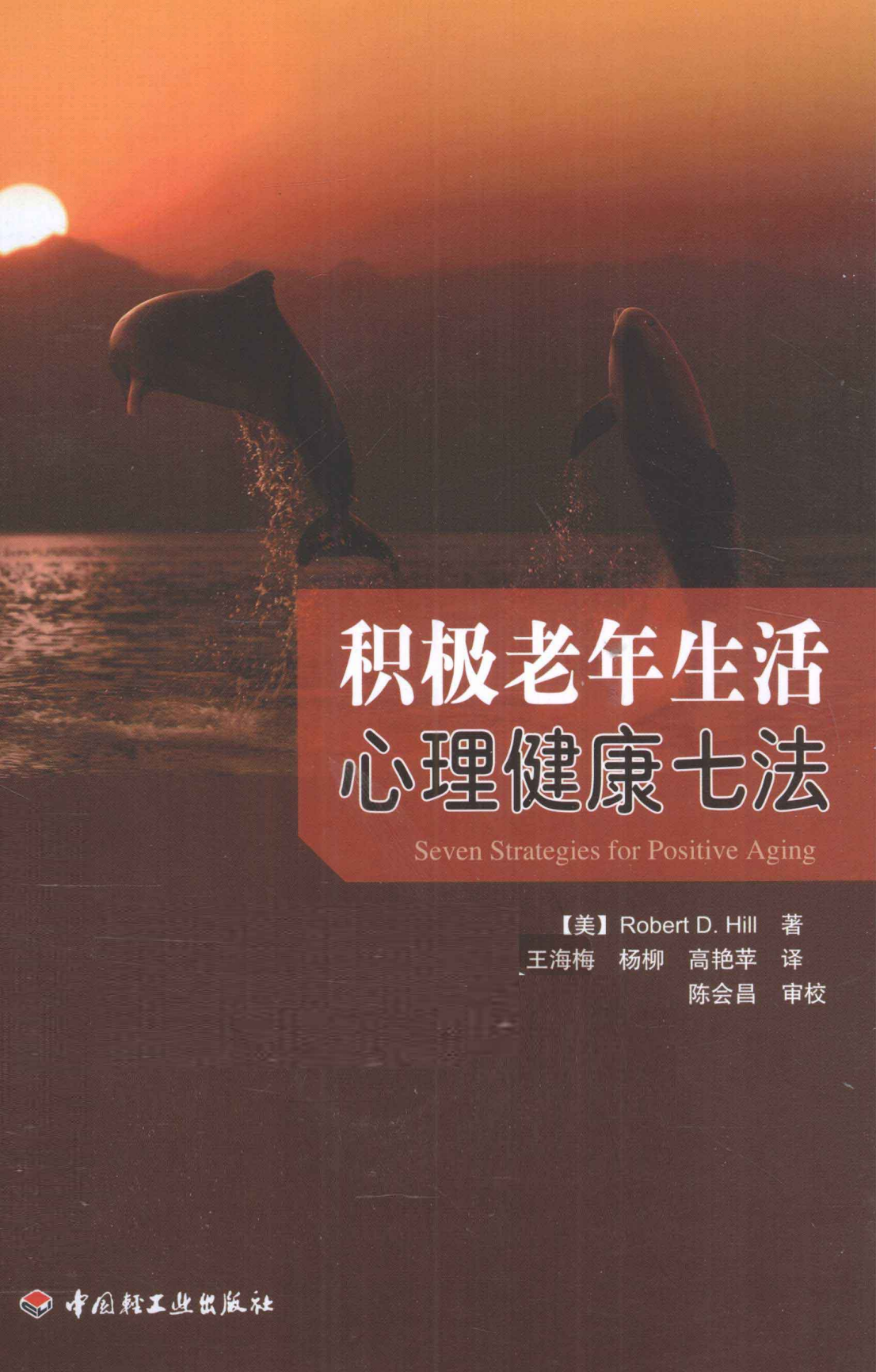


The background of the cover is a photograph of two dolphins leaping from the ocean. The scene is set at sunset, with a large, bright orange sun low on the horizon, casting a warm glow over the water and the dolphins. The dolphins are captured in mid-leap, with water splashing around their tails. The overall mood is serene and hopeful.

积极老年生活 心理健康七法

Seven Strategies for Positive Aging

【美】Robert D. Hill 著

王海梅 杨柳 高艳苹 译
陈会昌 审校

Seven Strategies for Positive Aging

积极老年生活 心理健康七法

【美】Robert D. Hill 著

王海梅 杨柳 高艳苹 译
陈会昌 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

积极老年生活心理健康七法 / (美) 希尔 (Hill, R. D) 著; 王海梅等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5019-8270-7

I. ①积… II. ①希… ②王… III. ①老年人—心理保健 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第101581号

版权声明

Seven Strategies for Positive Aging

Copyright © 2008 by Robert D. Hill

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China Light Industry Press

Published by arrangement with W. W. Norton & Company, Inc.

Through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯 李晓夏

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯 李菡菁

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年8月第1版第1次印刷

开本: 660×980 1/16 印张: 12.00

字数: 90千字

书号: ISBN 978-7-5019-8270-7 定价: 26.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-6686

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

101279J6X101ZYW



序

21 世纪的到来掀开了身心健康的新篇章。随着塞里格曼等人倡导的积极心理学运动的兴起，促使人们在关注身体健康的时候，把生活满意度和主观幸福感作为健康的指标。通过对内心深处一些主观经验的加工，我们知道，像生理指标对疾病很重要一样，人怎样看待自己、怎样看待自己的健康，这对主观幸福感具有重要作用。积极心理学使我们对生活满意度影响的理解发生了改变，在这样的背景下孕育出了积极老年期的概念。积极老年期是这样一个过程，即通过对自己晚年生活的全面掌控，超越逐渐衰退的老化过程，在老年生活中寻找生命意义。

我在 2005 年出版的一本书（《积极老年期：一本针对心理健康专业与学习者的指导书》）中，把积极老年期概括为四大策略。我确信这些是应对老化过程中出现的脆弱环节的有力资源。这四大策略为：①调动我们的资源以应对老年期的挑战；②做出有利于我们留住幸福感的选择；③建立应对



老年期出现的衰退的弹性机制；④聚焦于老年期过程的积极面而非消极面。积极老年期的特征在老年医学科学杂志中已有阐述，该阐述认为是通过从自身或他人提升自己并渗透人生真谛的一些人所必备的特征。这也是几乎每一个成人发展心理学理论都会涉及的概念，同时也是不同老年阶段成熟的标志。

积极老年期中所指的“成熟”是指一种适应潜能，它在个人特质与应对方式的共同作用下产生。我们知道，随着慢慢变老，我们生活的环境和个人状态也在变化，这对我们关于自己是谁以及与世界关系的认识来说是一种挑战。

在慢慢变老的过程中会伴随一些转变，比如，在失去伴侣时学着独自生活，为减少家庭开支而缩小居住空间，以及当年迈而不能独自照顾自己时，离家只身前往照料者家中（或者家庭成员中比较年轻的家庭里）。老年后的成熟是自己能够轻松应对变化，并且保有在此过程中的自我认同和幸福感。

成人毕生发展理论家们认为，成熟是个体自身与物理环境相互作用下形成的，并且这种相互作用会影响我们对自己是谁以及“我”与他人关系的认知。成人毕生发展理论的先驱者埃瑞克·埃里克森认为人的一生由八个阶段构成，其中最后两个阶段为：繁衍对停滞和自我整合对失望。埃里克森认为个体成年以后，经验与适应世界会促使其自身继续发展并逐渐成熟起来。繁衍意味着促进年轻一代的成长，而自我整合是指回忆一生所作所为时而感到满意。用埃里克森自己的话说：



在人生的每一个发展阶段，个体通过经历截然相反的两方面而获得一种创造性紧迫感，该紧迫感是一种与生俱来的力量，为个体的发展提供动力，同时也依赖于个体的发展。

埃里克森深信个体发展是通过从经验中汲取智慧，并以此来应对人生中遇到的困难和挑战。

保持自我整合的完整性与获得成熟是积极老年期过程中所必不可少的。当代成人毕生发展理论家阿奇利（Atchley）发展了该观点，他认为成熟是一种连续性地维持个体稳定的倾向。阿奇利在其美国俄亥俄州长期关爱项目中用数据和事例说明了这种发展的连续性。他认为个体倾向一方面保持自身思想、感受以及与世界关系的稳定不变，另一方面也要适应老年期必然的变化。其中关于埃德娜的案例很好地说明了这种动态的变化性。

1991年，88岁的埃德娜身体运动能力已经相当恶化，但她对生活依然充满希望。为了适应不能运动而不得不待在家里，她减少之前常参加的园艺和政治活动，把主要精力转向收集家庭纪念相册和看电视节目上。怎样适应自己越来越差的运动能力是她的一大难题，埃德娜用自己以往解决问题的积极心态有计划、有创造性地完成了该项难题。到1995年，她依然自信心十足，对自己目前的状况有清晰的认识并过着比较满意的生活。

埃德娜面对生活中的变化，很好地运用了积极老年期的

第四个策略，即强调老年时光中的积极面。对她而言，做到在痛苦中依然乐观是很容易的事情，因为乐观是她的天性。她已经掌握了积极乐观的生活模式，当她遇到老年生活中可能的挑战时能够从容应对，而不像别人那样陷入绝望之中。在她看来，既然自己由于衰老而不能运动，何不乐观看待这些呢？关注周围世界的消极面，无异于让自己感到失望且为自己实现目标设立障碍。

埃德娜是怎样掌握积极老年期这一法宝的呢？是她生而具有的一种特质吗？还是她年轻时就掌握了该种能力，然后在年老以后加以运用呢？抑或是在她经历一个特殊的挑战后悟出的心得？我们不仅关注埃德娜是怎样掌握这一法宝的，同时也很想知道自己是否可以拥有这种积极的心态。

可以确信，本书中积极老年期的法宝来自于对具体策略的实际操作，从而实现最佳适应。从老年科学研究的结果中可以总结出七种最实用的方法以实现老年期的最佳状态。这七大方法可以作为老年期的必备法宝，照此行事便可以在晚年收获幸福，同时每一个人都可以做到。

积极老年期的七大方法：

1. 寻找老年生活的意义；
2. 活到老，学到老；
3. 从过去经历中汲取智慧；
4. 巩固人际关系；
5. 慷慨付出，促进成长；
6. 宽恕自己与他人；



7. 永怀感恩之心。

积极老年期这七大方法有一个共性，那就是引领人们在人生任何境况下都积蓄力量，以使得在老年过程中生活得更好。这些方法任何人都可以学会，如果运用自如的话，还可以激发一种积极的生存方式和人生态度以应对人生中遇到的挑战。在这些方法背后的假设是，从这些方法中生发出具体的行为引导人们去充实生命的意义。学习这些方法没有一定的先决条件，它们对任何种族、文化和生活方式的人群都适用。个人经历并不能决定你是否能够掌握并践行这些方法，因此你可以发现，一些人对此运用娴熟，不论他们是健康还是疾病，富有还是贫穷，学识渊博还是没受过教育，年轻还是年老。

本书将为那些打算把这些方法融入自己生活中的人们提供一些指导。每一种具体的方法可以被概括为如下内容：

方法一，“寻找老年生活的意义”。这部分讲述了怎样寻找老年生活的意义，以实现积极老年期的目标。其中将介绍应对老年期的具体方法。这些方法来自于成人毕生发展的科学研究，在生命逐渐展开的不同阶段里发现不同的意义所在。千姿百态的意义来自我们的兴趣、职业、社会关系以及我们的价值观和信念。有一个充满意义的积极老年期才是充实的人生，他们是意义的发现者。迷失生活意义是老年期的一大担忧，尤其是经历爱人的离去、生活环境的变化和记忆衰退的时候。积极老年生活观认为，在衰退和丧失中依然可以发现生命的意义。在这些境况下寻找生命意义的一些技巧如下：



①重新定义衰老，转而关注生命中真正重要的东西，放弃一些无关紧要的事情；②做出一些有利于继续寻找意义的选择；③保持老年机能常青，像大家熟知的行为应对策略——选择、积极和补偿模型；④学会把挑战变成个体成长的机遇。

方法二，“活到老，学到老”。这部分描述了怎样通过终生学习来促使老年智慧增长。学习能使老年人像年轻人一样思考与感受，从而保持生命活力。令人惊奇的是，出于对知识的痴迷而追求知识、发现探索、自我反省等是让个体焕然一新的方式，这些方式正是终生学习应重视的事情。以积极心态面对老年期，会促使老年人在学习中发现新资源，唤醒沉睡的潜能，以增强老年人晚年的学习能力。这部分要重点解决认知老化问题以及怎样学习才能促成积极老年期，哪怕你正在经历像阿尔茨海默症之类的老年病痛。

方法三，“从过去经历中汲取智慧”。这部分描述了怎样培养积极老年生活的技能以促进自身的成熟。老年人的成熟是一种智慧的凝结。人到老年方睿智。这部分告诉我们，从过去经历中吸取经验以让我们现在及未来的生活更美好，这是一种老年人方可悟到的道理。这部分从滋养智慧的中年生活开始说起，采用了发展连续性理论。该理论阐述了自身特质的稳定性怎样随年龄增长而逐步展现；怎样在老年生活中维持这种稳定性，同时保持从过去经历中学习应对变化的能力，这是一种技巧。你将会发现自己面对变化的耐受性以及学会运用你的知识来改善现在及未来的境况。最后，你将学会怎样通过积极老年期的技能去做出选择，来保持良好的主



观幸福感，并且指导别人对老年生活更满意。

方法四，“巩固人际关系”。这部分主要讲述怎样在老年时期维持并加强一些已有的重要社会关系，并从中激发积极老年生活的态度。我们每个人都是社会关系网中的一员，处在各种各样的关系网络中。在此社会关系中的角色地位，是由我们与他人交往的频繁程度和质量决定的。这种交往涉及相互连接的三种归属行为：相互作用——倾注感情——互敬互爱。在老年期处理社会关系时，这些行为可以消解孤单感和丧失感。归属感可以帮助我们处理社会关系网，是一种可贵的积极老年期的资源。

方法五，“慷慨付出，促进成长”。这部分具体讲述了通过助人行行为产生成就感，从而达到一种积极老年生活状态。助人行行为包括给予帮助与接受帮助，老年科学研究表明，助人行行为与志愿者行动可以促使个体保持年轻并有益于长寿。本章中具体阐述了可以促成积极老年期的一些原则，同时，也讲述了怎样接受以及怎样通过满怀感激地接受别人的帮助来促进他人成长。

方法六，“宽恕自己与他人”。这部分主要讲述了怎样在晚年生活中学会宽恕。宽恕包括原谅自己以及周围的人。关于宽恕可以促进个体健康已有不少论述。当一个人用宽容的心态对待人生时就会产生像善良、同情和怜悯之类的情绪。能够认识到世界是不完美的，因此需要用宽恕来修复生命中的缺憾与伤痛，这样才能使自己成为积极的老年人。本章还具体说明了为何给予宽恕与接受宽恕同为积极老年期的一部

分、宽恕的具体步骤、怎样用宽恕化解生命中的仇恨与敌意，以及宽恕在化解怨恨中的作用。

方法七，“永怀感恩之心”。这部分描述了怎样以感恩的心态促使积极老年生活。感恩之心是促使个人蜕变的契机，可以激发个体迎接挑战、克服困难并创造机遇来促使自身发展，以感恩的心态对待老年生活中的损失。用一生的光阴学到一些具体的技巧可以使自己充满感恩之心。感恩的心态可以促使个体应对伴随老年生活变化而来的情绪问题与丧失感，并让人发现老年生活的积极面。

本书适合哪些人群阅读？

积极老年期的七大方法可为那些想在老年生活中获得最珍贵体验与回忆的人们提供帮助，也适合那些不满于老年生活中的慵懒和消极的人们。如果你正处在人生转折点——如退职退休、照顾生病的亲人、因衰老而搬家，或者正处于丧偶的悲伤中——积极老年期策略可以帮助你发现以往不曾意识到的生命意义。你怎样面对生活决取于你是谁、你一生所获得的生活策略以及你怎样用这些策略应对衰老过程中的挑战。积极老年期将帮助你用新视角来看待现有的一切，并找到老年生活的意义和幸福秘笈。





目 录

方法一	寻找老年生活的意义	1
一、	老年生活的意义	1
二、	积极老年期：老年生活意义的源泉	8
三、	运用积极老年期策略，寻回生活意义	21
方法二	活到老，学到老	27
一、	在学习中度晚年	27
二、	积极老年期与学习	33
三、	在长期护理中心的学习	47
方法三	从过去经历中汲取智慧	51
一、	发现过去的价值	51
二、	积极老年期和连续性	64
三、	积极老年期：获得智慧的方法	76
方法四	巩固人际关系	79
一、	归属需要	79
二、	积极老年期与归属感	87



三、应对丧失和孤独的积极老年期策略	101
四、积极老年期怎样面对悲伤和亲人离去	104
方法五 慷慨付出，促进成长	107
一、助人	107
二、积极老年期与帮助	111
三、成为祖辈是给予和接受帮助的最佳机会	128
方法六 宽恕自己与他人	131
一、宽恕	131
二、积极老年期的宽恕策略	139
三、宽恕与居丧	148
方法七 永怀感恩之心	151
一、感激	151
二、积极老年期与感恩	158
三、感恩与应对晚年的挑战	167
结 语 积极老年期的七大方法	171
参考文献	175



方 法 一



寻找老年生活的意义

一、老年生活的意义

如果你已年过 60，那么将不得不面对已经步入老年的事实。按平均寿命接近 80 岁来算，你将迎来人生中的老年期。这个统计数据不禁让我们思考这样一个问题：进入老年期究竟意味着什么？现代人关心的已经不再是“我能活多久”，而是“如果我活得够久的话，怎么才能快乐地度过人生”。很多调查显示，人们害怕变老的最主要原因是害怕丧失。根据《今日美国》报对 1000 名成人（18—80 岁）进行的调查，当被问到“对于变老，你最在乎的是什么”这个问题时，最多的答案是：① 73% 的人担心失去健康；② 70% 的人担心失去生活自理能力（Manning, 2005）。

晚年，人的视力和健康状况都在下降，精力也不再旺盛。随着年龄的增长，身体机能下降、生理功能丧失将不可避免。

我们对老年期心存恐惧，就是因为老年时期意味着自己想做的和能做的事之间的距离会越来越远，这就是功能性丧失。

当你还年轻健康的时候，很少去想功能丧失，因为能力和需要作为自己日常生活的一部分，二者是平衡的。随着年龄的增长，这种平衡会逐渐打破，完成每天的生活日程变得更加困难。大多数人不仅担心自己在洗碗、铺床或管理账目等日常活动方面的能力丧失，而且担心自己丧失基本的生活自理能力，如吃饭、穿衣和起床等。当自理能力开始丧失时，你将不得不求助别人或搬离自己独立的居所，住进养老院。这正是《今日美国》报发起调查的缘由。老年期之所以令人生畏，是因为对大多数人来说，这意味着功能的丧失。

老年医学正致力于研究丧失的现象学及其在延长人类寿命方面所起的作用。在这个领域值得关注的一项研究是波士顿年龄追踪研究，这项研究提出了与“年龄相关的衰退”这个描述老年人丧失现象的术语相对应的三个主题。

第一个主题是与年龄相关的衰退直接来自于疾病。这种差异性不只体现在衰退的速度上（身患疾病时，身体机能衰退的速度更快），而且与个体差异有关。有一个典型现象，一个健康的 70 岁老人，仍像 50 岁一样健硕；而一个患病的 70 岁老人却像 90 岁一样衰弱。如果身患疾病，身体就会越来越糟糕，而且这种速度也是在预料之中的。无论年轻人还是老年人，病情越重，衰老得就越快。图 1.1 呈现了健康者和身患疾病者身体衰老轨迹的差异。在图中，横轴表示年龄，从左到右年龄逐渐增大，纵轴表示衰老的速度。从这个图中，我



们可以得出年龄衰老影响老年期功能的三个事实：①健康人比患病者活得更长，因此，在晚年，健康者比患病者更不容易衰老；②当患病时，衰老的速度更快。对于健康的人，衰老来得更缓慢微弱；而身患疾病的人，功能缺陷来得更突然；③健康者死亡的年龄比患病者更大。图 1.1 还表明，如果身患疾病，那么你将更快死亡，死亡的预期年龄范围也会缩短。可以假设，此时对你的衰老起决定作用的是疾病，而不再是年龄。所以，与健康者相比，医生能够更加准确地预测一个患病者的死亡时间。

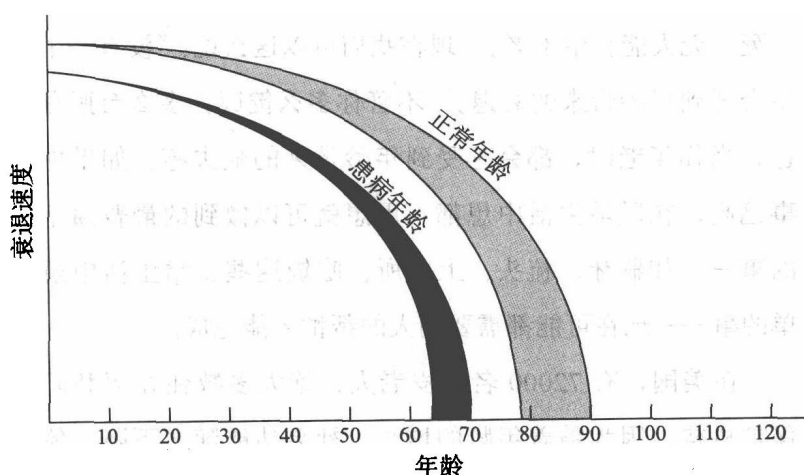


图 1.1 正常者和患病者的年龄轨迹差异图

第二个主题是与年龄相关的衰退具有特定的结果。例如，大多数人在衰老过程中记忆力都会减退。但是，老年人仍然可以进行其他一些智力活动，如使用词语的能力或对过去事件的回忆能力。有时，与年龄相关的衰退对不同能力的影响

之间的差异是一个棘手的问题。你可能感觉自己身体健康，智力功能健全，但是如果让你完成一项任务，这项任务需要的能力受与年龄相关的衰退影响比较明显时，如记住一个名字或迅速想起一个特定的词语，你就会感到这种随年龄增长的功能性丧失的感觉，因为它已经影响到你的日常生活了。开始，记忆问题只是一件令人不悦的事情，虽然它不是疾病，却令人非常烦恼。因为“你能记得什么”已经成为“你是谁”的一个决定因素。所以当你变老时，记忆减退会让你产生一种丧失感。

第三个主题来自一句古老的俗语。这句俗语是：“人总有一死，无人能长生不老。”现在我们可以这么说：“没有一个人不会遇到年龄带来的衰退。”不管你多么健康，多么会照顾自己，当你年老时，都会感受到年龄带来的缺失感。如果你年事已高，在以前生活中想都不用想就可以做到的最普通不过的事——如刷牙、梳头、上厕所、吃饭这些日常生活中最简单的事——现在可能都需要别人的帮忙才能完成。

在美国，有 72000 名百岁老人，绝大多数住在福利院或保护机构。因为随着年龄的增长，社会功能随之下降，他们在抵御意外事件、健康问题和死亡方面的能力是很弱的。能够活到 100 岁，一方面是幸运的，另一方面也是不幸的，因为你的日常生活能力在退化，不得不向他人求助。

老年期的丧失可以归纳为 4 个“D”：机能衰退(dysfunction)，能力减退(disability)，依赖性(dependency)和死亡(death)。这 4 个“D”显示了衰老是怎样影响你及你的生活满意度与幸

