

积极老龄化通讯

(The Positive Aging Newsletter)

2014 年 9-10 月，第 88 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](#)
 - [交谈的力量](#)
- [研究选编](#)
 - [研究一：记住美好的事物](#)
 - [研究二：音乐与记忆](#)
- [新闻集锦](#)
 - [\(1\) 玩智力游戏有益处吗？](#)
 - [\(2\) 2014 年度“意志奖”颁奖](#)
 - [\(3\) 奶奶——人生新的角色](#)
- [书评](#)
 - [《终有一死：最重要的并非医药》](#)
- [致读者](#)

社会时评：交谈的力量

最近，我们两人去南京演讲，在那里遇到了南京师范大学的研究生刘甜芳。她参与了本通讯的中文翻译工作。她迫切地想告诉我们一段对她来说意义非凡的经历。故事很感人，对我们所有人都有重要启发。很高兴在这里介绍她的故事：

“大概三个月以前，我在一个敬老院做志愿者，在那里认识了 94 岁的沙老太太。我第一次去的时候，她躺在一个昏暗的房间里，像一个毫无生气的木雕一样。她的脸倦怠而呆滞。当我开始与她交流的时候，她用含混不清的方言说：‘你知道我多老了吗？我已经九……十……岁……了……够——老了。我在这世上活得……够长了，现在就只有等死了。我没有任何价值了……没有人再需要我。这就是我住在敬老院的原因……我的三个儿子都不要我了……就只有等死了。’那一刻，我特别伤心，特别震惊……又有些生气：这就是老年女性应有的生活吗？她们为家庭、孩子和社会付出了自己的一切，却得到这样的回报！！！”

“作为一个年轻的研究生，我没有钱也没有权；或许我拥有的唯一资源就是我所受的教育。回到学校之后，我开始搜索积极老龄化的研究，并与我的导师、同僚和朋友谈论这位老太太的事情。他们告诉我，如果能关注她的生活故事，或许会对她有好处。可以问问她在二战期间（1937 年二战开始时她 17 岁）和文化大革命期间（1966-1976 年）是如何幸存下来的，这会让她感到自己何其幸运。我第二次造访的时候就采纳了他们的建议，开始探究她的人生。她开始叙述自己走过的艰难岁月，与我分享了她的幸运故事。作为回应，我也开始与她分享我自己的故事；我发现她很乐意给我提些建议。随着我们对话的深入，我渐渐发现自己提出的问题越来越多，也学到了很多。例如，怎样运营一家餐馆，结婚和怀孕如何如何，怎样养育和教导孩子，怎么做饭，以及如何保持健康。正如我所意识到的一样，她也渐渐地意识到自己有多么地精明强干、经验丰富，多么有价值。她的人生是如此地丰富多彩。那天我走的时候，她笑了。

“我继续去敬老院，继续与她聊天。我发现，她开始整理自己的床铺，打扫房间，洗澡也是自己动手，而不是等待护工的帮助。有时她还会在走廊散散步，甚至心血来潮的时候还会给我唱些老歌。最近我还发现，每当我来的时候，她都在自己身边留一把椅子，似乎是专门为我的到来准备的。上一次我离开的时候，她挥着手对我说：“下周一定来帮我擦椅子啊！”因为如果没人坐的话，椅子会蒙上灰尘，这是我们热情欢迎人们频繁造访的一种方式。

“良好对话的效果是如此之大，所以，我现在正设法帮沙奶奶在敬老院里寻找别的聊伴儿。或许不容易，但很有必要。正如她向我抱怨的：‘现在我知道聊天很好，但是如果没有人回应你，你怎么说？自言自语？这不成神经病了吗？’我也试图让沙奶奶的女儿、儿子和媳妇参与进来；她最大的愿望莫过于自己的孩子们能来看她。”

刘甜芳

研究选编

研究一：记住美好的事物

老年学家曾多次发现，老年人倾向于比年轻人更积极地记忆自己的生活。这种倾向被称为“积极效应”。但老年人比年轻人的记忆更加积极的原因尚未探明。本研究对比了有关积极效应原因的两种假设。到底是因为老年人评估生活事件的方式更积极呢，还是仅仅因为老年人更倾向于选择性记忆？

在两个不同的研究中，研究者试图对比这两种核心观点。第一个研究中，要求老年和年轻被试连续 5 天每天报告一件积极事件和一件消极事件。一周后，要求他们回忆这些事件。年轻人按照要求完整报告了十个事件。老年人也按要求报告了积极事件，但有 38% 的老年人在五天中并不是每一天都报告消极事件。一周后，两组都能精确回忆他们曾经报告过的事件。在第二个研究中，要求两组被试想象发生在他们自己或熟人身上的积极、消极或中性事件。在下一个环节中，老年人自评比年轻人有更多的积极体验。但在回忆他们所想象的事情上，两组并没有显著差异。

这两个研究表明，老年人的记忆并没有问题，他们可以和年轻人一样回忆事件。区别主要在于老年人对自己体验的评价似乎比年轻人更积极。随着年龄的增长，世界似乎变得更加美好。

摘自：Does the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Recall Reflect Differences in Appraisal or Memory? By Emily Schryer and Michael Ross, *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Studies and Social Sciences*, 2014, 69, 548-556.

研究二：音乐与记忆

音乐对于记忆有何影响？最近有研究揭示了音乐在帮助人们记忆和学习新知识方面的潜力。以下是一些有关该类研究的近期报道：

2010 年波士顿大学的一项研究表明，音乐可能有助于短时记忆出现问题的人学习新的信息。神经心理学家布兰登·阿利（Brandon Ally）对两组认知功能健全的被试进行了研究，要求被试记忆以不同方式呈现的信息——包括印刷的、口头叙述的和歌唱的三种方式。研究者发现，当通过歌唱的方式获得信息时，两组被试所保留的记忆信息都最多。重要的是，认知障碍不会改变这种倾向：即便在引入痴呆症效应的情况下，音乐仍能刺激并改善记忆。无需药物的帮助。

听音乐似乎对老化的大脑神经有帮助，音乐表演的效果尤佳。美国西北大学听觉神经科学实验室的妮娜·克劳斯（Nina Kraus）对年老的和年轻的、音乐家与非音乐家的大脑进行了研究。她的研究团队在 87 位被试的头部贴上电极，试图了解他们的记忆和声音加工技能。如果被试在一个拥挤的餐馆与朋友共进晚餐，电极就会测量出个体屏蔽嘈杂的背景噪音以加工他/她朋友声音的速度。这个实验的两个主因素是年龄和音乐经历。一半被试曾接受过大量的音乐训练，并有着音乐表演的长期经历；另一半被试则很少受到音乐教育，几乎没有任何表演经历。

研究结果显示，音乐经历比年龄对于声音理解和记忆的影响更大。不管多老的音乐家都有着更强的音乐记忆和更强的声音加工能力。

如果随着时间的推移，你与音乐渐行渐远，请考虑将重新点燃对它的兴趣。音乐除了其固有的愉悦身心作用之外，似乎还对脑神经大有裨益。如果你过去曾上过音乐课，何不再把它捡起来？如果你从未演奏过任何乐器，或许现在可以开始学习。理想状态下，音乐不仅能够唤起深刻的情感体验，还能带给你巨大的心灵满足。

摘自：Echoes: On Music and Memory by Adam Johnson , TheBostonPilot.com
www.musicandmemory.org)

新闻集锦

（1）玩智力游戏有益处吗？

当地电台经常播放一个广告，鼓励人们去玩那些能丰富个体心理功能的游戏。有些公司声称自己的产品可以让你的大脑焕发生机，光明（Luminosity）和博赛特科学（Posit Science）便是这样两个著名的公司。

心理学家对此进行了研究，通过实验方法对实验组和对照组的结果进行了对比。其中，实验组的老年人参与认知训练，而对照组的老年人则不做什么令人振奋的事情。结果喜忧参半，不过也不算悲观：通过训练能够在一定程度上提升认知活动。

梅约诊所的神经心理学家格伦·史密斯（Glenn Smith）在一项研究中对一组 65 岁以上的健康人进行了测试。研究表明，在练习一些专门为提高听力而设计的电子游戏之后，被试的记忆和注意水平都有显著提高。被试还声称自己应对日常生活的能力也有所提升。但三个月后训练的效果逐渐减弱。在另一项研究中，训练效果在研究结束十年后仍然存在。该研究中，被试学习的是一些与日常生活结合紧密的问题解决策略，其中一个证明训练有效的指标与驾驶记录有关。强调快速推理的实验组被试发生责任碰撞事故的几率比对照组少

50%。

心理游戏似乎对儿童和老年人最为有益，对那些在实验开始时能力特别欠缺的被试尤为有效。年轻人似乎较少从中受益。虽然老年人看似能从此类游戏中获益，但很少有研究对其进行评估，包括影响的长期效果，以及把时间花费在学习一门外语或技能上是否会更有成效。例如，最近对各类研究的浏览发现，定期的有氧运动在提升智能方面的帮助与心理游戏一样。或许它们在本质上是一致的，即需要努力的活动都能够提高个体的心智技能，不论你选择参加什么样的活动。

摘自：Mind Games: Can brain-training games keep your mind young? By Kirsten Weir. *Monitor on Psychology*, October, 2014, pp. 43

（2）2014 年度“意志奖”颁奖

每年的意志奖都会颁给六位 60 岁以上的老人，他们对别人的生活产生了积极的影响。今年的六位获奖人各有特点，但有一点是相似的，那就是他们都在晚年做了很多事情，而不仅仅是坐在走廊的摇椅上看着世界与自己擦肩而过（虽然这样做也很让人陶醉，有时候也能了解一些信息）。

72 岁的获奖人大卫·坎贝尔（David Campbell）将获得 100,000 美元奖金。他在 2004 年那场波及印度洋周边各国的大海啸之后创立了自己的组织。他但是只是去泰国进行短期访问，结果却在那里呆了一个月。十年之后，他管理着“众人志愿者（All Hands Volunteers）”，这是马萨诸塞州的一个非营利性组织。迄今为止，该组织已向 45 起全球性灾难事件派出了 28,000 名志愿者，从海地到秘鲁，再到孟加拉国，以及美国本土。诸多地区在遭受龙卷风、飓风和洪灾的破坏之后都受到过该组织的帮助。志愿者们提供各地所亟需的帮助，从重建房舍到帮助孩子重返校园。“众人志愿者”组织则为志愿者提供工具和食宿。

第二个获奖人是 76 岁的查尔斯·欧文·弗莱彻（Charles Irvin Fletcher），他一生都对马和马术兴趣浓厚。退休之后，他用了 5 年时间，在达拉斯马术治疗中心做了 5,000 个小时的志愿者。该中心旨在帮助残障儿童。让他感到失望的是，孩子们所获得的益处似乎并不如他所预期的那么大。他致力于研究如何提高马术治疗的结果。2001 年，他建立了灵马国际（Spirit-Horse International），这是达拉斯附近的一个非营利性组织。他的牧场成了全球 91 个儿童马术治疗中心的指挥部，这些治疗中心遍布美国、南美洲、非洲和欧洲。在德克萨斯州，约 400 名儿童用他的矮种马接受每周一次的免费骑术训练。这些孩子患有各种疾病，包括自闭症、脑瘫和脊柱裂。弗莱彻先生相信，矮种马能感受到爱、感恩和认可，并将它们的

感受回报给孩子们。孩子们会因为与矮种马的邂逅而变得更好。

其他获得 25,000 美元奖金的获奖者包括 62 岁的雷夫·理查德·乔伊娜（Rev. Richard Joyner），她创立了一个会众花园（congregational garden）；66 岁的帕梅拉·康托尔（Pamela Cantor）博士，她是一位儿童精神病学家，在纽约创办了一个名为“儿童转变”（Turnaround for Children）的机构；68 岁的毛利西奥·利姆·米勒（Mauricio Lim Miller），他在加州的奥克兰创办了“家庭独立行动”机构（Family Independence Initiative），通过让贫困家庭加入某个租贷圈，帮助他们实现资源共享，有助于他们偿还外债并积蓄创业之本。最后一位获奖人是 72 岁的凯特·威廉姆斯（Kate Williams），她经营着一个就业项目，帮助盲人和视觉障碍者寻找和获得工作机会。

意志奖由安可组织（Encore.org）创立，这是一个非营利机构。该机构正在组织一场运动，旨在挖掘中老年人的技能和经验以促进社区发展。安可的总裁安·麦克杜格尔（Ann MacDougall）希望“能有更多 60 岁以上的老人愿意为后代留下一些东西，做一些让自己孩子引以为傲的事情。”今年的获奖者们确实为步入退休生涯的人们提供了榜样。

摘自：Gaining in Years, and Helping Others to Make Gains, by Kerry Hannon, *New York Times*, October 25, 2014, B5.

（3）奶奶——人生新的角色

当婴儿潮出生的这一代女性获得“奶奶”这个称号时，她们再次焕发了生命的活力，并重新定义了人生这一新的阶段。在孙辈的生活中，她们不再边缘化，相反，她们主动为后代的后代谋福祉。这种隔代教育模式必须以老人的长寿和健康为前提。在过去的 100 年里，女性的平均寿命增加了 25 岁。对于许多女性来说，当奶奶为她们带来“重来一遍”的机会。她们年轻的时候因为太忙而无法给自己的孩子许多照料和关怀，现在可以在孙辈身上进行弥补。对于许多妇女来说，对孙辈的照料是她们送给儿女的礼物，让儿女觉得他们给了孩子免费的优质照料（gold-plated care）。

对许多祖父母来说，互联网的好处在于强化了家庭联系的纽带，短信、电子邮件和网络电话（Skype calls）可以增强彼此间的联系。华盛顿特区的一位奶奶每个月去波士顿看望两个孙女一次，每年还要在以色列的女儿家里住上一个月。奶奶角色拓展了个体对世界的承诺，同时也拓展了她们对家庭的义务。正如一位奶奶所说的：“我们现在更在意未来将会发生什么。我们更在乎地球、空气和水，以及我们能为子孙后代留下点什么。”

摘自：“Grandma “ Gets a Reboot by Barbara Graham, *AARP Bulletin*, September, 2014, 10-12.

书评

终有一死：最重要的并非医药 (*Being Mortal, Medicine and What Matters in the End*)

作者：阿图·葛文德 (Atul Gawande)

摘自：the *New York Times*, November 8, 2014.

阿图·葛文德 (Atul Gawande) 博士写了一本书，挑战了医疗界，试图改变医生对那些身体衰弱的病人的治疗方式。葛文德博士认为，医生不应该只是治疗疾病，避免死亡，而应该关注病人的幸福感。由于身体健康不可避免地会走下坡路，人们应该更多关心如何提高生存质量，而不是逃避死亡。医生往往只关注疾病，至于病人能不能“活得好”则不被理会；家人总是关注老人是否“安全”，而不是他们是否感到活得有意义。最重要的是，人在任何年纪都可以塑造自己的生活，以便能产生某种意义感。辅助生活的部门和敬老院往往对于老人的过度照料阻碍了这种意义感。无论付出多大代价，总有一些东西比活得长久更重要。

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。

(程永佳翻译，杨莉萍修订/审核)