

积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 7-8 月，第 81 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](#)
 - [点燃关系的激情](#)
- [研究选编](#)
 - [往日时光：温情的陪伴](#)
 - [人生目标：耄耋老人如是说](#)
 - [重温喜悦：夕阳互照项目](#)
- [新闻集锦](#)
 - [\(1\) 庆祝奥利弗·萨克斯八十寿辰](#)
 - [\(2\) 痛别玛丽安·麦克帕特兰](#)
- [图书与网址](#)
 - [《兴高采烈：积极老龄化指南》](#)
- [读者反馈](#)
- [致读者](#)

社会时评：点燃关系的激情

很荣幸可以与大家分享《积极老龄化通讯》的丹麦译者吉尔特·莫克（Geert Mork）先生写给我们的信：

2013 年 1 月的一天，我孤身一人坐在海边的小木屋里，四周尽是白茫茫的积雪，渺无人迹。那里距最近的城镇也有 10 英里，早晨就是煮了咖啡也没人共饮。在那段日子里，生活的笑脸绝对不属于我。

正在那时，一封邮件出现在了 my 信箱里。那是我这一生中最为重要的邮件之一——第 77 期《积极老龄化通讯》。肯在“关系作用之冥想”一文中写到自己在在一个寒冷黯淡的早晨醒来，这和我自己那天早晨的处境非常相似。肯用生动的语句告诉我们，生活中各种行为的动力都源自关系，这深深地触动了我。就在一年以前，我刚跟共同生活了 35 年的妻子离了婚，并渐渐中断了生活中的与大多数人的联系。在我看来，虽然我和前妻在社会建构论的帮助下重构了彼此的关系，在共同经历过的诸多美好事情的基础上，我们现在成了比以往任何时候都要好的朋友，但那毕竟是另外一回事。

在一月那个寒冷的早晨，我突然意识到，多年来我太忽视关系了。两个月以后将是我的 60 岁生日，我开始觉得这是我做出人生重大改变的一次机会。我向一些疏于联系的昔日挚友发出了邀请函，我还联系和邀请了 15 年未曾谋面的家人。四月份的时候，他们都赶来祝贺，我们在一起度过了几天温馨而美好的时光，重新缔结起真挚的情谊。最重要的是，几乎每个人都开始谈论关系的重要性，希望彼此不相忘。这导致在那个春季和夏季我们又一起聚会了好多次。生活又开始向我展露笑脸。

我还想跟你（指肯）分享一件事：2 月份的时候我收到了高中母校 40 周年校庆的邀请函。通常我是不去理会这些事情的，之前的 10 周年和 25 周年校庆我都没有参加。但是，肯的文章和观点让我转变了想法。我接受了邀请，事实上还担任了筹备委员会的委员。经过一个春天对校庆活动的筹备，我对当年的校花又重燃旧情。

感谢您在《积极老龄化通讯》中的观点，它让我的整个人生发生了戏剧性的变化。从只专注于自己的生活 and 未来，改变为能够在各种友好和亲密关系的基础上意识到所有的爱 and 一切美好的事物。

非常感谢您！

吉尔特

研究选编

往日时光：温情的陪伴

“怀旧”可以定义为缅怀过去，回忆昔日那些一去不复返的美好时光。当人们这样做的时候，尽管有时难免伤感和痛苦，但更多的是体会到人生的价值，死亡变得不再那么可怕。研究发现，当人们谈到对过去的怀念，通常会对未来更加乐观和向往。

近期的研究表明，大多数人报告自己每周至少有一次体会到怀旧的情绪，将近一半的人每周怀旧三到四次。人们所报告的怀旧通常是由消极事件和孤独感所诱发的，但是怀旧反应会让他们感觉好一些。回忆通常是快乐夹杂着些许失落。然而，正如南安普敦大学的研究者通过对实验室研究和杂志中收集到的故事进行分析发现：怀旧所产生的正能量大大多于负能量。

一位研究者说：“怀旧对于人的存在感是一个至关重要的影响变量。它让我们重拾珍贵的记忆，正是那些记忆向我们证明了个人存在的价值和人生意义。我们的一些研究表明，那些经常怀旧的人更善于处理对死亡的忧虑。”还有人发现怀旧能够消解孤独、无聊和焦虑。它使人对陌生人更加慷慨，对外人更加宽容。当夫妻分享彼此的回忆时他们会感觉更加亲密、更加幸福。

一种快速诱发怀旧情绪的方法是通过音乐。蒂尔堡大学（Tilburg University）的威戈尔兹（Vingerhoets）教授和他的同事发现，听歌不仅让人怀旧，还可以温暖身体。在寒冷的日子里，人们甚至可以通过怀旧来体验暖身的效果。

摘自：What Is Nostalgia Good For? Quite a Bit, Research Shows by John Tierney, New York Times, Science, July 9, 2013, D1.

人生目标：耄耋老人如是说

这项研究旨在了解那些耄耋老人是如何体验和反思“人生目标”的。在瑞典北部，研究人员邀请了 85 岁及以上的老人参与研究，并对 69 位参与者的问卷调查和访谈结果进行了描述。这些受访对象大多数独自生活；有 5 人住在养老机构；10 人能做到生活完全自理；2 人的视力受损影响阅读；另有 10 人有听力障碍。

受访者从不同角度谈论了他们的人生目标。其中，工作被认为是最重要的目标，主导着他们的生活。组建一个家庭也是主要的人生目标之一——拥有一位挚爱的妻子，感受婚姻的幸福。

也有的人着眼于当下。他们认为，自己的人生目标就是过好每一天：“我每天都看到积极的一面，明天将是崭新的一天。”发现日常生活中的点滴快乐，把每一天都当做实现人生目标的重要日子来迎接。他们认为，充满信心地与他人交往，融入社会，不断进取对于体验和实现人生的目标而言都很重要。他们还强调，对上帝的信心是一种能力。在生活中，要依靠上帝，把自己的一切交到上帝手中。

他们还提到，能够适应身体的变化，即使身体机能衰退也不降低生活满意度，坚持日常锻炼等也有助于实现人生目标。

继续自己的兴趣爱好也可以让人觉得生活有目标；能够履行自己的责任也很重要，可以让生活更有意义。比如：“我得填写自己的个人所得税申报表，并履行自己的义务。”

总而言之，这些老人认为人生中最重要的是：拥有体面的生活；善待他人；尽自己所能，有尊严地活着。

摘自：Purpose in life among very old men by Pia Hedberg, Yngve Gustafson, Christine Brulin, & Lena Aléx, *Advances in Aging Research*, 2013, 2, (Article ID:35355,6 pages DOI:10.4236/aar.2013.23014.

重温喜悦：夕阳互照项目

重温喜悦是一个致力于改善老年人、穷人和残疾人生活的项目。该项目在社区招募了一些老年志愿者，将他们与另一些存在身体健康问题的老年人两两配对。志愿者们首先学习了“立足于长处”的生活取向，并接受了目标设定与实现、社区资源和安全设施的运用等方面的培训。帮扶双方每周见一次面，项目为期 10 周。互助小组的任务首先是共同完成一个描述“现有的优势条件”或“长处”的清单，作为随后为医疗受助者设定新目标的依据。例如，为受助者设定的目标可能包括更好的自我照料和更多的社会参与。以受助者为主导，互助小组开始为新的目标而努力。该项目是由一个老龄化服务机构以非常低的成本运作的。

研究表明，该项目对参与者产生了积极影响。在全部完成项目的 32 位志愿者中，很多人表现出抑郁程度的减轻。对于那些事前被评估为既焦虑又抑郁的参与者，健康和身体机能上的生命质量指数都得到了提高。熟悉这些参与者的项目主管认为，重温喜悦项目有效地改善了参与者的身体素质，减少了他们对家庭、社区服务以及医护设施的需求。在心理健康福利财政预算缩减的情况下，这种对成本的节约意义重大。

摘自：Reclaiming Joy: Pilot Evaluation of a Mental Health Peer Support Program for Older Adults who Receive Medicaid by R. K. Chapin, J. F. Sergeant, S. Landry, S. N. Leedahl, R. Rachlin, T. Koenig, & A. Graham. *The Gerontologist*, 2013, 53, 345-352.

新闻集锦

（1）庆祝奥利弗·萨克斯八十寿辰

奥利弗·萨克斯（Oliver Sacks）是著名的精神病医生和作家。他在书中介绍了很多他所知道的精神病人趣事，非常引人入胜。最近，他即将庆祝自己的 80 岁寿辰。日前他为《纽约时报》撰文，谈了自己临近 80 岁的人生感悟。他这样说到：

“80 岁！我简直不敢相信！我觉得人生好像才刚刚开始，没想到就快结束了。我母亲在 18 个兄弟姐妹中排行第 16，而我是她 4 个儿子中的老幺。在我母亲家族那边的众多表兄弟姐妹中，我也几乎是最小的。在高中时，我在班里年龄也最小。我始终觉得自己就是最小的，即便现在我几乎成了所认识的人里面年龄最大的一位……”

“将近 80 岁的年纪，零零星星地接受过一些医疗服务和手术治疗，但我还没有失能，我很高兴自己还活着。‘活着真好！’——当天气特别好的时候，我时常会发出这样的感慨……我很庆幸自己经历了那么多事情——或好或坏，这些阅历足够我写十几本书……我还很享受纳撒尼尔·霍桑(Nathaniel Hawthorne)所说的那种‘与世界接轨’的过程。”

“我很遗憾自己浪费了那么多时间（并且仍在浪费）；我很遗憾自己到了 80 岁还没能摆脱 20 岁时那种恼人的腴腆；我很遗憾除了母语以外不会任何一种语言；我也很遗憾自己没有去过足够多的地方，我本应该体验更多的文化。”

“我父亲活到了 94 岁。他老人家经常说，80 岁是他生命中最快乐的时候。他觉得那个时候思想和眼界不仅没有变窄，反而得到了拓展，我现在也开始这么觉得……80 岁的人见证过胜利与失败，繁荣与萧条，革命与战争，也见证过丰功伟绩和重大分歧。这个年龄的人更明白世事无常，尤其是美好的东西总是不能长久。80 岁的人目光更加长远，可以体会到年轻人无从感受的历史沧桑。我可以想象‘一个世纪’是什么样子，这种感觉深入骨髓……我不认为‘老’是一件需要忍受或应付的可怕的事情。相反，晚年正是我们享受休闲和自由的时间。摆脱了年轻时的忙忙碌碌，可以自在地探索，将一生的思想和情感汇流成溪。我期待自己的 80 岁。”

摘自：The Joy of Old Age. (No Kidding.) by Oliver Sacks, New York Times, July 7, 2013, SR12.

（2）痛别玛丽安·麦克帕特兰

爵士乐钢琴家及演奏家玛丽安·麦克帕特兰（Marian McPartland）日前在长岛家中无疾而终，享年 95 岁。麦克帕特兰女士是乐坛著名人物，60 岁时在国家大众电台（National Public

Radio) 开创了一档爵士乐节目。之后的 33 年里，她一直不断地为听众演奏，或者与特邀嘉宾一起合奏。她所邀请的嘉宾都是国际爵士乐坛最受欢迎的艺人物，包括奥斯卡·彼得森 (Oscar Peterson)，凯斯·贾勒特 (Keith Jarrett)，本尼·古德曼 (Benny Goodman) 和诺拉·琼斯 (Norah Jones) 等。93 岁时，麦克帕特兰才从主持人的岗位上退休，但仍然担任艺术总监。1987 年她在自传《都是好时光》中回顾了自己的一生：她的童年在英国度过；后来嫁给美国爵士音乐人吉米·麦克帕特兰 (Jimmy McPartland) ——她的丈夫曾是美国劳军组织乐团的成员，1944 年曾为法国士兵表演；再后来，玛丽安在纽约度过了漫长而辉煌的职业生涯。尽管她是英国人、白种人，还是一位女性（正如某位音乐评论家对她的描述），可她在大男子主义盛行的爵士乐领域颇具盛名。谢谢你的音乐，玛丽安！

摘自：Jazz pianist and longtime NPR host by Felix Kessler, *The Inquirer*, August 22, 2013, C-1,2.

图书与网址

《兴高采烈：积极老龄化指南》

作者：汉纳杰·范齐尔-艾德琳 (Hannetjie van Zyl-Edeling)，波库派恩出版社 (Porcupine Press)。

很难准确报告这本书的书名，因为书的封面上印着常用的短语“走下坡路” (Over the Hill)，只是在“下坡 (hill)”上打了一个叉，代之以“登月 (moon)”。这样就把“走下坡路”变成了“登上月亮 (Over the Moon)”，又译“兴高采烈”。聪明的一字之差清楚地揭示出本书的主旨。整本书由各种与积极老龄化相关的主题构成，所传递的信息显然与我们的观点一致，即变老是一个不容错失的机会。范齐尔博士是南非的一位咨询师，拥有营养学、心理学和哲学学位，她在书中提供了一系列的步骤，读者可以遵照这些程序提高老龄化的生活质量。书中的很多建议都有相关研究作为支撑。作者强调在老龄化过程中采取积极视角的重要性，认为我们可以将痛苦看作是可以选择的，将年龄看作是相对的，将老化的传统观念看作是有害的。书中还强调了幽默感的重要性。这本书颇具吸引力，不仅主要观点都配有漫画，还旁征博引，让我们看到古往今来有很多人的晚年生活其实都过得非常精彩和有意义。下面举几个例子：

我们现在不说“老弱多病”，而是选择（更准确地）说——“老当益壮”。

——托马斯·皮尔斯博士 (Dr. Thomas Perls)

“开怀大笑和充足睡眠是医典里最好的良药。”——爱尔兰谚语

“能过上愉快、富足生活的秘诀在于对那些快乐、有趣、性感、令人振奋的思想、人物

和地点多加关注。”

——克莉斯汀·诺斯拉普（Christiane Northrup），《更年期不为人知的乐趣》一书作者在心理学和社会学研究领域之外，《兴高采烈》一书的作者还对描述大脑的化学、营养和冥想过程有特殊兴趣。该书还包含有关自我评价的指南。与任何一本书一样，读者可以选择关注与自己有关的内容，忽略与自己无关的内容。在这本内容广泛又高度简洁的著作中，有很多内容值得重视和欣赏。

<http://www.nextavenue.org/newsletter>

“第二大道”是为 50 岁以上的人建立的网站，意为“成人在这里继续成长”。你可以注册加入这一富有生气的电子通讯。它与《积极老龄化通讯》有着共同的使命。同样免费、好玩，联系实际。

读者反馈

来自澳大利亚的希瑟·希尔（Heather Hill）写道：

“我想借此机会祝贺你们。在你们的通讯中，我总能读到有趣的内容。我在澳大利亚的维多利亚州，刚刚加入了本郡委员会下属的一个积极老龄化关系小组，并将贵刊的链接发给了他们。我们郡开发了一项积极老龄化策略——事实上已经颁布实施了！这项策略非常全面，涵盖工作、社区参与、老年服务、基础设施建设（如沿着人行道设置长椅）等各个方面。随着时间的推移，我希望能和委员会的伙伴们一起为这项策略做出积极的贡献。”

来自劳拉·迈克尔斯（Laura Michaels, www.assistedlivingtoday.com）：

我想分享一些网络资源，或许贵刊的读者会感兴趣：

(1) <http://www.geron.org/Resources>

(2) 就其价值而言，埃里森基金会是我的最爱：<http://www.ellisonfoundation.org/>

(3) 这是一个可供老年人找到适合自己的医生的工具，可以根据医生的专业、地点以及医疗安全等信息进行检索——老年寻医问药网：www.zocdoc.com

(4) 健康老龄化指南，虽然有点过时（2011 年），但它提供的信息仍然与我们老年人的保健息息相关——老龄人口健康问题网站：

<http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/aging.htm>

(5) 最后是一个为准备接受生活协助的老年人提供宝贵信息的资源页面：

老年人护理指南——图表和语汇：<http://assistedlivingtoday.com/p/resources/>

非常感谢！祝你们开心！

劳拉·迈克尔斯

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。若您以中文书写，可写信到：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。

（许静初译，程永佳修订，杨莉萍审核）