

psychology

大 衆 心 理 學 全 集
吳 靜 吉 博 士 策 劃

如何享受老年

「活得好、活得泰然與逍遙」

Dr. B. F. Skinner & M. E. Vaughan / 著
全 映 玉 / 譯

行為學派大師現身說法



吳靜吉博士策劃

大眾心理學全集

計劃五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

144

如何享受老年

如何享受老年

原 書／How to Enjoy Your Old Age
作 者／B.F.斯金納 & M.E.芙韓
譯 者／全映玉

策 劃／吳靜吉博士
主 編／大眾心理學全集編輯室
責任編輯／楊豫馨
發行人／王榮文
出版者／遠流出版事業股份有限公司

臺北市 10714 汀州路 782 號七樓之 5
郵撥／0189456-1 電話／392-3707
Fax／341-0760

印 刷／優文印刷股份有限公司
臺北縣土城鄉永豐路 195 巷 29 號 電話／262-2379
☐ 1990(民 79)年 10 月 16 日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價 125 元 (缺頁或破損的書，請寄回更換)
版權所有・翻印必究 ISBN 957-32-0932-2

《大眾心理學全集》

出版緣起

王榮文

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，群體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

在人類不斷延長壽命、導致人口結構有所改變的今天，人口老化現象所產生的各種問題，其嚴重性的確已使我們不得不嚴肅地去看待。在各方謀求解決之道，不斷地把高齡人口當作研究對象的情況下，坊間也出現大量討論老年問題的文字；但為數不少是由學者專家提出的學術報告，對廣大的老年人口似乎助益不大；雖然也有些是針對老年人生活問題著手，但或許因由尚未邁入老年的作者執筆，其建議的可行性與有效性，恐怕未必符合老年人真正的感受與需要。

因此，我們有理由相信：一本深入探討高齡人口心理與生活的書，若能由一位本身已邁入老年的作者來現身說法，應該更能切入主題，達到要求；當然，這位提供意見的人如果是位真正的專家，就更能運用其專業知識，有效解決問題。

斯金納博士 (B.F. Skinner)，為西方行為心理學派中最有影響力的代表人物，他主張以人為設計環境來控制學習效果，他在行為科學方面的學說曾引起學界的重要討論。這樣一位赫赫有名的大師，著作當然以學術論文為主，沒想到竟於七十九歲時，以老年身份現身說法，寫下這樣一本《如何享受老年》的書，文筆簡易平實，與其學術文章大異其趣，就如他在〈序言〉中提及的：

「讀者並不想以科學方式研究老年，只想採取步驟享受老年。」

斯金納博士堅定地相信行為的重要性，他認為外在的因素可以克服生理的因素，也就是「事在人爲」，「人爲」是可以改變一切的。基於這個理念，他相信人雖老了，卻可以藉著有計畫地安排生活，而享受老年，其實這也是貫穿全書的精神所在。在本書中，作者常常以老年人的角度，觀察普遍存在於銀髮族身上的難題，不止深入問題的核心，思索問題的癥結所在，更提出切實可行的應對方法。

《如何享受老年》主要內容在告訴老年人生活上的實用技巧。例如第二篇〈點石成金〉中，作者分別就身體狀況、思緒與記憶力、家居生活，人際交往等方面做實際深入的探討，提供七項具體的生活原則，以協助解決生活上的困擾與難題。另外，老年人的情感問題在國內一直未受重視；事實上，適當的情感慰藉對健康會更助益，書內在這方面的討論頗值得參考。最後，作者也談到面對生命終曲應有的正確認知，希望幫助讀者圓滿坦然地畫下生命的休止符。

這樣一本結合作者學術心得與親身寶貴體驗的書，它自然不流於空談；相反地，它還很實際地指導老人該扮演什麼角色，及如何演好這個角色。斯金納博士於一九九〇年以八十六高齡去世，他在學術方面的貢獻，爲行為心理學派立下不可取代的里程碑，而寫這本書的冷眼熱心，更令人不得不對其大師的風範肅然起敬。

（張素惠執筆）

(開啓心靈智慧・體現圓滿人生)

鄭石岩的清心八書

- ・清心與自在——佛法的心理學分析
- ・禪與內臟學習——透過科學方法，把禪的智慧融入現代人的生活與思想
- ・優游任運過生活——從佛法中汲取積極開朗的生活態度與智慧
- ・禪悟與實現——體現生活的藝術，追求心靈的自由
- ・禪語空人心——在禪的清淨灘瀕中，尋得成功的人生
- ・清涼心菩提行——以佛家清醒的智慧，創造圓滿豐足的人生
- ・禪・生命的微笑——以禪法實現自我，做生活的主人
- ・悟・看出希望來——體驗〔頓悟〕的生活智慧

鄭石岩，政治大學教育研究所碩士，並曾赴美研究，現任教於政大教育系。鄭教授自幼研習佛法，參修佛學多年，並對心理學與教育學有深入的研究，可謂融合了西方科學與東方宗教修行的實踐家。他相信佛法的精妙足以醒發一個人去過喜悅自在的生活，而佛學的生活智慧長久以來已深藏在中國人的集體潛意識中，這份獨有的性靈藝術將能引導我們在此紛紜擾攘、價值觀念分歧的大千世界中，建立積極開朗的人生哲學。

〔專業社會導師的傑作〕

吳靜吉的創作系列

- 心理與人生——或許我們都沒有問題，或許我們都有問題
- 心理與生活——如何了解自我、發展自我
- 青年的四個大夢——人生價值、良師益友、終身事業、愛的尋求
- 追求成長——三十五種組織中人際關係的訓練活動
- 害羞、寂寞、愛——你是否因害羞而寂寞？因寂寞而沒有能力愛？

吳靜吉，臺灣宜蘭人，明尼蘇達大學教育心理學博士，對戲劇、舞蹈亦頗有研究，曾任政大心理系主任、教授，現為中美學術交流基金會負責人。在教書與工作之餘，吳博士博覽心理學羣籍，並積極參與演講、討論會等社會活動，在與大眾深入接觸後，為社會大眾撰寫了一系列的心理學知識專著，幫助你了解自我、發展自我，進而肯定自我、突破自我。在如此一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，心理學的認識與體會，將使你在文明社會中，活得更快樂、更有尊嚴。

〔因情愛而結合・因成熟而親密〕

親密關係系列六書

・夫妻溝通——怎樣使妳的丈夫更富情趣

・同居——共同生活的權利與義務

・婚姻關係——現代婚姻中的痛苦與幸福

・開放的婚姻——充滿自由選擇和無限成長的婚姻關係

・恩愛過一生——在婚姻生活中保有一份熱情的性關係

・婚姻的迷思——我必須放棄自我，投你所愛嗎？

歐康納夫婦著／王守珍譯

維斯寇博士著／黃章譯

馬琳・格林著／張乙宸譯

歐尼爾博士著／鄭慧玲譯

達瑪・奧寇妮著／平芸譯

保羅夫婦著／陳芳智譯

愛是人類的基本需求之一，而親密關係的愛，在此工商業迅速變遷，家庭功能結構逐漸瓦解的社會中，往往是人們所依存的主要精神寄託。婚姻的產生，是基於這種親密的愛；婚姻的破裂，多半也是因為覺得對方的愛意不再。當熱情由月光、花束變成孩子、帳單時，如何調適彼此的心態，如何加強雙方的溝通，如何扮演好自己及對方所期待的角色，如何增進（至少維持）親密關係，這些都需要學習，需要關係雙方共同合作。沒有人可以不經努力，就「從此過著幸福快樂的日子」，本系列書願幫助你，獲得更美好的親密生活。

〔運用創意思考・追求卓越人生〕

動腦系列

・善用你的思考風格——自知之明是影響力的來源

哈里森博士著／廖立文譯

・發問的智慧——問對了問題，就是找到了答案的一半！

善德博士著／王鴻仁譯

・創意人的思考——幫助你突破構思上的障礙

亞當斯博士著／簡素琤譯

・實用思考指南——批判性思考及創造性思考的訓練

芮基洛著／游恒山譯

思考就是力量，特別是在這個「思考」對「思考」的腦力時代，根據研究，除了「上智」和「下愚」的少數之外，絕大多數人的智力可說是相差不遠；如果你不屬於少數的「天才分子」，那麼，在芸芸衆生絞盡腦汁的競技場上，你將如何以思考致勝呢？

傳統中國的教育方式，是摒棄發問與思考的，你只要把四書五經背個滾瓜爛熟，能堆砌出樣板八股，即爲上材，至於經書的內容，則以一句「不求甚解」交待了；因此，中國的科學發展，不及西方，中國孩子的好奇、冒險精神，也在被要求規規矩矩的教育方式下，消磨殆盡。所以，我們收集了美國四位名家有關思考的專著，重新引導您善用有效思考，增強思考的力量和影響。

〔給自己一張合格的父母執照〕

· 薇薇夫人主編

怎樣做父母小文庫

(本書全套精裝六冊，售價一二〇〇元，不分售)

· 怎樣做父母 (上)

陶森博士著／陳竹華譯

· 怎樣做父母 (下)

陶森博士著／李美枝譯

· 父親角色

安德生博士著／施寄青譯

· 母親角色

史卡弗博士著／張康樂譯

· 父母之愛

鄭石岩教授著

· 面對孩子就是挑戰

瑞可斯博士著／張惠卿譯

薇薇夫人，本名樂菫軍，著名的專欄作家，多年來她的名字幾乎成了「情感問題專家」、「家庭問題專家」的代名詞，而她對幼教發展亦極為關切，因此主編這套《怎樣做父母》小文庫。

本書結合中外五位專家的智慧結晶，專為有心做好親職教育的現代父母，提供有系統而正確的指引，幫助您善盡父母的職責，扮演好父母的角色；相信除了能滿足父母的求知慾外，更能協助您塑造出健康、快樂的下一代。

〔0~10歲兒童創造力系列〕

胡寶林的兒童教育新法

- 戲劇與行為表現力——愛扮演的孩子敢於流露感情
- 繪畫與視覺想像力——愛畫圖的孩子眼光銳利
- 立體造形與積極自我——愛做手工的孩子會積極生活
- 音樂韻律與身心平衡——愛律動的孩子身心愉快

創造力與生俱來而又潛在，必須透過適當的教育啓發。西方的現代心理教育學家已肯定了兒童在四歲前的智力發展潛力，理論上可達到一生的百分之五十。因此發展天賦的創造力，應從嬰兒開始。

本套叢書作者胡寶林教授認為，兒童創造力教育應該是趨向完成自我的人格教育而非才藝教育，兒童應依不同的天賦智能給予平等及多樣的後天啓發，使其在成長過程中獲得整體的成熟；在未來的日常生活與思想活動中富有創造動力。各種項目的才藝教育，不是最終目的，而是工具。

透過戲劇、繪畫，立體造形，音樂韻律等四種項目的培養，可幫助孩子處理感情、視覺經驗、觸覺、聽覺和身體動力的問題。

〔如果您希望您的孩子能順利成長……〕

兒童問題系列

- 如何幫助情緒障礙的孩子——請給予孩子尊重和機會
- 如何幫助害羞的孩子——讓孩子成爲一個合羣、迷人、樂觀的社會人
- 如何教養霸道的孩子——適度管教孩子的不講理
- 如何幫助智能障礙的孩子——一個蒙古症患者父母的心路歷程
- 如何幫助學習困難的孩子——敏感、分心、笨拙孩童的感覺統合治療
- 突破孩童學習障礙——暴躁、好動不安兒童的感覺統合治療實務

每一位準父母在期待孩子降臨時，都不免滿懷憧憬：孩子活潑、可愛、好奇、甚至優秀、卓越、成功的景況；一切似乎充滿希望，未來是那般的美好、令人滿足。但是當孩子出生之後，如果他既不可愛，也不乖巧，或者霸道不講理；或者害羞膽怯；或者有情緒障礙時，會無緣無故的攻擊別人；或者學習遲緩，無法溝通；甚且更不幸的，他是個智能障礙的孩子……。這時，做父母的該如何突破幻夢，面對這個新生命呢？如何用接納、尊重、耐心與愛去引導他，讓他走向健康的人生——這是我們所關心的。

如何享受老年

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

專文推薦／平實幽默話老年

序言

第一篇 心理上路

第一章 思及老年／一三

正視老年／二五

從策劃到開演／一九

我們的不足之處／三

為老年做準備／二五

第二章

老化——無法避免的事實／三七

年輕的七十歲／三六

因果關係／元

接納我們的建議／三三

簡宛

第二篇 點石成金

第三章 耳聰目明的原則／三七

視力／三六

聽力／四一

味覺／四六

嗅覺／四六

觸覺／四七

平衡感／四七

第四章 戰勝健忘／四九

「起跑點」上，再出發／五一

忘記別人的名字／五二

忘記要說什麼／五三

忘記要做的事／五五

忘記屆時該做的事／五五

忘記東西放在那裡了／五五

忘記時間／五五

第五章 使思路條理化／五七

如何使思路條理化／五七

收集你的思緒／五九

第六章

倦怠之意／七

發揮創造力／七

鼓勵創新／七

隨心所欲求變化／七

保持忙碌／七

「無所事事」不迷人／八

工作有什麼好？／八

保持忙碌之障礙／八

白忙一場／八

自退休中「退休」／八

試著再工作／八

可做的事情／八

第七章

愜意的家居生活／九

簡化居住空間／九

求新求變／九

避免受打擾／九

安全的重要／十

計畫你的生活／十

飲食與運動／十