網 址

《退而不差：女性主義心理學家的後職業生涯》：向朋友和家人尤其是熱愛自己職業的婦女推薦這本書，它由艾倫·科爾 (Ellen Cole) 和瑪麗·格根 (Mary Gergen) 主編，書中描寫了大量引人入勝的個人經歷，因此深受讀者稱讚。本書可為那些即將退休的人提供指導，無論他們是期待或是害怕退休。對該書的介紹和電子版見 www.TaosInstitute.net/publications。你也可以通過自己喜歡的網上書店購買。

來自大衛·索裏 (David Solie)：生命下半程的博客 (www.davidsolie.com/blog/，2011 年 12 月 27 日)

我已經開始做一個新的專案，為老年人撰寫一本“如何表達”方面的指導書，目的在於為他們提供如何與成年子女一起相處的觀念和策略。書的一部分內容將會幫助老年人瞭解一些中年發展的任務，並且基於這些任務，找出哪些詞和主題是影響他們與成年子女進行有效溝通的關鍵。另外一部分內容是為針對老化過程開展對話這一情境設計開場白和腳本。這些提示或許不能幫助人們降低痛苦或減少凌亂，但它們可以提供一種視角和語境，用以啟動和維持對話，這樣的對話是與困境做鬥爭的重要起點。

瑪麗·格根 (Mary Gergen) 的評論：另一方面，需要幫助年輕一代學會與老年人對話。

去年由陶斯研究院出版，瓊·查德伯恩 (Joan Chadbourne) 和托尼·希爾伯特 (Tony Silbert) 合著的《彌合對話》一書便強調了這一方面。這顯然不是一個單方面的努力。時代已經改變，越來越多的人選擇在愛人的陪伴下在家中或者安養院離世。每一代人的偏好和潛能如何才能相互溝通並受到尊重？這是需要探索的核心問題。詳細內容參見：www.TaosInstitute.net/publications。

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。

（許雯翻譯，楊莉萍修訂/審核）