

# 积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 3-4 月，第 79 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](#)

  - [积极老龄化——并不全是笑脸 😊](#)

- [研究选编](#)

  - [研究一：祖父母对于孙辈幸福的重要性](#)

  - [研究二：如何“积极老龄化”取决于你在哪儿生活](#)

- [新闻集锦](#)

  - [\(1\) 新体道：身体健康新途径](#)

  - [\(2\) 活到一百岁](#)

  - [\(3\) 大麻奶奶：最近的社会反抗](#)

- [图书与网址](#)

- [读者反馈](#)

- [致读者](#)

## 社会时评：积极老龄化——并不全是笑脸😊

人们通常会把“积极”一词与快乐的笑脸相联系。快乐固然无可厚非，但“快乐的表情”与我们所倡导的“积极老龄化”观念之间并不能划等号。对我们来说，积极老龄化所包含的内容要丰富得多，情感体验也细腻得多。我们编写这份通讯的目的就是要“彰显新的生命潜能”，以取代所谓“老化是走下坡路”的消极隐喻。例如，或许我们在与周围他人和环境的关系中获得了更加丰富的自我感；或许我们学会了新的技能，探索了新的领域；或许我们会更加感念生命的恩赐；或许我们对某些事物的兴趣更加浓厚；或许我们重燃了对未知事物的敬畏。

以积极老龄化为主题的各种研讨强化了这一观点的重要性。我们常常帮助参与者实现某种形式的重构。也就是说，我们向他们呈现各种生活中关于（老年就是）衰退或丧失的刻板印象，要求他们设法以更为积极的方式看待此类“老化灾难”。比如，如何才能接纳、甚至悦纳我们青春容颜的不再、工作机会的丧失乃至体能的衰退？参与者们通常在阐述新的体验和愿景方面非常富有创造性，这些体验激发了他们的感谢意识。“逝去”因此不再只是逝去。

然而，一旦讨论涉及到配偶、伙伴、密友尤其是自己孩子的离世，问题就会变得更加困难。这个世上有什么方法能让一个人面对爱人的离世积极起来？这个话题听听都那么令人伤感。这等于又把“积极”一词与快乐的笑脸等同起来了。我们的任务就是在这些“失去”中发掘意义，把这些意义从“失去就是失去”的旧观念中释放出来。例如，我们能不能从悲伤中体会到更深刻的感激——对那些不再和我们一起生活的人的感激？我们能否清理一下，那些逝去的人以怎样的方式丰富了我们和其他人的生活？甚至，痛定思痛，我们能否因这种痛苦而欣慰？——这些感情不正是我们对逝者的悼念，以及我们深厚情谊的标识吗？

我们的同事和朋友莎伦和鲍勃·考特（Sharon and Bob Cottor）住在亚利桑那州的菲尼克斯市，我们从他们身上学到了很多。我们很早就知道，他们的孙子瑞恩（Ryan）在婴儿期就被诊断患有绝症，在过去七年中，他的生命随时有可能结束。虽然这件事犹如悬着的利剑给家人带来痛苦，但瑞恩的经历也给他的家庭所在地区的人们带来福祉。以他的名字命名的“瑞恩之家”（[www.RyanHoise.org](http://www.RyanHoise.org)）现已成为菲尼克斯市为患有绝症儿童的家庭建立的救助站。它同时也成了一个安养院，在那里，临终儿童可以和他们的亲人在一起度过生命的最后时光。就这样，瑞恩的疾病和不久于人世反而使周围的人更加亲近，互相关心，并为那些有着同样压力的家庭带来安慰。在我们看来，这种见识正是随着年龄的增长而获得的积极产物。

肯与玛丽·格根(Ken and Mary Gergen)

---

---

## 研究选编

### 研究一：祖父母对于孙辈幸福的重要性

什么能够有助于孩子的情感健康，能让他们快乐并茁壮成长？2001 年，有两个心理学家，埃默里大学的马歇尔·杜克（Marshall Duke）和罗宾·菲伍仕（Robyn Fivush）共同做了一项研究回答了这个问题。他们开发了一种测量问卷，称作“你知道吗？”。这个量表中包含 20 个有关家庭历史的问题。研究者向一群孩子发放量表，并询问了他们一些问题。例如，“你知道你的祖父母是在哪里长大的吗？”；“你知道爸爸和妈妈在哪里读的高中吗？”；“你知道爸爸妈妈是怎么相遇的吗？”；“你知道自己出生的故事吗？”。研究者用录音记录了来自 48 个家庭的孩子的回答。研究结果表明：对自己的家史了解越多的孩子，对生活的掌控感越强，自尊也越高，越相信自己的家庭功能完善。这个量表的施测结果对于孩子的情感健康和幸福具有很强的预测作用。

2001 年 9 月，9·11 恐怖袭击发生了。两个月后，心理学家回访了他们之前访问过的家庭，并再次对孩子们施测。杜克博士报告说，研究证明，那些对自己的家庭了解更多的孩子心理复原力和调节压力的能力都更强。

从心理上来说，了解家史之所以有帮助，似乎是因为孩子感觉到他/她是一个比自己更大的实体的一部分。后者有着长期的历史，包含着很多方面，从喜剧到悲剧。知道自己是家庭的一部分令孩子觉得安心。因为无论发生什么，家总在那里，而且永远都在。

对于我们所倡导的积极老龄化来说，这项研究给我们一个重要启示：祖父母可以是他们孙辈幸福感的重要贡献者，成为是孙辈心理复原力的蓄水池。毕竟，祖父母有讲述家史的丰富资源。通过分享他们的过去，借助于照片、歌曲、趣事以及那些让他们感觉荣耀或失败的故事，孩子们会明白他们是悠久历史的一部分。他们还会认识到，自己将续写家庭未来的历史。讲述过去的故事，不仅让爷爷奶奶心满意足，逗孩子们开心，还能建构未来。

摘自：The Stories that Bind Us by Bruce Feiler, New York Times, March 17, 2013 Lifestyle, pg. 1, 10-11.

---

### 研究二：如何“积极老龄化”取决于你在哪儿生活

心理学家一直试图理解人类行为的共性。无论生活在哪里，人的行为具有哪些共同的规律性呢？与此不同的是，文化心理学家致力于探索我们的生活如何被我们参与其中的文化传统塑造得有所不同。这种文化差异对于理解“积极老龄化对人们意味着什么”具有重要意义。《老年医学专家》杂志（The Gerontologist）刊登了海伦·芳博士（Dr. Helen Fung）的一篇文章，

概括了人们如何通过与自己参与其中的文化保持同步塑造着自己的身份、价值和生活方式。芳认为，“老化是一个意义建构的过程”。作为结果，对积极老龄化的定义反映着某一特定文化的主旨。

芳重点对比了两种价值观，即欧洲人个体主义的价值观与亚洲人相互依存的价值观。结果表明，中国老人和西方的同龄人相比更倾向于拓展社会关系，也更信任他人，无论是亲密的朋友还是陌生人。孤独感对于西方老人来说很难克服，但对中国人来说却未必有那么困难，因为中国的老人不像西方老人那样只生活在某些很小的圈子里。相反，西方大多数关于老龄化的著述都建议老年人多多从事个体活动，如身体锻炼、自我发展之类。

那么，“怎样才算积极老龄化”这一问题便与文化背景有关。在其他文化看来，我们通过大量运动安度晚年的做法也许就像“无头苍蝇”一样盲目。其实，即便在同一个国家，不同的民族亚群体对于什么是理想的老年生活也会有不同标准。有人可能会问，在推崇“活动”的文化框架内，“懒汉”怎么可能获得尊重呢？而对于某些民族的人来说，在晚年生活中扮演一只“沙发土豆”，或许会更加轻松、快乐。

摘自：Aging in Culture by Helene H. Fung, *The Gerontologist*, 2013, 53, 369-377.

## 新闻集锦

### （1）新体道：身体健康新途径

这项研究调查了新体道（Shintaido）的作用。新体道是一个日语词汇，意思是“新的身体之道”。这是一项由日本空手道老师发明的身体练习，它包含一系列兼有身体性和艺术性的运动，特别为行动不便的老年人和孕妇设计。新体道是一种冥想训练，伴随着柔和、舒展和表现性的动作。它既可以一个人练习，也可以和同伴一起练习。

在这项研究中，参与者是40名老年人，男女性别都有，平均年龄70岁，生活可以自理，身体相对健康。实验组接受新体道训练20周，每周2次课，每次课1小时。控制组则继续参加普通的日常锻炼，包括关节活动、平衡性和呼吸节律练习。在20周的开始和结束，参与者都要接受三项测试：1）单腿站立；2）6分钟行走；3）体力活动中的自我效能感问卷。结果显示：1）实验组在持久行走能力、平衡能力和自我效能感方面都高于控制组；2）新体道身体锻炼与健康感之间高度相关。实验表明：结构良好的新体道训练能够帮助老年人的身体和心理机能维持较好水平。新体道训练如今在美国的许多城市都能找到（[www.shintaido.org/docs/locations.htm](http://www.shintaido.org/docs/locations.htm)）。对于我们不练习这项运动的人来说，这项实验或许是一个邀请，引导我们用一种唯美而愉悦的方式去体验关节活动、平衡性和呼吸的节

---

律……或者，通过跳舞？

摘自：Shintaido in the elderly: The new way for physical and psychological health by Mattia Roppolo, Anna Mulasso, Daniele Magistro, Antonella Roggero, Patrizio Andreoli, and Monica Emma Liubicich, *Advances in Aging Research*, 2012, 1, 22-30. doi: 10.4236/aar.2012.12003.

---

## （2）活到一百岁

最近的人口普查数据表明，活一百岁已经不是什么稀罕事。还记得今日秀节目的天气预报主持人威拉德先生（Williard）祝愿所有新晋百岁老人“生日快乐”吗？今天，他不得不祝福 53000 位美国老人，其中 80% 是妇女。现在每 10,000 人里就有 2 个百岁老人。在 70 岁以上的老人中，每 10,000 人就有 19 个在百岁以上。但是活到 110 岁仍然不常见。在所有百岁老人里，只有不到 1% 能活到 110 岁，甚至更高年岁。

给出的这些数据说明，那些到了 60 岁从工作岗位上退下来的人还会再生活很长时间。这到底是一个非常好的机会，还是一种令人忧心忡忡的可能性？不管怎样，事实表明，对于许多人而言，去世之前可能还有好几十年的人生需要规划。赶快加入积极老龄化的队伍吧！

摘自：Census Report Provides Centenarian Stats, *Gerontology News*, April 2013, pg. 11.

---

## （3）大麻奶奶：最近的社会反抗

2011 年，全美药物使用及健康调查数据显示：50 岁到 59 岁的成年人中有超过 6% 的人吸食大麻，而 2002 年这个数字只有 3%。很多社会组织纷纷成立，以促进大麻的合法化，包括“大麻国际大妈”组织（Moms for Marijuana International）。随着这一组织成员的年龄增长，由“大麻大妈”又发展出“大麻奶奶”（Grannies for Grass）组织，在伊利诺斯州、俄亥俄州和密苏里州都建有分部。

梅森·图维特（Mason Tvert）是大麻政策研究项目的沟通部总监。这个团体便致力于改变有关大麻的立法。图维特说，他两年前开始跟他的祖父母一起吸食大麻，他的祖父母现在都已经八十多岁了。作家理查德·J·邦尼（Richard J. Bonnie）曾经写了一本有关禁止大麻的书。他指出，婴儿潮时期出生的那批人成长于六十、七十年代。在那个年代吸食大麻十分普遍。这些人中有一部分一直吸食大麻。还有一部分人后来不吸了，但退休以后，孩子们都离家在外，便又重新开始吸食大麻。大麻在美国的某些州已经合法化了，比如华盛顿和科罗拉多州。生活在这些州的人很容易吸食大麻。上了年纪的人一般不喜欢违背法律，即便明知它有问题。对于某些老人，大麻的疗效是他们吸食的动力。薇琪·霍夫曼（Vickie Hoffman）

---

患有克罗恩病（节段性肠炎），这使她非常虚弱，只有吸食了大麻她才会感到有活力，能四处走走，并且乐于参与社交活动。因为吸食大麻可以缓解疼痛，许多患有关节炎的老人也非常推崇吸食大麻。虽然喝酒也可以缓解病痛，但很多人宁愿选择大麻，因为大麻不会有副作用。有些不吸食大麻的人喜欢用大麻烹饪食品，比如睡前喝一杯大麻泡的茶，或者把它拌在莎拉里一起吃，更不用提著名的布朗尼蛋糕了，其制作方式可以在大麻国际大妈组织的网站上搜到。

摘自：Shuffleboard? Oh, Maybe Let's Get High Instead by Alyson Krueger, New York Times, March 24, 2013, 10-11.

---

## 图书与网址

[www.scirp.org/journal/aar](http://www.scirp.org/journal/aar) 《老龄化研究进展》杂志，免费供读者阅读。

[www.growingolder.co](http://www.growingolder.co) 由拉比·贝利·弗里德曼（Rabbi Dayle Friedman）创建，文字和音乐都很棒，为个人、专业人士和社区提供有关老龄化的精神资源。

[www.theconversationproject.org](http://www.theconversationproject.org) 这个网站致力于帮助人们相互交流有关可以接受的死亡方式。艾伦·古德曼（Ellen Goodman）是一个退休的专栏作家，他鼓励人们与家庭成员分享自己的想法和愿望，这样死亡便不再是一个沉默、被禁止的话题，而是我们生活中重要的、值得关注的东西。有些事不会因为你不提就不会发生。例如，有 70% 的人表示自己更愿意死在家中；可是实际上却有 70% 的人死在了医院、养老院或者收养所。

《治愈对话:促进与老者及濒死亲人之间的关系》：我们还想推荐这本有着同样目标的书，该书是陶斯研究院的出版物，作者是琼·查德伯恩和托尼·希尔伯特（Joan Chadbourne & Tony Silbert），读者可以在 [www.TaosInstitute.net](http://www.TaosInstitute.net) 找到。

<http://kspope.com/hospices/meta-analyses.php> 这个网站通过对摘要信息进行元分析的方式，对于 2011 年到 2013 年期间所发表的有关各种心理干预方式的影响力做了评议。其中包括对几项针对患有抑郁症、焦虑症或其他困难的老年人所做的研究摘要。该网站由美国职业心理学委员会（ABPP）科尼斯·S·波波（Kenneth S. Popo）博士创建。

---



---

---

## 读者反馈

### （1）来自玛莎·麦克唐纳（Marsha McDonough）博士，心理学家。

肯和玛丽，你们好：

我很想和你们分享关于我 88 岁的老母亲的故事。希望这个故事可以像它激励着我一样激励你们的读者。很久以前，在康涅狄格州的布里斯托，克拉拉和萝斯在幼儿园第一次相遇。她们的父母都是意大利移民。她们俩作为闺蜜，一起上学，一起读高中，参加彼此的婚礼，相互见证着对方的成长。50 年前，克拉拉在 36 岁时搬到了得克萨斯州，尽管如此，她俩从来没有中断过联系。克拉拉搬走之后，她们仅面对面交流过 2、3 次。如今，即将 89 岁的她们依旧保持着联系，从未间断地分享着她们生活中无与伦比的快乐或者无法想象的低落。事实上，如今她们的交流变得更加频繁。因为，作为两个既聪明又时髦的老太太，她们在脸书上彼此关注，还互相发送电子邮件！

感谢你们对《积极老龄化通讯》的贡献。

玛莎

<http://www.conversing.us>

---

### （2）来自格雷格·斯皮罗（Greg Spiro）

最近出了一本很棒的小说——《夜雾花园》，是陈德黄（Tan Twan Eng）先生写的。虽然不是专门讲老龄化的书，但是，它的主题围绕老龄化展开，由叙述者娓娓道来。故事发生在 19 世纪 50 年代马来亚共产党叛乱时期，一个因为大脑退行性疾病而退休的法官与一个日本女园艺师之间建立了某种不可思议的情感关系。他们一起为女园艺师被作为日本战犯的妹妹设计了纪念馆。这本小说获得了 2012 的英国布克文学奖，最近又获得了英仕曼亚洲文学奖。尽管这些奖项并不能保证这本书一定令人满意，它的确是一部既通俗易懂又内容丰富的好书。.

---

## 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。

（黄天婧翻译，杨莉萍修订/审核）