

正向老化电子报
(The Positive Aging Newsletter)
网址：www.taosinstitute.net/chinese
2011年3~4月，第67期

本「正向老化电子报」是由肯尼斯与玛莉葛根(Kenneth and Mary Gergen)所编写，以致力于研究与实务间建设性的对话。本电子报是由网络健康教育基金会(Web-Based Health Education Foundation)与道氏研究所(The Taos Institute)赞助。总编辑：刘素芬(美国乔治亚大学成人教育博士，现任台湾屏东商业技术学院行销与流通管理系助理教授)

本电子报的荣耀：

华尔街日报(Wall Street Journal)宣布「正向老化电子报」是「在老年议题上是最好的...最有洞见的」。

目录

社论：重建与放下的技巧

研究一：悠久婚姻中冲突会缓和

研究二：50岁以后更快乐

研究三：使用网络的好处

新闻辑要

(1) 50岁以后找工作

(2) 退休后的性

(3) 讲故事：有益健康

公告更正

给读者的讯息

社论：重建与放下的技巧

在前几期中，我们探讨「老化的技术」。我们建议在人生的每个阶段中，每个人都必须与两个重要的挑战拼搏：精通新的事物并适应在意事物的失落。这两个情况都需要重建与放下的技巧。在本期的电子报中，我们要专注在跟我们很接近的一个特别案例：好友约翰的死亡。对我们而言，他提供执行这两种技巧的绝佳例子，而他太太给我们这个灵感。

约翰是个退休的保险经纪人，住在郊区，有三个小孩，结婚多年后离婚。他是加里库柏型的人(Gary Cooper kind of guy)，安静、谦逊、友善而且保守。约翰对艺术很有兴趣，在费城的一家艺廊开幕式中他碰到我的艺术家老朋友戴博拉(Deborah)。跟约翰不同的是，戴博拉很热情、有创意，很像波希米亚人，她和一羣有活力的同事住在艺术家小区，我们有点惊讶他们互相看对眼，而且好奇他们如何擦出爱的火花。但是他们真的坠入爱河，约翰很快就搬离开他在郊区的房子去与他的新娘一起住到城中的个人套房。

再建构开始了。约翰有个长期收集旧工具和相机的习惯，他很快地开始修摄影课，他和戴博拉一起去找拍摄照片的有趣景点。不到几年他就在很多展览场合展示他的作品，他也修焊接课，开始找到方法使用他的旧工具与相机去做有创意的雕塑。在他工作室外树立的雕像全是用旧的照相机做成的，他在发展这些才华时，大家开始注意到他的作品在展览场上很快就卖出了，艺术家社群也接受他的融入，很高兴有他的创意作品，及他的管理技术。

当约翰发现患有癌症时，生命正以多方向开展。经过几年强悍的抗拒和几次的复原，他的身体开始不敌病魔。现在的挑战是放下，约翰高贵地面对无可避免之事，包括对他的爱，以及他对艺术的慷慨奉献。例如，在他80岁生日时，戴博拉邀请十几个朋友到餐厅吃饭帮他庆生。约翰的放疗和化疗使得他体力变得很差，但是他对朋友的热情到处可见，平常他都不太谈他的病情，因为要庆生，生病的事就不足为道了！戴博拉要大家不要送礼物，如果要送的话，只要一个有趣的金属的东西就好了，因为还有很多雕塑要做。事实上，约翰直到往生前那个星期，都还在他的工作室工作。

现在要面对「放下」这个挑战的是戴博拉。她在约翰的葬礼上所说的话让我们好感动：「在我们的关系中没有未发现的...这是极其完整的。」我们将此期电子报献给约翰与戴博拉，希望他们的榜样可以激励其他人。

— 肯恩与玛莉葛根 (Ken and Mary Gergen)

研究一：悠久婚姻中冲突会缓和

在两人关系中常存在意见不合，要避免具有破坏性的冲突是很难的，而这项有趣的研究发现老年夫妇做得最成功。在这个研究里，研究人员观察有冲突的300对夫妇，大部分是白人、中上阶层、异性恋者、不是中年就是老年。每一对夫妇讨论一个现存的冲突，然后协调规画出谁该去跑腿，这是相当有挑战性的。(讨论现存冲突的做法是故意设计要在夫妇间制造争执。)

研究人员发现，总的来说，老年夫妇比中年夫妇在争执中产生较少的负面情绪，他们也比年轻夫妇对配偶有较温暖的评价，而且他们的婚姻比年轻夫妇更为幸福。

当真正意见不合时，观察者发现在年老夫妇中，女性特别不能与他们的先生苟同。老年男性在控制他们伴侣的回答时展现最高程度的温暖。从自我评量的证据中可看出，对老年夫妇而言，「坏的」行为会使他们对配偶行为的评分降低。

一般而言，不论年轻或年老，女人最容易因为感情压力而情绪不稳，而且比男人更容易在意见不合时生气。此外，女人比较会有敌意要控制她们的伴侣，然而男人比较会进行敌意隔离，包括冷落伴侣而不是尝试控制她们的行为。

当夫妇进行协调时，老年夫妇展现一种温暖和控制的独特融合，意味着他们比年轻夫妇在解决问题时更专注在感情及人际关怀上。

诸如此类研究的限制之一是当人们变老，婚姻也变老，有些中年夫妇可能准备要分居或离婚。这对老年夫妇较不可能，也因此，平均而言，老年婚姻可能较快乐。由此趋势看来，要将老年的影响与拥有长期且快乐婚姻的影响脱离是极端困难的。

摘自：Conflict and Collaboration in Middle-Aged and Older Couples: Age Differences in Agency and Communion During Marital Interaction by T. W. Smith, C. A. Berg, P. Florsheim, B. N. Uchino, G. Pearce, et al. *Psychology and Aging*, 2009, 24, 259-273.

研究二：50岁以后更快乐

最近有个探讨一生幸福的研究恰与婚姻冲突紧密相关。2008年盖洛普公司(Gallup Organization)随机电话访问美国超过340,000位18~85岁的成人。回答者是一般民众，29%拥有大学学位，家庭月收入中数在美金3,000元到4,000元之间。他们要在0（最差的生活情况）到10（最好的生活情况）的量尺中选一个数字代表他们现在对生活的感受。他们也被问到他们前一天各种不同的感受，诸如快乐、愉悦、压力、悲伤、生气和烦恼。

主要研究人员石溪大学(Stony Brook University)史东博士(Arthur Stone)指出22~25岁的人压力最大，在50岁以后急速下降，20~40岁的人烦恼一直持续着，在55岁左右下降。愤怒在18岁以后开始减弱。40岁的人悲伤增加，但在55~59岁间下降，而在75岁左右稍微增加。（可以想见这些时候的悲伤

可能是因为父母或配偶死亡而产生的)，好消息是快乐和愉悦在人生的两个时点达到顶峰，一个是 20 岁时，另一个是 70 岁时。

这些研究呼应常见的老年与年轻人之差异，亦即老年人较能调节负面情绪，并且在生活中较少回想到这些。有趣的是，女性终其一生都比男性更容易感到压力、悲伤、和烦恼，这个主题值得未来深入探讨。

摘自：Its getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 by Katherine Harmon, Scientific American, May 17, 2010. From their website.

研究三：使用网络的好处

一般常有的刻板印象认为老年人对计算机和网络没兴趣，调查研究显示年轻族群比较投入网络使用，尤其是社群网络。但是情况已在改变，每年有愈来愈多的老年人挂在网上。这样的参与有何好处？

以色列本—古瑞安大学高龄跨学科研究中心的林洛德(Galit Nimrod, Center for Multidisciplinary Research in Aging, Ben-Gurion University, Israel)在他的研究中检视银发族在线社群所交流的讯息内容及特质，他的数据包含 70 万条来自 14 个主要在线社群的讯息。在一年之中，活动的参与程度不断增加，他们讨论的重点从最高到最低程度依序为：

- 上线的乐趣
- 退休
- 家人健康
- 工作与学习
- 休闲
- 财务
- 宗教与信仰
- 科技
- 老化
- 公民与社会关系
- 购物
- 旅游

参与网络社群是一种涉及社会互动、智力挑战、以及创造力的休闲活动。上网尤其对肢体不便的人有很多好处，就如研究者所提出的结论，在线社群可以提供社会支持与自我保护，他们提供一个自我发现与成长的机会。

摘自：Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis by Galit Nimrod, *The Gerontologist*, 2010, 50, 382-392.

新闻辑要

一、50岁以后找工作

当今社会找工作是不受年龄限制的，我们有些人在被资遣后要找工作，或者找工作以增加收入，而有些人是在寻找生命中的丰富意义。工作可达到经济的、社会的、及体能的多层目的，但是要在50岁以后找到工作特别具挑战性，其中最糟的并非是年龄歧视。

「艰困时刻：退休安全指南」(The Hard Times: Guide to Retirement Security)的作者米勒(Mark Miller)对老年人找工作有如下建议：

- 在讨论你的工作史时，不要强调你有多少年的经验，而要强调技能与成果，而不是工作年资。
- 要对公司的问题提出解决方案：强调你如何使公司更有生产力或能更获利。
- 人际网：如果你有认识的人在同家公司工作，或者你想要工作的地方与你有些关系，则要找到工作的机会将大幅提升。
- 随时提升技能：老年员工通常不大提升技能，使得他们找工作时较劣势，有个精通科技的导师来指引你会很有帮助的。(在此，孙子可能是关键)。
- 外观部分：第一印象决定录用或不录用，检查一下你的衣着、眼镜与发型，看他们是否与你向往的公司当时的时尚同步。外表亮丽可使你未来的老板对你的心智能力及社交技巧有好印象。

摘自：How to find a job after 50 by Richard Eisenberg, USA Weekend, May 21-23, 2010.

二、退休后的性

退休如何影响一个人的性生活？根据美国退休人协会(AARP)的调查，有78%的夫妻在退休后像以前一样享受性生活，有12%的人说他们比以前更浪漫，这对很多想知道离开职场后的生活会是什么样子的的人而言是好消息。索尔滋医生(Dr. Gail Saltz)对那些想要有性感退休生活或者想要改善现况者有如下建议：

- 投资你自己：为你的生活注入惊喜，一些令你及你的伴侣有兴趣的事情。卧房外的刺激生活会使人们产生快感。

- 回想当初的热情：当初使你们互相吸引的情趣是什么？回忆这些事情是朝向增强欲望的第一步，根据英属哥伦比亚大学(the University of British Columbia)最新的研究，在第一次约会假装陌生人的夫妻在回想时都会觉得非常兴奋。
- 体谅：我们的身体不再像几十年前的样子，我们的目标是要找出方法使做爱既舒服或兴奋。身体的一些改变，诸如勃起不挺（这是上了年纪的人常有的现象），可藉由药物的协助轻易解决。同时，在此要强调的是性爱而非性交，因此有需要将定义重作修正。
- 拥抱差异：我们应该庆祝因为年老而产生的好处；较少的禁忌、跟另外一半相处较融洽、较不会早泄（也不用担心意外怀孕）。
- 慢慢燃起热情：年轻时，很容易就「挑起性欲」，但现在已不再能如此。这时需要给你的欲望一点助力，例如，谈谈你的幻想，一起看性感电影，或者是温暖又温柔的抚摸或赞美你的伴侣。要进行性行为需事先计划，就像做其他重要事情也是如此，因其可快速燃起热情让你去想象今天接下来会发生什么事。这样的建议是假设每个人都有规律的性生活，但很多人却不是这样，而且性活动并非一定要的。如果有兴趣，对性关系保持开放态度是重要的，因为对人保持开放态度总是一项选择。对一些人来说，性是一种嗜好，但对其他人而言，那是别人的不是我的嗜好，这样也没有关系。

摘自：Rekindling the flame by Gail Saltz, M. D. AARP The Magazine, 2011, March/ April, pg. 54-55. (plus some editorial commentary)

三、讲故事：有益健康

如果你曾经告诉一群人你自认为相当不寻常的不幸遭遇，但是从其他人所讲的故事中，你会发现你的遭遇其实很平常。有些人觉得听别人讲他们的痛处会很困扰，但是最近有些研究人员发现，听别人讲痛苦的故事也正是医生要他们做的。内科医学年鉴(The Annals of Internal Medicine, January 18, 154, 77-84.)曾经发表一项煽动性的新研究，在探讨讲故事对高血压患者之影响。

研究人员追踪将近 300 位住在市区并患有高血压的非洲裔美国人，他们每三个月给半数的患者观赏同样患者讲他们自己经验故事的影片，其他的患者则看一般性的以及和个人无关的探讨诸如处理压力等主题的医疗公告。结果显示，看讲故事影片的病人其血压控制通常比对照组还好。事实上，在讲

故事那组，一开始血压控制不佳的人都能够达到像使用药物的病人一样显著降低并且维持血压的平稳。

对这些发现有很多可能的解释，对一些病人而言，听别人谈他们的疾病也许可以帮他们接受诊断结果并且找到方法改善。疾病也许变得较不吓人而且当成生命中的正常事情。讲故事也许使病人觉得他们是一大群人的一份子。本计划的主要研究人员休斯敦医生(Dr. Houston)说：「说故事的魔力在于他们所塑造出来的相关性。」

摘自：NYTimes, by Pauline Chen, Feb. 10, 2011.

(新任顾问团)

※公告更正※

我们在前一期公布本电子报新任顾问团成员时，其中一位是刘素芬(Su-fen Liu)，也是我们的中文翻译。刘素芬来自台湾的屏东，而不是原来所公告的来自香港。

※给读者的讯息※

1. 中文版总编辑暨翻译：国立屏东商业技术学院刘素芬助理教授(Su-fen Liu, Assistant Professor, National Pingtung Institute of Commerce, Taiwan)
2. 问题与回馈：如果你有问题或有数据想要与此电子报的其他读者分享，请 e-mail 到 gv4@psu.edu 给 玛莉葛根教授(Mary Gergen)，如果是用中文书写，可 e-mail 到 ugasfliu@gmail.com 给中文版总编辑暨翻译国立屏东商业技术学院营销与流通管理系助理教授刘素芬博士。
3. 过期的电子报存在下列网址：
www.taosinstitute.net/chinese.