



范佩貞博士辦公室  
Dr. Angela Fan's office



From the Archives: The Talent for Aging Well

### 成功老化的智慧一

#### 追踪哈佛「最偉大一代」校友們成年後的一項研究，找出健康成熟的線索

自 2017 年減稅以來，雖然繳稅對於比較幸運的人而言負擔較輕，稅收仍然是不可避免的。年老也是不可避免的（也是令人嚮往的，與另一個選擇相比的話），特別是對於那些幸運地享有健康並有能力維持生計的人。納稅人群和正在老化的人群通常是同一群人，而其中也有些人讀哈佛大學。雖然研究這個現象所花的時間很長，又具有先驅性，它所遺留下的仍然是及時的，（在經濟發達且享有合理醫療保健的大多數發達國家中，老年人口正在迅速增加），也是永久的。這本書調查了一群哈佛學生的生活，從他們大學畢業到退休，甚至是死亡，研究人員調查了 268 名 1941 年到 1944 年大二的學生，幾乎所有的受試者都留在了研究中，而還活著的人大多是八旬老人。他們的生活史為人類在生理、心理和社會方面的成熟過程打開了一扇非凡的窗，事實證明，想要晚年仍然保持身體健康和快樂生活的方法其實上是有很多種的，但是，正如作者費爾蘭特所觀察到的：我們必須同時保持身體的健康並快樂生活才算是成功地變老。

他們是出生於咆哮的二十年代(1920 年代)並在大蕭條時期受過教育的男人，他們打贏了第二次世界大戰；他們重返故鄉；養大了嬰兒潮年代的小孩，並在美國男性白人們的最後一次冒險闖蕩中享有戰後多年的繁榮。NBC 夜間新聞主播湯姆·布羅考(Tom Brokaw)在他 1998 年的著作中將他們稱為“最偉大的一代”。

**From the Archives: The Talent for Aging Well**

Harvard Magazine AUGUST-SEPTEMBER 2019

CRAIG LAMBERT



50年前，諾曼·梅勒（Norman Mailer）通過《裸與死者》（The Naked and Dead）這本書將這些人在第二次世界大戰的經歷描述得栩栩如生，當約翰·甘迺迪（John F. Kennedy）入住白宮，他的同僚在美國各地執政，他們也從職位上獲取了不少，而戴維·哈爾伯斯塔姆（David Halberstam）創作的《最佳和最聰明的》（Best and the Brightest）展示了其中一些人如何帶領美國進入越南戰爭，幾年後，《華盛頓郵報》編輯本傑明·布拉德利（Benjamin Bradlee）監督了水門事件的報導來促使總統下台。

毫無疑問地，這一代人已經在歷史上留下了自己的印記，但是，時間和生命史給他們留下了什麼印記？他們如何改變、茁壯和步履蹣跚走過成年的六十年呢？他們經歷了什麼？他們如何在人際關係、身體健康和心理成熟方面取得了勝利或失敗？Little, Brown 出版社將於今年秋天出版喬治·埃曼·費爾蘭特（George E. Vaillant）所著的《Aging Well》，這本書將帶領我們透過緋紅色的透鏡來研究這些問題。

這本書調查了一群哈佛學生的生活，從他們大學畢業到退休，甚至是死亡，它的基石是一個叫做「The Grant Study」的研究，這項縱貫性調查於1937年構思，於1939年在哈佛大學啟用，在廉價商品連鎖店巨頭威廉·托馬斯·格蘭特（W. T. Grant）的資助下，研究人員將268名1941年到1944年大二的學生列為調查對象，對“正常”成人的終生發展進行深入的研究。格蘭特（W. T. Grant）認為，心理學家們太過專一對付精神疾病，以至於對精神健康的瞭解甚少，因此，這個項目選擇了學院長們公認的“健全”男孩，用當時奧利弗衛生系教授阿莉·博克（Arlie Bock）的話說，這些男孩能夠“自立更生”，幾乎所有的受試者都留在了研究中，而還活著的人大多是八旬老人，他們的生活史為人類在生理、心理和社會方面的成熟過程打開了一扇非凡的窗，事實證明，想要晚年仍然保持身體健康和快樂生活的方法其實上是有很多種的，但是，正如作者費爾蘭特所觀察到的：我們必須同時保持身體的健康並快樂生活才算是成功地變老。

這種知識在現代是非常需要有的，1910年時，只有1%的哈佛校友退休，而今天，有15%的哈佛校友退休，人們比以往任何時候都來得重視「下班後的生活」，但人們該如何好好利用這段時間呢？費爾蘭特自己的大部分職業生涯都是在醫學院度過，他提出了一些答案。他在1967年加入了格蘭特（W. T. Grant）的研究專案，當他返回劍橋參加了第二十五次的同學會時採訪了該項目的許多受試者，他1977年出版的《Adaptation to Life》一書描述了一些中年男性，並從防禦心理的層面來分析他們的人格，也就是研究他們處理情緒上的衝突和壓力的各個獨特方式，範圍從低級又不成熟對情緒的自我防禦（像是公然的否認和消極的言語攻擊）到成熟的調整情緒（像是利他主義、幽默和將能量昇華為藝術）。現在，他在《Aging Well》一書中寫道：「想要成功年老靠的是社交才能，而不是靠聰明才智或是父母的社會階層。」此外，這些成熟的應對方法（用費爾蘭特的話說：「把檸檬變成檸檬水。」）習慣應用在心理和社會方面，它們也是最有力的預測能不能成功變老的方法。

儘管這項研究仍在持續進行中，也將繼續出版新書，但即將出版的這本書可說是The Grant研究的最終報告，它的數據取自兩個備受推崇的縱貫性研究，它們其中一個來自住在波士頓內城的男性，另一個來自住在加州的超高智商女性。（費爾蘭特在哈佛醫學院主導的成人發展研究組成了這三個項目）《Aging Well》這本書提出了問題：什麼原因導致成功老化？用費爾蘭特的話說，是什麼因素讓有些人的老年生活“幸福又健康”，又是什麼因素讓有些人的老年生活“悲傷又多病”呢？

最能預測出那些50歲人群能不能在80歲時被列入“幸福又健康”的人群（哈佛男性中排名前四分之一被列入）有六個要素：穩定的婚姻、成熟的調整情緒、不吸菸、少飲酒、有運動習慣和保持正常體重，在受試者們50歲的時候，其中106個男人擁有5到6個上述的要素，而在他們80歲的時候，這個群體中有一半人是“幸福又健康”的。而其中只有8人被列入“悲傷又多病”的人群，屬於生命結局最底層的四分之一，相較之下，66名在50歲時只有1到3個要素的男性中，沒有任何一個人在80歲時被列入“幸福又健康”的群體，此外，有三個以下要素的男性，儘管在50歲時身體仍然健康，但30年後死亡的機率是有四個要素以上的男性的三倍。

為了能讓身體老得健康，唯一最重要的選擇是在 50 歲前就避免大量抽菸，或者是在年輕時就戒菸，然而，酒精濫用也是特別有害的影響，費爾蘭特對酒精濫用也進行了廣泛的研究（見文章” Deep Cravings “2000 年 3 月至 4 月，第 60 頁），它不僅損害身體，而且，正如他所說：「帶你走向與成熟完全相反的方向。」，酒精是生活問題的原因，而不是結果，很少有糟糕的婚姻（在研究中）會導致酗酒，但在很多情況下，一個男人出現酗酒問題，才導致婚姻破裂。「“社會支持”（也就是人際關係的品質和強度，其中包括婚姻、家庭、朋友與社區的參與）的數據指出社會支持和身體健康的病因往往是完全不同的。」費爾蘭特寫道，他還寫道：「只有酗酒才會同時破壞身體健康和幸福。」

心理健康和身體健康之間的關係就像身高和體重的關係一樣密切，費爾蘭特說：「影響身高的因素和影響體重的因素極其相似，也極其相異。」，雖然過去 20 年的科學研究讓他更重視遺傳學所扮演的角色，但觀察成年人一生的發展卻也同時削弱了這種尊重。「我們都是混血而生，基因是如此…嗯，如此混雜，隨著時間的推移，成功老化明顯不受基因遺傳所影響。」他解釋道。

舉例來說，“好基因”並不能很好地解釋普遍更健康的哈佛大學受試者的狀況，他們 65 歲時的死亡率是同齡白人男性死亡率預期的一半，事實上，他們的死亡率只有哈佛大學其他同齡人的三分之二。這些人都很富裕，他們 47 歲時，的平均收入是在當時 1989 年的 9 萬美元，但費爾蘭特說，能夠負擔得起更好的醫生、醫院和醫療保健與他們的健康或壽命無關。他斷言：「這根本與經濟不相干。」，去醫院看病的人比不去醫院的人病得更重，有更好的醫生和醫院有點像是馬跑出馬廄後才鎖上門，於事無補。另一個更重要的因素可能是高等教育，高等教育似乎改善人們不太瞭解的自我保健，舉例來說，住在市中心的男性受教育程度遠低於 The Grant 研究的受試男性，而他們的肥胖程度明顯更高，他們 65 歲時的身體健康狀況就已經與 The Grant 研究的受試男性 75 歲時相當了。

然而，「年老，健康，卻沒有朋友是沒有樂趣的。」費爾蘭特寫道，社會孤立的男性比一般男性更早死，成熟的應對方法可以加強人際關係，是因為他們能夠優雅地處理情感問題以消除人與人之間的障礙，年齡增長會削弱一些運動技能，但成熟會使人們在情感上更加敏銳，「你能給這些 30 歲的男性做什麼測試，預測他們晚年的生命結局會有顯著改善？」費爾蘭特問。借用作家丹尼爾·高爾曼（Daniel Goleman）博士的一句話，他回答了自己的問題：「這將是一個對『情商』的考驗。」（見文章”The Emotional Path to Success“，1998 年 9 月至 10 月，第 60 頁）。

這種人際交往的才能並不意味著要成為一個「人緣好的人」，或是一個外向的人，更不是費爾蘭特所說的「一個屬於六個鄉村俱樂部的推銷員，還有一張列著 200 個名字的聖誕卡。」，甚至可以說有愛你的人也不是特別重要，儘管就像有錢一樣，這確實讓事情變得更容易，而且這也與關懷他人不相干，「瑪麗蓮·夢露(Marilyn Monroe)讓阿瑟·米勒(Arthur Miller)和約翰·甘迺迪(John F. Kennedy)感受到了關愛，但這些都沒能進入她的內心；醫療保健專業人員能夠照顧他人，但他們很多人還是把自己的生活搞砸了。」費爾蘭特解釋道，他還說：「最關鍵的是允許自己去愛別人，並且能夠接納別人，就像是” I’ve got you under my skin” 這首歌裡一樣，當有人讚美你時，你會越過馬路，還是會真心的對自己感覺良好？在私人會面後，你是感到怨恨還是感激？The Grant 研究給我們上了一個簡單的課：『少擔心點膽固醇，更關心點感恩和寬恕吧。』」

有些人隨著年齡的增長而熟練地做到了這一點，費爾蘭特說：「隨著時間的推移和經驗的磨練，人格的最好的表層會被侵蝕，你生活中曾被掩蓋住的部分暴露在你面前，你沒有辦法去珍視它。」，在《Aging Well》一書中，他寫道：「當我們年老時，我們的生命就成為我們所愛之人的總和，重要的是不要浪費與任何人相處的時間，想要活出後半生的任務就是找到我們在前半生所愛的人，因此，找回曾失去的愛成為過往影響現在的一個重要管道。」費爾蘭特認為，最好的情況是，不斷擴大的社交圈使許多老年人更融入他們所知道的一切人事物。

1999年，在哈佛園的勒布樓為波士頓內城男子們舉辦了一個派對，慶祝The Grant研究滿60周年，其中一個男人笑著問費爾蘭特他們這群人看起來像不像哈佛第五十屆同學會，他說：「答案是肯定的！儘管智商相差30分，受教育程度相差8年，出身家庭相差1光年，當然有幾個人看起來有點格格不入，那裡也沒有人長得像萊弗里特·索頓斯托爾(Leverett Saltonstall)，但我看到很多穿格倫格子西裝的人，在這兩群人中，比較成功的人當然比較會來參加同學會，在許多方面，隨著時間的推移，哈佛的男人變得更像一般人。」

後來的幾年也出現了意料之外，雖然費爾蘭特受過心理分析師的訓練，但他直言不諱地說：「佛洛伊德大大高估了童年的重要性。」，確實，人格在5歲，甚至到45歲時都沒有還沒完全成型；確實，大多數生活不錯的中年男性之後都享受著充滿生機的晚年時光，其中只有少數人成功後卻開始走下坡，而原因幾乎都是因為疾病，然而，有許多46歲時還看起來不起眼的男人，他們的生活有了驚人的改善，而這似乎是他們不斷成熟和避免意外的結果。

有些步驟是可能幫助提高成功老化的機會的，最重要的任務是為成熟的應對方法創造有利的條件，而成熟的應對方法似乎就能達成豐富的晚年生活，首先，維蘭特說：「當我們不餓、不生氣、不孤單、不累、也不醉的時候，我們的防衛一定是更成熟的。」，第二，雖然我們不容易自己改變防衛的方式，但機會是留給有準備的人，他說：「我們可以從欣賞其他有技巧的人如何應對開始，然後思考一下，當事情對我們不利時，我們可能會如何使用自我挫敗的機制。」，最後，他說，思索一下這條經驗法則：「不要試圖看輕自己，而要試圖減少想到自己。」