

积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2013 年 9-10 月，第 82 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](#)
 - [适时驻足，吐故纳新](#)
- [研究选编](#)
 - [研究一：永不放弃希望](#)
 - [研究二：老化与自我实现](#)
- [新闻集锦](#)
 - [\(1\) 戴安娜征服大海和怀疑者](#)
 - [\(2\) 50 岁甚至 75 岁还能享受性生活？当然！](#)
 - [\(3\) 先锋集团创始人约翰·伯格的建议](#)
- [图书与网址](#)
 - [《另类谈话指南：如何与成年子女讨论余生》](#)
- [读者反馈](#)
- [致读者](#)

社会时评：适时驻足，吐故纳新

最近，一个密友向我抱怨星期天去婆婆家里吃晚餐的事情。她婆婆已经 85 岁了，照我朋友的话说，她家的盘子不怎么干净，冰箱里的食物发了霉，地毯上有猫的尿骚味，家具上积满了灰尘，家具的陈设破破旧旧、死气沉沉。我必须承认，她的话向我敲响了警钟。我和肯在这个家里已经住了 30 多年了，我们觉得自己家里的环境既安宁又舒心。每一件家具，每一幅画和每一个装饰品都像往常一样放在该放的地方，给我们带来绵延不断又意味深长的回忆。家里有我们的故事，在这个世界上有着它独特的韵味。同时，也正是这个家，在这么多年里，每个角落都蒙上了灰尘，也留下一些磕磕碰碰的痕迹。

因此，我决定和自己玩一个心理游戏。我想象我是自己的儿媳妇，走进我们的家里。透过她的眼睛，我发现冰箱确实需要一次彻底清洗；客厅和餐厅的椅子需要修理；门厅的地毯早已磨损；画框上也落满了尘埃；走廊的角落里有蛛网；就连入室门都藏污纳垢，等等。家人和朋友来家的时候，他们会是什么感觉？这个游戏的结果是，我把肯动员起来，一起对家里进行了全面的改造，成效斐然。我们开始重视对家的整修，重温过往，用新的眼光来看墙上的画作，还发现我们需要购买新的电器。这一切都让我们兴致勃勃！

这件事给了我们一个重要的启示。随着我们年龄的增长，环境所提供给我们的照料和支持与日俱增——安全、宁静、意味深长。然而，在满足于这些快乐的同时，我们也需要适当地考虑一下吐故纳新，以在二者之间实现某种平衡。让环境焕发新颜是令人兴奋的，可以让我们对过去和未来的体验都得到拓展。亲人和朋友也会因此更加开心！

玛丽·格根（Mary Gergen）

研究选编

研究一：永不放弃希望

充满希望会使人感受到生命的意义。有心理学家发现，希望感对其他积极情感有着很强的预测作用。希望与幸福密切相关。研究学者伦道夫·阿尔诺（Randolph Arnau）和他的同事一起研究了希望与抑郁的关系。通过对 500 名大学生的调查，他们发现，那些在研究起始阶段有较高希望感的人在两个月后表现出较低水平的抑郁和焦虑。在另一项研究中，希望感水平较高的学生还进一步获得了更好的学业成绩。在工作场合，希望感似乎与完成的工作量成正比。肖恩·洛佩兹（Shane Lopez）和他的同事们对 45 项研究的数据进行分析，这些研究涉及对不同行业的工人进行评估。佩兹推测出希望感能够解释工作量 14% 的变异。一个充满希望的人即使每周只工作一天，也比一个缺乏希望感的人一周工作整整七天干得活要多。德克萨斯大学的医学博士史蒂文·斯特恩（Steven Stern）研究了希望感和死亡率的关系，其被试是墨西哥裔和欧裔的美国老年人。在 1992-1996 年间，他研究了将近 800 个被试；到 1999 年，被鉴定为缺乏希望感的人中有 29% 去世，而充满希望的人中只有 11% 去世。希望或许是维持生命的一个核心因素。

曼宁格门诊部的乔恩·艾伦博士（Jon Allen）认为，人们能够充满希望源于社会关系。在治疗过程中，他发现病人所表达的希望感似乎是他人积极的社会支持的副产品。一些对善于交际者或外向性格者的研究也支持了这一观点，这些人倾向于比其他人拥有更高的希望感。有些办法可以用来增强希望感，开怀大笑便是其中之一。在一项研究中，人们在观看一个滑稽视频之后会表达出更多的希望感。另一个办法是做一些让希望成真的事情，比如选修一门喜欢的课，或者是放弃一份没有前途的工作。当第一个方法不管用的时候，制定一个应急计划不失为保持希望感的良策。一招不行，再换一招或许就行了。有时候“改变目标”很有必要。如果一个目标不起作用，那就换个目标。

想要了解在生活中提升希望感的更多内容，欢迎访问肖恩·洛佩兹的网站 www.hopemonger.com

摘自：Mission Possible by Kirsten Weir, Monitor on Psychology, October, 2013, 42-45.

研究二：老化与自我实现

上个世纪的著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）提出了关于人类动机的有趣观点。其中最重要的是，他创造了人类动机的层次理论，从最基本的动机（对食物、

居住和安全的需要)到最高级的动机——自我实现。自我实现包含那些植根于个体最深层次价值观的渴望。为了达到自我实现的水平，人们必须先设法满足那些最基本的需要和动机。该理论与与老化进程最为相关的是，后者同样需要经历多方面的人生体验。因此，结论可能是：老化应该可以引导人们更大限度地实现自我价值。

最近有一项研究，对这一观点进行了验证。该研究对 18-35 岁之间（低龄组）和 36 岁以上（高龄组）的两组人群进行对比分析。当然，对于咱们这份通讯的读者来说，以 36 岁划界似乎有点年轻了。但是研究者们认为，人们在 35 岁左右便已开始追求更高层次的生活目标。另一项研究也发现，大多数人在这个年龄段开始出现较高水平的动机。来自各行各业和不同族群的 240 位男女填写了 12 个被研究者认为可以预测自我实现的量表，诸如价值承诺、自我肯定、超越简单的二分法(例如成功或失败)的能力(ability to transcend dichotomies)、发展亲密关系的能力、发挥主动性的自由、情感知觉以及对他人的接纳。结果表明，高龄组比低龄组在所有这些指标上均获得了更高的分数。

另一项关于老龄群体的研究发现，年龄较大的个体比较年轻的个体更易于具备利他主义、家庭承诺和荣誉感。年长的员工往往更具领导能力、团队合作能力和灵活思考的能力，在压力情境下表现也更沉稳。有趣的是，对于孙辈来说，“家有一老，胜有一宝”。如果祖父母倾向于自我实现的话尤为如此。至少与一名祖父母有亲密关系的孩子较少出现年龄歧视和性别歧视，也较少恐惧。这些孩子跟家庭成员的联系也更为紧密，社会化程度更高。他们更加自立，适应社会和认识环境的能力更好。人们普遍认为，在世界领袖中，迈克尔·戈尔巴乔夫(Michael Gorbachev)、瓦茨拉夫·哈维尔(Vaclav Havel)和纳尔逊·曼德拉(Nelson Mandela)是自我实现化的典范。

摘自：Wellbeing through Self-Fulfilment: Examining Developmental Aspects of Self-Actualization by Itai Ivztan, Hannah E. Gardner, Izra Bernard, Mandeep Sekhon, & Rona Hart. *The Humanistic Psychologist*, 2013, 41, 119-132.

新闻集锦

(1) 戴安娜征服大海和怀疑者

64 岁的戴安娜·耐德(Diana Nyad)是长距离游泳的世界纪录保持者。她之前曾四次尝试在没有任何安全保护的情况下从哈瓦那(Havana)游到佛罗里达州的基韦斯特岛(Key West, Florida)。今天第五次尝试终于获得成功。她一共游了 53 个小时，被认为是第一位完成这

个壮举的人。早在 1975 年，耐德就环游了曼哈顿岛（28 英里）。1979 年，她又从巴哈马的比迷尼岛北部（North Bimini）游到佛罗里达州的朱诺滩（Juno Beach），共 102 英里。那时，她就已经举国闻名。今年秋天，作为一项慈善事业，她在纽约中部一个专门建造的游泳池中游了 48 小时，为飓风桑迪的受灾者们募捐。她发现在游泳池里游泳比在大海中更难。在这次游泳中，她觉得寒冷、恶心，肩膀还火辣辣地疼。早上最初的几个小时里，在游泳池的泳道中单调地游来游去几乎让她发疯。让她略感安慰的是，有其他的志愿者陪她一起游，还跟她聊起他们在飓风桑迪中的经历。这次活动共筹集了 105,000 美元的善款。

她创造了又一项前无古人的壮举。

（2）50 岁甚至 75 岁还能享受性生活？当然！

从某种角度讲，性行为常常意味着年轻的外表、性感的身体和澎湃的欲望。如果说父母甚至祖父母也会“翻云覆雨”，似乎有那么一点不合适。就算他们做了，也不愿意说出来。这种刻板印象并不受老年人欢迎，甚至会给那些想要做爱的人泼一瓢冷水，让他们“禁欲”。然而，刊登在 2008 年新英格兰医学杂志的一项研究发现，50 岁以上的人中有一多半、75-85 岁的人中四分之一仍有性冲动。威德纳大学的人类性学教授贝琪·克兰博士（Betsy Crane）认为，事实上，需要探索自己性欲的人应该比现在更多。“性行为有益于健康。它可以降低血压，振奋情绪，增强免疫力，燃烧卡路里，并提高睡眠质量。经常做爱的男人心脏病发病率较低。

对于那些久不做爱的夫妻，克兰建议，可以通过度过浪漫时光、牵手、接吻和定期做爱来重新唤起身体的欲望。她建议老年人别学年轻人的午夜销魂，做爱可以安排在午睡醒来时，或早上独处时，乃至一天中任何精力充沛的时刻。她还提倡采用性爱玩具，情色文学和“非性交快感”。由于体力有限，老年人往往需要创造性地应对：枕头、新的地方和小道具都可以补偿不足。没有性伴侣的人也可以设法自慰。

重要的是，老年人应该意识到，年轻时那种因荷尔蒙驱动而强烈地想要做爱的冲动已经越来越少，性不再是突如其来的渴求，更多变成了参与某种让人得到最大满足的事情的决定。

“但只要你做出决定，便非常有趣，而且会越来越有趣。”

摘自：Sex after 50, or 75? But of Course by Melissa Dribben, Philadelphia Inquirer, October 20, 2013, G1, G7.

（3）万佳德集团创始人约翰·伯格的建议

约翰·伯格（John Bogle）是一位企业家、作家和人情练达者。他坚信自己的最高理想是建立更好的金融世界和更理想的国家。84岁高龄的伯格依然活跃在他所创立的万佳德集团（Vanguard Group）——一个著名投资公司。1996年伯格做了心脏移植手术，在那之后他出了好几本书，其中包括2008年的自传：《够了：金钱、商业和生命的真正尺度》。许多投资者和金融顾问都密切关注他的意向，也钦佩他在21世纪最初的十年里对各种金融机构的缺陷和错误所做的抗争。他不想退休，他说“工作是我活着的动力……我早早起床，出门去做些有用的事情。”以下是伯格说过的一些至理名言：

“永远不要忘记机遇对于生活的重要性。”

“永远都不要说‘这是我自己做的’，光靠自己没有人能成事。”

“跟着感觉走，努力做你自己，活出自己的人生。”

“成功是一个旅程，而不是一个目的地。”

摘自：John Bogle's enduring wisdom by Art Carey, Inquirer, Sept. 15, 2013, D1. D5

图书与网址

（1）《另类谈话指南：如何与成年子女讨论余生》

美国退休人员协会（America Association of Retired Persons）出版了一本新书，写给那些想要子女了解他们有关余生的观点的老年人。书中概述了如何进行此类谈话，包括针对医疗、经济以及“可接受的死亡方式”等话题进行开诚布公的讨论。详见：aarp.org/OtherTalk

关于如何与重要他人开展谈话，另一个有用的资源来自琼·查德伯恩和托尼·希尔伯特（Joan Chadbourne & Tony Silbert）的《治愈对话：促进与老者和丧亲者的关系》（2011），读者可以在陶斯研究院的网站上找到：www.TaosInstitute.net。

（2）为志愿者提供工作机会的网站

如何让日常生活变得更刺激？加入志愿者团队吧。这是你结识新朋友、发现新兴趣、与别人进行颇有意义的相处的不二选择。它也能够让你更了解自己。除了这些特殊的机会之外，如果用谷歌搜索“志愿机会”，你会发现大量的网站，可以为你提供各种以特定方式、在不同地点服务的选择。下面这些团体你或许会感兴趣：

保护国有财产：www.nps.gov/gettinginvolved

鼓舞中学生：www.citizenschools.org

收容所志愿服务：<http://www.evercarehospice.com/who-we-are/volunteer/>

读者反馈

来自：本·施德罗埃尔克（Ben Strohecker）（邮箱：benneville@benneville.com）

玛丽，我愿意接受你的邀请，来分享一些你和陶斯研究院《积极老龄化通讯》的读者可能会感兴趣的信息。

这是一次老年聚会，主题是“为世界寻求智慧和希望”。活动于七月十八日举行，那天正是纳尔逊·曼德拉（Nelson Mandela）的生日。在国际老年协会主席图图大主教（Archbishop Tutu）的主持和邀请下，活动汇集了来自不同群体的十二位参与者，包括一名拉丁裔的活动家、几位来自学院或大学的校长，一位活跃的天主教修女，一位拉比/大学教授，一名公诉律师，一位慈善家，还有国际营销公司和糖果制造企业的首席执行官。本团体的目的与国际集团的目的一样，希望利用个体的发展资源，让退休者能够建设性地参与到世界性的活动中来。他们还想传达一个观念：“反主流文化的老年人形象是创造性的，生机勃勃的，蒸蒸日上的，才华横溢的。他们用自己和集体的智慧造福全世界。”（摘自：企鹅厅聚会纪要, 2013）

希望其他老年人能从中受到鼓舞，并借鉴我们的经验。

来自：劳里·舒尔（Laurie Schur）

我非常喜欢你们的《积极老龄化通讯》。我拍摄电影《美好老年纪实》的计划与你们的观点相契合。

在我的网站上，在预告片“女人与海达（The Women and Hedda）”下面，有许多免费的视频短片，我非常乐意与你们的读者分享这些资源。欢迎进入我的网站：

<http://www.beautyofaging.com>.

我在网站上还有博客，其中有个栏目叫做“分享你的故事”。希望读者能给我写信，谈谈他们想要致敬的老年人。

感谢您所做的一切。

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。

（陈丽利初译，程永佳修订，杨莉萍审核）