

# 积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 5-6 月，第 80 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](#)
  - [神奇的觉醒](#)
- [研究选编](#)
  - [研究一：自我同情----一种积极老化方式](#)
  - [研究二：瑞典政府对老年公民的支持](#)
- [新闻集锦](#)
  - [\(1\) 网络新闻：86 岁的老奶奶练体操](#)
  - [\(2\) 期待变老的 5 个理由](#)
  - [\(3\) 新经济形势下的寓所共享](#)
- [图书与网址](#)
  - [《经验致胜：哈佛格兰特研究中的男性》](#)
- [读者反馈](#)
- [致读者](#)

## 社会时评：神奇的觉醒

感谢布莱恩·麦卡弗里（Brian McCaffrey），是他发送给我们如此鼓舞人心的视频，激荡了我们久已沉寂的心。视频开始的一段，好像有点看不懂。一个老得掉了牙的妇女，名叫格拉迪斯·威尔逊（Gladys Wilson），她被诊断患了老年痴呆症。除了一些最简单的身体动作，格拉迪斯几乎完全无法和人交流。她就像在雾中迷航的小船，没有人可以触及她的内心世界。就在这时，内奥米·费尔太太（Naomi Feil）出现了。这是一个身材矮小的老太太，一直在努力实践着她所谓的“确认疗法（validation therapy）”。她走近格拉迪斯，语气和善，举止轻柔。慢慢地，通过抚触、唱歌和各种协调活动，格拉迪斯开始有了回应。内奥米一直默默地用自己的耐力和爱心奉献来陪伴格拉迪斯。突然有一天，格拉迪斯开始唱歌了。她拽着内奥米的衣服，把她向自己身边拉近。她们两人的脸上都洋溢着动人的神采。渐渐地，格拉迪斯开始说话了。她现在已经能够和内奥米交谈。这场景就像看着一个濒临死亡的人获得新生。

这段视频在几个方面让我们深受感动。首先，从一般意义上，它告诉我们，虽然科学研究可以很好地揭示各种疾病的本质，但在我们应对这些疾病的时候，仍然需要足够的智慧和创造性。在这个过程中，并没有对格拉迪斯进行脑部扫描，内奥米也没有从 CT 片中获得任何启示。她的创意来源于文化的智慧。与积极老龄化这一话题更为密切相关的是，我们似乎从这个案例中感受到某种诗意。日常忙碌的成人世界让我们的大脑变得麻痹。也就是说，日常生活中不断重复的作息和各种要求窄化了人的反应能力。人们似乎觉得，自己的性格已经定型，已经完完全全地成为了“某种类型的人”。尝试、欣赏和好奇心因此减弱了，很多人或事也慢慢地变得不再重要。

正如我们在视频中看到，对于到了退休年龄的人来说，这种态度非常危险。随着工作和家庭对我们的需求减少，我们渐渐变得越来越麻木，似乎就剩下最后那一段路——走向死亡。想通过个人努力来挣脱这种泥沼绝非易事。一个人怎么能够想象在“真实的自己”之外还能成为另外一种人？我们自己筑起了一道高墙，将其他的可能性拒之于外。因此，或许我们有必要体察一下内奥米这类人的生活。它会让我们意识到，我们还可以有一个“歌唱的自我”，这或许能够激起新的、鼓舞人心的对话。或者，我们也可以像内奥米那样，与其他看上去心灰意冷的人一起体验一下验证治疗？通过相互接触、唱歌和交谈，我们会感受到内心的舒畅，从孤独中获得解放。

肯与玛丽·格根（Ken and Mary Gergen）

参见：看看格拉迪斯·威尔逊和内奥米·费尔—— YouTube，

<http://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM>

---

---

## 研究选编

### 研究一：自我同情——一种积极老化方式

我们都清楚，同情他人是一件很有价值的事情。但是，你可曾考虑过你对自己有没有同情心呢？有研究者对自我同情如何影响我们对晚年生活的感受很感兴趣。

自我同情（self-compassion）的概念众说纷纭，大都强调对自己的关怀、接纳和仁慈之心，尤其是在应对困难情境的时候。与自我同情相对的是自我审判（self-judgment），强调以挑剔的眼光看待自己。

这项研究的被试是 185 名 65 岁及以上的成年人。他们被要求填写几个自我评定量表，包括自我同情量表、生命意义问卷以及根据埃里克·埃里克森（Erik Erikson）的生命发展阶段论所编制的自我整合量表。其中，自我同情量表包含“当日子确实艰难的时候，我倾向于严格对待自己”等题项；生命意义问卷包含“我的生活目标明确”等题项；自我整合量表包含“我为自己的所作所为感到自豪”等题项。被试还填写了一份 20 个题项的情感量表，其中包含两两对立的 10 种积极和 10 种消极情绪（如兴奋和沮丧），让被试标明他们在过去的一年里分别感受到了哪些情绪。

结果显示，自我同情与幸福感的各项指标之间高度相关。自我同情水平高的人幸福感水平也高，自我整合感及生命意义感水平都比较高。那些自我挑剔的人，更容易体验到负面情绪，沉溺于消极体验之中，并因自己的痛苦而深感孤独。

研究者认为，自我同情是可以培养的。增加自我同情的治疗往往针对自我同情的某一个方面，如自我仁慈、自我审判或正念（mindfulness）。人们开发了正念减压方案，以增进年轻人的自我同情和幸福感，这在老年人群中同样非常有用。因此，我想再次强调，尝试着更多地关爱自己，随时随地都能开始，即便足不出户也可以做到！

摘自：Self-Compassion: A Resource for Positive Aging by Wendy J. Phillips & Susan J. Ferguson. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2013, 688, 529-539.

---

### 研究二：瑞典政府对老年公民的支持

虑及有关全球性的老龄化问题，瑞典政府在参与提升公民的幸福感方面可以说做到了极致。在这篇文章中，研究者比较了美国和瑞典政府为老年人提供的服务。美国以当地、区域和政府项目的结合为特色，个人或家庭不得不为老年人选择适当的照料方式，花费往往很高。因此，对比一下瑞典的本地支持系统会很有意思：

营养方面：瑞典所有城市都对生活不能自理的人提供配餐服务，成人日托中心也提供饮食。当然，这些都不是无偿的。在斯德哥尔摩，每天一顿中饭外加两个小时的家庭照料，家庭月最高花费为 50 美元，超出部分由政府出面资助。

交通方面：公共和特殊交通服务 100%无障碍，政府为老年人和不能使用常规交通的人提供多种不同方式的特殊服务。例如，有些小型公交车的台阶很矮。而且这些都是免费的，对于为服务对象提供帮助的同伴同样免费。当然也有一些收费的交通方式，不过很少。

家庭帮助：与受救助对象一起评估对帮助的需求，依据收入来统筹花费。在斯德哥尔摩，对于一位老年人来说，每周 3 到 5 次的家庭照顾每月的最高消费为 128 美元。非正规护理人员（包括家庭成员在内）也可以获得支持和报酬。所有护理人员每周可以休息 4 个小时，还可以获得咨询服务、团队支持和培训。

瑞典政府通过高度参与服务系统保证老年公民生活目标的实现。相比之下，美国的制度对于老年人的照料要少的多。这样的对比或许能够促进美国政府部门的行动。

摘自：Considering Quality of Life for Older Adults: A View from Two Countries by Susan M. Collins, Robbyn R. Wacker, and Karen A. Roberto. *Generations, Journal of the American Society on Aging*, Spring, 2013, 80-86.

## 新闻集锦

### (1) 网络新闻：86 岁的老奶奶练体操



## （2）期待变老的 5 个理由

随着我们逐渐变老，改变和损失不可避免。但与此同时，我们也得到了很多。《消费者报告》指出，以下是变老的 5 种好处：

第一，随着年龄增长，负面情绪减少。

针对 34 万美国人所做的盖洛普电话调查表明，70 多岁和 80 多岁年龄组的人所受负面情绪的困扰要小于其他年龄组。压力感的高峰值在 25 岁，从 60 到 73 岁快速下降。焦虑情绪在 21 到 51 岁年龄段一直保持高位，在 60-73 岁期间同样大幅度下降。愤怒则在 21 到 85 岁之间呈稳步下降趋势。随着消极情绪的减少，快乐和幸福感在晚年时期增多了。

第二，智慧增长。

密歇根大学和德克萨斯大学的研究者在一项研究中，研究对象从 25 岁到 93 岁，要求他们对虚拟的政治争端报告进行审议和判断。专家则从六个方面评估了被试的答案，包括理解他人观点的能力，变通的可能性，冲突展现的多种方式，知识的不确定性和局限性以及冲突解决和妥协的可能性。显然，在智慧表现最好的 20% 人群中以老年人居多。平均年龄 65 岁的老年组比年轻被试表现得更好。智慧似乎并没有像记忆或对新信息的处理加工能力一样随年龄下降。

第三，婚姻质量更好。

正如《社会与人际关系》杂志刊登的一项研究报告所说，与年轻夫妇相比，老年夫妇和老伴相处时体验到更多的满足感，有更多的积极体验，即便他们有时吵架也同样如是。争吵的时候，老年夫妇比中年夫妇表现出更多的积极情感。婚姻幸福的老年人认为自己更健康，生活质量更高，与孩子和朋友们的联系更为密切。

第四，积极的社会关系与日俱增。

对于任何年龄的人来说，拥有令人满意的社会关系都很重要。老年人一般比年轻人的交际少，但他们依然与家人和朋友保持着亲密的关系，并对这些关系高度满意。其他的社交形式也很重要。例如，志愿行动对于受助者和助人者都同样很有用，甚至对助人者更为重要。美国凯斯西储大学（Case Western Reserve University）的研究者收集记录了佛罗里达州退休协会的 1000 位 72 岁以上老年人的利他态度和行为，发现志愿行动对认知幸福感的预测力极其稳定。最近《老龄化与健康杂志》的一项研究也表明，利他主义的态度有益于老年人的心理健康。

第五，幸福感增强。

斯坦福大学的研究者对 184 名 18 到 94 岁的成年人的情绪健康进行了为期 10 年的追踪研究。在这 10 年间，研究者选取了三个时间段，每次为期一周，让被试报告他们每天 5 个

随机选择的时间点的情绪状态。各种数据的分析表明，老化与更积极的情绪幸福感相关，也与更高的情绪复杂度有关（积极和消极情绪同时出现）。被试的年龄越大，幸福感越强。那些在日常生活中积极情绪比消极情绪多的人在研究所进行的13年时间内生存率更高。

新英格兰百岁老人研究项目的负责人托马斯·皮尔斯（Thomas T. Perls）说：“开心和满足……对于大多数人来说都是幸福感甚至各种疾病风险的重要影响因素。”快乐的人往往更长寿，更健康。

摘自：5 Good Things about Aging. Consumer Reports on Health, 2013, 25, pgs. 1, 4.

### （3）新经济形势下的寓所共享

在现有经济形势下，拥有一所住房的花销巨大。对于独居者来说负担尤重。怎样才能有一个家又不至于破产呢？答案或许是与别人共享住房。这个想法变得越来越普及了。特别是对老年女性来说，寓所共享已经成为解决她们生活困境的理想方案。这样不仅可以减少至少一半的住房成本，还可以因此结交得力的伙伴和朋友。

有这样一个成功合住的例子。几个妇女在教会中相识，但算不上密友。她们同样都50多岁，离异单身，活跃于职场。她们决定共同出资买房。经过与律师、会计和理财顾问协商，她们三人以抵押贷款的方式，用400000美元集资在匹兹堡郊区买了一个五居室。虽然房子里大部分空间都是共享的，但她们每个人都拥有自己的私密空间。其中，一个人的卧室、浴室和办公室在三楼；另一个人也有同样的配置，不过是在二楼；第三个人则占据主卧室的套房。她们每人每月都存同样多的钱到共同的支票帐户，均摊贷款、水电费、房产税和维修基金，另外再各出资100美元用来购买共享的生活日用品。如果有人要招待朋友则费用自付。九年之后，她们仍然分享着共同生活的好处，并为此写了一本书：《我的房子，我们的房子：合作家庭好处多多》。除了经济利益，大家还把彼此当做密友，遇到紧急事件都会相互帮助。

寓所共享的理念已经普及到全国。在佛罗里达州的萨拉索塔（Sarasota），一个名为“社区网络中的生活”的组织帮助人们寻找潜在的室友。在俄勒冈州的波特兰市（Portland），“让我们共享寓所”的在线服务提供有意愿分享住宅者的名单。在佛蒙特州，有一项“立刻共享寓所”服务。大部分考虑这类方案的人都是在生育高峰年代（1945~1952年间）出生的女性，离婚或丧偶，孩子不在身边，财力有限等促使他们做出这样的选择。她们也希望找到愿意与自己共享生活空间的人。独处本就有利有弊，家里有人陪伴显然会更好。

但是，合住也有一些弊端。住在一起有时候不得不妥协。问题往往出在家务活、宠物、清洁、噪音、客人或意外的财务支出方面。如果能事先预计到问题，签订书面协议，生活就



---

可以顺利地进行下去。当成员的健康状况发生变化时，或许有必要解除合住关系。例如，一个伙伴可能需要迁出去。协商如何找到新的室友也是一个很重要的事情。总的来说，尽管越来越多的人认识到它的益处，合住仍然是一项危机四伏的运动。

摘自：Sharing Home Sweet Home by Sally Abrahms, AARP Bulletin, June, 2013.

---

## 图书与网址

### 《经验致胜：哈佛格兰特研究中的男性》

作者：乔治·瓦力恩特（George Vaillant），哈佛大学出版社，2012.

在 90 岁以上的老人越来越多的时代，历史上为期最长的一项人类发展纵向研究为我们提供了一些有关“新晚年”（the new old age）的好消息：我们的人生到了晚年仍然会继续发展变化，并且通常变得比之前更有意义。

从 1938 年开始，格兰特成人发展研究项目（the Grant Study of Adult Development）记录了 200 多位男性的身心健康，从他们的大学时代开始，直到 55 岁。作为该项研究的成果，《现代-传统生活适应报告》帮助读者了解成人的发展过程。现在，乔治·瓦力恩特（George Vaillant）继续对这一样本人群进行追踪研究，直到他们 90 岁以后，第一次记录了人们在传统意义的退休之后会过得何等有滋有味。

报告涉及到男性生活的方方面面，包括人际关系、政治与宗教、应对方式、饮酒情况（酗酒是该研究发现的破坏健康和幸福的最大元凶）。《经验致胜》分享了大量令人诧异的研究结果。比如：老年生活幸福的人，中年时不一定过得很好，反之亦然。研究认为，虽然人们有可能从灰暗的童年记忆中恢复过来的，但幸福的童年在人的一生中始终是力量之源。70 岁之后的婚姻可以带来更多的满足。80 岁之后的身体老化与其说是遗传决定的，不如说更多取决于 50 岁之前养成的生活习惯。能否有尊严、有活力地变老，更多在于我们自身，而不是一流的遗传基因。

正如瓦力恩特所说，“只要你保持健康，90 岁也可以享受很多乐趣。”

（来自：哈佛大学出版社）

---

---

---

## 读者反馈

来自乔吉·布莱特·孔克尔（Georgie Bright Kunkel）：

到今年八月份我就 93 岁了。我将主持布莱特家族的大聚会，到时预计会有 30 位家人出席。两年多来，我一直在和我的老伙计约会，我们一起经历老化的过程。我的老伙计比我小两岁半，我经常拿这件事和他开玩笑：“没办法呀，和我同龄的男人都死光了。”

我坚持每周跳一次舞；至少游两次泳；每月至少做一次公开演讲；每周都在本地的咖啡屋读诗歌，为本地报纸写专栏；还经常把我自己的家人和老伙计的家人召集在一起；每晚睡前玩单人纸牌游戏；经常玩皮纳尔扑克；拜访同一城市的邻居；继续参与我所在政治团体的活动；去教堂礼拜；现在，我正在销售一本和我已故丈夫合著的书。

我的网站很快将准备就绪，它将有助于推销我的书。我最近去参观了由公共电视台主办的西雅图文物巡回展（Seattle Antiques Road Show）。今天晚些时候，我要去见一个以前从未联系过的亲戚，她因为研究自己的家族史而找到了我。我们枝繁叶茂的布莱特家族将会再增添一片叶子。

致礼！

乔吉·布莱特

---

## 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。

（曹茜初译，程永佳修订，杨莉萍审核）