

哈佛教你 幸福一輩子

史上最長 80 年指標研究，
揭露快樂到老的智慧



Surprising Guideposts to a Happier Life
from the Landmark Harvard Study of Adult Development

Vaillant points out that, while studies like this one are not representative, they do reveal how lifestyle choices can affect whether we reach a happy and healthy old age. He describes the developmental processes that make old age vital being ill without feeling sick, regaining the capacity of creativity and play, acquiring wisdom, and cultivating spirituality and offers suggestions for successful and happy aging. Highly recommended.
— Judith Janes, Cleveland Clinic Fdn. Lib.

We all need models for how to live from retirement to past 80-with joy. Vaillant is empathetic and sometimes surprisingly poetic: "Owning an old brain, you see, is rather like owning an old car... Careful driving and maintenance are everything." He freely includes subjective observations and interpretations, giving us a richer picture of the people he interviewed and insights into their lives. *Aging Well* is recommended for readers who are interested in learning about the quality-of-life issues of aging from the people who have the most to teach.
— Amazon.com Review

This is good news since factors that cannot be altered, such as ancestral longevity, parental characteristics and childhood temperament, were among those ruled out as predictors. The book's academic tone will reassure some readers and put others off, but Vaillant's arresting interviews with selected subjects (recounted here) and his ability to learn from the subjects make this an outstanding contribution to the study of aging. National publicity.
— Publishers Weekly

George E. Vaillant, M.D.

醫學博士 喬治·華倫特

陳芳明 政治大學講座教授—專文推薦

許恬寧——譯



本書獻給
讓我滿懷愛意與感激之情的
Caroline

推薦序

年老，也是一種創作

陳芳明 （政治大學講座教授）

察覺自己也開始參加高齡族群，可以強烈感覺一個全新的時代就要降臨。年輕時面對自己的祖父祖母，中年後也面對自己的父親母親，似乎覺得他們與我的距離越來越遙遠。當他們跨過五十歲之後，便慢慢把自己關在封閉的世界裡。那種看不見的隔閡，總是帶給我些許悲傷。特別是父親，他曾經在商場睥睨四方，而且相當健談。他那種開朗的性格，似乎也遺傳到我的身上。只是他們把自己關起來的時候，帶給我非常巨大的失落感。但是最讓我傷心的是，母親晚年患有失憶症。她從記憶模糊，一直到無法與自己的子女溝通，只有短短的兩年，之後就完全躺在病床上，再也無法言語。家族長輩表現出來的加速老化、加速退縮，確實使我的內心產生非常大的衝擊。在母親的病床前，我暗暗告訴自己，未來逐漸老化時，絕對不要複製他們的模式。

去年我跨過七十歲時，走在校園的楓香步道，可以感覺習習晚風襲來。這一條山路是我所熟悉，也是我在冥想時刻的最好祕密基地。有時停足下來時，扶著樹幹，我瞭望著山下的木柵小鎮。這一片開闊的風景，似乎也是我心境的寫照。從暗紅的晚雲到暗綠的山巒，是那麼友善地圍攏過來。站在那片風景前面，我在內心與自己對話。有時也不免會去回想，我跨過二十歲時的生命風景。那已經是半個世紀以前的記憶，一位歷史系的學生開始閱讀現代詩，也慢慢接觸西洋音樂。那種知識上的啟蒙，藝術上的啟蒙，甚至政治上的啟蒙，都在那段時刻發生。那時從來不知道什麼叫作恐懼，當然也不知道什麼叫作遲疑。我擁抱自己的青春，可以感覺到血脈裡的壯志不已。

站在校園的山邊，往往是我冥想的時刻。不僅僅是在回顧自己曾經走過的道路，而且也不時展望正在浮現的未來風景。年輕時不知什麼是恐懼與遲疑，現在年老時似乎也是這樣。我總是追問自己，有一天年老如何與自己相處。七十歲，距離生命的峰頂確實不遠，我卻還是懷抱著樂觀態度，見證著時間逐漸遠逝，也逐漸老去。某些神祕的時刻我訝然發現，自己還可以與從前的青春靈魂對望。就像我在二十歲的時候，深夜裡規劃著一首即將誕生的詩。如今，我也一樣在深夜裡仰望著星空，正在籌劃自己的下一本書。

當我開始閱讀《哈佛教你幸福一輩子》，我訝然發現，這個世界與我一樣的高齡者，對自己的生命還是充滿期待。閱讀之際，我不免發出會心的微笑。原來這個人也跟我一樣。我從來未曾擔心過，有一天我會怎樣離去，或是我會如何纏綿於病榻。尤其在書裡看到一段智者愛德伽對李爾王所說的話：「人應耐心忍受天命安排／怎麼來，也怎麼去：生死自有時。」其實那也就是我的心境，但並不是忍受，而是欣然接受。

曾經在給郭強生的書《我將前往的遠方》寫推薦詞時，我說：「年老如果是一種創作，我們都正在提筆書寫。」我確實是這樣相信，而且也確實是這樣實踐。把年齡視為一種不同階段的創作，就會不斷感覺到生命具有太多不同的風格。以創作的心情迎接七十歲的到來，反而充滿了期待。而在期待之際，正好顯示自己還是擁有夢想。而這也正符合我與自己學生的互相共勉：「不要放棄作夢的能力。」我以著歡喜的心情閱讀這本樂齡學，總是在翻閱之際，往往帶給我靈光一閃。在地球的什麼地方，在太平洋對岸的另一個城市，有一群與我年齡相同的人，他們每天都懷抱著樂觀態度，迎接陽光從窗口投射進來。新的一天又是我開始創作的時刻，也許不知道要完成怎樣的內容，但是在全心創作之際，就強烈察覺自己的夢想正在翻新。

2018.4.19 政大台文所

1 成人發展研究

我喜與長者談話，他們已走過我們有一天或將經過之路，汲取其經驗有益無害。

——蘇格拉底，摘自柏拉圖《理想國》



自從進入新千禧年，大眾就被各種相互矛盾的老化資訊轟炸。新聞一下恭賀我們是史上最長壽的世代，一下又大肆報導安養院裡的悲慘生活與老人一心求死的駭人故事。我們聽到激勵人心的長者故事，即使到了85歲，依舊可以老當益壯，和年輕時一樣跑馬拉松、擔任執行長、創作歌曲，然而晚間新聞接著又報導，住在退休社區高牆之內的老朽之人感覺自己活著相當多餘。現代醫學帶來的長壽究竟是福還是禍？如何才能掌握自己的晚年？我們需要知道答案。

瑞士哲學家亨利·艾米爾（Henri Amiel）在1874年寫道：「明白如何變老是最高層次的智慧，也是生命這門偉大藝術中最困難的一章。」¹ 一百年後的今日，愈來愈多人篤定活到80歲以上，解決艾米爾提到的老化挑戰變得刻不容緩，我們必須決定向誰請教那樣的智慧。生活中，我們看過能作為罕見熟齡模範的八旬人士，見過活力充沛、懂得將智慧傳承給下一代的曾祖父母，並對他們的養成之道感到好奇。我們想知道他們的過去——他們過去的經歷，或許能讓我們瞥見自己的未來。當然，這種事沒有標準答案，不過如果想了解「成功老化^[1]」是怎麼一回事，我們得向長者請教他們走過的路。人口統計

學家不是說了嗎？今日年輕成人的預期壽命超過80歲。既然如此，我們全都需要如何一路從退休開心活過80歲的模範。

哈佛大學的〈成人發展研究〉（Study of Adult Development）可說是全球歷時最久的長壽研究，本書即是依據此一研究提供讀者成功老化的範本。半世紀前，〈成人發展研究〉根據各種身心健康條件篩選出824名研究對象並分成三個群組，從青少年時期追蹤到去世，讓本書得以呈現完整成人生命週期給讀者，有理論架構，也有數據資料，帶各位了解為何有些長者過著幸福美滿的生活，有些人則沒這麼幸運。

〈成人發展研究〉的研究對象中，有孤身死於破舊出租旅舍的哈佛法學院畢業生，但也有人成為大使與內閣閣員、暢銷小說家與實業界龍頭。此外，〈成人發展研究〉納入史丹佛大學教育學教授劉易斯·特曼（Lewis Terman）在資優兒童研究中追蹤的傑出女性，她們有部分因當年的性別歧視導致職業生涯中斷，但也有人在65歲後一展長才，創造力開花結果。此外，〈成人發展研究〉中有的男性最初是內城^[2]中學輟學生，日後卻事業發達，人生幸福。這項研究的特別之處，在於研究對象自青春期的就開始接受追蹤，今日已成祖父母與曾祖父母。老年如同危機四伏的地雷區，如果你看見成功離開的腳印，就跟著踏在上頭。

〈成人發展研究〉提供可靠的重要資料，讓我們明白何謂「成功老化」，以及怎麼做才能達到那樣的境界。有人說「成功老化」幾個字過於矛盾，提到「老化」，大家不都聯想到失去、身體機能衰退、行將就木，而「成功」則是獲得、意氣風發、過著有滋有味的生活？或許是吧，然而事實上，要是並未罹患腦部疾病，多數長者一直到死前最後幾個月，依舊感到自己過著相當幸福的日子。^{2,3} 老年人不但憂鬱比例低於整體人口，在其因病去世前，多半也並未罹患造成失能的疾病。所以「成功老化」幾個字其實並不矛盾。

然而，你我敬佩的那種人瑞，似乎多數是反大自然而行的特殊案例，例如珍妮．露意絲．卡爾芒（Jeanne Louise Calment）這位頑強的法國女士直到122歲還在抽法國菸。我們猜想他們的人生一定是出於某種神祕難解的原因，才能如此活力驚人。我們擔心自己到了75歲或80歲時會問：「人生就這樣而已？」不過，從〈成人發展研究〉的各項研究結果來看，熱愛生命的「中老年人」^[3]並非大自然中的異數——他們純粹就是很健康。〈成人發展研究〉中的年長者似乎就是靠著不斷重新打造生命，戰勝不可避免的老化危機。他們使自己驚奇，也使我們驚訝。許多人在遭遇憂傷、失去、挫敗的時刻，依舊讓我們相信他們過著極富意義的生活。他們承認人生路不好走，但從不忘記希望走下去的理由。

舉例來說，在〈成人發展研究〉每兩年寄發一次給追蹤對象的問卷上，有的題目就帶來意想不到的答案，例如某一題問：讓你早上起床的最重要原因是什麼？有位84歲受訪者回答：「生活、工作、學習昨日不知道的新事物，和太太一起享受寶貴時光。」

另一名78歲受訪者回答：「我每天都有許多計畫，熱愛生命與自己所做的一切，喜歡出門……能夠活著並和最好的朋友一起生活，令人充滿喜悅。」他最好的朋友就是結縭五十年、目前性生活依舊「十分美滿」的妻子。

我十分榮幸能在過去三十五年間研究與訪問這些慷慨大方的受訪者，他們同意參與的是一場橫跨整個成年生活的實驗。他們老年的模樣通常出人意表，所有人一開始都沒料到。



以70歲的安東尼．皮瑞利（Anthony Pirelli）為例，他的出身不佳，幾乎碰上所有復原力專家提出的阻礙成功人生之路的危險因子，包括低社經地位、父母婚姻失和、憂鬱的母親、沒受過教育的父親，以及七個擠在狹小出租公寓的兄弟姊妹。這類危險因子的確可預測青壯年時期的人生適應力不佳⁴⁻⁶，不過〈成人發展研究〉問世前，尚無人研究相同因子是否也讓年輕人日後注定老年悲慘。雖然就預測而言，皮瑞利的青壯年時期會不太順利，但長達六十年的追蹤顯示，他到老年時成為超級成功人士。

皮瑞利的父母都是來自義大利的移民，幾乎看不懂任何英文。爸爸是工廠的半技術勞工，賺著美國大蕭條時期的薪資，手上有點錢就跑到地方上龍蛇雜處的酒吧買醉，他「脾氣暴躁」，會「隨手拿起任何東西痛打」皮瑞利的幾個哥哥，讓孩子「尖叫」著跑出地下室，「渾身是血……但他不為所動」。皮瑞利指出自己很小時，哥哥幾乎週週挨打，不過他和妹妹逃過一劫。

皮瑞利3歲時，母親罹患躁鬱症，無力管教孩子，孩子也不再聽話。此外，皮瑞利的父母見面就吵架，不時分居，他13歲時雙親便不再來往，皮瑞利跟著父親一起生活。依據研究人員當時的觀察，父親不在乎皮瑞利逃學。

數十年間，〈成人發展研究〉一共派出五位探訪員拜訪皮瑞利的家。1941年時，第一位探訪員抵達他位於廉價公寓五樓的居所，對家徒四壁的程度感到吃驚。它位於波士頓西區（West End）「最貧窮的街區之一」，沒有中央供暖系統。〈成人發展研究〉的探訪員形容皮瑞利住的地方「完全稱不上舒適，而且相當簡陋，看得出……沒人在意那個家的樣子」。童年時期的皮瑞利，看起來與1998年那個性格外向、皮膚曬成健康古銅色的企業大亨十分不同。多年後，皮瑞利將帶第五位〈成人發展研究〉探訪員參觀他富麗堂皇的高級公寓。〈成人發展研究〉的精神科醫生形容13歲的皮瑞利：

害羞、纖細敏感、害怕父母不認可自己.....外表十分溫順，想給人留下好印象。皮瑞利努力當好孩子，永遠有點緊張，社交上顯然侷促不安。整體而言講話語帶保留，很難從他口中聽見真正想法。他不是好動的孩子，從不參加任何外向的體育活動，但有許多靜態的嗜好，例如集郵與組裝船隻模型。我們的印象是他相當敏感，具備審美鑒賞力。

此外，精神科醫師還觀察到皮瑞利「情緒穩定.....體貼家人感受.....完美示範在不良環境成長的孩子，如何靠頭腦與個性生存下來。」

每學年結束時，皮瑞利學校的學生會穿上特殊服飾慶祝升上一個年級，不過他是由校方幫忙提供的，因為父母負擔不起，一家人有時連三餐都成問題。長大後的皮瑞利不懂父親為什麼不努力改善自身狀況：「我幾乎認為他不想讓自己變好。為什麼他不肯？」皮瑞利也無法理解，為什麼母親年輕時便移民美國，卻沒學會講英文。多年後，比皮瑞利年長很多的姊姊安娜（Anna）告訴他，其實從他出生一直到7、8歲都是由她照顧。皮瑞利家八個孩子不同於許多機能不全家庭的孩子，他們緊緊團結在一起、互相照顧，這點改變了皮瑞利的人生。他是畢業於商職學校的優秀學生，17歲加入空軍，19歲與退伍前夕在勞軍舞會上認識的妻子結婚。皮瑞利很喜歡太太的娘家，那個家和他自己家不同：「他們家永遠充滿歡笑.....沒有什麼解決不了的問題。」

皮瑞利空軍退伍後找到一份技術工的工作，哥哥文斯（Vince）成為他成年初期最重要的人，文斯每週帶他出去吃一次午餐，討論皮瑞利對未來的計畫，堅持要他回學校進修。

皮瑞利25歲那年靠美國軍人權利法案^[4]補助買下的獨棟平房，令第二位探訪員驚豔，「客廳特別迷人」。探訪員還注意到皮瑞利「拚

勁十足、努力工作、性格成熟」。他晚上就讀於「班特利會計金融學校」（Bentley School of Accounting and Finance），攻讀會計學位。他是個心懷感激的學生，認為老師替自己帶來深遠影響，尤其仰慕創校人亨利．C．班特利（Harry C. Bentley），將其視為現代會計發明人。班特利先生讓皮瑞利更有動力求取好成績，他曾告訴皮瑞利：「只要懂會計，什麼都做得得到。」皮瑞利一生不會忘記這句話。

五年後，第三位探訪員被皮瑞利「擁有美麗景觀」的錯層式平房住家嚇了一跳，指出他「在此一時期努力工作……一心想提供兩個兒子比自己當年更好的生活環境」。皮瑞利「顯然對兩個孩子盡心盡力」，太太在婚後頭幾年也外出工作，幫忙家中經濟，後來在先生開的餐廳打理室內布置與人事問題。皮瑞利認為太太最特別之處是「有辦法處理棘手情境」。兩人遇到問題會坐下來「好好談一談……她馬上就能化解難題」。皮瑞利十分感激太太這點，可以治治「我的頑固脾氣」。夫妻倆有空時還喜歡一同翩翩起舞。

心懷感激是皮瑞利的一大優點，他30歲時早已脫離技術勞動工作，成為深受客戶信任的執業會計師。他「對事業的熱愛」，以及更重要的是他的友好態度與討喜氣質，幫他打開一扇又一扇門，在商場站穩腳步。

皮瑞利47歲就擁有附帶游泳池與網球場的郊區大房子，而且婚姻十分幸福美滿，第四位探訪員對此印象深刻：「他們兩人相知相惜。」皮瑞利似乎「回答每個問題前會先仔細思考，而且對〈成人發展研究〉的研究原理感到好奇」。探訪員寫道：「我提議寄給他探討研究結果的文章，他對此表示感激，而且對能參與〔〈成人發展研究〉〕感到榮幸，也希望自己提供的資訊能幫到其他人。」

皮瑞利體現美國神學家雷茵霍爾德．尼布爾（Reinhold Niebuhr）著名的〈寧靜禱文〉（Serenity Prayer），一生中不斷培養勇氣與耐力，改變自己能改變的事，也以寧靜之心接受無能為力之事。一方

面，47歲的他談到哥哥文斯與好友意外過世，向探訪員提到人生「有如充滿許多不同章節的書」，一章結束時，一定得翻開下一章——還不錯的年齡增長對策。另一方面，後續的〈成人發展研究〉追蹤也顯示，過去那個「害羞、纖細敏感、害怕父母不認可自己」的商職男孩，今日在專利之爭中打敗跨國集團。皮瑞利在有必要站出來奮鬥時絕不會遲疑。

皮瑞利在63歲經歷一場嚴重心臟病後退休，他發現「自己老了」，決定把會計事業交給孩子。65歲時，他把名下的眾多事業幾乎全部移交給信任的夥伴，希望趁著健康還允許時享受生活，和妻子一起從事嚮往已久的活動。皮瑞利永遠清楚該放手時就要放手，這點和許多功成名就的人士不同，他拍賣自己價值連城的郵票珍藏，好讓其他集郵人士可以和自己一樣，享受增加稀有收藏的喜悅。

70歲時，皮瑞利在自己波士頓豪宅門口，迎接第五位〈成人發展研究〉探訪員，穿著輕鬆隨意，但乾淨清爽，亮色網球上衣搭配時髦海軍藍網球暖身褲，銀髮茂密、膚色健康，依舊留有冬天在佛羅里達墨西哥灣海灘別墅曬太陽的痕跡。雖然最近剛接受冠狀動脈繞道手術，不過他依舊活力旺盛、身體健康。簡言之，皮瑞利熱愛自己的退休生活。

皮瑞利帶著探訪員到一扇觀景窗前，探訪員不由得讚嘆眼前美景，看過去是波士頓公共花園（Boston Public Garden）、天鵝船、金色圓頂的州議會大廈（State House），查爾斯河（Charles River）在遠方流過，左側高聳樹木隔開聯邦大道（Commonwealth Avenue）上壯觀的聯排別墅。不過，皮瑞利要探訪員看的其實是右側風景，他貧困童年所住的破舊廉價公寓正位於那一區——那是一間家徒四壁到讓第一位探訪員於心不忍的家。

今日的皮瑞利以較為寬容的口吻談自己的家庭。在他記憶裡，痛苦童年早已昇華成半滿的杯子，而不是被視為半空的杯子。他除了學

會感恩，也學會寬恕，以疼惜口吻談起自己的母親，說她「其實是全天下最慈祥的女性……無法與外界溝通使她焦慮，她無從得知孩子在校表現，參加學校活動令她尷尬，無法協助孩子課業也令她煩惱。她為了孩子什麼都肯做。」皮瑞利憶起父母是如何一心一意照顧孩子，而不是為自己而活，讚嘆母親居然有辦法用那麼少的錢撐起一個家，還撐了那麼久。

皮瑞利似乎沒意識到時間讓自己變得寬容，還以為是父親隨年齡增長成熟，今日憶起父親時說他是「顧家好男人」，想辦法讓兒子上學，還細心整理花園，「我們家擁有整個街區最棒的花園。」父親之所以虐待哥哥，只不過是因為「當時生活不順，所以拿孩子出氣」，反覆強調父親沒虐待自己，也沒虐待妹妹，「他從來沒碰過我們一根寒毛。」皮瑞利好奇背後原因，猜想可能是因為「我和妹妹出生時，家裡已經比較好過，」畢竟當時哥哥已經能負擔家計，父親還小小升職。皮瑞利也思索是否「歲月會治癒一切」。後文會再提到，選擇原諒通常比活在舊恨中更能讓人成功老化。

儘管如此，被問到早期和父母共同生活的經歷對他的成年性格產生什麼影響時，皮瑞利回答那些經歷帶來「直接的影響」，「我想當和父親相反的人，不想要庸庸碌碌，而是要替人生定下遠大目標。」皮瑞利一直到接受第五位探訪員的訪問，才透露自己童年時期的重要人士除了姊姊安娜，還有先前探訪員不知情的一對有錢叔叔嬸嬸，兩人「十分溫暖」，對皮瑞利幾個兄弟姊妹「很好」。人的未來會有什麼樣的發展，線索就存在生活史中，然而人在不同年紀會以不同方式述說自己的人生故事，也因此判斷哪些事才是真正的主因並不容易。

不同於許多白手起家之人，皮瑞利感激退休後接班人有好好管理當年自己打下的江山。他目前依舊每週到自家車行（他旗下眾多事業之一）待上一、兩個小時，但把事情交給優秀管理階層，說自己要是

進辦公室「只會礙手礙腳」。換句話說，老年時的皮瑞利有自知之明，不倚老賣老。

皮瑞利70歲時，被問到過去四十年間最好的朋友是誰，他不加思索便回答：「絕對是我太太。」被問到兩人如何倚賴對方時，他回答：「少了彼此我們活不下去。」夫妻倆剛慶祝結婚五十週年，兩個孩子分別拿到哥倫比亞大學數學博士學位與念過兩年大學。

皮瑞利曾心臟病發作，動過開胸手術，你可以說他生過病，但他不當自己是病人，和從前一樣活躍，也繼續打網球。被問到想念工作上什麼事，他開心回答：「我忙著做其他事，沒空想念工作……生活對我來講並不無聊。」因此，70歲時的皮瑞利享受人生的程度可不輸〈成人發展研究〉的任何成員。以上這個故事的重點，不是又在講貧窮移民之子長大後出人頭地。皮瑞利帶來的重要啟示在於他不是童年的囚徒；自己童年得不到的，他給了孩子，還愛了妻子五十年，而且就算生病也不把自己當病人，最終還以感恩之心，把自己打下的事業交棒他人，而不是留下不甘。過去通常可以預測未來，但無法決定我們老年過什麼樣的日子。



整體人口中，目前60歲的美國成人約30%會活過80歲^[5]，然而〈成人發展研究〉的三個群組中，擁有大學學歷的60歲人士，高達70%將活到80歲，超過預期人數的兩倍。換句話說，許多〈成人發展研究〉的成員目前享受著罕見的長壽，以及延長的退休時間，提早經歷2000年出生的美國孩子未來將碰上的常態。本書接下來將以年紀比皮瑞利還大的各色男女人生經歷，揭曉「成功老化」的基本元素。

〈成人發展研究〉的成員比我本人大10-20歲，已小心踏過人生地雷

區。我在研究這群前輩的三十多年間，也試圖依循他們的腳步，本書也邀請讀者和我一起那麼做。皮瑞利的故事告訴我們，只要仔細尋找，就能看到隱藏的線索，了解人如何改變原本的命運。

〈成人發展研究〉帶來許多重大發現，可以歸納出幾點：

- 曾遭遇不幸，不代表一輩子都會不幸福；在任何年齡碰上貴人都可能扭轉人生，順利走到老年。
- 感恩、寬恕，以及讓他人走進內心（透過愛一個人，永久豐富自己的人生），可以修補帶有陰影的人際關係。
- 50歲時婚姻幸福，可以預測80歲的正向老化（positive aging）。不過令人訝異的是，50歲時的膽固醇指數並不是有效的預測指標。
- 不同於不幸的童年，酗酒可以穩定預測不成功的老化，部分原因是酗酒令人在未來無法得到社會支持。
- 退休後學習遊戲與創造，以及失去老友後努力與年輕人交朋友，比退休收入更能增加生活快樂程度。
- 對成功老化而言，客觀認定的身體健康不如主觀認定的身體健康來得重要。也就是說，只要不把自己當病人看待，生病其實沒關係。

在這個基因似乎注定許多事的世界，我們需要自己還有可能改變的希望。〈成人發展研究〉成員的一生提供我們指引，讓我們得以依據發展原則預期與塑造自己的人生。如同美國兒科醫生班傑明．斯波克（Benjamin Spock）以及他引用的研究人員，讓眾家母親了解如何預測兒童發展^[6]，明白哪些事可以改變，哪些事則該接受，本書也希望替老年生活提供相同指引。別忘了狄更斯的小說《小氣財神》（*A Christmas Carol*）中主角史古基（Scrooge）所講的話：「人走過的路

預示著某些結尾，一直沿路走下去，將帶來不可避免的結局，然而要是踏上不同道路，結果就會不一樣。」本書將帶大家看可能的未來，只要從人生各種面向著手改變，人生也會跟著不同。

「正向老化」初探

在提「正向老化」與〈成人發展研究〉的其他重要發現，並一路擴展「正向老化」的定義之前，我一定得先解釋幾個關鍵假設；許多人士都曾對「熟齡究竟是不是好事」提出看法，然而不論是社會科學家、詩人，或其他任何人，大家的說法都不一樣。我們該相信19世紀一向以樂觀著稱的英國詩人白朗寧（Robert Browning）的詩句「和我一起慢慢變老／最好的日子還在後頭」嗎？然而，要是白朗寧說的沒錯，李爾王與女兒寇蒂莉亞最終不是該和迪士尼卡通一樣，攜手奔向美麗夕陽？那齣戲的結尾的確本該那樣，直到莎士比亞依據自己對於老年的悲觀想像加以改編。^[7]

〈成人發展研究〉成員中的著名小說家在寫給我們的信裡支持白朗寧的觀點：

我不同於一般人的預期，似乎愈老愈快樂。我認為美國人被灌輸了年輕萬歲、年老則是恐怖的看法，但我的情況正好相反，我花了六十年歲月才學會如何好好活著，以及好好做自己的工作，好好面對自己的缺點。

對我來講，年輕歲月反而不是什麼快樂時光，我碰上生病的父母、戰爭、貧窮歲月、入行的辛苦、錯誤的婚姻、自我懷疑、酗酒與終日鬼混。然而年紀大了後，我知道自己在做什麼，受人尊敬，財務也比較穩定，如今擁有親愛的另一半，也明白如果碰上無法擊敗的事物，那就和平共處。

聽起來很不錯。不過同樣身為傑出作家的莎士比亞則在劇作《皆大歡喜》（*As You Like It*）中指出，老年「重演了幼稚童年，腦子茫然／失去牙齒、失去視力、失去味覺，什麼都不剩。」莎士比亞讓筆下李爾王老年時的自戀似乎令人無法忍受，甚至就連講老年的好話時，他的十四行詩依舊這樣說：

在我身上，你將見到那季節
 葉子枯黃凋零，
 寒風中，在枝頭孤身顫抖，
 教堂廢墟裡，甜美鳥兒曾一同高歌。

年紀大究竟好還是不好，永遠不會有確切答案，兩方都有理。老年可能悲慘，也可能充滿喜悅，端賴從哪個角度檢視。不過有件事可以確定：正向老化一定反映出靠活力面對改變、疾病與衝突。因此，我們或許能以第三種方式看待老年，而不以非黑即白的論調看待老年。〈成人發展研究〉成員中有位55歲詩人強調，到死都要維持尊嚴，他自問自答：「以下兩種人有什麼區別？一個是臨死前意識還清楚時，臉上掛著懷舊笑容，像是在說：『我已經盡力把老天爺給的苦難人生活到最好』。一個是戰到最後一口氣，試圖扭轉時光，完成未竟之業。我也不知道答案，但確定這個問題值得深思。」這位詩人還指出成功老化與不成功老化之間的差別：「差別在哪？我想你可以稱那種差別為『歡欣鼓舞』，或是嬉皮開心發出的『哇！』一聲。我認為那是整個適應過程中很重要的元素。生命需要好好享受！」所以說，每當本章以文謔謔的方式提到「成功老化」四個字時，各位可以改想成「歡樂」。我們的心帶來的活力比理智多太多。

成功老化的方法有很多，也永遠不會有所謂的正確變老方式，不過目標很清楚：我們如何能年過81歲還繼續開心走下去？那個問題將

是本書重點。

我們得請老前輩來指點方向。到目前為止，我引用的不過是五、六十歲長者所講的話。剛才提到的白朗寧、莎士比亞、〈成人發展研究〉小說家與詩人，雖以權威姿態書寫老年，他們寫下那些話時僅是中年人，又懂多少呢？就連皮瑞利也不過才70歲。

美國文學評論家馬爾科姆·考利（Malcolm Cowley）80歲時，也對歷史上的老年書寫抱持相同懷疑態度。⁷ 美國思想家愛默生（Ralph Waldo Emerson）寫下〈老年〉（Old Age）一文時57歲；科學家亞歷克斯·康福特（Alex Comfort）寫下《美好年齡》（A Good Age）時56歲；女性主義者西蒙·波娃（Simone de Beauvoir）寫下《老之將至》（*The Coming of Age*）時60歲；眾人書寫老年時不免引用的《論老年》（*De Senectute*），是羅馬哲學家西塞羅（Cicero）於62歲寫成。考利精采的《八十觀點》（*The View from Eighty*）指出：「那些自詡為老年專家的人士懂文藝，但不懂人生。」我同意這句話。

理想上，我們應該請教像122歲的卡爾芒女士這樣的人士。當時間到了，長者虛弱到無法參加水土保持會議，或是重聽到無法參加系譜學社團座談，人生是什麼樣子？由於卡爾芒女士已經過世，也沒人研究過她，或許我們可以認真考慮剛才〈成人發展研究〉84歲成員的說法：正向老化的意思是去生活、去工作、學習昨日不知道的知識，並與所愛之人共享剩下的寶貴時光。

〈成人發展研究〉

接下來我將進一步詳細介紹〈成人發展研究〉。這是醫學界相當罕見的研究，刻意研究健康而非罹病人士。研究對象包括三個群組的年長人士，每位都持續追蹤六十至八十年。第一組是樣本數268人的哈佛畢業生，這群天之驕子生於1920年——因此〈成人發展研究〉目前

是全球歷時最長的身心健康前瞻性研究（prospective study）。第二組是樣本數456人、生於1930年左右的社會弱勢內城男性——因此〈成人發展研究〉是全球歷時最長的「藍領」成人發展前瞻性研究。第三組是樣本數90人、生於1910年左右的資優中產階級女性——也就是說，〈成人發展研究〉是全球歷時最長的女性發展前瞻性研究。（「前瞻性研究」是指事件發生時便研究，而非日後回顧的研究方式。）

哈佛群組（格蘭特群組）

研究成人發展的〈格蘭特研究〉（Grant Study），最初由哈佛大學阿列．博克（Arlie Bock）與克拉克．希思（Clark Heath）主持。⁸兩位校醫在慈善家威廉．T．格蘭特（William T. Grant）的贊助下，研究健康發展。博克不曾料到此一研究將持續追蹤到2000年，在1938年9月30日新聞稿上提到〈格蘭特研究〉的目標：

傳統上，醫生在病人出現各種問題後才開始治療疾病。衛生部（Department of Hygiene）……提倡修正這種作法，並將試圖分析能帶來健全年輕人的因子……需要以事實取代目前的推測。我們現在需要知道更多正向因子，不把全部的目光集中於負面因子。

在最初的樣本挑選階段，由於考量學生能否順利畢業取得學位的問題，哈佛每班約有40%學生被直接排除，通常是平均成績C以下的大一新生。接著會審查剩下60%學生的健康紀錄，依據所載的身心問題，再度排除一半人選。哈佛各學院院長每年都會收到篩選出的300位大二學生姓名，從中選出約100名他們眼中「健全的」男學生。

1939-1942年這四年間，268位大二生被選為研究對象，其中12人在學時便退出，8人在接下來半世紀退出，其餘248人在近60年間（或

是直到過世）盡心盡力參與研究。他們大約每兩年收到一次問卷，每五年提交一次健康檢查報告，每十五年左右接受一次訪談。此外，研究對象的妻兒也同時接受訪談，協助提供生活細節與自己如何看待先生或父親。

1940年的哈佛學生不一定非富即貴，但幾乎清一色為白人，祖父母也通常生於美國。此外，被選中的研究對象不同於一般人口分布，多為長子，而且僅2%是左撇子，一般人口則為10%。換言之，此一哈佛群組經過特別挑選，希望篩選出能夠等同或超越天賦的學生，多數研究對象日後的确也出類拔萃，268人中有4人競選美國參議員。研究還必須另行挑選，才能納入其他沒那麼得天獨厚、但身心狀況同樣穩定的大學生。

被選上的學生都會由一位精神科醫師進行約八次訪談，主要內容為家庭狀況、生涯計畫與價值觀。參與研究的精神科醫師盡力將受訪學生視為一般人，而非病患。

探訪員李萬絲．葛桂格．戴維斯（Lewise Gregory Davies）也會訪談這群哈佛生，仔細記錄每位研究對象的社交史，接著奔波至全美各地見他們的雙親，到每位學生家中蒐集家族史，包括祖父母、叔伯阿姨的性格，接著評估社會地位。此外，戴維斯還會從母親那了解每位學生的嬰幼兒時期發展史，以及家族是否有精神病史。

最初的資料是手寫在大本的分類記事本上，靠人工計算分析。直到1965年才放上打孔卡，1975年錄進磁帶，接著一路到了1990年才存入辦公室桌上型電腦的硬碟。2000年，在我寫作的此刻，六十年間的全部研究資料置於我家書桌上的筆記型電腦裡。

從社經地位來看，哈佛男性樣本主要來自小康之家。1940年時，這群學生的父母1/3年收入超過一萬五千美元，不過1/7的父親年收入低於二千五百美元，時薪低於一點二五美元（當年的哈佛學費一年一千五百美元，註冊護士〔registered nurse〕年薪二千美元）。1/3的父

親受過某種專業訓練，1/2的父母不具大學學位。將近一半的研究對象靠獎學金讀大學，或是學年之中必須打工。

第二次世界大戰將這群哈佛學生捲入時代洪流，帶來共同的人生經歷，讓他們在優異的課業成績之外，也有可和其他同胞比較的基準。268人中，僅11人因生理因素無法服役，而非統計學上預期的77人。此外，僅3人因精神因素被軍隊拒於門外，而不是預期數字的36人。

除了少數罕見特例，例如有人父親在1929-1933年經濟大恐慌期間的年收入是二百萬美元，這群1940年左右就讀於哈佛的學生全都青出於藍勝於藍，比自己的父親還成功。他們自二戰退役後，受惠於高就業率、強勢美元，以及讓人經濟上可高枕無憂就讀研究所的美國軍人權利法案。此外，1960-1980年間，戒菸與中年體適能運動之類的健康推廣潮流風行時，他們正值中年。

這群哈佛樣本在47歲時的平均年收入約達今日的十萬五千美元，通常是民主黨黨員，而非共和黨，1954年時，僅16%支持麥卡錫聽證會^[8]；1968年時，有91%贊成減少美國對越南的介入。一般而言，哈佛樣本擁有企業經理級的收入與社會地位，不過他們卻開破車，擁有大學教授式的嗜好、政治觀點與生活風格。

本書最重要的數據是哈佛樣本到了75歲時的死亡率，僅有對同期白人男性預期值的一半，以及哈佛同儕的3/4。此外，他們之中60%活過或將過80歲生日，生於1920年的美國白人男性則僅30%如此長壽。

內城群組（葛魯克夫婦研究中的「非少年犯控制組」）

1939年，年輕的哈佛法學教授薛爾登·葛魯克（Sheldon Glueck）取得進行前瞻性研究的經費，研究對象包括500名感化院年輕人，以及500名14歲時不會涉及任何法律糾紛的學生。⁹ 薛爾登·葛魯克及其身

為傑出社會工作者的妻子艾蓮娜（Eleanor Glueck），在兩群男孩17歲、25歲、32歲時各進行一次研究。¹⁰ 內城男性和哈佛男性一樣，最初要接受由醫生、心理學家、精神科醫師、探訪員、體質人類學家組成的跨領域團隊所進行的審查。葛魯克夫婦的研究成果，最後收錄於兩本經典犯罪學書籍，其中1950年出版的《少年犯罪解析》

（*Unraveling Juvenile Delinquency*）由夫婦二人親自撰寫，¹¹ 另一本《犯罪之形成》（*Crime in the Making*）則在四十四年後，由羅伯特·桑普森（Robert Sampson）與約翰·勞布（John Laub）執筆。¹² 葛魯克夫婦去世時，兩位犯罪學家才10幾20歲。

用於比較感化院少年的控制組「非少年犯青少年」

（nondelinquent youth）與少年犯同樣遭遇致使命運多舛的危險因子，就讀相同的內城學校，測出的智商也相同（平均IQ=95），其中1/4留級兩次以上。此外，控制組和少年犯一樣居住於高犯罪率地區，種族地位也一樣，父母大多生於國外，2/3男孩的雙親來自義大利、愛爾蘭、英國或加拿大。這群內城的非少年犯在孩童時期和皮瑞利一樣，一半居住於骯髒混亂的貧民區，一半家中無浴缸或淋浴設備。相較之下，1940年時，波士頓全體住宅僅16%無浴缸或淋浴設備。半數內城男孩的家庭被登錄在五個以上的社會機構名單中，超過2/3近期領取過社會補助。

葛魯克夫婦研究於1960-1962年間進行最後一次探訪。¹³ 當時由於經費不足，他們便排除44名最年輕的男孩，樣本數減至456人。在我日後取得研究經費，重新訪問這群已47歲（1975年左右）的男孩時，¹⁴ 先前這十五年的時間全數失聯。我接手葛魯克夫婦的研究後，當時40多歲的內城研究對象和哈佛研究對象一樣，後續也兩年填答一次問卷，最近一次收到問卷是2000年，年齡來到68-74歲之間。他們同樣每五年提供一次體檢報告，60歲時除2人失聯，其餘454人研究人員依舊曉得他們尚在人世或已經去世。

特曼女性樣本

〈成人發展研究〉為了取得哈佛群組的女性對照組，自〈史丹佛（特曼）資優兒童研究〉中選取90位女性。^{15, 16} 〈特曼研究〉

（Terman Study）始於1922年，當時史丹佛大學教育學教授劉易斯．特曼試圖找出加州市區所有IQ達140以上的小學生。在此之前，特曼教授因在美國施行「法國比奈智力測驗」（French Binet Intelligence Test）而聞名，於加州奧克蘭（Oakland）、舊金山與洛杉磯的小學，先由各班教師挑選班上前7%最聰慧的孩子，接著再就該群組個別執行「史丹佛比奈智力測驗」（Stanford-Binet Intelligence Test），找出加州都會學童中，智商達135-140以上的1%孩童，其中多數生於1908-1914年間。

特曼原本希望透過以上篩選流程，找出三個城市中最聰慧的孩子，但他回頭確認全校孩子後，發現這種方法大約只找到其中的80%，因為老師通常不會留意不討喜與害羞孩子的聰明才智。此外，加州私立學校（特曼不贊同私立教育）與中文學校的所有孩子也被直接排除，所以聰明的上層階級與華裔美國孩童並未納入研究範圍。另外，母語非英語的聰明孩子也可能無意間被排除，因為當時的教師充滿種族偏見。舉例來說，某位特曼女性的父親先前擔任過鎮長，還是詩人與棋王，並且是受過三年研究所專業教育的園藝家，女兒的老師卻蔑稱這位飽學之士為「一個種花的日本人」。

特曼於1922-1956年間研究「有天賦的孩子」，¹⁷ 之後由繼任者接手，梅麗塔．奧登（Melitta Oden）是1956-1970年間的第一位接棒者¹⁸，接著1970-1989年間是羅伯特．席爾斯（Robert Sears，他也是〈特曼研究〉成員）¹⁹，最後一位是1990-2000年間的亞伯特．哈斯托夫（Albert Hastorf），〈特曼研究〉一共持續將近80年。四代研究人員透過大約五年一次的問卷追蹤特曼研究對象，並於1940年與1950年進

行個人訪問。經過歷時六十五年的追蹤，排除去世或重病等因素後，研究退出率依舊不到10%。不過很可惜，特曼女性並未被要求定期繳交體檢報告。

以人格特質而言，特曼女性明顯較為幽默、通情達理、堅忍不拔、具有領袖風範，甚至人緣也比同學好。結婚率和同學差不多，不過身體較為健康。此外，特曼女性營養較好、精神穩定、較少頭痛，也較少罹患中耳炎。兄弟姊妹童年時期即夭折的比率，僅同學手足的一半。最後到了80歲，特曼女性如同哈佛樣本，相較於同期出生的美國白人女性，死亡率僅一半。

1987年，在席爾斯與哈斯托夫兩位史丹佛教授慷慨協助下，我與妻子卡洛琳·華倫特（Caroline Vaillant）得以自〈特曼研究〉最初的672人樣本中，挑選具代表性的90位女性再度進行訪談。90位女性中，29位已去世，另有21位還在世的女性由於健康狀況不佳或不願合作，我們也無緣見到。我們訪問其餘40位女性，她們受訪時平均年齡為78歲，與1999年最後一次追蹤的哈佛男性同齡。50位未受訪的女性除問卷答案顯示身體健康狀態遠遠較不佳以外，從可得的資料看來，她們與我們訪問的40位女性在其他方面並未有顯著差異。

三個研究群組的比較

全數的特曼女性最後一次接受研究時，年齡都屬於「中老人」（old-old，70-79歲），1/3哈佛男性則正在進入「老老人」（oldest-old，80歲以上）的世界。²⁰ 內城男性僅一半活到「青老人」（young-old，60-69歲）與「中老人」。從健康衰退情形來看，內城男性68-70歲間的死亡率，等同特曼與哈佛群組78-80歲間的死亡率。²¹ 群組間的健康差異主要可由「內城群組教育程度較低」、「肥胖程度較高」，以及「酒精濫用」與「香菸濫用」來解釋。控制此四項變數後，「父

母社會階級較低」、「IQ」與「目前收入」並非重要差異。換言之，29位大學畢業內城男性與哈佛大學畢業生70歲時的健康狀況都一樣。

雖然〈成人發展研究〉三個群組各自的內部相對同質，但是群組間十分不同。1/3哈佛男性的父親屬於「社會階級I」（醫師、成功律師、企業家），內城男性則沒有任何人的父親屬於此類。²² 1/3內城男性的父親屬於「社會階級V」（教育程度不足十年級的非技術勞工），哈佛男性則沒有任何人的父親屬於此類。特曼女性的父母多為中產階級或技術勞工（社會階級III與IV）；很少人的父親和哈佛男性的父親一樣富貴，但也很少和內城男性的父親一樣弱勢。

下表為三個群組間的差異，數據顯示特曼女性平均IQ為151（比奈智力測驗）；內城樣本平均IQ為95（魏貝智力測驗〔Wechsler-Bellevue〕）；哈佛樣本的推估平均IQ介於130-135之間（陸軍甲種測驗〔army alpha〕）。特曼女性的父親平均接受十二年教育，內城男性的父親為八年，哈佛男性的父親為十六年。內城男性的母親沒有人受過大學教育，1/3哈佛男性的母親擁有大學學歷，此為特曼女性母親的兩倍。1/3的內城男性教育程度不足十年級，1/4的特曼女性與3/4的哈佛男性擁有研究所學歷。



三項前瞻性研究最後一個共通點，在於〈成人發展研究〉的研究對象及其父母師長同時接受訪談。此外，〈成人發展研究〉通常也會利用公開資訊提供的資料來源。判定研究對象的人生是否成功並不容易，但通常可同時透過多重資訊來源判斷。本書在說明某些觀點時，可能會引用研究對象的訪談內容，不過結論幾乎都有得到客觀證據的支持。一個人的行為舉止會比他的言語更能預測未來、反映過去。^[9]

三個研究群組的比較

	哈佛群組	內城群組	特曼女性群組
出生年（平均）	1921	1930	1911
加入研究的日期	1939-42	1940-44	1920-22
研究人數	268	456	672
最後一次研究聯絡時間	1999	2000	1988 ^A
最後一次聯絡已死亡	38 %	37 %	37 %
問卷頻率	每兩年	每兩年	每四至五年
體檢	每五年	每五年	無
白人	100 %	99 %	99 %
IQ	130-135 左右	95	151
多數家長的社會階級 ^B	I-III	III-V	II-IV
研究所學歷	76 %	2 %	23 %
70 歲前死亡	23 %	37 %	20 % 左右
以目前幣值計算的 50 歲平均收入（美元）	\$105,000	\$35,000	\$35,000

A. 1988 年是指本書所引用的資料年分；特曼研究目前仍持續進行中。

B. I = 上層階級；II = 中上層階級；III = 中產階級；IV = 技術勞工；V = 非技術勞工／救濟金（Hollingshead and Redlich, *Social Class and Mental Illness*）。

舉例來說，某位內城男性的繼父在妻子口中，「原本重度酗酒，什麼都喝，」但最近不一樣了，現在「每天只買一小瓶酒」。妻子宣稱丈夫只在社交場合喝酒，從不因酒耽誤工作，然而實地調查卻發現非常不同的故事。五年前，社會機構指出這名繼父「大概因為酒醉」而丟掉工作，還因酒醉留下多次被捕紀錄。兒童福利機構也記錄這名繼父「容易喝得太醉，不適宜陪伴孩子」。訪談結束兩年後，這名繼父又因酒醉被逮捕三次，兩度因酒精濫用被送進州立醫院，他在妻子辯稱他「只買一小瓶酒回家」的五年後過世，死亡證明寫著死亡主因是「肝硬化與酗酒」。其他難以判斷但重要的研究評估依據，例如「父母的親情品質」或「婚姻支持」，同樣也能靠幾個觀點與不同的時間點佐證。



從一方面來講，〈成人發展研究〉的三個群組都無法被視為一般人口的代表性群組，不過每組內部的同質性高，這三個組彼此的人口分布十分不同恰巧是種優點，方便同中求異，異中求同，用以推論其他美國白人樣本。俗話說得好，「有總比沒有好」。這三個群組研究並不完美，但目前為止可說是全球最完善的成人發展終身研究。

讀者或許有時會不耐煩，覺得哈佛例子的數量遠超過女性與內城男性等社會弱勢的故事。〈成人發展研究〉出於種種緣故，所以擁有較多哈佛群組資料，不過通常三個組別得出的結論相同。

關於作者

本書將帶大家看許多客觀數據與主觀判斷；從許多方面來講，主觀判斷最被強調，也因此讀者有權多了解做出多數判斷的研究者，也就是我本人。由於我會有個人偏見與成見，無法保證自身觀察不受影響，讀者必須將我的背景納入考量。我生於1934年的紐約市，10歲那年父親過世，13歲時喜歡閱讀父親1922年哈佛同學的畢業二十五週年近況報告。那時的我當然沒料到二十年後，自己將在1942年畢業班的二十五週年同學會上訪問該屆校友。我大學就讀哈佛，日後並以各種形式與其保持聯繫近五十年。我和許多人一樣，自認政治上是獨立派人士，然而從後見之明來看，四十四年來的總統選舉我都投票給民主黨。

我與身為考古學家的父親不同，大學並未選修社會科學課程，更不會接觸人類學，科學史知識是選修醫學預科課程時，從年輕老師湯姆．庫恩（Tom Kuhn）那獲得，我們的大班課有一部分由他授課。不過，我的大學主修卻是人文學科，後來又進入哈佛醫學院，原本打算成為公家機關的社區精神科醫師，不過後來恰巧接觸到患者十至五十年前的臨床紀錄，對於訪談狀況得到「緩解」的精神分裂症患者與海洛因戒毒者十分感興趣，深深著迷於他們的人生變化。對我來說，那相當接近「成熟」的概念。人在成人時期依舊會持續發展，我感到這是值得進一步研究的領域。

因此1967年，也就是哈佛群組研究進入第三十年時，我興奮的加入當時尚稱為〈格蘭特研究〉的哈佛研究，就此成為研究型教授，而不是計畫中的社區精神科醫師。我雖然一直否認對父親的考古領域感興趣，卻在他去世二十多年後，翻箱倒櫃挖出積滿灰塵的哈佛文獻資料，喃喃自語：「我還是成了該死的考古學家。」1967年，〈成人發展研究〉成員參加哈佛二十五週年同學會。我當時是剛讀完他們各種紀錄的33歲精神科醫師，這下子有機會見到他們本人，面對面交談。我感到不可思議，〈成人發展研究〉紀錄中那些比我還稚嫩的青少

年，轉眼間是育有青春期孩子的成熟父親。這群47歲學理上「正常」的男性，如今多是各行各業翹楚。我多年接受的訓練都是病理學，如今有機會研究健康人士令我同感興奮。

1972年，我已訪問100位平均年齡47歲的哈佛男性，自己的人生也經歷過種種考驗，更了解一路上的起起伏伏。不過，雖然每位研究對象的生活都令人感到豐富難解，但我並未氣餒，反而進一步激起研究興趣。1977年，也就是研究對象55歲時，我出版了探討成人成熟過程的《怎樣適應生活》（*Adaptation to Life*）。²⁵ 當時的我，還以為這群哈佛男性已經停止成長，但我懂什麼？當時我不過43歲。

然而，雖然我的研究對象過著豐富生活，凡是針對哈佛男性的研究，人口分布上不免偏向特定族群，也因此我對成人發展的認識不免有偏差。若想了解「人類如何活得健康快樂」，還需要研究較為貼近一般大眾的樣本。

1970年，由於我長期追蹤海洛因成癮者，葛魯克夫婦退休時，指定我加入其他兩人，成為他們夫婦開創性的少年犯與控制組案例檔案管理者。此一弱勢但堅強的控制組，自然是「過於得天獨厚」的哈佛人極好的對照。在「酒精與酒精濫用國家研究院」（National Institute of Alcohol and Alcohol Abuse）贊助下，我與同仁於1974-1978年間複查內城男性，當時他們的年紀和我首度訪問的哈佛男性相同。

進行〈成人發展研究〉訪談令人興奮，也使我筋疲力竭。由於我們深入了解每位成員，多場訪談令人強烈感受到滿足感與驚奇感。與〈成人發展研究〉的成員對談，經常有如與一陣子沒見面的老友相會。他們總是不吝於散播愛，令我心生暖意，我羨慕他們如此好運，能參與這般令人愉快的計畫。相較之下，平日提防他人、付出愛但沒得到回應的研究成員，則令我感到無能為力、心情低落，和他們相處時常感到精力被吸光，憂鬱沮喪，就好像所有訪談工作都落在我身上，他們拿走很多，但什麼都不給。

到了1980年，成人發展的潮流依舊不斷推進。哈佛男性追蹤對象當時60歲，我則剛參加自己二十五週年哈佛同學會。當時我除了下定決心追蹤這些男性接下來的人生，也要研究老化，目前為止，就和當初的考古學一樣，我一度對老年學不太感興趣，然而就像先前試著理解人到45歲是什麼意思，我46歲後開始希望了解退休生活。此外，由於我一直在研究許多人原本認為不可能治癒的疾病的「復原」過程，例如：精神分裂、酒精中毒、海洛因依賴、人格疾患（personality disorder）等等，研究正向的戰勝「老年」似乎是充滿挑戰的下一步。我的經費來源從「酒精與酒精濫用國家研究院」變成「國家老年中心」（National Institute of Aging）。後來到了1985年，我終於長大到明白若是僅研究男性——也就是占人口還不到一半的族群——將無法了解人類發展，也因此在拉德克利夫學院「莫瑞中心」（Henry A. Murray Center at Radcliffe，該學院今日已與哈佛合併）與史丹佛大學（尤其是哈斯托夫教授）的慷慨協助下，我的妻子卡洛琳與我複訪〈特曼研究〉中的資優女性。我們在1987年訪問她們，那時她們介於76-79歲，我本人才52歲，又再經過十年的成長，才開始訪問75-80歲間的哈佛男性，也才真正開始了解三個群組教我的事。成人發展影響著我們所有人。現在我自己也在領取美國社會安全福利^[10] 支票。

前瞻性研究的重要性

前文強調過〈成人發展研究〉的獨特之處在於屬於「前瞻性研究」。然而究竟為什麼前瞻性研究很重要？前瞻性研究的重大價值在於觀點獨特。回溯過往的長期性研究一定得依靠記憶力；相較之下，前瞻性研究則在事件發生當下就記錄，也因此如果想了解80歲模範人士是如何走到今日，關鍵是青春期的就開始追蹤。以下是幾點原因。

首先，前瞻性研究讓我們得以比較「快樂成功的曾祖父母」與「他們英年早逝的同輩」。早逝只是上帝在宇宙擲骰子，又或者許多短命情形其實可以避免？相較於較晚才去世者，年輕就去世的人是否得到的愛較少，心理較為不健康？又或者只是基因在作祟？先前的「成功老化」研究通常只在研究對象到了60或70歲才展開研究，缺乏可以回答相關問題的預先蒐集資料。早逝情形在這樣的研究中看不到。本書第7章將回答以上問題。

第二，前瞻性研究讓我們找出過去發生的事時，毋須仰賴研究對象的記憶。長大後化為蝴蝶的毛毛蟲，往往堅持自己小時候就是小蝴蝶。舉例來說，1941年10月美國即將加入二戰，當時有名年輕哈佛生批評美國對德國升高的敵意：「我極度沮喪，感到歐洲戰事與我們無關。」然而，到了1966-1967年冬天，他卻全力贊同詹森總統的越南政策，責怪兒子積極從事抗議美國參戰的活動，完全忘掉自己二戰期間參與反對美國參戰的示威遊行。

第三，唯有前瞻性研究才能客觀呈現佛洛伊德提出的「壓抑」(repression) 概念。哈佛二年級學生佛瑞滋·李習 (Fritz Lethe) 告訴〈成人發展研究〉，佛洛伊德的性學理論毫無依據，對著〈成人發展研究〉的精神科醫師大談朋友要是婚前性行為，他就與對方絕交，然而精神科醫師觀察到「李習雖不贊同性關係，顯然對這個主題十分感興趣」。19歲的李習對於「可惡的自由主義者」抱持極大偏見，撕毀「哈佛自由聯盟」(Harvard Liberal Union) 「蠱惑人心的文宣」，還告訴精神科醫師：「我有衝動，可怕的衝動。我一向擁有不切實際的目標與野心。」

李習日後重寫自己的人生故事，30歲說自己早期的「可怕衝動」來自母親，視她為人生最大的個人困擾。「我一輩子都在想法子逃離她的掌控.....我人生哲學的主要轉變與人生目標有關。我的目標再也不是在科學上有所成就，而是享受與人們一起工作。」到了49歲，李

習也開始接受佛洛伊德的學說與婚前性行為，再也不鄙視「可惡的自由主義者」的目標，如今相信「全球的窮國是富國的責任」。

李習50歲接受訪談時表示：「上帝已死，但人類還活著，擁有美好未來。」此時的他指出自己懷疑宗教的正確性，自從進哈佛就不再上教堂。以上是李習記憶中的自己，然而事實上他在哈佛念大二時，回報自己每週作四次彌撒！

李習的記憶失真還不只這一樁。我在他55歲時寄了前述資料給他，請他允許我放進探討哈佛研究樣本的《怎樣適應生活》一書，結果他只回我：「喬治，你一定是弄錯人了。」他沒在開玩笑，他只是不相信大學那個人是自己。成熟讓我們變成騙子。

第四，前瞻性研究也顯示，記憶扭曲可能是為了配合人生際遇想出的說辭。以特曼女性瑪堤達．萊爾（Matilda Lyre）為例，她在78歲被問到過去是否有興趣當醫生時斥責道：「你得記住女性走了很長的路才有今日，我一輩子沒想過可能當醫生。」然而事實上，萊爾14歲時告訴特曼研究人員自己想當醫生，大學還主修醫科預科，30歲時的「施特朗職業興趣量表」（Strong Vocational Interest Inventory）結果也顯示，醫學這項職業的確最符合她的興趣，其實小時候的萊爾除了想當醫生，也想當天文學家、詩人與科學家。

然而，萊爾之所以重寫自己的歷史，其實是種自我療法。〈特曼研究〉的研究人員說20歲時的她「似乎不管做什麼都很出色」，念柏克萊時是大學文學雜誌編輯，也是校內全明星賽游泳隊員，年紀輕輕就在加州各地演講與寫文章。然而，日後美國經濟大恐慌時期有限的職業出路，再加上性別偏見，讓萊爾無法發揮聰明才智。在青壯年期的開頭，她窩在小鎮擔任兼職體育老師，而且等先生找到工作後，這份兼職工作也得放棄，因為1930年代，加州女老師要是先生有工作就得辭職。學校工作機會太少，一個家庭不能同時有兩人在校任職。

萊爾78歲時，我們問她如何面對「社會允許她做的事」與「她的潛能」之間的差距。她回答：「我從來不曉得自己有任何潛能.....我得學煮飯和照顧花園。」萊爾重建人生故事，讓自己得以適應偏見、經濟大恐慌與貧窮小鎮帶來的沮喪。

不過，萊爾的人生故事告訴我們，就算中間那段過得不是很好，依舊能有幸福快樂的結尾。老年人的未來很重要，也很有趣。萊爾30歲時，「施特朗職業興趣量表」顯示她除了適合當醫生，也很適合當音樂家。萊爾在成人階段多數時候不允許自己發展這一面，但60歲時開始上小提琴課，不久後與丈夫離婚，從最好的朋友那接收一把美麗小提琴，音樂事業就此起飛。接下來六年，這位曾被迫放棄工作的體育老師，開始在洛杉磯開小提琴獨奏會，而且十分享受這樣的生活。78歲時沒有證據顯示她的新事業不會持續下去。

第五個前瞻性研究之所以珍貴的原因，在於這樣的研究讓成員有足夠時間克服心中羞愧，以及刻意造假。舉例來說，有位男性向〈成人發展研究〉解釋：「我一向如實回答，但中間會有段時間差。每當發生不好的事，我會試圖壓抑，努力讓自己在下次的〈格蘭特研究〉問卷，可以宣稱每件事都很好，然而那其實是努力過後的結果。為了得到那樣的結果，我必須做點什麼來改變現況。如果你們想找出真正發生在我身上的事，那就讀下次的問卷，或是下下次的。不得不面對自己的處境、不得不找出理想心態，以及不得不暫時隱瞞狀況，讓我得以維持長期健康。」

第六，前瞻性研究最重要的好處，或許是讓我們得以判斷因果關係，找出哪個是「馬車」、哪個是「馬」，也就是誰在前、誰在後。舉例來說，訪問酗酒人士時，我的結論常是喝酒其實是他們用來治療憂鬱症的家庭偏方。我的訪談對象也同意這樣的說法。然而，如果去看由兩位獨立精神科醫師寫下的持續追蹤紀錄，一位醫師專注於酒精濫用，一位專注於憂鬱，就會得出相當不同的結論。先出現的其實是

酒精濫用的症狀，隨後才出現重度憂鬱的症狀。如同其他同時有酒精濫用與憂鬱問題的人士，〈成人發展研究〉成員能夠坦承自己憂鬱，但不好意思提自己有酗酒問題，也因此回顧過往時將因果倒過來講。

²⁶ 回顧前瞻性研究蒐集到的敘事則可找出正確順序。

前瞻性研究的缺點

如果說前瞻性長期研究如此重要，為何不多從事這方面的研究？簡單來講與耗費的人力、物力有關。探討人的一生前瞻性研究代價極度高昂，需要經費、運氣、不屈不撓的研究人員，以及研究對象的長期配合。首先，提供研究經費的機構不願意持續贊助「同樣的老研究」，造成許多原本大有可為的前瞻性研究，因缺乏財務支援而中斷。〈成人發展研究〉之所以能持續六十至八十年，耗資數百萬美元，中間約換過二十個經費來源。

第二，職棒大聯盟的喬·迪馬喬（Joe DiMaggio）除了擁有天分和努力不懈的精神，也是因為極度幸運才有辦法連續五十六場比賽擊出安打。同理，〈特曼研究〉、〈葛魯克研究〉、〈哈佛研究〉能夠一路跟著研究對象進入成熟期，再進入老年，撐過多年學術與經費變動，同樣也極度幸運。第三，許多研究之所以中斷，原因是最初的研究人員並未持續做下去或過世，〈成人發展研究〉耐性十足的數代主持人讓這項研究得以延續。

不過，如果虛心一點，老實講，要得出有價值的前瞻性研究，最基本的就是第四點，也就是研究對象必須無比忠誠與耐性十足。前瞻性研究如有成員退出，如同世上僅此一個的古董破損，無可挽回，也因此低退出率可讓研究結果免於一項經常影響前瞻性長期研究的偏誤——成員自行退出。（〈成人發展研究〉十分幸運，擁有全球類似研

究中最低的退出率——可能頂多只輸瑞典的〈隆德比研究〉〔Lundby Study〕。²⁷）

除了成本，第二個會干擾前瞻性研究的因素是「月暈效應」（Halo Effect），意思是知道一個人的過去，造成我們在判斷他們的今日時產生偏見。普通的葡萄酒，如果從貼著法國歷史悠久的「拉菲酒莊」（Château Lafitte）酒標的瓶子裡倒出來，和從平價旋轉式瓶蓋、標著「雷鳥」（Thunderbird）的瓶子倒出來，喝起來感覺會十分不同。〈成人發展研究〉為了避免此類問題，採取眾多預防措施，例如研究成員童年的評量員，自然不曉得未來將發生的事；不過我們讓負責評估今日情形的評量員，事先對研究對象的童年也不知情。此外，評量員無從得知其他評量員打的分數。〈成人發展研究〉大約有三十位不同的研究助理，多數也在開始形成偏見前就獨立評分。我個人主持〈成人發展研究〉三十年，對於今日的判斷，深受我所知的研究對象的過去影響，也因此鮮少替〈成人發展研究〉的數據庫提供數字形式的評分。細心的讀者可能還會追問，長期研究的第三項缺點，是否是研究會改變研究對象的人生，是否有所謂的「海森堡效應」

^[11]？我們不都永遠會改變我們的研究對象？身為精神科醫師的我必須說：「哎，要是改變人生歷程有那麼簡單就好了。」如果在人們的一生之中，偶爾觀察一下他們，就能改變他們的人生，那麼密集心理治療的改變效果應該會好很多才對。海森堡效應的確會影響物理學家研究的電子，然而要是近距離觀察高速前進的子彈，子彈通常不會因此改變彈道。長期性研究的研究對象也一樣。我們長期研究他們後看到的事可能有所扭曲，然而不一定會改變事情走向。

前瞻性長期研究最後一項十分重要的缺點則是不具代表性，永遠代表歷史上某段時期的特定一小群人。由於〈成人發展研究〉的研究對象，全都依據健康狀況、無犯罪史或智力挑選，研究結果只能說明在良好環境中開展的人生，也因此讀者可能會問，一本講日子過得相

對不錯、經過心理健康挑選的美國白人的書，能說出什麼人類共通的情形。這樣的質疑的確有理，我的答案是：為求了解正常生物發展，氣候與成長條件應採最適情形。

我研究成功老化時，要是為了「具備代表性」與「政治正確」，選取的群組是從全球人口中隨機取樣一萬人，異質性會太高，負責研究的人腦和電腦都會當機。隨機其實並不正常，也不健康。此外，生物學家不同於社會學家與人口學家，不會同時研究諾亞方舟上所有動物。生物學家研究純種大鼠的肝酵素，研究果蠅遺傳學，還研究海螺單一神經節的神經生理學。此外，控制干擾因子很重要。舉例來說，研究對象如果接受過十年或十六年教育，生理缺陷發生率會極不一樣，因此為了研究生理缺陷的某幾項成因，其他變數必須保持不變。

讀者必須自行決定〈成人發展研究〉的成員及其行為，是否反映出自己了解的一般情形，或感覺像在閱讀不熟悉的部落。我認為跨文化研究將顯示，世界一個角落與另一個角落的心理健康，差異沒有想像中大，例如紐約建築工人、日本貴族與澳洲原住民的飲食，乍看之下十分不同，但如果是營養充足的飲食，各大類食物該如何均衡攝取的基本原理是一樣的。話雖如此，〈成人發展研究〉的三個群組依舊全不具代表性，讀者必須自行謹慎判斷我所下的任何結論。



幾年前，睿智的〈成人發展研究〉成員泰德．門頓（Ted Merton），寫了封「感到不悅但真誠」的信給我：

你們擁有這些珍貴檔案，卻似乎對於我們如何面對增長的年齡不太感興趣。你們問我們再也做不到哪些事、我們的政治立場、我們是

否從事性靈活動、我們的健康狀況有多不佳等等，但我不太能感受到你們好奇我們的適應力、我們對於生活的熱情，以及我們實際的老年生活和先前的預測是否相同。你們的主要目標似乎只想記錄老了就是會逐漸衰退，而不是好好運用資料庫，如同你們檢視我們的少年與青壯年時期一樣，以深思熟慮、發揮想像力與興致勃勃的方式檢視資料。年輕人永遠比老年人具有吸引力，然而年輕人不一定比較有趣。我們這些老人或許過時了，但〈成人發展研究〉有必要過時嗎？我寫這封信的目的是想提醒你們，別再一直有意無意間暗示我們的未來已不再重要.....

本書接下來的章節就是在回應門頓先生明智的建議。我將利用真實人生故事提供正面、有趣的老年生活指引。接下來五章解釋讓老年充滿活力的發展過程，之後在第7章到第10章檢視人生最後二十年的關鍵：一、肉體生病沒關係，但心態上別把自己當病人；二、在退休生活中重拾創造力與遊戲；三、獲得智慧；四、性靈培養。最後的第11章與第12章總結我從〈成人發展研究〉中學到的事，目的是讓各位讀完本書後，對自己人生最後幾個十年，有著更美好的盼望，不會像西蒙．波娃專門探討老年的《老之將至》²⁸ 及「膽小鬼是過不好晚年的」這句妙語一樣，皆精采犀利，但又令人對老年感到憂鬱。

心理學家丹尼爾．李文森（Daniel Levinson）50多歲時，在《人生四季》（*The Seasons of a Man's Life*）一書中，陰鬱的寫下人邁向60歲時可能「感到各種青春特質.....即將消逝.....恐懼體內的年輕人正在死去，只剩即將度過短暫愚蠢歲月的老人——一具缺乏精力、興致或內在力量的空殼。」²⁹ 相較之下，美國作家貝蒂．傅瑞丹（Betty Friedan）70多歲時則在《生命之泉》（*The Fountain of Age*）中寫道：

「我們很少想到老年也可能出現新型態的親密關係、有意義的工作與活動、學習與了解、社群與關懷.....把老年看成持續進行的人類發

展，包含著一場革命性的典範轉變。」³⁰ 本書將替這樣的典範轉變提供明確證據。



我為了向各位介紹〈成人發展研究〉的發現，從研究中挑選具備共通性的例子，希望那些例子也適用研究成員以外的眾多人士。〈成人發展研究〉的個人，如果與尚在世或已過世的人士有任何相似之處，那是我刻意挑選的結果，不過我使用化名，並且變動身分細節和所屬單位，因此讀者如果感到文中提及的細節與自己認識的人十分吻合，幾乎可確定不是同一人。尚在人世的研究成員已同意我刊出身分經過變動的生平。

-
1. 國內學者葉宏明、吳重慶、顏裕庭（2001）定義成功老化是指單純老化，沒有環境、疾病、生活型態的不良影響，也就是那些老當益壯，且在結構、功能上變化最小的個體。（全書當頁注釋，除另有標示外，皆為譯注，後文不再另行標示。） ➡
 2. Inner City，城市舊城區，常為貧民窟所在地。 ➡
 3. old-old，後文會再度提到相關定義，指70-79歲的人士。 ➡
 4. G.I. Bill，美國為了安置第二次世界大戰後的退伍軍人，於1944年通過此法案，給予退伍軍人各種福利。包括由失業保險支付的經濟補貼，家庭及商業貸款，以及給予高等教育及職業訓練的各種補貼。 ➡
 5. 美國人口的平均壽命2000年為77歲。 ➡
 6. 斯波克於1946年出版長年暢銷的育兒書籍，率先從精神分析角度理解兒童需求與家庭互動，影響數代美國家庭，截至1998年在美國就已售出五千萬冊。 ➡
 7. 《李爾王》（King Lear）為著名莎翁悲劇，李爾王老年昏聩，不聽三女寇蒂莉亞（Cordelia）勸誡，最終父女皆不得善終。亦有其他皆大歡喜的版本為女兒成功救出父親並繼承王位。 ➡

8. 美國共和黨參議員麥卡錫（Joseph McCarthy）於冷戰期間表示自己手上握有國內共產黨名單，指控多人，營造恐怖氣氛，並於1954年的聽證會將矛頭指向軍方。 ➡
9. 作者注：三個群組的人生皆顯示，得以順利適應晚年的關鍵是有時亦稱為「情緒智力」（emotional intelligence）²³ 的社交能力（social aptitude），而非智商高低或父母的社會階級。²⁴ ➡
10. Social Security Benefits，美國社會福利措施，包含政府發放的退休金、聯邦醫療保險、殘障福利、遺屬福利等。 ➡
11. Heisenberg Effect，即德國物理學家維爾納．海森堡（Werner Heisenberg）所提出的「不確定性原理」（uncertainty principle，也譯為「測不準原理」），粒子的位置與動量不可同時被確定，位置的不確定性愈小，則動量的不確定性愈大，反之亦然。 ➡

2

一切皆與成熟有關：社會與情緒成熟

我體內的鍊金術力量可點石成金。

——泰德．門頓，〈成人發展研究〉的78歲成員



「老化」（aging）是十分錯綜複雜的概念，不同人心中的「老化」各有不同意義。以下列這道選擇題為例：

「老化」的意義是指：

- a. 衰退（例如：我們20歲後每年減少數百萬腦細胞）
- b. 季節更替（例如：少女的美麗波浪金髮變成祖母的慈祥白色髮髻）
- c. 持續成長，直到死亡為止（例如：橡樹或法國瑪歌酒莊〔Château Margaux〕的頂級葡萄酒）
- d. 以上皆是

正確答案當然是「以上皆是」。

第一個答案（a）的確是對的；正如喜劇演員伍迪．艾倫（Woody Allen）提醒我們，沒人可以活著離開這個世界。第二個答案（b）則是貫穿本書的主題：事情會變，但本質不會變。不過，本章要先探討第三個答案（c）。成人發展期會發生什麼事？七旬人士什麼事做得比25歲人士好？我將從兩個觀點討論人生下半場：「社會成熟」（social

maturity) 與「情緒成熟」(emotional maturity)。這兩個概念將貫穿全書。

很遺憾，成人發展理論依舊在等待大師級人物提供跨文化與跨世紀的普世原則，而我不是那位大師。目前我所能做的，僅是站在身兼藝術家、人類學家與精神分析學家的艾瑞克．艾瑞克森（Erik Erikson）肩膀上解釋「社會發展」(social development)。至於「情緒發展」的解釋，則是站在心理學家及精神分析學家佛洛伊德的肩膀上，介紹「不自主因應機制」(involuntary coping mechanism，又名「防禦機制」〔defense mechanism〕)的成熟。有的讀者會埋怨我的解釋過於狹隘，不過目前這兩對肩膀提供相當不錯的視野。

社會成熟 依序掌握一系列人生任務

直到上個世紀，醫生與家長才開始了解可預測的兒童人格發展。19世紀時，許多醫生依舊把孩子當成迷你版成人。直到過去一百年間，才出現專門的小兒科醫學。此外，史上的家長向來不太記得住兒童發展的里程碑，直到照片、寶寶成長紀念冊、家庭醫師病例檔案問世，以及後來的成長發展前瞻性研究，我們才開始有辦法解決時間造成父母記憶失真的問題。在今日，有了尚．皮亞傑（Jean Piaget）與南希．貝利（Nancy Bayley）等學者提出的研究成果，再透過兒科醫師班傑明．斯波克等人對相關研究的介紹，我們得以預測兒童發展——如同我們的原始人祖先學著預測月亮規律的陰晴圓缺。我們的孩子從一個階段走到下一個階段時，我們向上蒼禱告、我們祈求好運、我們擔憂或感恩，不過對孩子會發生什麼事大概心裡有底。

成人發展則不同。成人發展依舊是個謎。人類不像羅馬公教聖人聖依納爵．羅耀拉（Saint Ignatius Loyola）所說的那樣7歲定終身

（「把孩子交給我到7歲，我就讓你看到一個男子漢」），童年時期就停止發展。此外，人類也不會到了18歲或21歲等法定成年年齡就停止成長。人類甚至不去理會心理學家威廉．詹姆士（William James）所寫的話：「習慣因而是巨大社會飛輪……我們注定要參與對抗我們的教養或早期選擇的人生戰役……多數人到了30歲，性格就和石膏一樣固定，永遠不再軟化。」¹ 此外，女性也沒理會佛洛伊德所說的女人到了30歲後，「頑固不知變通的程度，通常會嚇到我們。」²

在中世紀與文藝復興時代，知識分子對於成人生活階段的各種年齡十分感興趣³，大量描繪各種年紀，書寫人生發展典範，然而問題在於他們探討那些典範時，大多使用神祕學、宗教與占星用語，以科學方法研究成人發展是相當新穎的領域。

1842年，阿道夫．凱特勒（Adolphe Quetelet）是第一位想到相關問題的科學家：「人類依據某些法則出生、成長與死亡，而那些法則不會被好好探討」。⁴ 又要再過數十年才有人開始探討所謂的「某些法則」。直到1914年，美國老年學之父伊格納滋．納肖爾（Ignatz Nascher），依舊找不到人出版他研究老年的劃時代巨著。⁵

1922年時，克拉克大學（Clark University）創辦人以及讓「青春期」（adolescence）一詞流行起來的史丹利．霍爾（Stanley Hall），得以出版自己的著作《老年期》（*Senescence*）⁶，但銷路不佳。1928年，由於卡內基基金會（Carnegie Corporation）慷慨贊助一萬美元，史丹佛大學成立全球第一個研究老人學的心理學實驗室，接著一直要到二戰後，在科學家早已掌握原子核分裂原理之時，美國才開始成立研究老年學的學術團體。

到了1930年代，全球第一個兒童人格發展的前瞻性研究，在加州柏克萊大學心理學家哈羅德．瓊斯（Harold Jones）、貝利、琴．麥克法連（Jean MacFarlane）的主持下，於柏克萊展開。三人創辦的「人類發展學院」（The Institute of Human Development）直接影響著艾瑞

克森的研究，也就是後文將多次提及的學者。同一時期，柏克萊心理學家夏洛特．布勒（Charlotte Bühler）與學生艾莎．法蘭克波斯基（Else Frenkel-Brunswik）蒐集了四百份一般民眾的傳記與自傳。⁷兩人為了研究成人發展法則，試圖以回溯方式找出歲月帶來的影響，法蘭克波斯基後來又影響數位柏克萊研究生與年輕教員，其中珍．盧文格（Jane Loevinger）、傅瑞丹、李文森、艾瑞克森日後成為成人發展的編年史學者。

布勒與法蘭克波斯基提出的成人發展概念，十分近似1600-1900年間德國民俗藝術家的作法，將成人發展描繪成一路走上坡至50歲，接著就一路沒有商量餘地的往下奔往墳墓。⁸法蘭克波斯基寫道：「人生大約在45歲就能觀察到衰老徵兆。出現相關跡象後，接下來被稱為『退化成長』（regressive growth）的第三時期就出現了……可以觀察到衰退，一種從人生中退役的形式。」⁹如果是法蘭克波斯基，本章開頭的選擇題她會選（a）。莎士比亞也會選擇相同答案，警告我們：「就這樣，我們1小時1小時成熟又成熟，／接著又1小時1小時腐爛又腐爛。」¹⁰

然而，法蘭克波斯基沒發現自己手中的數據，其實不同於她對老化的悲觀看法。她自己也指出人在中年晚期，「演員變導演，運動員變教練」，「雖然整體社交活動減少，更多的慈善活動在此時第一次出現。」¹¹法蘭克波斯基提到人在25歲時，「92%的重點擺在自己身上」，然而到了60歲，「僅29%的期望放在自己身上，32%放在家庭，21%放在世人身上。」此處她描述的成人成熟模式，即為日後艾瑞克森提出的「拓展社會半徑」（widening social radius）與「傳承」（Generativity）。¹²

艾瑞克森是並未取得大學學歷的丹麥藝術生，然而由於他與佛洛伊德之女安娜．佛洛伊德（Anna Freud）之間的淵源，使他在1930年代初成為心理分析學者，1934年移民美國，在哈佛與耶魯任教後，

1939年到了柏克萊，1940年代幸運的能夠運用人類發展學院的資料。他日後回想：「此一研究給了我機會追蹤約50名（健康）孩童的十年生活史，並在日後依舊多少知道他們後來的發展。」¹³ 接下來的半世紀，艾瑞克森持續觀察那群兒童及其父母的人生變化，本身的學說也持續受影響。¹⁴ 艾瑞克森運用自己的兒童發展前瞻性觀點，再加上跨文化研究，取代佛洛伊德學派奠基於人類學的判斷。艾瑞克森分別將佛洛伊德充滿文學氣息的「口慾」（orality）、「肛門慾」

（anality）、「伊底帕斯情節」（Oedipal）與「潛伏期」（latency）等用語，翻譯成較為樸實的「基本信任對不信任」（Basic Trust vs. Mistrust）、「獨立自主對羞怯懷疑」（Autonomy vs. Shame）、「自動自發對內疚」（Initiative vs. Guilt）、「勤奮對自卑」（Industry vs. Inferiority）。艾瑞克森的《兒童與社會》（*Childhood and Society*）¹⁵ 一書，讓他成為第一位明確將成人發展當成一種「進展」而非「衰退」的社會科學家。

艾瑞克森認為在人生的一系列階段，成人透過擴大的社會半徑參與人生，也因此50歲後的人生，不再是走下坡的樓梯，而是通往外界的道路。成人發展會走過「認同對認同混淆」（Identity vs. Identity Diffusion）、「親密對孤立」（Intimacy vs. Isolation）、「傳承對停滯」（Generativity vs. Stagnation）、「完整對絕望」（Integrity vs. Despair）等四階段。

艾瑞克森社會半徑拓展理論的最佳實證證據，或許來自柏克萊心理學家諾瑪．哈恩（Norma Haan）在人類發展學院五十年間的成人人格發展追蹤。¹⁶ 哈恩在艾瑞克森研究過的孩童過了70歲後，持續研究他們，指出隨著時間過去，男性與女性的三大人格成分會顯著增加，全都反映出社會技能的發展，分別是一、「外向」（被形容為喜愛交際、喜愛刺激、與人交際、展示幽默的研究對象）；二、「自信」

（人們求教的對象、有生產力）；以及三、「溫暖」（溫暖、富有同情心、保護他人與奉獻）。



哈佛的〈成人發展研究〉讓我能夠以實證方式研究艾瑞克森的理論。〈成人發展研究〉和花朵綻放的縮時攝影一樣，我得以在同一時間觀察研究對象一路從青少年變成曾祖父母。舉例來說，某位〈哈佛研究〉男性在青春期的熱愛「現代」爵士，但到了50歲時轉為喜歡古典作曲家，對於自己的孩子熱愛「現代」搖滾樂嗤之以鼻，認為現在的年輕人音樂品味每況愈下，他本人則一直維持高尚品味。然而，一下午就讀完所有相關紀錄後，我發現改變的人顯然是他，而不是年輕人。

我和艾瑞克森一樣，認為把成人社會發展的階段性本質概念化的方法，可能要從每位成人的社會半徑隨時間拓展的角度著手。各位可以想像一塊石頭落入池塘，產生不斷擴展的漣漪，每個舊漣漪往外擴散，但不會抵消下個漣漪帶來的圓圈¹⁷，成人發展就像那樣。

為了描述我修正過後的艾瑞克森模型，首先得提若要描繪成人發展，教育與老人專家羅伯特·哈維葛斯特（Robert Havighurst）所說的「發展任務」（developmental task）¹⁸在科學上會比艾瑞克森所說的「階段」（stage）正確。以成人發展來講，「階段」一詞只是種隱喻。此外，我在〈成人發展研究〉成員身上觀察到的成人發展過程，順序不如兒童的智力發展明顯。皮亞傑的理論認為，若要掌握下個「階段」，永遠得先掌握他本人與學生在發展中兒童身上觀察到的先前所有任務。成人發展任務的順序則通常沒那麼一定——不過有時的確會有先後次序。

為了評估成人發展，我檢視每位〈成人發展研究〉成員第一次掌握某些人生任務的時刻。理論上，每個任務的社會半徑都在下個任務的半徑之內。我的模型有六個連續性任務。首先，青少年必須找到讓自己得以脫離父母的「認同」，接著青壯年期必須發展「親密」，有辦法與伴侶發展出互惠而非自戀關係。再來是我額外加進艾瑞克森八項任務的「生涯強化」（Career Consolidation）。掌握此一課題讓成人得以找到同時對社會、也對自己來講具備價值的職業生涯。再來的任務是「傳承」，擴大社會圈，照顧下一代。倒數第二項任務是成為「意義的守護者」（Keeper of the Meaning），這也是我替艾瑞克森的八項任務多加的一個。「意義的守護者」是指將過去的傳統交棒給下個世代，此一社會圈的半徑比「傳承」要大。成為「意義的守護者」可以連接過去與未來。最後是「完整」，也就是心靈平靜，天人合一。

以下為六項成人生命課題：

- **認同**：青少年進入成人世界前，最好能發展出艾瑞克森所說的「認同」：也就是知道自己是誰；明白自己的價值觀、政治觀點與熱情是什麼；音樂品味是自己的，不是父母的。唯有如此，年輕成人才能進入人生下一階段「親密」，與伴侶建立互惠的情感關係。

我們必須完成童年期最後一項任務，才能掌握艾瑞克森提出的「認同」階段：在社交、居住、經濟與意識型態等各方面，達成脫離原生家庭的獨立。這樣的脫離，來自認同與內化童年重要人物，以及有能力掌握現代生活。此外，「認同」並非只是自我中心的產物，光是逃家或為了離開家而結婚並沒有用。為離家而離家，十分不同於知道哪些是家中價值觀、哪些又是自身價值觀的發展任務。某種程度上，這樣的脫離／個體化甚至是長達一生的過程。

〈成人發展研究〉中未能完成「認同」任務的研究對象，即使到了50歲，仍未曾脫離原生家庭，或是依舊仰賴熟悉的人、熟悉的慣例，中年時無法投入帶來滿足感的工作，也無法維持親密友誼。

- **親密**：與另一人共同生活，維持十年以上相互依賴、互惠、奉獻與滿意的關係，年輕成人通常似乎不嚮往、也不可能達成這樣的境界。這項任務最初與拓展個人自我認知、讓另一個人進入自己的世界有關，不過一旦達成後，親密能力有如學騎腳踏車，會了就是會了。〈特曼研究〉中，數位單身女性靠女性好友學會這項人生課題，有時親密關係與性完全無關。對參與〈成人發展研究〉的男性而言，這個親密的另一人幾乎都是妻子。如此強烈的異性戀傾向，部分原因是大學樣本中僅2%視自己為同性戀（雖然其中兩人等到65歲才告訴我們），此外也是因為同性戀內城男性退出〈成人發展研究〉。在不同文化與時代，掌握「親密」這項課題的方式可能以各式面貌呈現，不過「一生的伴侶」與「婚姻形式的愛」是許多溫血動物的本能。
- **生涯強化**：拓展個人的身分認同，在工作的世界承擔社會身分。如果待在荒島上，一個人可能擁有嗜好，而不是職業生涯，因為必須有其他人才能構成職業生涯。嚴重人格疾患的患者通常一生無法工作。艾瑞克森在著作中僅間接探討「生涯強化」，有時並未區分「自我認同」與「職業生涯認同」，不過我認為以下四個關鍵發展條件會讓「工作」（job）或嗜好轉換成「職業生涯」（career）：滿足感、報酬、能力與投入。這樣的職業生涯顯然可能包括「為人妻、為人母」——或是以更為現代的情況來講，「為人夫、為人父」也是一種職業生涯。對外人來講，「生涯強化」的過程通常顯得「自私」，但要是沒有這樣的「自私」，就會變得「失去自我」，或是沒有可以給人的「自我」。挪威劇作家易卜生（Henrik Ibsen）的作品《玩偶之

家》（*A Doll's House*），描寫女主角諾拉（Nora）「自私」的逃離先生。從負面觀點來看，諾拉的先生的確自私，要求諾拉只能照顧他和孩子。由於「生涯強化」不贊同拋棄孩子，諾拉離家在此處只是種隱喻，不是真的呼籲大家拋家棄子。儘管如此，諾拉必須大聲關上玩偶之家的門，發展帶來滿足感的事業，否則她永遠無法成為自己女兒那一代傳承經驗的導師。

- **傳承：**第四項任務「傳承」與無私指導下一代有關。傳承是一種奉獻自我的能力——完成成人發展的前三項任務後終於完整的自我。「親密」反映相互依賴的能力，「傳承」則反映另一種能力——在一段關係中「照顧」年齡比自己小的人，但又尊重對方的自主權。「傳承」（與領導力）必須在一段關係中，放棄父母對年幼孩子的那種掌控，學習放手。

「傳承」是一種建立社群的行為。視社會情況而定，可能是指在大型社會中擔任年輕成人的顧問、嚮導、導師或教練。研究顯示，30-45歲之間，我們對「成就」的需求會下降，對「社群」與「人際關係」的需求則增加。¹⁹ 我們或許會將擔任院長、女族長、商業鉅子等身分，貶為野心勃勃與幼稚自戀，然而這種看法忽略讓一個人能替其他成人承擔重大責任的心理能力。具備同理心的領導只有在自我膨脹時，才看起來像自我膨脹。〈成人發展研究〉的三個群組中，「傳承」皆讓70-79歲那十年歲月帶來喜悅而非絕望的可能性變三倍。

- **意義的守護者：**掌握這個第五項任務就像在扮演睿智法官。艾瑞克森同樣僅間接提及此一任務的重要性，但在研究中將相關任務分別納入「傳承」或「完整」。傳承與傳承的美德「關懷他人」只關心特定人選。意義的守護者，以及「智慧」與「公正」兩項相關美德，則比較是針對所有人。「公正」和「在乎他人」不一樣，不選邊站。擔任意義守護者的重點是保護與保存人類的集體智慧結晶——我們生活在其中的文化與制度——而不只是關心自

家孩子的發展。有人稱這種堅守過去的人生態度為老頑固的表現，然而重點不在那。艾瑞克森的理論認為，每項發展任務都存在對立張力——「親密」對「孤立」、「傳承」對「停滯」等等。意義的守護者也一樣，守護意義可能變成食古不化。換句話說，保存自身文化必須關心超出個人身邊社群的社會半徑，這點是十分重大的區別。我們全都能看出雷根總統與林肯總統兩人社會成熟度的不同。雷根從本位主義出發，稱另一方為「邪惡帝國」，他做到的是傳承。林肯這樣的睿智領袖則盡全力修補與原諒南北戰爭帶來的創傷。

傳承者以直接、考量到未來的方式關心個人——就像導師或老師。相較之下，意義的守護者則替過去的文化結晶挺身而出，帶領團體、組織與人群保存過去的傳統。奧運的主辦人、裁判與委員所扮演的角色，相當不同於較為注重傳承的奧運教練。此外，前者白頭髮較多。女族長、祖譜學專家、古董修復者，全都與成為意義的守護者有關。這樣的守護者顯然未比照顧者高尚，差別只在於70歲人士通常是比30歲人士更好的意義守護者。

為了進一步延伸艾瑞克森「拓展社會半徑」的概念，各位可以想想「祖父母」這個各文化共通的簡單例子。誰不認識這樣的女性？她們到了70歲時，向孫子展現的親密情感、智慧與同理心，勝過她們青壯年時期對待自己孩子的方式。祖父或許需要拐杖、假牙，祖母或許需要老花眼鏡與助聽器，然而只有他們能讓孫兒感到特別信任，還讓後輩了解歷史的意義。

- **完整**：完整是人生最後一項重大任務，艾瑞克森稱之為「帶來世界秩序與性靈感受的體驗」。不論代價多高，每個人都得學著接受自己注定碰上的獨一無二生命週期。²⁰ 艾瑞克森指出，如果說關懷他人是一種傳承的美德，完整的美德則是智慧：「至於最後的智慧這項優點，我們認為智慧的公式是在死亡面前超然於生死，儘管身心機能衰退，依舊努力完整傳承經驗。」²¹



的確，有些人士通常是因為「生於憂患」，不按照順序掌握發展任務，或是一次全部掌握，例如征服天下的亞歷山大大帝、參與法國革命的拉法葉將軍（General Lafayette）、稱霸歐陸的拿破崙與拯救法國的民族英雄聖女貞德，20多歲就成為激勵世人的傳承型領袖。史上最偉大的醫生威廉·奧斯勒（William Osler）則一直要到40歲結婚後，才接觸「親密」這項人生任務——那時他早已建立傑出的醫學教授職業生涯，成為當代最懂得提攜後進的醫生。此外又如樂聖貝多芬熱愛自己的輝煌音樂事業，但一生不曾與他人建立親密關係。成人發展沒有一定規則。

儘管如此，特曼與哈佛樣本²² 通常能一路過關斬將，直到完成「意義的守護者」任務，內城樣本也通常能完成「傳承」。²³

女性與男性自然大不同，不過兩種性別在人生數十載歲月中，似乎都依循艾瑞克森的社會半徑拓展順序。近日針對密西根大學（University of Michigan）、密爾斯學院（Mills College）與史密斯學院（Smith College）等三項女性發展長期性研究的回顧研究顯示，女性到了30歲與60歲，「傳承」以及「對自身能力與權威的自信」皆有所增加。²⁴ 研究作者「找到證據證實女性幸福感的部分面向（「與他人的正面關係」、「個人成長」）在所有年齡都以某種程度勝過男性，沒有任何一項不如男性」。²⁵ 謹慎進行的長期性研究再度證實心理學家詹姆士——與佛洛伊德——對於成人發展的悲觀看法有誤。

不過，還是提醒各位讀者一聲，一個人生階段不比另一個好，也不比另一個崇高。成人發展不是競走，也不是道德責任，而是種路線圖，可以協助我們找出自己位於何方，以及我們的鄰居可能位於何方。此外，成人發展也能帶來「完整」（wholeness），也就是「健

康」(health)一詞的詞源。我們如果無法持續成長、持續超越自己，可能承受不住老年時期過多的悲歡離合。



30年前，我於1969年訪問〈哈佛研究〉成員亞當·卡森(Adam Carson)，借用他的人生解釋他如何掌握「認同」、「親密」、「生涯強化」與「傳承」等一系列人生發展任務。²⁶ 1997年，我再度訪問卡森，希望能再利用他的生平解釋「傳承」、「意義的守護者」與「完整」等後續的成熟發展。

卡森是畢業後成為醫生的〈哈佛研究〉成員，大學時期曾與父親一起受訪。父子倆緊張時身體都會抽動一下，還會不自覺的清喉嚨。父親不斷抓自己的頭，卡森則是抓脖子。半世紀後，我再度訪問卡森，他已不再像父親一樣緊張就抽搐，如今是獨立自主的成熟七旬人士。中間發生什麼事？

- **認同：**剛才提到，卡森沒在青春期的成功脫離父母，19歲的他並未完全成為不同於父母的人。他的雙親向研究人員表示，兒子是模範乖寶寶。母親指出：「亞當從呱呱墜地那刻起，就是循規蹈矩、各方面都完美的孩子……我總是叫他做事，因為我知道他會乖乖聽話，表現出高興的樣子……在家中永遠很貼心，肯幫忙做事。他得過太多獎了，我們幾乎得替他準備間獎盃室……他是我認識情緒最成熟的年輕人。」

卡森的父親則向研究人員坦承，自己向來「完美」的兒子，在16-18歲間變得「有點胡來」。父親只知其一，不知其二，其實年輕的卡森曾經偷偷弄來一輛摩托車，在外頭和人上床過好幾次，還成為舞林高手，不想念醫學院，希望成為專業舞者。或許是因為

這樣，〈格蘭特研究〉的精神科醫師認為19歲的卡森「令人感到活力充沛.....生氣勃勃、活潑奔放，過著多彩多姿的生活。」

然而，那個卡森脫離被嚴格控管的童年期的時期後，一下子便無疾而終，25歲時每個人人生面向都符合父親的讚美：「他的人生按照計畫進行.....好好控制住自己的情緒。」卡森最後還是去念了哈佛醫學院，在麻省總醫院（Massachusetts General）實習，在洛克菲勒研究所（Rockefeller Institute）作博士後研究，接著又回哈佛教書作研究，宣稱比起開業，自己更喜歡作研究。然而，先前對青春期的卡森印象深刻的〈成人發展研究〉精神科醫師認為，28歲的卡森醫師「在我心中不是一個全方位發展的人。」卡森原本想當職業國標舞舞者，但放棄了。從事醫療研究是他爸爸替兒子做的規畫。

- **親密：**卡森22歲結婚，妻子提供他傳統、接近姊妹情誼式的親密關係。卡森26歲時遵守核心家庭的倫理規範，寫下：「我的婚姻比世上任何事物都寶貴，我從中得到莫大的快樂。」然而，隨著時間過去，他對婚姻的看法發生變化。卡森醫師26歲時是尚不成熟的「毛毛蟲」，當時娶的禁慾妻子適合當時的他，然而妻子過早結束他對於「認同」的追求，也因此卡森醫師29歲時，人類學家形容他「身材瘦長、彳亍、像個青少年般幼稚.....依賴家人.....戰戰兢兢遵守教條。」心理測驗也說他「膚淺、受環境影響、不確定自身命運，被動等待命運降臨。不斷抗拒女性與女性魅力.....努力遵守社會規範，避免有私人感受。」卡森逐漸成熟後，缺乏激情的婚姻成為一連串憤怒衝突的源頭，夫妻不斷爭吵。38歲時，卡森對於自己的婚姻感到極度沮喪，甚至動過自殺念頭，不過如同訪談他的精神科醫師指出，在意識層面上「他的沮喪不是種情緒，而是種疲憊感。」換句話說，卡森尚未能感受自己的情緒。儘管如此，他維持的十五年婚姻符合〈成人發展研究〉的最低親密標準。

- **生涯強化：**卡森醫師的研究產出屈指可數，不過事業再度符合〈成人發展研究〉的最低生涯強化標準，36歲在問卷中告訴〈成人發展研究〉：「我已完全放棄執業……目前的工作內容，幾乎純粹只作研究〔投入〕……工作持續帶來的快樂與日俱增，自己執業則不會帶來這樣的感受〔滿足感〕。」卡森後來成為醫學院副教授，取得著名醫學院終身職〔報酬與能力〕。然而，成人發展不會在高中畢業後就停止，獲得光榮的學術終身職並未帶給卡森醫師太多滿足感，因為他整個人隨時間不斷演變。
- **傳承：**1967年，我第一次和卡森本人見面，當時他47歲，非常不同於29歲時的他，已經離婚又再婚，回顧第一次的婚姻時表示：「我覺得前妻好像響尾蛇，會做出殘忍又糟糕的事。」卡森26歲時並非不曉得自己在做什麼，只是時間改變了他。他描述自己的整體心情時依舊表示：「我認為自己長期憂鬱。」然而他的憂鬱現在顯然是種情緒，而不是種「疲憊感」。卡森一點也不疲憊。對於一個走過離婚、現在已開心再婚的人士來講，他甚至可說是精力過剩。如同他自己所言：「我性慾高漲，那也是個問題。」他接著告訴我非常精采的故事，講自己近期碰上的戀愛糾葛。卡森醫師的職業生涯重點也產生變化，再度自行開業。這位一度羞怯膽小的研究人員，如今成為魅力十足的臨床醫師。他的豪華診所正對波士頓查爾斯河；執業時與病患展開傳承互動，整個人散發溫文儒雅、無憂無慮、開開心心的氣質。當時身為33歲醫生的我，感到他這個人相當全方位發展。我得說，我們兩個「觀察者」與「被觀察者」都是成人發展的產物；當時的我還在努力發展自己的事業，而卡森已有餘力照顧到更廣的社群。卡森醫師除了婚姻與專業生活皆出現重大轉變，還與父母培養出新關係。28歲提到父親時表示：「我像父親，但他各方面都比我強。」事實上，卡森醫師當時之所以努力從事醫學研究，是因為父親認為那條出路對他來說很好，然而父親本身其實是律師，並

未在象牙塔工作，他擁有精采的私人執業生涯，與客戶密切合作。卡森醫師47歲時，不再走父親要他走的路，改走父親自己走的路——密切參與自己提供專業服務的對象的生活，也因此可以說，卡森醫師不再受父親的勸告束縛，而是被父親立下的榜樣激勵。身教比言教重要太多。

卡森從研究轉為自行執業，不再待在學院體制，改作他自己。他發現「我正在替自己打造屬於自己的東西」，告訴我自己對病患的關懷「比較像是種天賦」，從前作研究對他來說則一直很辛苦。不過，卡森醫師感興趣的事物，並未超出自己周遭世界太多。即使到了50歲，互動對象依舊只有家人、病患與教堂人士，對1960年代美國掀起的全國浪潮^[1]所知不多。卡森是優秀醫師，但或許不是非常全方位發展的公民。

- **意義的守護者：**卡森到了65歲，已經不同於我本人在33歲時訪談的對象。他對醫學的興趣已經遠超過單純的病患照顧，開始關心醫療傳統及其倫理基礎。他管理醫院的醫療人員，關心醫院的制度責任，做到傳承，如今無法將時間全部放在照顧個別病患，還得做行政工作、參與會議，以及擔任委員會委員。他再度開始指導醫學院學生，不過重點不像年輕時放在分子生物學，而是傳授如何建立良好醫病關係。此外，他還教學生關注病患史，也就是可以回溯至希臘時代醫學之父希波克拉底的關鍵醫療作法。卡森已經成為意義的守護者。

不過，卡森醫師出了自家醫院後參與這個世界的程度有限，開始出現中年後期人士古板的一面。年輕人要是碰上他會無奈的雙手一攤。他講話被打斷時，大家會像觀賞《哈姆雷特》的觀眾一樣，看到哈姆雷特持劍終結頑固大臣波隆尼爾滔滔不絕的陳腔濫調時，心中叫好。有一次，卡森提到自己去年最大的煩惱，就是避暑別墅地基有問題，不過就連他自己都嘲笑這種小煩惱，補上一句：「這是一點都不深奧的煩惱，與性靈或醫學無關。」被問

到過去一年最滿意的事，回答：「我們找到修地基的方法。」他的退休計畫同樣平凡無奇。「我當然不會每天坐在家裡，」他強調：「一定會找點事來做。」他說自己大概會多花一點時間駕船，或是找份賣不動產的工作，接著突然間又自嘲：「高爾夫、橋牌，老態龍鍾還會遠嗎？」

卡森醫師退休後，如果不想消失在退休社區的封閉高牆之後，唯一的希望似乎是他參與的聖公會教堂事務。教堂活動讓他得以接觸更寬廣的世界理念與價值觀。卡森當時是教會的「社會關懷委員會」主席，主持過兩場座談會，一場探討性靈在醫療中扮演的角色，一場探討病患照護會碰上的道德兩難。

卡森醫師在70歲找到年輕人接手診所後退休，寫道：「我不懷念醫院，因為我開始培養四年前發現的愛好。」他投入耕耘的是全球知名的醫療倫理基金會「海斯汀斯機構」（Hastings Institute）。卡森醫師以相同的熱情，從畢生致力於照顧病患，轉為全心參與國際醫療倫理事務，走遍全球推廣醫學倫理，沒把時間花在瑣事上，例如修理地下室地基。簡單來講，卡森醫師現在比較沒把目光都放在自己的「家鄉」，更關懷整個世界。「我開始對道德倫理的本質與來源十分感興趣。自願當義工，替地方環境論壇負責生態哲學的全天議程.....過去四年幾乎是以全職方式，參與地方上的環保運動，開董事會議、規劃課程、寫作、演講與做實地考察。」卡森醫師活在一顆小星球上，他致力於照顧好這塊小地方。

卡森所從事的活動中，最重要的就是替海斯汀斯機構募款。他為了順利籌到錢，除了讓自己熟悉道德倫理議題與募款方式，還學習會計與電腦，成為可能是我訪談的七旬人士中最願意學習新事物的一位。他對於學習新軟體感到著迷，自豪寫下：「我知道我這個年紀的人不知道的事。」不過，卡森忙著募款時，這個先前在青少年時期贏得多座獎盃的人現在說：「我永遠把功勞歸給別

人。」七旬之人可以有那樣的氣度。此外，卡森也不再盲從別人替他設想的未來，從照顧試管的27歲青年成為照顧地球的77歲人士，在華生（James Watson）與克里克（Francis Crick）發現雙股螺旋前，早已在洛克菲勒研究所從事DNA研究——那個化結構為過程、讓無生物有機化學變生命的神奇物質。卡森目前正在利用自己剩下的日子，著手制定控管DNA責任使用的生物道德規範——DNA是他協助釋放的強大精靈。這個世界沒有年輕人就不會有進展，但沒有老人就不會有文化。

- **完整：**我在卡森75歲時再度訪問他。他坦承現在生活最不容易的部分就是容易累。他談到自己的日常活動時展現出熱情，然而年事已高，再加上由於接受轉移性前列腺癌化療，經常感到疲憊。不時出現的疲倦與憂傷感是老年生活的一部分，但不代表不會再有興奮喜悅之情。卡森興奮告訴我自己遇到人類胚胎的複製者。此外，他現在有時間探索新英格蘭與全世界不曾去過的地方。75歲的卡森，如同18歲與47歲的他，再度「全方位發展」。

性靈方面，卡森醫師變得比較接近日本神道教僧侶，或是美國原住民拉科塔（Lakota）巫師，不像中年時是忙碌的聖公會堂區委員。他寫道：「我不覺得天地間有人格化的神，但的確相信有某種造物力量……我們最好抱持尊敬或甚至是崇敬之心，看待生命永不停歇的造物循環……而不是崇拜個別生命奇蹟。萬物皆以道德為本，其中包含人類，但不限於人類……我們每個人皆有責任……維持生命網絡的完整性、穩定性與美麗。生命網絡讓我們每個人都能瞬間感受到天人合一……我們每個人都生於大地，被大地滋養，最終也將回歸大地。」卡森醫師從當年那個擔心避暑別墅地基的凡夫俗子，如今成為智慧的化身。

艾瑞克森指出，「完整」項目的人生任務之一，就是老年人必須讓年輕人明白如何不畏懼死亡，也因此我請教卡森醫師前列腺癌對他人生造成的影響。他解釋每當自己突感一陣疼痛，永遠不知

道「只是因為人老了，也或者癌細胞轉移了……不過我是個宿命論者，該來的總是會來。」他指出自己為了抑制癌症擴散，必須注射荷爾蒙，也因此「有個自殺裝置。萬一太太過世，或是太寂寞，就停止用藥，讓千萬個惡性轉移變大。」他以戲謔口吻講這段話，就像在表演美國前總統布希的「千萬光點」^[2]演講，不帶誇大或悲傷情緒。卡森結束訪談時向我保證，自己正處於人生最快樂的階段，死亡沒什麼好恐懼。

卡森如今擔心的對象是整個地球，但依舊和從前一樣關懷身邊的人。我們在他位於麻州多佛（Dover）的美麗花園露臺說話，談著談著，太陽開始西下，空氣涼了起來。卡森突然打斷自己，告訴我：「喬治，我幫你拿件毛衣，你就不用坐在這發愁有沒有辦法加件衣服。」如同在1967年，我再次十分能夠理解為什麼病患如此喜愛這位醫生。



不過卡森醫師和我們所有人一樣，並未完美掌握每項人生任務。人類發展有灰色地帶，不是那麼黑白分明。我們的訪談快結束時，他像個還在向〈格蘭特研究〉「家長」獻寶的學生一樣，脫口而出：

「我拿些東西給你看。」接著害羞的從一個精緻的絲綢展示盒中，取出一本美麗的皮面精裝記事本，裡頭至少夾著一百封病患寫來的感謝函。卡森的太太在他過七十大壽時，偷偷取得病患地址，請喜愛他的老病患寫信慶賀雙方的長久友誼。老病患慎重寄信過來，大多還附上照片。卡森臉轉向我：「喬治，我不曉得你會怎麼想，但我從來沒讀過這些信。」他眼眶盈滿淚水。他真摯的情感，對於病患的關懷，十分動人，然而我也訝異他無法敞開心懷接受病患也喜歡他的事實，急著告訴我：「我沒辦法談這個。」

一方面，如果說卡森依舊和小時候一樣帶獎盃回家，如今他贏得的是人間溫暖，而不是物品。現在他知道那些獎是給他的……不是給母親、也不是給〈成人發展研究〉的。另一方面，如果說卡森善待他人，他依舊很難讓別人對自己好，無法好好閱讀病患寄來的溫暖信件，無法接受大家都愛他。即使到了最後的成熟階段，卡森依舊並未完全理解憂愁不會致命，憂傷只能靠紀念逝去的愛治癒。不過沒有人是完美的，永遠有進一步成長的空間。

換句話說，卡森醫師和許多專業醫療人員一樣沒做到一件事：無法接受自己也會有需要依賴他人的時刻。他可以當別人的好友，卻無法讓別人靠近自己。他現在終於能放手讓妻子稍微照顧他一下，或許是種成熟跡象；不過他依舊很努力，努力什麼都靠自己，努力拿毛衣給我。

不，卡森並未成為我理想中的完美長者，也不是他父母心中期待的完美孩子。但最後我要附上卡森太太1981年寫給〈成人發展研究〉的信中提到的話：「對我來說，亞當是我遇過最不可思議、最有耐心、最體貼的人……沒人像他那麼慷慨。我真的無法相信亞當是個如此充滿智慧又健康的人，他能敏銳判斷與察覺人們的心理，直覺就知道許多事……我感到您能明白我有多幸運。他奉獻太多東西給所有病患與親朋好友。」

十五年後，我在穿著卡森溫暖毛衣與認識他三十年後，同意他太太的說法。



孔子在二千五百年前就預測卡森最後三十年的人生：「五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不踰矩。」²⁷ 接下來三章將詳

細解釋「傳承」、「意義的守護者」與「完整」等人生三大任務，也就是心滿意足優雅老去的關鍵。

情緒成熟 逐漸發展適應因應機制

老年有老年的隱憂。我們全都知道人老了之後，神經傳導沒以前靈敏，反射會變慢。40歲的人不是最優秀的棒球游擊手，民航公司也要求機師60歲退休。人過了75歲後，雙目、耳朵、記憶、關節都會開始限制自己的行動。我在寫這一章時，前列腺癌正在奪走卡森醫師的性命。儘管如此，在我們的一生，我們透過不自主（無意識）的因應機制治癒自己。此外，大腦如果沒生病，75歲的我們會比25歲時更能優雅應用相關機制。

古希臘哲學家柏拉圖就已經知道，人類需要睿智的「馬車夫」，才有辦法平衡靈魂中「欲望」與「服從」這兩匹馬。然而，在柏拉圖時代後二千年間，人們太常愈是思考，愈是認為理智典範的重要性勝過情緒，服從的重要性高過欲望，此種思潮到了馬克思主義與心理行為學家史金納（Burrhus Frederic Skinner）的理論時臻至高峰，要求絕對的服從與理性，排除情緒。然而，長期追蹤證實柏拉圖的觀點才正確，無視於欲望與情緒十分危險。法國大革命美好理性的啟蒙運動大約只維持一年，接著一切就分崩離析。刻苦的馬克思主義在忽視貪婪資本主義的「欲望」數十年後，也宣告失敗。匿名戒酒會協助人們戒酒時，則著重「心的語言」，明智運用幽默。研究指出此種方法至少理論上來講，比理性的認知行為療法有效。^{28, 29} 我們全都需要平衡服從與欲望。

然而要怎麼做？美國胡士托^[3] 世代鼓吹的情緒自由，效果並未勝過嚴厲的理性主義。我們必須回到亞里斯多德與柏拉圖的年代，找到

中庸之道與明智馬車夫，小心融合熱情與理智。這種心靈上的平衡無法透過意志力或強制規範達成，必須透過主要發生在無意識間的不自主心理調節機制。

成功活著的考驗，也因此是學著在生活中不要有太多欲望與冒險，但也不謹慎過頭，不把自己看得太重。我們不想當過分熱衷於維持健康的瘋狂人士。那樣的人因為希望長命百歲，放棄哈瓦那雪茄、蘇格蘭威士忌與法國美食，甚至連義大利浪漫戀情都屏棄，不斷放棄自己的熱情，到了30歲已無法判斷自己是否還活著。成功的老化不是這樣。成功老化是在自己還有能力時開心給予，並在自己有需要時優雅的接受他人協助，在那之中還要熱衷於發展自我。這樣的平衡，除了來自依序走過艾瑞克森的人生任務，也來自採取優雅的無意識因應機制，隨遇而安，把上帝的考驗化為好事。

以下介紹幾個相對屬於適應不良的無意識因應機制，包括「投射」、「被動性攻擊」、「解離」、「發洩」與「幻想」。我們通常將這樣的因應機制與青少年和人格疾患聯想在一起。「投射」是指將自己沒意識到的情感歸因給他人。「被動性攻擊」是指個人以最惱人與挑釁的態度，將憤怒轉移至自己身上。「解離」是很常見的情形：性格戲劇化的人士讓自己跳脫痛苦情緒，用愉快取代不愉快，就好像在舞臺上表演一樣——這樣的人有時甚至相當迷人，不過真實人生中有人運用「解離」時，我們會責怪他們「否認現實」。「發洩」是指藉由不假思索的行為隱藏看法與感受，例如亂發脾氣與衝動行為。精神分裂式的「幻想」則以想像的朋友取代真正的人際關係——一種令人敬而遠之的習慣。

換句話說，以上的適應不良因應機制（我會稱為「不成熟的防禦機制」）不只是青少年與人格疾患者會做出的事，還可能被視為種

「罪」。社會所不認可的行為包括：沉浸於自我之中與自慰（幻想）；施虐狂、受虐狂、以傷害自己的方式表達憤怒（被動性攻

擊)；偏見與眼中只看到自己受到的不公待遇(投射)；犯罪與兒童虐待(發洩)；以及最後一項是一邊大口灌酒，一邊漫不經心的說：

「我在擔心？哪有？」(解離)。以上所有心理機制短期可以安撫心情，但最終只讓問題雪上加霜。

不過，我們必須記住，青春期是一種自我設限的病症，但隨時間過去，不成熟的因應機制將可能轉變成更具適應力的因應策略(希望如此。我稱為「成熟的防禦機制」)。相關例子包括「昇華作用」、「幽默」、「利他」與「壓抑」。此類策略同時符合道德，也能提供適應能力；我們將在第7章看到它們對健康老化有著重要貢獻(相關機制的詳細詞彙表與評分方式，見「附錄B」與「附錄C」)。

健康的七旬老人，比20歲人士更常利用此類較為成熟的機制。套用佛洛伊德直白的沙文主義嘲諷來講，就是：「年輕妓女變成老修女。」以較為政治正確的語言來講則是隨時間過去，招蜂引蝶的年輕義大利貴族，變成利他的聖方濟各亞西西^[4]。因此，孩子長大後，有機會從原本的惹人討厭、私底下愛欺負人、採取被動性攻擊、對他人開惡劣玩笑，變成擁有成熟幽默，嘲笑自己不順心的生活，而不是攻擊他人的不幸。

簡單來講，光陰可以讓混小子成為成熟典範，然而這樣的成熟需要情緒的發展、多年的歷練，以及看似神奇的內化他人的能力。此外，還需要大腦持續不斷的生物演化。大腦的連結通道——尤其是整合欲望與理智的通道——在人類年過40歲後依舊會持續成熟。^{30, 31}

「昇華作用」是一種心靈鍊金術；孩童時期承受的痛苦，轉化為成熟藝術家的傑作。〈成人發展研究〉成員曾提供一個較小的例子，寫道：「我的性慾是妻子的兩倍。我們靠改變前戲調整自己、配合對方，認為做愛應該是種藝術！」

成熟的「幽默」讓我們得以直視痛苦。幽默可以表達情感，但又不讓自己不自在，也不會讓他人不舒服。幽默就和疊紙牌屋一樣得小

心——「時機很重要」。如同人類在睡夢中身體不會隨意動彈是一種保護機制，幽默也像這樣。我們什麼都看到，也感受到很多東西，但不行動。幽默會神奇的將痛苦轉成荒謬，不過可惜的是，許多《紐約客》（*New Yorker*）和《潘趣》（*Punch*）雜誌刊登的諷刺漫畫，年輕人看不太懂。

「利他主義」可以轉換衝突，開心給予他人自己會想得到的東西，例如孩童時期遭受性虐待的受害者，通常無意間也會虐待孩子（「發洩」），然而這樣的受害者也可以推動改變，在受虐婦女機構、支持團體或受虐人服務熱線工作。

「壓抑」（自制）缺乏利他主義、昇華作用或幽默的深層博愛精神。心理治療師通常視壓抑為弱點，而非優點，然而要是有效運用，壓抑就像控制得宜的船帆，每一個收帆動作都是為了好好利用熱情之風，而非躲避。自制的人士與小說中「否認現實」的快樂小天使波利安娜^[5]都指出撥雲總會見日，然而波利安娜卻把傘忘在家中。自制者和波利安娜都「抑制」（repression）與「壓抑」（suppression），暫時不去想自己的欲望，然而等隔天時機成熟，只有壓抑者還記得那件事，也因此佛洛伊德認為「延遲」（壓抑）屬於「成熟的標識」，「遺忘」（抑制）則不算。

以上四種成熟的因應策略，不只與成熟有關，同時也是一種美德。這樣的美德包括「己所欲，施於人」（利他）；解決衝突、把稻草紡成金子^[6]的藝術創造（昇華作用）；不顯露沮喪情緒、耐心、看見光明面（壓抑）；以及不把自己看得太重（幽默）。這一類的行為是維多利亞時代道德劇的主軸，可以讓人免於自戀。事實上，這類的因應策略通常被視為刻意為之，然而真要刻意去做，就會發現不容易。我們如果光靠意志力，就有辦法在脫口說出真心話前先數十秒，或是嘲笑自己的虛榮，日子會容易許多。



如果靠意志力，就有辦法仿效〈特曼研究〉成員蘇珊．魏爾康（Susan Wellcome）的晚年生活，那就太好了。我們第一次見到魏爾康時她76歲，一眼看上去是普通至極、體重稍微過重、白髮蒼蒼的老女士，身上的洋裝如同麵粉袋般鬆鬆垮垮罩著。然而訪談結束時，我完全改觀，誠心希望自己擁有像她一樣的祖母，她的寬鬆外衣這下子在我眼中，有如夏威夷女王帶著皇家氣息飄動的慕慕袍。換句話說，在兩小時內，魏爾康從一個平凡無奇的藍領寡婦，化身為睿智女性，讓我和太太開始引頸期待老年。魏爾康是本章引言的化身：「體內有一股點石成金的力量」——而她也感激身邊許多人讓自己練就這種鍊金術。魏爾康的客廳和外頭工人階級的阿克倫街區（Akron Street）之間，只隔著一道未上鎖的紗門。我和妻子訪問過的其他每一位特曼女性，都住在有點與世隔絕的地方，例如門禁森嚴、有著上鎖大門或保全系統的社區。魏爾康不同，自在居住於城市街道上，有如身處大溪地茅草屋。

我和太太抵達時，魏爾康正在講電話。一邊客氣聆聽電話另一頭，一邊又溫暖招呼兩位陌生人進客廳，接著又回去講電話，以不拖泥帶水但親切的方式結束通話。我們在等她講完電話時，注意到有貓在她擺滿小東西的客廳走來走去；我們欣賞她古老壁爐上的黃銅馬飾，也聽著壁爐架上周圍擺滿照片的老時鐘滴答作響。

那場訪談的第一分鐘很能說明魏爾康的人生。她同時有辦法招呼外界的世界，也有辦法專心照顧自己與朋友的需求。很快的，又有人打電話來。她向對方解釋晚上自己沒空，要參加地方樂團活動，不能過去吃飯。這個世界再度進入她的客廳，她也進入這個世界。我們抵達的那個早上，76歲的魏爾康一早已去過投票所。

訪談一開始，魏爾康就忍不住讓我們明白，她的母親絕對是〈成人發展研究〉中最狠心的一位。被問到要是人生能重來一遍想改變什麼，她大聲回答：「我希望有兄弟姐妹——還要換個母親！」我們的問題其實是想讓受訪者回答自己思考過其他哪些生涯選擇，不過魏爾康從她人生最重大的影響講起。魏爾康的母親厭惡煮飯，不教女兒烹飪縫紉，也不准她碰任何東西，認為幼兒是「討厭的小東西」。魏爾康是獨生女，成長過程中感到母親痛恨孩子，提到母親對自己做過最糟的事，就是告訴她「真希望沒生下你。」

魏爾康5歲時，母親就要她去歌舞團表演，把酬勞全數拿走，還為了躲避童工法要女兒謊稱自己6歲。更糟的是，魏爾康生長在基本教義派家庭，「知道」跳舞與說謊都是罪惡，但也「知道」對母親感到憤怒同樣是一種罪。簡言之，魏爾康的母親剝奪女兒基本的「信任」、「獨立自主」與「自動自發」三方面的學習機會——也就是艾瑞克森等許多學者認為兒童能夠開展人生的三大基本發展任務。

兒童不可能找到理性方式解決這樣的衝突，也因此魏爾康在早期歲月靠被動性攻擊反抗自己的母親，也反抗自己的人生。她唯一能做的，就是靠著讓自己挫敗，讓母親挫敗。魏爾康告訴我們：「我的父母希望我當最好的，」她可不不會讓他們稱心如意，因為「我的父母不肯讓我獨立。」魏爾康小時候有音樂天賦，還在舞臺上當專業舞者，到了青春期卻被老師評為「手腳極度不協調，缺乏韻律感」。訪談過魏爾康的〈特曼研究〉心理學者寫道：「我完全無法想像她這輩子當過童星。」魏爾康的老師也說：「她身邊的人很喜歡捉弄她。」魏爾康採取的被動性攻擊防禦機制，讓她缺乏自我，還讓自己遭受其他人的攻擊。

魏爾康的母親很早就知道女兒對音樂有驚人記憶力，同樣也試圖利用這點逼女兒練鋼琴，但不准彈巴哈，只能彈史特勞斯圓舞曲，也

就是母親自己認為「很美」的音樂。魏爾康為了讓母親無法稱心如意，乾脆完全放棄鋼琴。「我要脫離她的管轄範圍！」

魏爾康進加州柏克萊大學後，繼續靠讓自己一事無成反抗父母。或許是因為無形間受父親只念完七年級、自己卻上了大學的念頭影響，生平第一次拿了低分。此外，雖然她認為護士是「受過高度專業訓練、聽命於醫生的奴隸」，但為了違抗父母，她從柏克萊休學，跑去念護校。換句話說，她不公開表達自己的憤怒，而是靠虛度光陰報復。這樣怎麼可能建立起值得他人仿效的自我？日後怎麼有辦法傳承與優雅老去？

魏爾康20多歲時發生三件重要的事，她的不自主因應策略，從叛逆青少年的受苦受難，轉為成熟同理心與耐心（也就是「利他」與「壓抑」）。第一件事是魏爾康碰到自己願意效法的導師。第二件事是她學著接受「對母親感到憤怒」是健康的，而不是一種宗教上的罪惡。第三，她進入一段長達四十多年的幸福婚姻。這三件事帶來三個最寶貴的防禦機制成熟催化劑：接受所愛之人、誠實面對情感，以及擁有安全避風港。1920年代時，特曼女性很少能找到女性模範，畢竟女性也才剛有投票權，不過魏爾康不一樣。被問到一生是否擁有導師時，她語帶敬意，毫不猶豫的回答：「我有一位法文老師。」這位教羅曼語的老師不但上魏爾康的教堂，軟化原本嚴厲的教派，還是高明裁縫師，不需要紙樣就能做衣服。魏爾康很自豪由於這位老師的指導，「我的法文和裁縫技術比母親好太多」。法文老師還教魏爾康烹飪，鼓勵她從事其他許多母親警告「你會受傷」的活動。

魏爾康敬愛的法文老師兼乾媽過世時，魏爾康的親生母親一如往常冷酷無情，不准女兒參加喪禮。被問到如何面對失去導師時，魏爾康直率回答：「我非常不快樂。」然而，魏爾康因為內化一位似乎真心愛她的女性，內心比從前強大，排解憂傷的方式是放棄自己痛恨的護校，「靠音樂治療自己」。她不想彈母親的鋼琴，因此選擇能在教

堂樂團——以及父親住處——表演的小提琴。她當時憤怒又沮喪，但「瘋狂愛上小提琴」，還與同齡的人組成弦樂四重奏。

前文的卡森與魏爾康來自十分不同的家庭（卡森的父親以不明智的方式愛兒子過頭；魏爾康的母親則似乎一點都不愛女兒）；儘管如此，兩人都必須在成年中期成熟起來，才有辦法真正把自己的「天賦」當成自己的，以及完整學會目前尚未完成的艾瑞克森任務。卡森與魏爾康30歲時，性格並未「像石膏一樣僵化」。魏爾康被問到40歲後的性格「沉著」的程度發生什麼樣的變化（〈成人發展研究〉的標準訪談問題），她回答：「我以前自怨自艾，現在不會了。」

講到這，魏爾康突然跳起來大喊：「給你們看照片比較清楚。」接著讓我們看她仰慕的法文老師。魏爾康和部分〈成人發展研究〉成員不太一樣，她每提到一個人都會告知姓名，還以照片輔助說明，說話永遠帶著熱情。她的客廳雜物很多，但都是具有紀念意義的物品。成熟的特徵之一是保存所愛之人的回憶，因為把愛的人放在心裡，可以讓我們依靠防禦機制面對逆境。半世紀過去了，魏爾康的縫紉桌、小提琴譜架、照片，以及對法文老師的回憶，擺滿整個房間。咖啡桌上放著好幾本近期的《拼布新聞雜誌》（*Quilter's Newsletter Magazine*）。法文老師的縫紉技術被傳承下去，死者在記憶中永垂不朽。

魏爾康27歲時因甲狀腺腫大動過切除手術，手術後整個人煥然一新。用她自己的話來講：「我體內壓抑的對於母親的憤怒，似乎隨甲狀腺一起消失，生平第一次有辦法在和母親說話時不會感到窒息。」她首度能向自己坦承，自己的童年並不快樂，她痛恨母親，感到像是被母親囚禁起來，患有幽閉恐懼症。自從那場手術過後，她在感到憤怒時，有辦法靠「利他」取代「被動性攻擊」，點石成金，走出充滿恨意的苦難生活，以慈愛之心服務他人。

幸福婚姻也幫了魏爾康的情緒成長一把。她29歲在問卷中告訴研究主持人劉易斯·特曼：「不管什麼事，我永遠把丈夫和孩子擺第一，從不覺得那樣是大材小用……我一直要到結婚，這輩子才真正快樂過。」40歲時，她告訴〈特曼研究〉，雖然知道自己沒發揮才能，「養大兒子是很快樂的一件事。」生物會往下一代傳承。以母親為優先考量逼瘋魏爾康，把孩子擺第一則令她快樂。此外，魏爾康認為資優是「上帝賜予的禮物」，也認為感恩永遠比怨恨或後悔更令人快樂。魏爾康強化的生涯是當家庭主婦。

魏爾康被問到婚姻為何能維持四十二年？她一副理所當然的回答：「嗯，因為我們相愛。」魏爾康在先前填答的〈特曼研究〉問卷上寫道：「我先生已過世五年。想到他，我依舊忍不住落淚，不過我試著記住兩人在一起的四十二年美好時光，自己一個人走下去。」魏爾康曾和先生一起去露營，還搭先生親手打造的船出航。先生眼睛看不見後，魏爾康每天讀書給他聽，還靠利他精神，將照顧責任變成一種遊戲。她內心的童年時期歌舞團童星，喜歡模仿每本書中不同的方言。魏爾康再次點石成金。

魏爾康44歲時回到護理這一行——這次不是為了懲罰自己，而是因為感激自己擁有的生活，想對世人有所回饋。此外，47歲時，她再度能以「傳承的方式」彈鋼琴。這一次她在自己的客廳，用小時候被逼著練習的同一架鋼琴，開心指導其他女性，還替女性的晚間運動課程伴奏，主要上課內容是舞蹈。對此時的魏爾康來講，彈琴跳舞不再是被父母利用的象徵，而是把自己所知的東西傳承下去的工具。

魏爾康的利他主義與恕道^[7]最明顯的例子，或許是她開始對協助女受刑人感興趣——對一名護士、家庭主婦與音樂老師來講，這是不尋常的興趣，不過把她想成是渴望脫離母親壓迫「監管」將近二十年的女性，就能夠理解了。

我們訪問76歲的魏爾康時，她先生的撞球桌依舊擺在客廳中央，不過隨著她的憂傷經過轉化，那張桌子被加上一塊板子，變成縫紉桌與切割臺，不過週末時縫紉機會被收起，先生的撞球桌變成魏爾康認識年輕男性友人的道具。她用那張桌子和青少年鄰居玩撞球。對其他〈特曼研究〉女性而言，那些青少年則自然是某種「小混混」，要靠門鎖和警衛保護自己。76歲的魏爾康有時能在撞球桌擊敗青少年，不過對她來講，比賽唯有是一種遊戲時才好玩，不是真的想和年輕人爭些什麼。如果能轉化成遊戲，昇華作用可以讓人表達最強烈的濃烈情感——就算那個濃烈情感是兒時令你感到窒息的憤怒也一樣。英文動詞「競爭」（compete）源自拉丁文「competere」一詞，意思是「一起追尋」。

成熟對魏爾康來講還包含「性靈發展」（spiritual development）的幾個步驟。對她而言，她在教會所做的利他工作，重要性等同音樂、撞球桌與縫紉帶來的昇華作用。她孩童時期上的教堂是提倡宗派聯合的「基督會」，被班上天主教同學嘲笑，說她自以為上的是基督教總教會。19 魏爾康父母的回應是試圖教女兒憎恨天主教徒。投射與偏見並非增加適應力的防禦機制。建立宗教小圈圈排除異己也不是。魏爾康和卡森醫師一樣，兩人讓自己成熟的方法是放棄兒時教派，改信自己發展出來的宗教——容納百川。魏爾康成熟後，社會半徑隨之擴大。^[8]

魏爾康15歲時偷偷參加過聖公會大教堂的禮拜。光彩奪目的聖公會禮拜，比她自己陰沉的基本教義派教堂吸引力大得多。她30多歲時和先生一起搬到俄亥俄州阿克倫（Akron），在聖公會舉行堅信禮，並逐漸從加入自家教堂的女子委員會，一路進入「阿克倫大公會議」（Akron Ecumenical Council），後來又成為俄亥俄州「大公執行委員會」（Ecumenical Executive Committee）成員，大公會議旗下包含該州多數基督教會。魏爾康開始畫出吸引他人進入的性靈圈。州委員會

一共九人，成員多為教士，魏爾康是唯一的女性，也是唯一沒有大學學歷的人。

十年前，魏爾康先是在阿克倫大公會議擔任祕書，為推廣大公運動^[9]而學習打字。學打字對魏爾康來講是放下身段的舉動，她念過柏克萊，而當時念過大學的女性學打字被視為有失身分、對自己不利的舉動。後來一名男性接手她的祕書職責，她轉而編輯教會刊物。魏爾康得意的展示兩份刊物，其中一份有她寫的兩篇文章。〈特曼研究〉的參與者稱自己為「特曼人」（Termites）。魏爾康和許多特曼人一樣，從前夢想成為小說家，不過現在能擔任刊物編輯也很好。先生的撞球桌如今又增添一項功能，魏爾康利用大桌面寄發大公郵件。

利他主義是指替別人做他們需要的事，而不是你想替他們做的事。一百萬人中，或許只有一人能成為優秀小說家；然而年過60歲後，魏爾康這位大學中輟生、藍領家庭主婦兼自學的打字員，今日發表過許多文章，還因推廣大公運動獲得許多榮譽頭銜，最近組織過一場跨宗教對談，探討不同教派如何看待聖母。近日她所屬的大公會議還與希臘正教會（Greek Orthodox Church）有所接觸。

魏爾康表示，參與「普世教會協會」（World Council of Churches）是「我個人協助修補四百年宗教分裂的小努力，帶給我極大滿足感。」她說到這再度跳起來，給我們看一起合作的神父與牧師照片：「我們所有人一起出去，一起吃了日本菜，有位神父很會說日文。他們就像我的兄弟一樣。」——魏爾康得到渴望了一輩子的手足，再次點石成金。

魏爾康被問到「從自家孩子身上學到什麼」時，立刻回答：

「噢，很多。發現他們知道我不知道的事令人開心。」她舉例兒子威廉（William）有次告訴她，自己將參與一場木偶表演。她提議幫他縫木偶衣服，不過兒子說不需要，他負責的是燈光。「我心想，兒子在

做我完全不懂的事——真好！」此外，魏爾康也從擔任平面藝術家的兒子馬克（Mark）那兒，學到視覺藝術的知識。

問到成功老化的定義時，魏爾康說成功的老化是「不去想或不去談……我不喜歡搽眼影的人，化妝騙不了任何人。」魏爾康甚至不願意去想變老的事：「我有太多事要做。」的確，魏爾康雖然身體有病痛，重點是克服疾病，不把自己當病人。

此外，她向我們保證自己錢夠用——也有多餘的錢可以捐給慈善機構。「金錢都囤積在我手中並不公平。」她得意國稅局甚至退稅給她，因為她捐太多錢。事實上，她的退休收入只有先生的社會安全福利金，以及先生從前當大學木匠的退休金。然而，要是讓夠多人走進心裡，很容易就能感到富足。魏爾康收入不高，爽直純樸，但生活充滿冒險。雖出身工人階級，也賺取工人收入，過去幾年依舊去過三趟歐洲。

如果以上聽起來還不夠富足，魏爾康有兩個兒子，不過她向我們解釋，她還和一個前媳婦與兩個現任媳婦很親近。此外，她有三個孫子，其中兩人已婚，她和孫媳婦感情也很好。魏爾康的鍊金術讓自己光是領社會安全福利支票，就感到富足。她也靠同一種鍊金術心算後告訴我們，自己一共有十個孩子。依照這樣的心理適應機制來計算自己擁有的東西，自然感到富足！

被問到最願意麻煩誰的時候——這問題經常難倒哈佛男性——魏爾康說自己的房子三邊都有鄰居，她和鄰居都很熟。其中一人過來幫她修理壁爐上的時鐘，另一個人在她招待鄰居孩子時表演魔術。此外，魏爾康還有「阿克倫媽媽俱樂部」的朋友。她在兒子小時候還沒上學前，就組織了那個俱樂部，大家每個月聚會，一聚四十年。我們問老朋友過世時她如何尋找新朋友，她說自己在女教友團體中交到許多年輕朋友，並再次指著壁爐臺上年輕「弟弟」教士的照片。用開玩

笑的方式講，魏爾康在年長女性朋友過世後，用魅力十足的中年男性，以及玩撞球的年輕小伙子取代她們！

魏爾康的人生讓我們看到，成熟的70歲人士依舊可以玩心十足。成人生活的內部衝突透過成熟的防禦機制，在真實世界以遊戲方式展現出來，不過這樣的玩，可以讓世界更值得活。



以上談了很多，不過不是人老了自然就會成熟，畢竟乾旱會毀掉即將成熟的小麥，質地不佳的軟木塞會毀了波爾多美酒的熟成，脛骨痛讓熱門賽馬冠軍變成劣馬。如果要順利老去，不碰上意外、疾病或社會災難，需要一定程度的好運。

成人的防禦機制要是沒成熟會發生什麼事？如果忽視艾瑞克森所有人生任務會發生什麼事？人類的成熟，畢竟要靠一路到中年都不受妨礙的大腦發展，任何器質性大腦損傷都將破壞或反轉正常成熟過程，造成個人永遠停留在不穩定的年輕時代。在我們的研究中，最常見的相關損傷來自「酗酒」與「重度憂鬱症」。

比爾．羅曼（Bill Loman）的問題在於酗酒。他活得不開心，不過他靠著上流社會不透露情感的拘謹禮儀隱藏這個事實，也因此57歲時選擇在自己的法律事務所接受訪談，而不是在家中。乍看之下，羅曼不像已57歲，英俊瀟灑，笑起來更是魅力十足。沒保留太多上貴族寄宿學校的口音，不過大部分的時候說話的樣子，就是標準的紐約高學歷強悍辯護律師。他想要的話，可以表現得有如皮膚曬成古銅色、西裝筆挺的肥貓政客；儘管不輕易顯露情緒，訪談內容卻充滿個人幽默感。

然而，儘管有著穩重外表，羅曼並未顯現成熟防禦機制，他內心不安，無法與人視線接觸，我感到他無法讓別人走進自己的人生。他不享受我們之間的訪談，表現得有如被拷問的青少年，悶悶不樂的抱怨：「早知道〈成人發展研究〉會持續這麼多年，當初就不加入了。」整場訪談中，他不斷把玩一把刺刀造型的拆信刀，碰到不想談的話題就開始磨刀，劃來劃去，不過很少靠用說的表達感受，整場訪談充滿憂愁苦悶的氣氛。羅曼的收入是魏爾康的二十倍，但他不度假，不參與公民活動，沒有美好異性關係，也沒有任何可以吐露心事的對象。羅曼和劇作家亞瑟．米勒（Arthur Miller）筆下同姓的著名推銷員威力．羅曼（Willy Loman）一樣，儘管交遊廣闊，活了近六十年後，由於不讓人走進心中，依舊「一無所有」。

然而，羅曼並非一生都像那樣。他的父親的確在1929年生意失敗後自殺，然而成長時期母親以他為榮。羅曼的母親喜愛孩子，也認為兒子和其他孩子相處得很好。羅曼同樣也參與〈成人發展研究〉的弟弟，後來成為能夠傳承的成功人士。

此外，羅曼從小生活在「貨真價實的維吉尼亞豪華莊園裡，白柱、黃楊木、花園，高低起伏、占地遼闊的庭園，一路向下延伸到遠方藍嶺山脈^[10]。」他的家人在紐約市還有一棟擁有二十間房間的屋子，有十六名僕人與八輛車。羅曼與弟弟的感情很好，也熱切的談到母親。羅曼在聖馬可寄宿學校（St. Mark's）擔任級長與美式足球隊長，念哈佛時獲准進入最高級的大學社團，又以最高榮譽成績畢業。大學紀錄顯示他「沒有富家子弟的驕縱氣息」、「風度翩翩、魅力十足」、「相當成熟」。

羅曼在二戰期間的紀錄也無懈可擊，由於參與「突出部之役」（Battle of the Bulge），橫越德國魯爾區與萊茵河，得過三次戰鬥星章。指揮官說他「即使處於最艱困的情境，依舊高度忠誠、泰然自若、不慌不忙……而且永不失幽默感。」羅曼先是升為中尉，接著又

升為上尉，他二十五歲時，〈成人發展研究〉主持人對他的結論是「這位年輕人前途不可限量」。戰爭結束後，羅曼回到哈佛法學院，以班上前10%成績畢業，接著前往紐約成為公司法律師，再度被最頂尖的社團接受，週末和其他社團成員一起打高爾夫、玩橋牌。

然而，在大學時期，有條生命支線首度出現在羅曼的人生：這位愛好交際的年輕人週末都在喝酒，在大學時代經歷每次為時三至四天的「憂鬱症」發作——可能與酒精有關——並把這個世界視為「可悲的地方」。大學精神科醫師認為羅曼「不可靠、粗心、自我中心、逃避」，然而羅曼其實是責任感很強的人，這樣的負面評語，大概反映出那位精神科醫師對於羅曼酗酒感到不以為然。羅曼在軍中同樣也喝個不停，他回想：「我有空的時候，大部分時間都在喝酒和追女孩子。」事實上，羅曼24歲時，一生中最重大的責任，或許是在歐戰勝利紀念日幾個月後，負責管理駐歐美軍全部的酒類供應！

戰爭結束後，羅曼在就讀法學院期間，由於已經意識到自己一喝酒就停不下來，只敢在週末喝。30歲已養成一種模式，從週五午餐開始狂飲，一直灌到週日晚上。週間不喝酒，但經常因宿醉需要請病假，尤其是週一。他在紐約待過數間法律事務所，律師事業還算成功，但活得不開心。羅曼在母親過世前，母子一直同住——至少週末如此——一路住到自己60歲為止，一直沒進行「親密」、「生涯強化」與「傳承」等人生任務。羅曼的生意主要透過私人關係而來，有的是家族介紹的客戶，有的來自他所屬的高級俱樂部，他感到自己對那些人有義務，然而在整個律師生涯中，一直不是很有成就感，也不是很投入。羅曼和〈成人發展研究〉多數律師不同，他每週只工作四十小時，還作著55歲就退休的白日夢。〈成人發展研究〉中的好幾位律師則到了75歲依舊開心工作。

羅曼不參與公民活動，和姪子、姪女不親，也不太捐錢。相較之下，沒他聰明但生活較為節制、和他在同一時期當律師的弟弟，則擁

有極度成功的事業，建立起成功家庭，積極參與公民事務。

羅曼在20-30歲之間，承認「和好幾位女性隨意上床，但僅與其中一、兩人有情感關係。」30歲向其中一位求婚，女方拒絕，不過兩人依舊在接下來二十五年間維持親密關係，但並未同居，也未彼此依賴。

羅曼20-30歲間防禦機制相對成熟，但後來從50歲一直到去世為止，主要採取「投射」與「被動性攻擊」——和魏爾康擁有相同的成熟機制，然而魏爾康年齡漸長後便發展出成熟機制。舉例來說，羅曼在56歲的訪談中坦承：「我有部分時間與母親同住……她是很優秀的女性。」然而，羅曼宣稱女朋友不肯嫁他，是因為女友有強勢的母親。這種外化責任的作法叫「投射」。追問之下，羅曼才坦承女友不願結婚，可能和自己酒喝太多有關。

被問到和女友的吵架情形時，羅曼最初否認兩人會起衝突，接著在褲子上磨起拆信刀，咕噥道：「我會和她冷戰兩週，不去看她。」羅曼53歲時，女友的「強勢」母親終於過世，不過女友卻接著嫁給別人。一直要到五年後，羅曼填答問卷上「你碰過最大的打擊是什麼？」，才終於向〈成人發展研究〉坦承：「我維持二十五年親密關係的女孩結婚了。」在那之前，羅曼一直沒向〈成人發展研究〉透露這段關係。被問到會找誰訴苦時，永遠回答：「我自己。」不像其他研究成員把〈成人發展研究〉當成講心事的機會，利他的魏爾康則永遠願意請鄰居幫忙。

羅曼成人生活的所有觀察員，皆訝異他狹隘的人生關注，例如他認為自己最大的個人成就是「解決極度棘手的法律問題」，例子是他幫忙打贏一場家族信託訴訟，幫原本就富有的親戚變得更富有。然而，羅曼不是因為缺乏基本社交技能才無法參與社群，導致社交半徑一直狹小。以人格發展語彙來講，羅曼從未離開母親的房子。由於一

直或多或少處於微醺狀態，活在母親鄉間豪宅與上流社會社交俱樂部的保護之中，不會與他人親密同住。

羅曼的年收入雖然逐步成長至35萬美元，僅捐出1%——對象是自己原本就資金充裕的寄宿學校母校。他不度假，從未培養任何新嗜好，也沒有需要動腦的興趣。他弟弟惋惜的告訴〈成人發展研究〉，羅曼50歲時沒交到新朋友。羅曼65歲被問到：「讓你最有滿足感的活動是什麼？」他回答：「沒有。」羅曼雖然是小型法律事務所名義上的主持人，不過他67歲時那間公司只剩一位律師，也就是他自己，他並未做到「傳承」。最後，他逐漸老去後，沒做任何事保存自己的文化遺產。羅曼不同於〈成人發展研究〉中許多不快樂的男女。其他人要是社交感到孤立，可以仰賴宗教團體帶來的緊密人際關係。羅曼每年只上一次教堂——聖誕節那天和母親一起去。酗酒使他無法得到性靈慰藉。

羅曼1982年接受完訪談後繼續酗酒，但數十年間一直向醫師隱瞞這項問題。他能夠「控制」不喝酒，靠的是「我的家庭與聖馬可學校向我灌輸的責任感……你不能什麼都不顧。」此外，他的酗酒問題並未影響他的肝臟，只影響他的人生。他30歲時，自己和女友都已經在擔心他的酗酒問題。40歲時，警方（三張造成他人受傷的酒駕罰單）、母親與弟弟也在擔心。到了50歲時，需要接受成癮治療。60歲時，固定每週喝五十杯酒。他一直喝，連續五天每天喝近一公升威士忌，後來因為身體虛弱到喝不下去才稍微收斂。65歲第一次因酒精戒斷出現癲癇，在那之後又數度努力戒酒，但都未成功。

羅曼一直到去世前依舊每週工作四十小時，原因是「如果退休我會無聊。」然而他到死都還在工作，只是因為沒有合適的退休方法。他無法遊戲。儘管健康狀況尚可，已不參加任何俱樂部活動。他無法創造，無法給予，社交網絡持續萎縮。他無法學習新事物，和多數哈佛群組成員不同，連電腦都沒學過。羅曼不會補充自己失去的東西，

親友之中沒有任何人稱得上與他「關係親密、一起分享喜怒哀樂」。毫不意外，他視眼前時光是人生中最不快樂的時期。

羅曼的人生缺乏進展與滿足感這點，也能從他的哈佛校友近況報告看得出來。他最後一次向同學提起自己的任何事，是在二十五週年的同學會近況報告上。當時他大談自己的軍旅生涯，十年後指出那是一生中最快樂的時光，30歲後的人生則沒什麼好提的。他在三十週年一直到五十週年的班報中——多數哈佛人已經回報自己有孫子、公民責任與關心世界時——什麼都沒提。到了五十五週年報告時已過世。對比爾·羅曼來講，老化只反映出衰退。後文將反覆提到，金錢只是成功老化中很小的一部分；酒精濫用則與不成功的老化有著極大關聯。



不過，如同成人成熟的概念，找出碰上棘手人物與痛苦現實所帶來的痛苦念頭與感受時，人是如何下意識調適自己，其實是相當新的研究發展。不自主心理調適的概念，最初於1894年由佛洛伊德提出。^{32, 33} 佛洛伊德提出的「防禦機制」基模經得起時間的考驗，這與他其他眾多學說有所不同。

然而，雖然佛洛伊德和我都稱之為「防禦」，不代表那些機制是病態的。即使是適應不良的防禦機制，仍是正向調適的基石，比較像負鼠與松雞的行為。負鼠警戒著四周，一有風吹草動便倒地裝死。松雞則會為了保護自己的孩子，假裝翅膀受傷引開敵人。這種隨機應變的表現是健康的象徵。如同牡蠣為了處理刺激性沙礫，不自主的孕育出珍珠。人類面對刺激時也一樣會出現下意識但通常具備創造力的行為。

當然，不自主因應機制不一定都會產出珍珠。人體可以止住鼻血的奇妙不自主血液凝固機制，以及同樣不自主但聰明、可以治癒流行性感冒的免疫系統，通常是我們的朋友。然而，凝固機制可能適應不良，阻塞冠狀動脈。免疫機制也可能適應不良，攻擊我們的膝關節，使我們因類風濕性關節炎而不良於行。我們的調適心理機制也一樣，「投射」等適應效果較差的防禦機制，可能反而讓事情雪上加霜，因此不論採取適應或適應不良的防禦機制，影響都可能極為深遠。

防禦機制的相對適應性並非社會階級的產物，也不是IQ的產物，更不是教育程度的產物，³⁴ 與我們的膚色、母親教育程度亦無關。人類的防禦機制和性生活或玩撞球的能力一樣，每個人都能擁有，並與年紀增長十分相關。³⁵

不過，「投射」與犯錯青少年的「發洩」等不自主因應機制一旦成熟後，可以變成「利他主義」與「昇華」，其實是相當現代的觀念，過去四十年間才逐漸發展出來³⁶⁻³⁸，原因是這樣的轉變唯有透過終身的前瞻性研究才看得出來。相關研究出現後，以〈成人發展研究〉三個群組來看，似乎有明確證據顯示，防禦機制到了中年晚期

（late midlife）依舊可以持續成熟。³⁹ 其他研究者也證實，防禦機制可以在一生中持續成熟。⁴⁰⁻⁴² 舉例來說，羅伯特·麥克雷（Robert McCrae）與保羅·科斯塔（Paul Costa）研究〈巴爾的摩長期性研究〉

（Baltimore Longitudinal Study）的成員認為，年長者出現一致的模式。〈巴爾的摩研究〉的成員年齡愈大就愈寬容、願意開心面對逆境，比較不容易被冒犯與把氣出在他人身上。換句話說，人成熟後，利他主義精神會增加，投射會減少。⁴³ 最後，在六十年後的近日對艾瑞克森1940年研究的群組所進行的追蹤，提供令人信服的證據：男性與女性的心理健康其實會在晚年增加——至少柏克萊人類發展學院的群組是如此。⁴⁴

最後，哈佛群組進入老年後，也證明防禦機制會持續成熟。我們透過訪談以及成員50歲左右填答的近日問卷，評估67名哈佛男性的防禦機制成熟度。他們50歲的適應風格，被拿來與75歲左右時的問卷與訪談結果對比。50歲與75歲兩種年齡的評估人員，只看得到自己評估的年齡資訊，看不到另一種年齡的資料。評估結果顯示，50-75歲間的二十五年期間，「利他主義」與「幽默」兩種機制大幅增加。利用「壓抑」（是種成熟的防禦機制，在青春期與中年之間大幅增加）、「反向作用」（reaction formation，是種介於中間的防禦機制，指口是心非的表現，如同莎士比亞形容心虛的詩句：「我覺得那位淑女太容易指天誓日」），以及所有「不成熟」或適應不良防禦機制（例如「投射」與「被動性攻擊」），整體而言大幅減少。67人中，19人的相對整體防禦機制成熟度明顯增加，28人在50歲時防禦機制已相當成熟，不可能大幅成長。17人的防禦機制成熟度基本上沒有變動。67人中，僅4人的防禦風格明顯隨著年紀的增長，反而變得較不「成熟」。其中1人患有阿茲海默症，2人酗酒，1人病重，接受訪談不久後便去世。我們的因應機制成熟過程只受疾病影響，不受年紀大影響。



總而言之，卡森與魏爾康的人生顯示，年齡增長不會只帶來衰退，還可能帶來更多活力。卡森與魏爾康75歲時，做到多數25歲的人做不到的事。接下來四章將進一步解釋「社會發展」在成功老化中扮演的重要角色，第7章則強調「情緒發展」對健康老化的重要性。

1. 包括性革命、越戰、反種族歧視等等。 ➡

2. thousand points of light, 老布希總統發起的義工計畫，每個志願服務單位都是一個光點。↗
3. Woodstock, 胡士托為美國1969年舉辦的音樂節，鼓勵個人展現愛與和平的精神，吸引數十萬人士參加，引發一股當代文化風潮。↗
4. St. Francis of Assisi, 12-13世紀天主教聖人。↗
5. Pollyanna, 20世紀初美國作家愛蓮娜．霍奇曼．波特（Eleanor Hodgman Porter）同名暢銷小說的主角，是個不斷遭遇挫折，卻一直樂觀思考面對的小女孩。↗
6. 出自格林童話《紡金線的少女》，因父親吹噓女兒可以將稻草紡成金線，導致女兒被國王抓走，衍生後來一連串故事。↗
7. Golden Rule, 推己及人與己所不欲勿施於人。↗
8. 基督會（Christian Church）與基督教總教會（Christian Church），雖然英文字拼寫一樣，但前者只是基督教宗派的一支，與基督教總教會的規模及本質相差甚大。↗
9. 促進不同教會合作的運動。↗
10. Blue Ridge Mountains, 美國東南山脈，為阿帕拉契山脈東段。↗

3

過往與過往的重要性

心在年輕時不曾學著盼望、愛人與信任生活的人可憐啊

——小說家約瑟夫·康拉德，《勝利》（Victory）

我說——最親愛的你，既然如此，
既然現在命運已知……
我整顆心以自豪與感恩之情
感謝你！
希望如今要歸還給你——
有回憶就很美好。

——詩人白朗寧，《最後一次同乘》（*The Last Ride Together*）



我要再次詢問：若要理解老年，應該聽白朗寧的樂觀看法，或我們需要更正視現實的作家？如前文所言，答案落在中間。康拉德說的沒錯，溫暖童年是我們老年時期的朋友。白朗寧則明智提醒我們，最好是雖然失去但愛過，也不要一輩子沒愛過。

簡言之，我們的童年以兩種方式影響老年。首先，童年時期發生的連鎖事件，將以複雜方式讓兒童發展出信任、自主與自動自發的能力，培養出希望、自我概念與自我效能^[1]，也因此日後得以建立人際關係與社會支持，懂得自我照顧，一路走向豐富老年生活。康拉德預測得沒錯，許多例子都顯示，未能學會信任將帶來不幸的人生。以精神科醫師的術語來講，不快樂的童年會導致成年生活中的「口慾」，

不過「口慾」僅是種隱喻，指的是未能在年輕時學會希望與愛人的飢渴之心。

第二，白朗寧的詩句提到的其實是種「睡眠者效應」：童年時期的深刻依戀之情，可能因為光陰荏苒或人生遭逢悲劇，被我們遺忘，但數十年後又突然想起。重新想起與感激過去愛過的人，具備極大的療癒效果。

評估童年環境

〈成人發展研究〉如何評估研究對象的童年？我們為了減少研究偏誤，遵守數條原則。第一，為了不讓後見之明影響判斷，負責替每個童年環境評分的研究同仁，無從得知當事人青春期後的命運。

第二，每位追蹤對象的童年至少由兩名評分人員評估，評分者信度優良¹，評分者效度則由資深兒童精神科醫師（見「附錄D」）的評分佐證。第三，童年評分除了來自精神科醫師在追蹤對象念大學（或中學）時進行的訪談，也來自訪談每位〈成人發展研究〉成員的父母。第四，本章提到的評分為1970-1974年間的評分。好消息是評分者熟悉〈成人發展研究〉在1940年開始進行研究後，兒童發展領域所出現的重大新型理論，壞消息是成長於1920年代與1930年代之間的人士，擁有相對壓抑的童年，但評分者卻是越戰過後的「胡士托」世代，成長時期社會上流行兒科醫生斯波克鼓吹的「讓孩子自由成長」。

為了控制此種年代氛圍差異，〈成人發展研究〉採取確認措施，對比1970-1974年間的哈佛男性童年評分，以及1940年的評分者所做的類似評分。童年被歸為「溫暖」（warm）、「普通」（so-so）或「陰暗」（bleak）的評分，1940年的判斷有2/3完全符合1970年的判斷。僅兩例是生於1910年左右、成長於1940年代前斯波克醫生時代的中年評

分者評為「溫暖」的童年（最高四分位數^[2]），1970年代的嬰兒潮世代評分者則評為「陰暗」（最低四分位數）。僅有兩例是1940年評分者評為「陰暗」的童年，1970年評分者評為「溫暖」。

為了防止判斷者因個人因素在評分時，給予某一童年面向不適當的比重，〈成人發展研究〉分別評估童年以下五種面向：

- 家庭氣氛溫暖與令人安心的程度。
- 男孩與母親之間的關係多溫暖、多具備鼓勵孩子的力量（有益於培養基本信任）、多有益於培養自主、自動自發與自我肯定？
- 與父親的關係？
- 是否有手足？如有，是否相親相愛？
- 評分者本人是否希望在那樣的家庭環境中成長？

童年各面向的評估選項包括「極好」（superior，5分）、「普通」（average，3分）與「不佳」（poor，1分）。5個面向分數相加後，得出5-25分間的分數（細節見「附錄D」）。最高四分位數的童年為「溫暖」，當事人稱為「被珍惜組」（the Cherished）。最低四分位數為「陰暗」童年，當事人稱為「缺愛組」（the Loveless）。



快樂童年通常具備傳承數個世代的特質，奧利弗．霍姆斯（Oliver Holmes）法官的家族便是如此。霍姆斯法官擁有〈成人發展研究〉中最溫暖的童年。「童年評分量表」最高25分，他獲得23分。生命中的重要人士一向帶給他快樂，父母的美德也傳承至第三代。霍姆斯過著幸運童年，沒有任何家人帶有已知精神或心理疾病，父母的兄弟姊妹職業為護士、音樂老師、YMCA主任。霍姆斯的雙親雖然富

有，卻很少花錢在自己身上，不請傭人，家具樸素，但提供孩子「私立學校教育、昂貴音樂課程、私人溜冰課程等等」。不過，霍姆斯太太不會盯著孩子禱告，她1940年告訴探訪員：「我認為宗教要靠身教，而不是言教。奧利弗永遠聽話懂事，幾乎不需要處罰，擁有討喜的幽默感。」

霍姆斯上小學時經常與其他男孩打架，有兩次被打到昏倒，其中一次對方還用上石頭，然而他生性樂觀，即使被石頭擊暈，事後依舊安慰父母：「感謝上帝，打我的人下場最慘。」如果父母在你小時候接受孩子堅定自信的性格，你長大就比較容易和霍姆斯一樣成為貴格會教徒^[3]。

霍姆斯法官的母親最令探訪員印象深刻之處，在於「性格相當嚴肅，但又十分仁慈溫和……訪談中，霍姆斯的弟弟在客廳跑來跑去，在我們頭上玩美式足球，用BB槍指著我們的頭，不過霍姆斯的母親一下就解決問題了。我會說她性格明理，同時也是聰明的母親，個性沉穩大方。」

霍姆斯的父親念完醫學院後，成為全美最頂尖的骨科外科醫師。妻子向探訪員形容丈夫：「其他醫師同仁無法理解他怎麼有辦法如此關心病患……對貧病之人充滿同情心。」霍姆斯本人形容父親：「慷慨大方，從不侵犯他人自主性。」〈成人發展研究〉精神科醫師對於霍姆斯能以「十分清楚又生動的方式描述自己的家庭」，感到印象深刻。

霍姆斯全家人一向感情很好。霍姆斯50歲時寫道：「父母給了我很好的機會。」回答〈成人發展研究〉的「你與父母在何時是最好的朋友」：「現在是最好的時候。」霍姆斯法學院畢業後，父親幫他在劍橋買了一棟房子，地點離老家只有十五個街區，離妻子娘家甚至更近，原因是霍姆斯深深仰慕自己的父親，而他的妻子也仰慕自己的父親。

65歲時，霍姆斯法官形容弟弟的家庭「太美好，只有冷血的人才會不喜歡」；77歲時寫道：「我為我的孩子感到自豪，他們每個都十分優秀。」被問到最想給孩子什麼時，回答：「我只希望我能給孩子的，和他們給我的一樣多。」（在紀念霍姆斯父親的晚宴上，我見到霍姆斯家第三代，如今第三代也有下一代，也全是好孩子！）

霍姆斯夫婦最近賣掉原本的大房子，搬進景觀秀麗、並未大門深鎖的退休社區。挑高的客廳有著宏偉的7.6公尺大教堂式天花板，高聳白墜牆壁掛滿二十幾幅霍姆斯太太的美麗水彩畫。此外，房間內擺滿兒孫照片，壁爐正在燒火，室內還有一架經常使用的直立式鋼琴。

今日的霍姆斯法官身材高大、頭髮微禿，外表乍看之下讓我想起某位聲譽卓著但性格守舊的神經學教授，不過深入聽他談話後，可以感受到他心中的仁慈博愛精神，令人轉而想起俄國諾貝爾文學獎得主索忍尼辛。多年前，某位生於維也納的探訪員持續與霍姆斯接觸後，印象也出現轉變。那位探訪員通常對「新英格蘭區的白人盎格魯撒克遜新教徒」^[4] 缺乏好感，不過霍姆斯例外。1980年時，那位探訪員對60歲的霍姆斯下的結論是：「他似乎關心他人，能看見別人好的一面，但又不曾無視於現實。他隨時在沉思，有時微笑，有時眼眶湧出淚水，以合宜方式展露各種情緒。生氣勃勃，充滿善意。我們相處一段時間後，他的長相在我心中好看起來。」

霍姆斯持續關注人們好的一面；他並未美化這個世界，只不過以慈愛父母看孩子的心態看世界。他和太太從孩子身上得到無窮喜悅，讓做訪談的我也心情愉悅。雖然我們的訪談長達三小時，他們從未表現出不耐的樣子。夫婦倆經常笑出來，而且是打從心底發出的真笑，不是緊張或客套的微笑。

我第一個問霍姆斯法官的問題是，他法學院畢業後，爸爸幫他買下第一棟房子，他是否感到那是一股要把他留在家鄉劍橋的壓力？他向我保證，他和太太仔細考慮過搬到費城、紐約或華盛頓，但他們真

心想住劍橋。霍姆斯讚嘆父親的餽贈「是一棟很美的房子」。太太西希麗（Cecily）問：「我可以插一下話嗎？不行的話，我會安靜或找別的事做。」我告知可以一起完成訪談，於是她補充說明：「我們希望孩子念綠蔭山〔Shady Hill，劍橋的私立學校〕，那是一棟很適合養孩子的房子。」

在20世紀末的美國，若要和霍姆斯家族一樣，一家人都住附近，不是很容易，但要是上一代「慷慨大方，從不侵犯他人自主性」，母親也懂小孩就是會調皮搗蛋——就算哈佛大學的探訪員來家中作客也一樣——那麼親近父母大概會容易許多。

許多人把心理健全等同於單調、乏味、無趣，然而霍姆斯法官的另一項能力是有辦法性格穩定專一，但又不令人感到無聊。一方面，他是哈佛柔道社與辯論隊成員；另一方面，他也參加反戰團體。他日後的旅遊也一樣，就和他婚後依舊住父母家附近一樣，選擇的度假地點很一致，但又不顯得無聊。霍姆斯一家人不會去印尼婆羅洲或摩洛哥，而是一直重返倫敦、巴黎，更是經常前往美國本地的布洛克島（Block Island）。他們夏天避暑只去位於羅德島州沿岸的布洛克島，不過不論去哪都很開心。此外，霍姆斯夫婦和相同的三對夫婦一起玩了四十五年橋牌，不過我猜想橋牌桌旁應該是內容豐富的開心對話，而不是打發時間用的閒聊。

換句話說，霍姆斯兼具兩種性格。大學時，研究人員形容他個性「圓融」、「務實」——也就是日後會成為保守主義者的特徵；然而他也是少數被評為「性格最健全」的研究對象，「愛好文藝」、「口齒伶俐」、「富有同情心」、「具備理想主義」——也就是自由主義者的特徵。此外，霍姆斯雖然終身都是民主黨人，孫子也和爺爺、爸爸念同一所私立學校，他告訴〈成人發展研究〉：「我過去仰慕美國威爾遜（Thomas Woodrow Wilson）、小羅斯福總統、史蒂文森^[5]等偉大政治家，但對於音樂家莫札特與巴哈的仰慕之情也與日俱增，因為

我開始對政治變遷感到懷疑，對偉大藝術家呈現的視野與技藝則滿懷崇高敬意。」

霍姆斯與太太西希麗在三年級相識。一開始，霍姆斯覺得她「是美好的神祕生物」，沒太關注這個女孩，直到十一年級時「我戀愛了，確定就是這個女孩。」未來的霍姆斯太太最初不確定是否該接受他，因為雖然霍姆斯高中當班長，她卻一直覺得這個人很害羞。此外，西希麗告訴我：「我們相處得很好……或許我潛意識喜歡小奧利弗，但一直要到大三才墜入愛河。」不過，西希麗坦承自己一直拿「小奧利弗．霍姆斯」來對比其他追求者，兩人在霍姆斯參軍前夕結婚，〈成人發展研究〉經過五十年的前瞻性研究後確認，他們婚後過著幸福快樂的日子。天長地久的幸福婚姻與成功老化有許多共通之處：兩者都需要非常努力，也都需要適當的容忍、承諾、成熟與幽默感。

霍姆斯婚後九年回答自己最欣賞的人士是太太西希麗，形容她「美麗自信但不過頭，高度具備藝術家氣質……個性好，有耐心……並非理智型的人，依靠直覺、感性，但又具備判斷力——擁有深愛她的丈夫。」霍姆斯62歲時形容妻子「疼愛孩子……一直是我的賢內助。我希望每個人的婚姻都和我一樣幸福。」說著說著眼眶濕了。

霍姆斯65歲時認為自己對妻子的愛，「比一開始還深許多」，並勾選婚姻狀況「極度幸福」。77歲時透露「隨著生命走到盡頭，我更愛西希麗了。」的確，我們進行訪談時，霍姆斯法官對妻子展現的柔情，勝過任何我記憶所及的〈哈佛研究〉先生。而這樣的愛戀始於小學三年級。性格沉悶？我會選用別的形容詞。

我問霍姆斯參加法官選舉^[6]時，太太是否助選，他忍不住說：「噢，喬治，她忠誠可靠！幫了太大的忙。」兩人唱雙簧般告訴我選舉期間的趣事，我感到他們一起工作很快樂。我問霍姆斯法官回家吃午餐是什麼感覺；西希麗大笑，顯然曉得我是在講那句俏皮話：「不

論家境貧富，我都與他相守，但他想每天回家吃午餐就不必了。」^[7]霍姆斯回答：「我期待週末.....喜歡每週三天可以和西希麗共度的日子。」夫妻平時會出遊，「兩週前，我們剛共度美好的一天」，開車去看佛蒙特州著名景物「廊橋」。西希麗補充說明：「或是去看電影。」

我問他們兩人如何相互依賴，霍姆斯回答：「我依賴西希麗的愛、自信與判斷.....她帶來生活樂趣，我和她在一起時最開心。每當未來充滿變數，我心理上也依賴她。」西希麗補充她仰賴先生「誠摯的情感，他平衡了我.....是非常照顧孩子的父親.....我們在一起很快樂，兩人很合。」而這一切的幸福快樂，始於兩人都成長於幸福快樂的家庭。

我問他們在生活上如何合作，兩人以自己位於布洛克島的花園為例：「我們做好規畫、買下土地，開始種花。」他們一起油漆避暑別墅所有房間。我後來又問霍姆斯，他們如今搬到退休社區，是否想念劍橋老宅的花園。他回答：「喬治，你說到重點了！」事實上，他們分到退休之家一塊美麗土地，可以當花園，不過他們主要的園藝活動是6月與9月在布洛克島上種花。霍姆斯解釋他們夫妻7、8月不會待在布洛克島，房子夏天留給孩子使用，上一代和下一代夏天盡量不擠在一起，因為他們與孩子，和他們與他們自己的父母一樣，冬天已經住得很近，在劍橋的房子大約只相隔1.6公里。我問孩子是否幫忙整理花園，霍姆斯立刻回答：「我們不要他們照顧，他們有別的事要做。」保持良好距離可以讓家人的心更近。

我問他們夫妻吵架情形，兩人大笑，這個問題顯然逗樂霍姆斯夫婦，他們之間的歡樂氣氛會傳染。我想起霍姆斯的母親碰上兒子在客廳玩美式足球，反應是笑出來。霍姆斯法官主動透露：「我會生悶氣。我知道西希麗什麼時候被惹惱，我不太會應付那種情況，無法和人起衝突，不想捲入紛爭.....但我們得解決問題.....所以最後還是會

把話說開。」西希麗指出：「他會故意搞笑.....打破僵局。」有一次，西希麗不小心把咖啡倒在霍姆斯身上，先生指控太太是故意的。西希麗大笑：「那次他氣瘋了！」霍姆斯也開始笑。西希麗表示，還有一次「我拿篩子丟他！」霍姆斯回答：「結果我接住了。」西希麗安撫先生：「好好好，接得好。」霍姆斯夫婦顯然曉得該如何吵架，畢竟篩子是殺傷力比煎鍋低的飛彈——也比較好接。訪談進入尾聲時，西希麗給我看放在相同銀框的兩張照片，分別是他們的訂婚照與結婚五十週年紀念日拍的照片，照片裡的兩人看起來都很快樂。

如果要成功變老，就必須向下一代學習，因此我問霍姆斯從自己孩子身上學到什麼。他回答的樣子，就好像我剛才問了世上最簡單的問題。「我從不同孩子身上學到不同東西。從朱蒂（Judy）身上，我學到不屈不撓的精神，以及古道熱腸.....她活潑外向.....只要願意敞開心房，事情就會迎刃而解.....我從朱蒂身上學到愛。

「我從珍奈特（Janet）身上，學到『自律』與『藝術興趣』可以相互結合。我通常不會把這兩件事聯想在一起.....馬克（Mark）是聖人般的年輕人，在內城組織工作.....像聖人是太強烈的形容詞，但我的確沒見過誰像他一樣，如此熱衷於協助貧苦無依的人.....他慷慨無私的精神太動人。我從馬克身上學到樂於犧牲奉獻的理想主義。」

霍姆斯法官有如優秀律師般有條不紊的回答，首先總結自己學到的事：「從朱蒂身上學到毅力，從珍奈特那學到創意，從馬克身上學到無私精神。」接著又補充注意事項：「我說自己向他們學習，不代表和他們一樣好。」我可以了解，為什麼霍姆斯法官的孩子都願意住在父母附近。霍姆斯法官自己當年是被愛的孩子，永遠沒忘記要往下傳承。

霍姆斯法官做決定時，也會考慮自己的感受，知道理智決定與情感決定有所不同。十七年前訪談人員寫下：「霍姆斯無法做出理智判斷時，通常會受情感的決定影響。」關懷精神與公平正義一起攜手合

作，才能得出真正的智慧。充滿智慧的霍姆斯法官表示，自己努力尋求「加上熱情的超然獨立」。

霍姆斯78歲時依舊每週工作四十小時，週一不進辦公室，但通常在家研究案件摘要。其餘四天從早上八點工作到下午六點，週五有時下午五點就提早離開。整個6月跟9月則放假，待在心愛的布洛克島。今年5月，他和西希麗會前往法國。霍姆斯在自己的私人法律事務所，由於當過專門審理上訴案件的法官，他基本上是律師的律師——「我喜歡那樣的工作型態」。霍姆斯法官的老年模範是一直工作到85歲的父親，不過他坦承自己可能在80歲就完全退休。他和多數〈哈佛研究〉男性不同，一口氣列出六位能分享「喜悅與憂傷」的「親密」友人。

霍姆斯法官健康極佳，每週健身五次，體能上想做什麼都可以。他補充說明：「有一些運動我不想再做.....網球與壁球很無聊。」78歲的他不需要服藥，至少三十年沒在醫院過夜，每年為了前列腺看一次醫生。「我的醫生為我『那裡』的大小感到驚奇。」（訪談之中，霍姆斯法官三度起身上廁所，不過他以招牌幽默看待自己唯一的健康問題.....大學採訪員說他「妙語如珠」。）

由於霍姆斯一直不肯承認自己碰上壓力時會出現身體症狀，我問他如何處理感冒。他回答其他問題時，總是一下子就開心回答，這次遲疑片刻後才坦承：「我覺得自己要死了.....西希麗最後受不了，說我會活下去。」霍姆斯太太大笑。「西希麗叫我去讀點書，好好利用難得的空閒時間.....但我確定事務所沒有我會倒。」霍姆斯治療感冒的方法是大量讀書、喝新鮮果汁、吞維他命C。「還有睡覺。」西希麗插進一句：「他睡覺時很乖。」

我詢問如此強烈的感冒反應是否為身心症？霍姆斯坦承：「我太拚的時候就是會生病。」這位快樂童年時期被父母疼愛、長大後認真負責、人人敬重的法官，如同他坦然接受自己的眼淚與憤怒，他也坦

然承認展現孩子般的一面（不是幼稚）同樣具備療癒效果。簡言之，霍姆斯法官雖然健康極佳，他肯讓自己在感冒時自憐一下，就和他願意到布洛克島度長假一樣，兩者都能恢復精神。雖然78歲還在工作，他記得如何遊戲。

霍姆斯法官開出的成功老化處方是什麼？「和蘇格拉底一樣熱愛追尋，知其不可為而為，動一動小小灰色腦細胞（推理小說偵探白羅〔Hercule Poirot〕的名言）、工作與愛人（佛洛伊德）、尊敬與試著保護地球……偶爾憂鬱時才回想過去，但回想是為了提醒自己，原本看似不可能解決的問題，其實通常可以解決。試著不憂慮未來，記住聚散終有時。」

從某些層面來看，霍姆斯的人生好到不像真的，可說是〈成人發展研究〉中最成功的一個。

童年與老年的關聯

若要一路從孩童追蹤到成熟時期，需要三十年以上時間。一直到了近日才有正常發展研究走過這麼長的歲月。一路追蹤到老年的研究更是鳳毛麟角。不過，此類前瞻性研究推翻許多被重視的假設，因為事後回顧時，成人時期發生的事永遠可以想辦法自圓其說，心理傳記的後見之明讓一切細節拼得起來。只要選擇具有代表性的單一案例史，就能證明任何想證明的論點。例如要解釋的話，可以拿精神異常的阿姨、冷漠的母親、畸形足或生長環境不佳來當證據。然而事實上，雖然我們全都「知道」童年會影響成人幸福，近日的科學回顧顯示，此類解釋的重要性其實遠不如想像。^{2,3} 每有一個能證實此類解釋的童年幸福的霍姆斯法官，就有一個打敗童年、白手起家的大亨皮瑞利。

舉例來說，只要比較〈哈佛研究〉中擁有最佳與最劣老化結果的人士，就會發現他們童年差異不大。如果事先找出而不是事後才回顧，就會發現咬指甲、早期如廁訓練，甚至是標準老生常談中冷酷無情的母親，都無法預測情緒疾病或不幸的老年，例如前文提過的魏爾康晚年就過得很好。人到50歲時，家中排行、童年身體健康狀況、手足間的年齡差距，甚至是失怙，重要性都已經不是很大。事實上，18歲時，幾乎所有成年後遭遇心理疾病的男性，他們的父母幾乎全都能回想他們嬰幼兒／童年時期有過某些問題（例如恐懼症或高度害羞）。然而成年後依舊健康的人士，父母也有60%回想他們小時候有過相同問題。孤兒到了80歲時的快樂程度與健康程度，不會遜於有慈愛父母一路從小呵護至高中畢業的人士。在橫斷面研究^[8]中，與成功老化最強烈相關的因子是收入，不過以〈成人發展研究〉三個群組來看，情感方面的富足似乎遠遠更為重要。此外，雖然白皮膚與美國軍人權利法案提供的房屋與教育等津貼對美國男性有利，讓他們日後有較大的翻身機會，然而財務成功似乎反映的是心理健康，而不是社會階級或家世帶來的結果。

就連〈內城研究〉中的男性也一樣。心理健康佳、童年與成人時期具備良好因應機制、擁有溫暖友誼、擁有受人敬重的父親與慈愛母親等等，可以預測高收入。相較之下，機能不全家庭與領救濟金的父親則無法預測個人未來收入。簡單來講：童年時期的「幸」，遠比「不幸」更能預測未來。⁴

此外，常見的假設是酗酒源自不快樂的童年。這樣的假設來自「回溯性證據」（retrospective evidence）。酗酒者與他們的臨床醫生都在事後將源頭歸咎給不幸的童年。然而「前瞻性證據」

（prospective evidence）則顯示記憶弄錯順序。酒鬼和偶爾為了社交喝兩杯的人，童年沒什麼不同，但酗酒者有時會改變童年事實以符合理論。不過無論如何，童年時期父母酗酒的人士顯然不快樂。

換句話說，不快樂的童年造成的影響會隨時間淡化。童年最陰暗者（「缺愛組」）與童年最陽光者（「被珍惜組」），兩者的人生對照顯示，童年對大學時期的心理調適造成的影響相當重要。到了中年早期，童年依舊十分重要，然而到了老年，童年溫暖在統計上不重要。溫暖童年就像含著金湯匙出生，通常可以讓人免於辛苦的未來，但悲慘童年——例如父親貧窮——並未讓哈佛或內城男性不得翻身。

哈佛男性進入中年時，證據顯示童年環境的確會影響身體健康。⁵ 53歲時，23名童年慘淡者（「缺愛組」），超過1/3罹患慢性病，例如高血壓、糖尿病與心臟病；4人死亡。23名童年最溫暖者（「被珍惜組」）都還在世，僅2人患有慢性病。

不過，「童年」與「身體健康」之間的正相關不會一直持續。到了75歲，「童年生活品質」與「客觀身體健康」之間關聯不大。到了80歲，哈佛群組中20名缺愛者，4人出現最佳老化結果（預期機率是5人）。內城群組中，每有8名老化結果不佳的缺愛者，就有5位老化結果極佳者。簡單來講，本章開頭的康拉德不一定是對的。



不過，有四點研究發現的確符合康拉德的悲觀預言。第一，無愛組較可能被判定罹患心理疾病。第二，他們不太會遊戲。第三，他們不信任自己的情緒，也不信任這個世界。第四，無愛組一生之中通常相對缺乏朋友。

第一點不令人意外，陰暗的童年環境可以預測成年生活的心理疾病。溫暖童年可以讓人對抗心理疾病，減少落入「早逝」或「慢性病」組別的機率。「被珍惜組」的56名哈佛男性中，僅4人有過憂鬱問題；僅4人80歲時感到體弱與不快樂；僅6人（預期機率的1/3）屬於早

逝組。哈佛男性「無愛組」的非自然死亡（例如：意外、自殺、肝硬化、肺癌、抽菸相關的肺氣腫）機率是「被珍惜組」的三倍，內城「無愛組」是兩倍。無愛組認為自己孤獨一人在世上飄零，未能記住老歌的忠告：「起風時／外套釦子要扣好。」

到了50歲，哈佛男性一共有80人符合〈成人發展研究〉的心理疾病標準（重度憂鬱、酗酒或藥物濫用），其中40人（1/2）在75歲時過世。相較之下，111人相當不尋常的無心理困擾。這些人之中，僅有12人——僅1/6——在75歲便過世。〈特曼研究〉女性由於缺乏身心健康的客觀資料，所以並未納入此類比較研究。



第二，童年不快樂者在45歲與65歲時難以遊戲。相較於「缺愛組」，「被珍惜組」從事競技運動的可能性為五倍，和朋友一起從事運動活動的可能性亦為五倍。他們和霍姆斯法官一樣充分享受假期。



第三，影響著「溫暖童年」與「快活老年」關聯的特質中，最明顯的似乎是坦然接受自己的情感生活。由於童年黯淡而無法信任與依賴他人的哈佛男性，終身因此受到影響，在成年生活中依舊是〈成人發展研究〉中最不信任他人者。雖然〈成人發展研究〉實際上並未出手協助研究成員，霍姆斯法官等「被珍惜組」的成員則一直視〈成人發展研究〉帶來幫助。

〈成人發展研究〉成員步入中年時，研究請他們回答是非題⁶，其中多題可預測三十年後他們老年時期將被歸為「快樂健康組」

（Happy-Well）或「悲傷罹病組」（Sad-Sick）。此外，許多題目也能判斷誰在三十年前被歸為「缺愛組」或「被珍惜組」。這八題50歲時回答的是非題，與過去和未來皆高度相關，連接起童年與老年。八題題目中，回答「是」皆代表無法自在面對情緒，顯示出「缺愛的過去」與「不快樂的未來」，也就是造成老年時感到身心「生病」的因子。以下四題是非題回答「是」，代表50歲時過於防衛自己的情緒：

- 其他人覺得我害怕性。
- 無性婚姻適合我。
- 我性事不美滿。
- 有時該感受到強烈情緒時，我感到麻木。

其餘四題回答「是」代表自身的需求與情感過於強烈：

- 我有時感到自身情緒濃度會毀了自己。
- 我有時擔心自己終究令人無法忍受。
- 人們通常令你失望。
- 我有時感到自己帶給他人極大壓力。

八題題目中，相較於「被珍惜組」，三十年前被歸為「缺愛組」的哈佛男性回答「是」的可能性為三倍。哈佛男性中，相較於三十年後老化情形被歸為最佳者，老化情形最不佳者此八題回答「是」的可能性也是三倍（見「附錄E」）。

家庭如何允許孩童體會情緒？霍姆斯太太允許兩個年紀還小的兒子大鬧客廳，或許只是巧合，但我不這麼認為。駕馭自己的「攻擊情緒」和掌握「性親密」都屬於一種不簡單的「自我平衡」行為，影響著未來的重要成年人生任務，包括「親密」、「生涯強化」與「傳承」。⁷ 此外，駕馭自身的攻擊情緒不只對女性是一種發展挑戰。未

能在50歲達成「生涯強化」的內城男性，以及70歲被歸為「悲傷罹病組」的人士，47歲受訪時表示，自己處理憤怒的方式是「暴怒」或「埋藏心中者」為三到四倍。相較之下，3/4穩定投入工作的內城男性，和3/4在70歲時被歸為「快樂健康組」的人士，47歲時表示自己以優雅溫和的方式表達怒氣。不曾擁有成功或滿意事業生涯的哈佛男性，一生也有無法處理憤怒的問題。相較於把孩子有情緒當成「不乖」的父母，童年時期父母要是容忍與包容你的難過、你的愛意——以及你的憤怒——人生際遇會大不同。



第四點最為殘酷：「陰暗童年」與「人生尾聲缺乏朋友」之間有關聯。70歲時，「被珍惜組」擁有廣泛社會支持的可能性是三倍。他們不但小時候和雙親關係溫暖，三十年後大概也會迷人、外向、活力十足，並在六十年後擁有眾多朋友。相較之下，某位〈哈佛研究〉成員的父母家十分冷漠，就連某位魅力十足的探訪員都表示，一抵達那間房子後，立刻感受到自己不受歡迎。人生頭二十年都待在那個無愛環境的哈佛男性47歲時坦承：「我不曉得『朋友』是什麼意思。」

憂鬱是否真會導致身體疾病 事實或想像？

希望靠精神控制身體，就像歌劇女主角死於心碎一樣，帶有一點浪漫主義色彩。相信大腦能影響免疫系統令人振奮，或是玩一下英文文字遊戲：如果年輕時感到自己無用（in-valid），老了真的可能變成無用之人（invalid），但相信自己可以動員身體對抗腫瘤，只想著正

面念頭就能開心活到100歲，則令人心生希望。要是我告訴各位，哈佛群組中，62位老化結果最佳者，僅1人在50歲前曾嚴重憂鬱，相對應的是最不快樂的80歲者在50歲前曾嚴重憂鬱者是十五倍，各位的耳朵會豎起來。接著我又提到成年時出現重度憂鬱者，「被珍惜組」只有4人，「缺愛組」則有11人。各位聽到這些話可能不感意外。這一切不都是康拉德的預測？

然而，事情參雜浪漫偏見時，就必須採取特別慎重的科學作法。如同其他「心勝於物」（mind over matter）的例子，還有許多其他種解釋，也因此當我們考量是什麼因素讓「被珍惜組」的孩子能像霍姆斯法官一樣順利老去，又是什麼因素讓「缺愛組」的孩子未能順利老去，別忘了「相關關係」與「因果關係」是兩回事。

與造成「憂鬱」與「老年身體健康不佳」有關聯的嫌疑犯有以下幾種因子：憂鬱本身、酒精濫用、吸菸、疏於自我照顧、慢性病、不快樂的童年。這幾種可能中，哪些是真正的犯人？哪些則只是無辜路人，或本身也可能成為受害者？研究期達六十年的前瞻性研究可以幫忙解答這個問題。

首先，調查者研究幼年喪母的成人時，發現「身為孤兒」本身的長期影響極小。⁸ 唯有奪走母親性命的遺傳疾病也影響到孩子時，才出現統計上的例外。換句話說，如果說身為孤兒會影響晚年，具備因果關係的犯人通常是基因，而不是喪親。

第二，憂鬱確實與癌症有關，然而研究愈嚴謹，憂鬱是癌症主因的證據就愈薄弱。⁹ 與憂鬱最相關的癌症為肺癌與消化道癌——簡單來講，也就是最受酒精與香菸濫用影響的身體部位，而憂鬱者經常吸菸喝酒。

第三，如果身體健康不佳者同時也有憂鬱問題，他們替自己的身體疾病尋求醫療協助的可能性便會增加，也因此放大了憂鬱與疾病表面上的關聯。反過來講，心理健康良好，可以讓人在面對疾病時，不

會出現明顯憂鬱或失能情況，或未向醫生求助便自行康復。如果你開心時沒去看醫生，醫生怎麼會知道快樂的人身體也生病了？最後一點是身體生病令人沮喪，而身體疾病會因純生理的因素而導致憂鬱，例如某些類型的癌症與左腦中風。

以上列舉其他各種可能性，但意思並非心理不會影響身體。的確有頂尖研究顯示憂鬱與某些身體疾病之間具備因果關聯。我只是希望提醒大家，把憂鬱本身當成老年健康不佳的原因要小心。有可能是因為伴隨憂鬱而來的重度吸菸與疏於照顧自己，才是真正的犯人。

重寫歷史

人們有時要靠著忘掉不好的事，才有辦法忍受老年。我們一生都在重建自己的自傳，好讓當下更符合自己的需求。舉例來說，從柏拉圖的年代一直到今日，大人總是說，自己年輕時比較懂得敬重父母，不像自己青春期的孩子那樣沒大沒小。在這種時候，有時過去並不重要，因為過去只不過是虛構的故事。

我們在40位特曼女性78歲時一一訪問她們：「你認為社會給了你公平機會發揮潛能嗎？」39位女性在生命尾聲為自己經常受阻的生涯負起全部責任，例如某位特曼女性不太確定的回答：「應該有吧，我什麼機會都有，一定是自己太懶惰。」然而她童年時期最明顯的性格特質是「不放棄努力」。

另一名特曼女性也認為自己已經發揮全部潛能，而且「自己的潛能不像〈特曼研究〉說得那麼大」，然而事實上她的IQ高達154，在柏克萊大學每科都拿A，還進入最負盛名的「優秀學生社團」（Phi Beta Kappa），多才多藝並過目不忘，任何東西只要讀一遍就能記住。她對藝術史有興趣，以優等成績畢業，但日後並未追求自己的事業，她在醫院當祕書賺錢以供第一任丈夫念醫學院，接下來又在史丹

佛擔任十年系祕書，每個月領取五十美元津貼。我確定史丹佛的男性工友並未領取如此寒酸的薪水。然而憤怒的人是我，不是這位女士。40歲時這樣的選擇性遺忘感覺像在逃避現實，然而78歲時，拒絕怨天尤人讓這位特曼女性免於憎恨與自憐。在78歲時抱怨，不會讓這個世界變得不歧視女性一點。接受昨天永遠會讓今天比較好過。不過事實就是事實，這個社會對特曼女性不是很公平。



對〈內城研究〉男性進行67歲複訪時，某人被問到其父母如何督促孩子，他真心的回答：「噢，他們要〔我們〕一定要……上學。你知道的，在那個年代，午餐是回家吃的。我母親總是準備好熱騰騰的午餐等我，我會和她一起在家待上一小時左右，接著回學校上課。那個年代沒有愚蠢的校車，也沒有現在那種又冷又難吃的營養午餐。我媽咪會準備好這些事，不勞國家費心。或許那就是為什麼我很討厭奉行自由主義的人；我不想談政治，但我不喜歡自由派人士，尤其討厭左派傢伙。」訪談人員問：「你們家算窮人嗎？」他回答：「嗯，不算。我們當時大概算下層中產階級。」

然而，原始紀錄顯示這位受訪者1歲大時，有人幫忙打電話給「防制虐童協會」（Society for the Prevention of Cruelty to Children, SPCC）。協會發現他有佝僂病（一種營養不良的疾病），「家中髒亂」，7歲時母親靠救濟金度日，還多次因醉酒被捕；他10歲時，再度有人打電話給「防制虐童協會」，結果發現「母親並未提供午餐」與「屋內凌亂」。16歲時，探訪員記錄他的父母「反覆訴說自己領到的救濟金太少」。67歲時的選擇性遺忘，讓這位受訪者感到人生在掌控之中，他現在不需要自由派的協助，從小到大一輩子都不曾需要過。

找回失去的愛

「匱乏」（privation）與「剝奪」（deprivation）不同。「匱乏」是指導致精神疾病（psychopathology）的不曾愛過或被愛。「剝奪」則是指失去所愛之人；此類的剝奪會帶來痛苦，但不會導致疾病。失去我們記得曾愛過或被愛的人令我們落淚，但不會生病。俄國小說家托爾斯泰寫道：「唯有深切去愛，才能承受巨大傷痛；也唯有持續深切去愛，才能治癒巨大傷痛……憂傷永不致命。」¹⁰ 因此，我們年老時，人生變成所有我們愛過之人的集合，別把任何一人拋在腦後。人生下半場的任務之一，就是找出自己上半場愛過的人，也因此找回失去的愛，是過去影響現在的重要方式。

由於談論逝去的愛，遠比讓人走入心房容易，心理治療有時過分強調目前的憂傷，未能協助病患記住過往的愛。輔導人員有時會忘記，哀痛的心理動力輔導重點通常比較是紀念逝去的愛，而不是說再見。靈長動物的大腦用途是留住愛而非放手。

我們在一生之中也同樣經常「發現」先前遺忘的愛。我們愛過的人，不會完全被忘掉。那是記憶的好處，也是詛咒。憂傷令人心痛，但要是沒有心理衝突，不會使我們生病。此外，如同河川侵蝕可讓埋藏的地層見到日光，生活帶來的侵蝕也會讓先前被痛苦、憎恨與不成熟所掩蓋的愛的救贖記憶，重新湧上來。



各位可以參考瑪莎·米德（Martha Meade）的例子。她65歲後透過心理治療和詩歌，成為自己過往人生的考古學家。我在一個秋日的下雨午後抵達她家，米德靠著喀什米爾套頭毛衣、棕色毛衣外套、棕色裙子與平底鞋，抵擋舊金山的寒意。我告訴米德自己興致勃勃讀了

她談心理治療的寶貴著作，她禮尚往來說很喜歡我的《怎樣適應生活》。我們都十分期待見到彼此。米德簡單向我介紹在場的先生，接著不同於哈佛男性，她把自己的另一半趕上樓。75歲時，妻子經常不可思議的強勢與獨立；相較之下，先生則通常歡迎太太留下來支持自己，一起接受訪談。

米德身材嬌小愛笑。原本我感到她繞來繞去的談話方式，很容易讓話題跑偏，然而談得愈久，我愈發覺她是一位性格敏銳——而且天資聰穎——的藝術家，訪問過程中不曾感到無聊，永遠感受到米德的表面底下有一股熱情。她絕不是我見過的〈成人發展研究〉成員中心理最健康的一位，但是訪談過程中不時出現歡樂笑聲與興奮情緒，而且情緒控制得宜，從不過頭。

米德如同許多接受過長期心理治療的人士，對於自己的聯想與心理活動十分感興趣，不過並不自我中心。她之所以談自己是因為本身是社工與心理治療師，對內在生命感興趣，不過她同樣感興趣的還包括朋友的成就、先生的脆弱、兒子與病患教她的事，以及我太太正在俄國做什麼。儘管從前的心理困擾長期深深影響著她，但米德有辦法不讓自己陷在其中。她是有才華的臨床工作者，近日還是有才華的作家，我問她，她扛過責任最重的工作是什麼。她大喊：「哈！」抓到我試圖把她擺進心理階層。「我怎麼有辦法回答如此荒謬的問題？……我人生最大的成就是自由作自己。」她一輩子都在朝「作自己」的目標刻意前進。「那是最重要的事……我以前膽小如鼠。」米德在孩童時期有許多不能替自己做的事；她在家中扮演的角色養成她依賴與順從的性格。

「我離不開我依賴的大人，也因此無法說或做任何可能讓人不高興的事……我一直在走鋼索，小心翼翼的平衡，抹去任何可能惹人不開心的地方，關鍵時刻大氣都不敢喘一下。」米德的家庭氣氛是她不能對任何人生氣，不可以冒犯母親，否則要哀求原諒。幸好米德後來

的先生是「女性主義」奉行者，崇拜她做的事、對她的成就感到驕傲，而且有辦法讓家中收支平衡。米德解釋，要是沒有先生她辦不到，「先生就像上帝送到我面前的天使。」對女性而言，以及對男性而言，配偶有時可以治癒不健全的童年。

米德前前後後接受過無數小時的心理治療——心理治療協助她譴責讓她成為膽小鬼的母親。她發現自己的恐懼症與恐慌狀態源自升高的怒意。她的恐慌狀態得以消失，靠的是學習自由表達情緒，而不是服用百憂解（不過每個人情況不同，需要的療法也不同）。

米德退休後原本打算畫畫，卻開始累積詩詞作品。她去上「家庭雕塑」^[9]（「心理劇」〔psychodrama〕的一種）課程，接著將自己的家庭雕塑寫成韻文。「詩是我的二次分析……感到不寫不行。」米德試圖描述自己的家庭雕塑，她的母親、父親、姊姊，「還有我和一隻貓，在太平洋一座荒島上，」並把時間定在自己7歲時，「就是在那時候。」米德告訴我，她找到一個好方法，焦慮就寫詩，記下自己的作品，半夜沮喪醒來就背誦。她認為是自己的詩而不是心理治療，讓自己得以「擺脫症狀」。

米德形容自己文思泉湧，滿腦子全是詩，剛寫下一首談自己十年前過世的母親。她先是告訴我，母親的老友討厭她。的確，米德家的問題是每個人都有憤怒的對象，她自己對母親的感受也很矛盾，愛恨交織。講著講著，情緒湧上來，一下子說不出話。她的情感很像藝術家在創作過程中發生的事，或是認真投入治療中的病患，而不只是單純的憂傷而已。

米德一方面氣母親害自己「膽小如鼠」，不容許她有任何攻擊情緒或自信表現，一方面又顯然愛慕母親，突然憶起自己問過兩位女性她母親是什麼樣的人——對方回答她的母親十分獨特，走起路來像「皇后」，擁有「美麗雙眸」，原本可以成為明星。米德補充說明：「我的母親不明白自己的價值〔我懷疑米德不清楚她是在講母親中斷

的事業，或是在講自己的事業〕。每個人都愛我父親。我仰慕父親，情感都轉移到他身上。」不過，米德接著又想起朋友評論她父親誤了母親的一生。米德最老的高中朋友瑪格麗（Margery）是其中一個向她指出她母親很特別的人。米德還有聯絡的高中朋友全都十分仰慕伯母。米德的人生敘事在我眼前不斷變化。

米德接著又自豪母親喜愛哲學家梭羅與愛默生，還閱讀談「試婚」等非常走在時代尖端的書籍。她愈回想過去，對母親的真實愛戀與仰慕之情就愈加浮現。她此時描述的女性，非常不同於讓女兒因為想獨立而懷抱罪惡感又膽小如鼠的母親。米德回想母親時表示：「我們非常相像，但我從不承認。」米德在母親過世後完全無法碰觸她的遺物。我問米德那是因為「悲傷，還是因為愛恨交織的情緒」。她回答：「我還要再活一百年才有辦法回答那個問題。」

米德談著談著，活力與喜悅的情緒湧了出來；靠詩探討自身過去的考古學帶給她十分獨特的獎勵。米德指出自己年紀大了之後，生活品質下降，但「塞翁失馬……現在也是我人生最快樂的時期。」接著我問過去六個月間，她大致處於什麼心情，她回答：「答案很明顯——我很快樂。」米德10-70歲間的問卷答案，看不太出來她會有如此心滿意足的一天。我猜想這樣的轉變與她終於能夠公開承認對母親——以及對自己——的愛有關。



泰德．門頓是前文第1章提醒我老年「很有趣」的那位研究成員。他18歲時告訴研究人員：「很不幸，我5-12歲時，家裡對我很嚴格……他們禁錮我，不過也不能怪他們，畢竟他們成長於1890年的紐約……父親和我一向處不好……他從沒做過我認為一個父親該為孩子

做的事.....母親也沒能完全彌補父親的缺點.....母親躊躇猶豫的逃避著事實，直到葛桂格小姐〔〈成人發展研究〉的探訪員〕逼她講出實情。」

果然，門頓太太告訴葛桂格小姐，他們一家人「快樂又團結.....兩個兒子和父母很親.....她〔門頓太太〕覺得他們養育兒子十分成功。」然而探訪員李萬絲．葛桂格是明眼人，她形容門頓太太：「沒見過那麼會窮緊張的人，她是自我欺騙的專家。」三十年後負責評估門頓的兒童精神科醫師，將他的童年評為〈成人發展研究〉中最陰暗的一個。46歲時，門頓不幸的再度確認自己早年的說法，簡單寫下：

「我從不喜歡或尊敬自己的父母。」接著又寫道：「我有個朋友見到我父母時，被他們見識有限與膚淺的程度嚇到。」又三十年過去後，門頓指出：「我想我父母的自尊來自假裝。他們在客廳擺了一架史坦威大鋼琴，但兩人都不會彈。」

門頓被以各種錯誤方式帶大，小時候先後由多名司機載他上學，父母通常也不准他和鄰居小孩玩。然而，父母的過度保護卻未延伸到親自照顧他。門頓一直到6歲都獨自在遊戲室吃飯，13歲後急切感受到必須逃離父母的束縛。當然，如果事情永遠像前文康拉德的悲觀說法，76歲的門頓原本不會成為我「真誠」的朋友，引導我對老年抱持更為正面的看法。

門頓33歲那年人生起了翻天覆地的變化，最初在醫院接受醫師訓練時感染輕度肺結核。過了七年，他在被退婚後，因肺結核在榮民醫院住了十四個月。我尷尬詢問，他是如何面對這種多數年輕人承受不了的生命事件。他把住院期間稱為「躺在床上的那一年」，回答道：

「那段時光太棒了，我可以躺在床上整整一年，想做什麼就做什麼，沒人會責備我。」他日後也坦承：「我很慶幸可以生病。我一輩子永遠不能脆弱，這下終於有正大光明的理由軟弱一下。」對門頓而言，那場病就像是宗教上的重生，他感到那是神的介入。「有神聖的東西

看顧著我，」他寫道，「讓我有一陣子感到自己神智瘋癲，但天主教稱之為『恩寵』（Grace）。」

門頓生完那場病十年後，有位直覺很強、但不清楚他日後發展的兒童精神科醫師，受邀評估他的童年。那位醫師將門頓評為〈成人發展研究〉中最陰暗的童年後，備注在他一片荒蕪的人生中有個例外：門頓直到5歲都和自己的保母很親近，或許有一天那位保母可能成為力量的泉源。那位精神科醫師似乎說對了，我認為「躺在床上的那一年」的療癒功能，讓門頓再度接觸幾位過去照顧過自己的人。不論實情如何，門頓和《聖經》中的拉撒路^[10]一樣，34歲那年從病床上起死回生，開業當醫生，結了婚，成為負責任的父親與診所負責人，讓33-34歲的大病一場，在接下來五年成為掌握「親密」、「生涯強化」與「傳承」三項人生任務的契機。

過去這些年，門頓醫師試圖協助我了解他的人生發生的事。我在《怎樣適應生活》一書中提過他，書中的化名是加菲．米諾特．卡密爾（Godfrey Minot Camille）。門頓66歲時提及他在那本書中的登場：「凡說我依戀保母的人，不了解珍珠（Pearl）是什麼樣的人。她是我在1981與1982年看心理分析師克萊因（Melanie Klein）時，重新發現的嬰兒時期重要人物。我有理由相信她是關懷他人的溫暖女性。我的母親稱她為：『珍珠，那個骯髒的女孩。』我透過『鮑魚』與『珍珠母』等一連串讓我很有感覺的聯想，找回自己對珍珠的回憶。不論她或之後的保母扮演什麼角色，我知道我絕對熱愛我的老師們。他們之中有的人也關心我……被送到那裡〔學校〕接受良好教育，我學到如何真正去愛。」門頓在日後寫道：

重點是重新找到這份愛嗎？又或者這是可以反覆紀念雙方情誼的機會？我腦中出現一個畫面——一個充當燭臺的空酒瓶。酒或許是生命中一開始帶來溫暖的東西，然而酒喝光了，只剩冰冷空玻璃瓶還在

——直到我們在回憶中，重新點燃飲酒作樂的蠟燭。蠟油滴下時，蠟燭成為溫暖象徵，在燃燒之中幻化成不同形狀、不同顏色，生氣勃勃，帶著新溫暖。早年的愛或許「逝去」了，因為它們被視為理所當然，不會被回頭看一眼，然而回想與再次提起，讓過去的愛益發鮮明與真實。視覺感官對學習來講特別有效。

光陰荏苒，門頓持續從「冰冷的空玻璃瓶」中重新找回希望與力量，65歲時寫下關於父親的回憶。門頓像是怕我可能忘掉一樣，首先提醒我：「同理心不是我父親的強項。」門頓小時候曾為了看花，爬上一棵櫻花樹，失去平衡，從3.6公尺高摔到地上，但父母不但沒安慰他，還因為早就告誡過不准爬樹，為了他不聽話打他。儘管如此，幾天後父親抱起小門頓：

有一次，在樹影晃動的櫻花樹下，我父親把一段小樹枝拉向我，讓我握著，我們相視而笑。他開車出門工作前，用隨身小刀割下一截樹枝，插進玻璃杯，擺在我吃飯的小桌子上……我知道自己同時被理解與原諒……這是我人生中的第一次神祕體驗。

我在想，我們的精神信仰在多大程度上，要依賴找回逝去的愛？信仰虔誠的讀者可以大聲回答：「不，透過上帝的恩寵，逝去的愛自然會回來找我們。」我想從宏觀角度來看，我與虔誠讀者都同意這樣的答案。

大約在十年後，在門頓醫師四十五週年大學同學會上，我問他從自己的孩子身上學到什麼。他回答：「我不會從他們身上停止學到東西。」他感到這個答案有點太簡單，想了想又加上：「那個問題太難回答……？不就是很多很多嗎？」我感到失望，原本確定門頓醫師會講出較有深度的答案。兩天後，門頓醫師在哈佛園（Harvard Yard）叫

住我，我正要去向他的老同學發表演講。他眼眶中有淚水，脫口而出：「你知道我從孩子身上學到什麼嗎？我學到愛。」

又過了十年，這次我結束我們兩人的訪談時，有信心他將過著美好老年。77歲的他沐浴於愛之中，依舊在打壁球，積極參與社區生活，還細心呵護一座美麗花園，椅子旁擺著女兒和女婿的合影，以及他和兒子爬阿爾卑斯山的照片。此外，他還對家譜學感興趣，找出父親多位表親與堂親，和親戚建立起貨真價實的新關係。從某個角度來講，他透過積極挖掘自己的過往，打造出自己從未擁有的家庭，目前依舊透過找出過往回憶，替自己創造未來，進行家譜研究，再度投入宗教，以新方式從父親那得到力量。門頓和米德一樣，透過心理治療和創意寫作等方式找到過去。

-
1. self-efficacy，相信自己有能力完成事情的信念。↗
 2. 四分位數，將數值由小而大排列，分成四等分，最高四分位數即前1/4高者。↗
 3. Quaker，該教派的宗旨為反暴力與反戰爭。↗
 4. White Anglo-Saxon Protestant (WASP)，美國的掌權菁英團體。↗
 5. Adlai Stevenson，民主黨政治人物。↗
 6. 美國大部分州的法官是採用選舉制，有黨派選舉及非黨派選舉兩種，前者法官候選人以各自政黨身分參加選舉，視政黨支持度高低決定哪一黨的法官候選人當選，後者則為民眾直接投票給法官候選人，票數高者當選。↗
 7. 指丈夫退休後賦閒在家，惹妻子心煩。↗
 8. cross-sectional study，在特定時間點觀察特定對象的個人身心發展狀況。↗
 9. family sculpture，將家庭中複雜的人際關係以演戲方式表達出來，釋放自我，進而達成心理治療目的。↗
 10. Lazarus，耶穌的門徒與好友，《新約．約翰福音》中記載，他病死後埋葬在一個洞穴中，四天後因耶穌而奇蹟復活。↗

4 傳承：成功老化的關鍵

我的十二個孩子是我最大的喜悅。他們給了我三十六個孫子，四個很棒的曾孫。我和他們關係親密，經常見面，永遠都有某種家庭活動在舉行。

——費德里克·霍普（Frederick Hope），〈內城研究〉的67歲成員



以〈成人發展研究〉三個群組而言，掌握艾瑞克森的「傳承」人生課題，是人到老年時婚姻幸福持久的最佳預測指標。出乎意料的是，對特曼女性而言，「親密」不是定期得到性高潮的最佳預測指標¹，「傳承」才是。此外，〈成人發展研究〉令人興奮的發現之一，是70歲後做到「傳承」的研究成員，婚姻又比先前更幸福，例如某位78歲〈哈佛研究〉成員欣喜的告訴研究人員：「我們的婚姻好酒沉甕底。以費麗斯（Phyllis）和我現在的年紀來講，我們還能一起共度的剩餘人生，就像美好假期的倒數幾天。你會想好好把握最後的假期，也因此我們想好好把握這段時光。」

不過，「傳承」不只與婚姻有關。「傳承」是成功老年的基礎，例如某位76歲哈佛男性雖然父親酗酒，依舊擁有〈成人發展研究〉客觀評估中最幸福的童年。此外，他雖然52歲離婚又再婚，76歲時依舊擁有整個〈成人發展研究〉最幸福的婚姻，以及最樂觀的人生未來展望。他寫道：「我異常幸運，擁有美好幸福童年，美好學校生活，美好大學生活與職業生涯。我熱愛自己的事業，愛五個孩子與前後任二位太太……我父親的確酗酒，但我愛他，守在他身旁，協助他加入匿

名戒酒會。我大概可以想出一些自己碰過的人生問題，但大概都忘了。我不在乎人們會不會為了任何事懷念我。我已經享受我的人生，有過許多美好時光。我最自豪的是我協助他人的時刻。」

「傳承」是照顧下一代，也因此基本原則是明白「生命往下一代走」。父母應該照顧孩子。如果像前文的魏爾康一樣，5歲就被媽媽推進歌舞團，變成孩子養媽媽，對孩子的幸福來講是極大打擊。當一個懂得傳承的家長，可以讓所有人的人生更豐富。某位〈哈佛研究〉成員本身來自愛孩子的家庭，提到自己前半段的成人生活：「20歲到30歲，我學習如何與妻子相處。30-40歲，學習如何在工作中成功。40歲到50歲，不再那麼擔心自己，而是更擔心孩子。」78歲時，他順利適應老年生活。套用成人發展的術語，這位〈哈佛研究〉成員成人時期的前二十年，透過掌握「親密」與「生涯強化」兩項雙重任務，逐漸找到自我。在接下來的歲月，又把找到的自我交出去。他不但把自己奉獻給親生的孩子，也奉獻給其他無數青少年，一路發展職業生涯，從卓越教授變成小型學院院長。他除了照顧學生，自身成熟後也照顧年輕大學老師。

相較於成功的〈特曼研究〉男性，許多特曼女性在過早的年齡，就過於「無私的」將自己奉獻給父母與先生，不會和魏爾康一樣有過覺醒，自我因此萎縮。我曾經研究在某內外科醫院住院的男性與女性，了解他們「此次」來到醫院背後的心理因素。² 沒有任何女性住院是因為同時照顧好幾個年幼孩子而筋疲力竭，但好幾位是因為照顧年老的父母而累壞了。生命該往下一代走。

孔子、摩西與李爾王不會同意生命要往下一代走，這種說法威脅到父權社會。孩子難道不該孝順父母，照顧父母的老年？不，這種假設就是《李爾王》最終是悲劇的原因。健康、適應與生物準則全都指出相當不一樣的說法。年長生物在地球上的作用是哺育年輕一代——而不是年輕生物要照顧年長生物。我們可能讚嘆中國家庭結構穩定，

就像讚嘆戰前越南社會穩定。奴隸制與父權制促成社會穩定性——但不會促進成人發展。犧牲年輕中國新娘，要她們照顧婆婆的生活起居，妨礙了所有相關人士的成長。

如果說創造可以讓世界多出以前沒有的東西，無私的傳承也一樣，但要是時間還沒到就傳承，傳承會失敗。我們唯有先找到自己，才可能把自己給別人。小麥被做成麵包前必須先成熟。當然，我們中年時應當協助父母幫助他們自己，但必須是出於感恩而協助父母，不該犧牲自己的發展。如果我們要和鐵達尼號一起共存亡，把救生艇位置留給孩子，而不是父母。



約翰·科垂（John Kotre）極具啟發性的《勝過自我》（*Outliving the Self*）一書，扼要總結「傳承」這項任務：「將個人資源以生活與工作的形式，用於自己離世後還會留存的事物。」³ 此定義與本章開頭引用的有十二個孩子的內城父親霍普所說的話相互呼應。霍普1940年的紀錄顯示，他正確記得自己的童年，叔伯阿姨的確有的犯罪，有的酗酒，有的智能不足，不過他的父母沒有。霍普慈愛的父母好好照顧孩子。霍普的IQ僅90，留級過一次，不過兒童精神科醫師認為他：「具備良好責任感，性格十分能適應社會。」霍普被細心照顧，也因此能對人生心存感激，一生的職業都是卡車司機：「我喜歡當司機。每天都是挑戰。」65歲時對自己的「友誼」、「家庭」、「工作」、「嗜好」（高爾夫）、「社區服務」與「宗教參與」，全都「高度滿意」（highly satisfying）（〈成人發展研究〉的評分方式是只要此六大領域中，有兩項勾選「非常滿意」〔very satisfying〕，就已經算「主觀滿意」〔subjectively content〕。更完整的介紹請見「附錄

I」。）霍普對六個領域全都相當滿意。63歲時，〈成人發展研究〉請他就對自身來講的重要性，排列與社會發展有關的人生任務。他把「將過去——過去的傳統、過去的文化、過去的環境——傳給我的孫子」列為最重要（也就是「意義的守護者」），第二重要為「鼓勵比我年輕的成人，指導下一代」（「傳承」）。霍普67歲時，身體健康良好程度排行內城世代中前五名。



〈特曼研究〉中，關杜琳．郝薇香（Gwendolyn Havisham）的家庭生活十分不同於霍普。我們請她接受訪談時，她先是推託，接著大發雷霆：「你們該不會要我大老遠跑到史丹佛！」當然不會。接著我和太太準時抵達她位於舊金山的小房子，出乎意料，她熱情迎接我們，大笑談著在市區停車多麻煩，請我們到客廳入座。

郝薇香是〈成人發展研究〉中衣著最光鮮亮麗的女性，一身優雅綠色洋裝、名貴戒指、藝術感十足的胸針，襯托出纖細腳踝的昂貴漆皮鞋。她的笑聲，閃閃發亮的雙眼，舉手投足間魅力十足，散發著一股世故貴族氣息。一開始，她文雅的說話方式，知識分子的氣質，以及眼中散發的快樂，令我印象深刻，然而那是當天早上的高潮。進行訪談時，她給的答案充滿陳腔濫調。她過去的歷史顯示自從二戰後，她在生活中就不會親近任何人，人們令她心煩。兩小時的訪談結束時，我和太太發現她完全回避我們。她逃避我們，沒觸及我們，也沒被觸及。我們人要是不讓任何人走進心中，就無法成長。

郝薇香的房子就像她的名字一樣。郝薇香小姐是狄更斯小說《孤星血淚》（*Great Expectations*）的同名人物，家中一切擺設停留在被逃婚當天。關杜琳．郝薇香的房子也一樣，昏暗異常，精雕細琢，擺

放著維多利亞時代的昂貴鋼琴，鋪著高級東方地毯，書架上是古董套書，牆邊是高級的中國與日本卷軸屏風，然而缺乏有人在此居住三十年的氣息。

郝薇香不愛受訪，自私，不願替〈特曼研究〉付出。除非必要，不喜歡透露自己的事。被問到退休後做些什麼，她語帶防衛：「我們開了間二手商店，就像玩扮家家酒一樣。」此外，她隸屬於每兩週舉辦一次音樂會的音樂社團，也參加女子社團。她像列車長報站名一樣，一一念過自己所屬的團體，完全想不出自己可能比較喜歡其中哪項活動，或甚至是享受任何一項。

被問到家庭生活何時最快樂，郝薇香回答沒有這種時候，接著又乾巴巴加上一句老生常談：「我很幸運擁有非常美滿的家庭。」然而現在78歲的她被問到可以向誰求助時，回答：「沒有。」好友都過世了。被問到是否有新朋友取代過世的朋友，她語氣傷感：「我的朋友都太忙了，忙著照顧孫子。」被問到是否與年輕一代保持聯絡，郝薇香說自己有個當藝術家的外甥女，平日從不關心阿姨，但偶爾會把她的房子「當B&B旅館」。另一個當舞者的外甥女也會帶男友到她的避暑小屋度假。郝薇香沒提兩個外甥女的名字，感覺不到三人間有什麼親情，也沒有照片。屋內樓下唯一的照片，影中人是她的母親。郝薇香也沒提到任何友人的名字，只提到自己的貓叫泰貝紗（Tabitha）。

郝薇香小姐小時候在隔壁屋子出生，祖母住她現在的房子。在那之前，她的家人住在對街一棟豪宅。祖父1905年過世時，還以為自己讓妻子終身金錢無虞，留下數筆舊金山鬧區的高利率二胎房貸所有權。然而就在隔年，舊金山大地震與隨後引發的火災讓所有抵押品失去價值，不過郝薇香成長過程中依舊過著富裕生活。

郝薇香史丹佛大學畢業後教人插花，戰爭期間替審查局（Office of Censorship）工作，「直到我厭倦讀別人的信件……你會深入知道美國其他地方的生活。」郝薇香經常用「你」來代稱自己。在戰後，

「我進入舊衣業，很好玩，很有趣。」她的語氣沮喪憂鬱。就連講出「舊衣業」幾個字，都是靠硬擠出來的開心。郝薇香在紐約賣過婚紗，負責招待客人，老闆娘是「有著出眾品味的蠢女人」，最後「她解僱我……接著我得知母親身體狀況不是很好。」

郝薇香因此在30多歲時搬回家和父母同住，負責照顧父母，後來就一直沒離開，無私付出，過著數十年如一日的的生活，生活重心都放在父母身上，以至於現在自己會在缺乏社會支持的情況下死去。被問到在她漫長一生，哪位異性曾走進她心房，她回答：「我想不出任何人。」她住紐約時曾遇到家族第三代表親，「我喜歡上他，但時間不長……有一種人是你迷戀一下就清醒。」看來郝薇香從未以第一人稱陷入愛河。

郝薇香解釋，二戰過後，她視為理所當然的派對，以及舊金山上流社會的社會結構消失無蹤。母親得了阿茲海默症，郝薇香得一直看著她，以免她跑出去。父親整天待在舊金山市中心，把妻女單獨留在家中。父女倆最後將母親送至安養院，郝薇香的日子變成大約每隔一天開車到父親的法律事務所接他，一起去看母親。日子僅此而已。

「我不想回去工作。」

被問到負過最大責任的工作是什麼，她聳聳肩：「有責任我就躲。」長期照顧母親讓她已有夠多責任，如今替父母的鬼魂守著房子。被問到社會是否讓她發揮潛能，她說這個問題沒意義，因為她不需要出去做事。「我一直不需要工作。」被問到最喜歡自己哪一點時，她露出迷人笑容，「我從沒想過要喜歡自己。」太可惜了。

問到如何和朋友相處，郝薇香說自己打掃家裡和照顧貓咪泰貝紗，也參加柏克萊音樂社團，但只是贊助社員，意思是她聽其他人彈鋼琴。「母親買了一把美麗的大提琴給我，但我沒有音樂天分。」那把大提琴今日依舊倚在客廳牆邊——可能擺了五十年。郝薇香一直猶

豫是否要將它捐給柏克萊貧生，但少有自我的她，很難把任何東西給人。

郝薇香的空虛人生開始主導整場訪談，就好像她的人生是假裝活著。她笑容迷人，幽默風趣，但沒有任何事重要。其他的〈成人發展研究〉成員靠追求性靈生活（見第10章）戰勝貧瘠生活，然而郝薇香的性靈生活就像第2章的羅曼一樣不存在。她還是孩子時，曾因想要一頂漂亮帽子，想去上主日學，但母親買給她那頂帽子後，她只去上了一個星期。父親是名義上的一神論教徒，但發現牧師是「徹頭徹尾的共產黨」後就不再上教堂。自己不會回去，女兒也不會回去。

被問到是否受到任何書籍影響，她說沒有，「我向來不是很愛看書。」問她最喜歡哪位藝術家，她含糊回答「古典大師」與「某些現代藝術」。請她一定得說出名字時，心不甘情不願地回答：「我以前喜歡魯本斯^[1]。」問什麼樣的音樂感動她，她說前一晚剛聽了拉赫曼尼諾夫^[2]的音樂會。「他的音樂很熟悉，很有趣，聽了就會變成你的一部分。」雖然她以小鳥般的快活語調說出這句話，但我和太太依舊存疑。我們依據受訪者真實人生中的行為判斷他們說的話不可信。

回顧郝薇香的一生，她做過最需要技術的工作是在20歲出頭時，教淑女團體插花。對一個高度聰穎、擁有史丹佛學歷的年輕女性來講，教插花是體面工作，既安全又被社會接受，然而其他傑出年輕人關注經濟大恐慌帶來的議題時，郝薇香以各種錯誤的方式自私。我們必須學會「認同」、「親密」、「生涯強化」等早期的「自私」任務，才有辦法發展出自我，中年時也才有辦法把自我傳給下一代。

郝薇香沒看過精神科醫師，不會嚴重憂鬱，也沒有證據顯示她濫用酒精。訪談過程中，以及回顧她全部的紀錄時，唯一可能的心理疾病跡象是醫生曾開給她低劑量甲狀腺素（有效的抗憂鬱藥物問世前，憂鬱女性通常會被施予低劑量甲狀腺素）。郝薇香一輩子的人生就是當個孝順女兒，不給任何人添麻煩，甚至不給自己添麻煩。



〈內城研究〉成員比爾．狄曼喬（Bill Dimaggio）是郝薇香的鮮明對照。狄曼喬家中屬於社會階層V，童年時期必須和哥哥在沒有中央供暖系統的公寓擠一張床。父親是工人，在狄曼喬青少年時期就失能無法工作，母親也在狄曼喬16歲時過世。魏貝智力測驗測出他的IQ是82，史丹佛智力測驗是71，在學校勉強念完十年級。以智力來看，狄曼喬的聰明程度只有郝薇香的一半。

儘管如此，狄曼喬50歲時迷人風趣，認真負責。有點矮胖，身材明顯中廣，但依舊保持著一股年輕人的活力。臉上表情豐富、眼睛發亮、幽默健談，回答訪問者的提問時，眼神保持接觸，坦蕩蕩回答，有什麼說什麼。

狄曼喬告訴訪談人，自己同意持續留在〈成人發展研究〉是因為感到可以帶給他人東西；他和郝薇香不一樣，認為這件「小事」很重要，過去十五年間在「麻州公共工程局」（Massachusetts Department of Public Works）當工人。他提到幾年前開了木匠缺，雖然完全不懂木工，但由於年資緣故，他依舊拿到那個職務，邊做邊學。他談起自己的工作：「我喜歡靠雙手工作。」狄曼喬一向喜歡用木頭敲敲打打，甚至談到自己如何重新裝潢家裡，製作新門框、加裝櫃子。他特別自豪自己維護了波士頓老舊但富有歷史意義的市政建築。木工狄曼喬和前文的卡車司機霍普一樣，熱愛自己的工作，問到如何處理工作上的人事問題時回答：「我是工會代表，所以他們解僱我，但如果我認為自己有理，就會挺身而出。」；因此，只要他認為某些工作有危險，就不准自己的人開工。依據工會的規定，管理階層得聽他的。簡單來講，狄曼喬學會與權威人士交涉。

狄曼喬解釋，主管在過去一年開始試圖拉攏他，他現在是少數非常有經驗的工人：「他們更倚賴我了。」此外，管理階層也要靠他傳授經驗給其他人。換句話說，魏貝智力測驗等學校測驗得出的IQ，40歲後已經不是很重要，人生一路上學到的東西才重要。

如果人生可以重來，狄曼喬不認為自己會選擇別條，他為自己的工作自豪，享受工作，認為工作讓自己更上一層樓，不過依舊一直強調：「那只是工作。我比較關心我的妻兒。」他補充解釋：「一下班，我就忘掉工作。」他在家時太關心家裡的事，不去擔心工作的事。

他告訴探訪員：「比起我父親當年和我，我花比較多時間陪孩子。」談起自己在孩子成長過程中，帶兒子去釣魚，去各種地方遊玩。「我們花很多時間相處。」他自己的父親雖然長年無業，卻永遠沒時間帶他去釣魚，也幾乎不帶孩子出門。換句話說，如果你需要有人幫忙凝聚社群意識，反而最忙碌的人才有空。

問到孩子成長過程中感到最棘手的問題，狄曼喬笑著回答：「你有大概六個月的時間聽我講嗎？」接著又認真回答：「我擔心他們嗑藥。」狄曼喬知道自己的孩子吸大麻，說他可以接受，夫妻雖然似乎某種程度上對此容忍，但是不准他們在家中做這種事。此外，他們也接受最小的兒子和女友同居，不去做道德上的批判。夫妻把這件事當成「兒子非常不成熟」，覺得他長大就會比較懂事。「傳承」的關鍵元素是希望，不過必須接受成人發展的概念，才可能心存希望。

狄曼喬不時和妻子輕鬆說笑，夫妻感情令探訪員感動。探訪員請狄曼喬描述自己的妻子，太太體貼的離開房間。他對太太大喊話，要是她不回來，他就全部講壞話，一句好話都不講。這位不善於表達情感的男性，接著提供探訪員一連串簡單形容詞：「她很美好.....善解人意.....做到妻子能做到的一切.....愛講話、愛爭辯，我喜歡她這種

個性。」狄曼喬說，自己最喜歡妻子的一點大概是她的「幽默感——少了這種性格，我們就撐不下去。」

談到妻子最令自己困擾的地方，狄曼喬透露妻子最近似乎菸抽得很兇，「我得盡量盯著她。」被問到家中意見不合的情形時，狄曼喬表示：「我們無法輕鬆解決問題，但也不讓問題瓦解這個家。」他解釋他們夫妻吵架不會持續很久，「不把事情悶在心裡。」他再次提到兩人靠幽默感減少紛爭。此外，兩個人都明白彼此個性不同，試著尊重對方意見，不強迫誰一定要聽誰的。被問到碰上困難時會向誰求助，狄曼喬回答：「我們向彼此尋求協助。」太太插進一句：「比爾是我最好的朋友。」狄曼喬提到過去幾年家族相繼有人過世，「我們試著安慰彼此。」如果說〈成人發展研究〉的研究結果具有共通性，傳承、奉獻、寬容與幽默，似乎是婚姻能夠幸福長久的四大關鍵元素。

狄曼喬夫婦的社交生活是拜訪親戚。以他們的話來講，他們「十分熱愛家族」。狄曼喬未來十年最大的願望是見到孩子獨立生活。若要取得平衡的傳承，既要關心下一代，又要能夠放手，內心必須成熟才行。被迫反省自己時——從不同角度觀察自己——一個人會停下來想一想。這樣的自我反省永遠無法靠社會或文化強迫。反省就和尋找方向或走路一樣，得靠自己才行。不過，尊重他人自主權也和走路一樣，是種複雜的平衡活動，需要一定時間才能做到。

狄曼喬是「義大利之子社團」（Sons of Italy）成員，在組織中相當活躍，經常協助舉辦賓果之夜，替週三來玩的眾多女性主持遊戲。他和另一位成員（他的朋友）經常在週六早上，替社員的午餐聚會作菜，說自己熱愛烹飪，也喜歡別人享受他做的美食。此外，他也透過「義大利之子」擔任社區活動義工，例如在美國國慶日當天，替社區孩童舉辦提供遊戲和小點心的盛大派對，一年到頭都活躍參與社團的兒童活動。

此外，狄曼喬夫婦也替挑戰保守派勢力的市長候選人助選，計畫將時間投入接下來的選舉。最後，狄曼喬也是活躍的「組織理事會」（Council of Organizations）成員，也就是管理波士頓北區^[3]所有慈善社團的總機構。換句話說，這個念書時期社會地位與聰明才智有限的男孩，成熟後成為領袖的領袖、智者與「意義的守護者」。

探訪員在報告的最後總結：「狄曼喬和身邊的人維持緊密關係，對他們感興趣，但不過頭。他對懷有偏見的人抱持寬容態度，但不妥協自己的原則，整體而言相當成熟又風趣。」評分員皆同意狄曼喬毫無疑問做到「傳承」。不需要念過史丹佛或哈佛，也不需要有高IQ，才能參與社區事務。也不需要「傳承」以及「擁有帶來成就感的職業生涯」與「家庭責任」等其他目標之中作選擇。



費德里克．齊普（Frederick Chipp）是埃克塞特學院^[4]的退休老師。我和他的訪談呈現出一生充滿「傳承」精神的人生是怎麼一回事。齊普78歲時並未努力成為「意義的守護者」，光是「傳承」已經帶來太多樂趣。我在1997年邀請他接受訪談，75歲的他解釋，訪談前一天，他會從航海之旅返家，四天後又要再度出航，不過要是我能週二下午兩點半抵達，他可以接受訪談。光是通電話就能感受到他熱情洋溢又溫暖。

我提早十分鐘抵達，齊普太太正在吃午餐，但放下餐點到外頭叫先生。齊普蹲在地上幫菜園除草，一旁是18歲的孫女。齊普穿著卡其褲、普通POLO衫與球鞋，祖孫兩人正在大笑，身上沾滿泥土。齊普洗過手，身上依舊穿著髒兮兮的卡其褲，招呼我進家中可以曬太陽的日光室作訪談。

齊普家位於緬因州布斯貝（Boothbay）的「複合式建築」，一共有數間屋子，第一間是給成年孩子避暑用的船屋，第二間是齊普還在當窮教師時親手蓋的房子，有個女兒和孫子正在那裡過暑假。齊普夫婦目前住在先前父母住的那間房子，樓上住著另一個來避暑的女兒與孫子。齊普一家人的對話很輕鬆，每個孩子都保有自己的隱私，但很多用餐時間都聚在一起。此外，齊普兒孫滿堂，孫子數量就和他的果樹一樣結實累累。他們住的地方不豪華，但美觀大方。簡單的木板尖頂小屋，圍繞白色圍牆，房間大，採光佳。齊普夫婦住在相當理想的地方，不過以〈哈佛研究〉的標準來看，他們每年五萬美元的退休收入只算普通，甚至低於某幾位內城男性，不過畢竟齊普的職業是老師，再加上有四個孩子要培養，可不會讓你致富。75歲的齊普外貌英俊，魅力十足，富有男子氣概，神采奕奕，而且極度放鬆，但不令人感到自戀。他的日光室通往一間大客廳，裡頭擺著新英格蘭古董，四面牆上都掛著一位親戚的美麗油畫作品。書房有一架大鋼琴、大量樂譜，以及更多剛才那位才華洋溢的親戚畫作。廚房不大，沒有高科技產品，不過洗衣房非常寬敞，擺滿剛剛洗好、摺疊整齊、屬於無數說笑兒孫的衣服。凡是能呈現快樂家庭的活動，就算是洗衣房也會是一幅美景。

齊普解釋自己那天早上忙著噴灑蘋果樹，替3.65公尺的帆船塗防水漆，以及協助住隔壁的哥哥整理花園。接著，齊普和所有當祖父的人一樣，開始想當年與說故事，告訴我去年十二月他穿上越野雪橇，從房子一路滑到海灘邊，爬進自己的帆船，在仲冬海洋上航行兩小時。顯然對齊普來講，這樣的生活就是幸福。回想過去令他感到開心。他和郝薇香小姐不一樣，喜歡受訪，喜歡對〈成人發展研究〉有所貢獻。

問到退休生活中最重要的活動，齊普回答：「航海。」身為退休教師的他藉由航海繼續將珍貴知識傳承給年輕人。「我喜歡教他們

〔他的十一個孫子〕航行技巧，每天都待在船上。」我問齊普退休生活最不容易的地方是什麼，他回答：「時間不夠，有太多事想做。」他說孫女問爺爺讀了哪些書，他這才發現自己沒時間讀很多書。齊普依舊閱讀二十本雜誌，也永遠「從頭到尾」翻閱《紐約客》，但也和太太念書給彼此聽，他們已經讀完2/3的《英倫情人》（*The English Patient*）。齊普說自己太喜歡那本小說，幫每個女兒都買了一本。閱讀通常是個人活動，但齊普依舊獨樂樂不如眾樂樂。

預備學校的老師通一般散發青少年的幼稚氣息，但齊普不會，他極度實事求是，不假辭色，對八卦閒聊沒興趣，也不努力討人喜歡，但幾乎擁有聖人般的特質，散發令我信任的慈祥氣質。他述說自己的人生時，我也很想把我的人生告訴他。不過他並未追問我透露的事，畢竟他是老師，不是精神科醫師。他讓人感到生命是一種和性靈有關的嚴肅議題，不過他不是那種不斷內省的人，生活完全投入於人際關係。性格不是特別外向，但將大量心力放在自己關心的人身上。

齊普從父母身上「取」，接著又傳給下一代。他告訴我大女兒寫了一本贏得文學獎第二名、尚未出版的小說。他起身拿書稿給我看，自豪指出他在女兒寄出書稿前，和女兒一起編輯那本書。我問齊普他本人的寫作情形，他解釋自己從來沒時間寫作；「教書太重要了。」言談之中看得出來，他把自己一生教年輕人寫作的工作，幾乎視為一種神聖使命。齊普念哈佛一年級時，上過華勒斯．史達格納^[5] 啟迪人心的寫作課，不過那年春天碰上法國投降德國，齊普認為自己在世上還有更重要的使命，沒時間培養作夢的興趣，他加入美國海軍，在所羅門群島（Solomon Islands）與接下來日本入侵太平洋戰役之中，度過槍林彈雨的生活。戰後四十年間，冬天在學校教寫作，夏天教航海。他向我解釋：「鼓勵他人，比我自己來做重要。」

問到最不喜歡退休什麼事，齊普說自己想念同事，努力和同事保持聯絡，因為「聊公事讓我精神上有寄託。」由於他自己有十一個孫

子，所以並不想念自己的學生。「教書幾乎是一種把自己奉獻給人類的事業，能協助他人獲得技能是相當崇高的一件事……我在祖父母節^[6]到孫子的學校……教學可以開啟探索過程。」齊普指出，小孩子知道如何遊戲，「受過教育的成人則必須記住如何遊戲」，然而青少年與成人由於生活中有其他事要做，很難記住如何玩耍，太可惜了。齊普沒忘記如何遊戲，還相當自豪地給我看另一個女兒已經出版的書。那本書鼓勵家長和孩子一起探險，尤其是戶外探索。

我問齊普「在家吃午餐」是什麼感覺。他說自己和太太各有各的生活，有不同嗜好，「我不干涉她做的事。」他們有其他一起從事的活動，一起吃晚餐與早餐，但中午分開吃。我問他和太太如何合作，他指著家中好幾座花園，太太負責「播種與收成，體力活則交給我。」此外，「我們一起散步。」他們每天一起走4.8公里，今年還帶著三個女兒與八個孫子，一同在佛羅里達露營兩週。

我問齊普和太太如何彼此依賴，他語帶哽咽，努力不讓眼淚掉出來，看向遠方。「啊，」他脫口而出，「光是有她在，對我來講就是很大的支持。如果她先走一步，我不曉得要怎麼辦。」齊普在兩人結婚五十週年紀念日上，拿出自己16歲的日記，他在上頭寫著自己未來的妻子「是世上最美好的人」。齊普從那年起和妻子一起出航，第一次見到未來的太太時寫信告訴母親：「我遇見我要娶的女孩。」齊普承認自己花了幾年工夫才追到太太，不過「婚後就過著幸福快樂的日子」。六十年後，兩人明天會一起在船上待兩週，「需要用上開船技術與海上的事由我負責，我來指揮——那完全靠直覺。」齊普的妻子則喜歡航海美學的那一面。如同齊普所言，兩人過著不一樣的生活，不過艾瑞克森會說兩人的親密面向沒問題。齊普夫婦每年一起到加拿大東南岸的新斯科細亞省（Nova Scotia）划獨木舟兩週。齊普嚴肅的告訴我：「那是重要時光。」夫妻也一起對打網球，太太「會使出吊球，我則回擊得更用力，我們勢均力敵。」前一天晚上，他們剛打了

「三代同堂網球」，玩了兩盤，比數都是七比五，「每個人都贏了……我打了二十四局，精力旺盛。」

我請齊普多講一點精力的事，他咕噥：「那是家族遺傳。」我暗示這個回答太簡單，他坦承自己的父母都不是運動型的人，不過多動「讓我有機會和孫子相處。」他接著回憶自己的祖父母只和孫子玩雙陸棋。我催促他想一想，除了基因外，他的家族還有什麼特點。他說自己來自一個「仔細品嘗人生的家族……認為每一件事都與人有關。」齊普把姑姑當成年長者楷模，她是約翰霍普金斯醫學院（Johns Hopkins Medical School）第一代女性畢業生，65歲後忙著在佛羅里達州經營柳丁園，88歲想用老人優惠買藥，藥劑師為了確認她真的超過65歲，請她出示駕照。

我告訴齊普他很了不起，為家人犧牲奉獻，他再次聳聳肩，「這是我母親留下的傳統。」齊普母親手中的農田，已經在家族中一連傳承十二代。齊普自豪表示，在布斯貝港（Boothbay Harbor）的國慶日遊行上，他孫女坐在他母親小時候的藤製嬰兒車上。換句話說，他孫女的曾祖母的嬰兒車傳承了四代，現在仍在使用。快樂家族如同提供複利的銀行帳戶，自行不斷增長下去，然而「傳承」的根源十分複雜，不光只是靠良好基因或幸福婚姻，也無法光靠我的能力來分析。齊普來自一個熱愛「照顧」同一座農場已經十二代的家族，這點大概有幫助。此外，齊普和前文的魏爾康一樣，總是讓別人走進自己的人生，這點大概也助了一臂之力。二十五年前，齊普住在自己任教的埃克塞特學院宿舍，我在那裡和他進行訪談，當時他的妻兒不斷加入我們的對話。這一次他們不打擾我們，不過他們在廚房說笑的聲音，替我們的訪談提供背景音樂。這次打斷我們對話的人是齊普兩歲大的孫女，她一直進出日光室，要人抱抱，需要有人真心讚美。此外，她需要有人抓一抓她的小肚子，還想和慈祥祖父討論她的「痛痛」。齊普身體非常好，睡得好，75歲還在打網球與從事高山滑雪運動。我問他

是否服用任何藥物，的確有；他每天吞一片阿斯匹靈，因為「腳踝很討厭，不時」就腫起來，有時腳掌也有問題，不過他腳痛是源自高中某次受傷，75歲的他身體其他地方都很好。我問他因為年紀大必須放棄什麼事，他坦承不再跑馬拉松。如今年近八旬的他只跑「半馬」。我問過去一年中，他感受到的主要心情是什麼，他大聲回答：「樂天.....熱情.....活力十足！」

訪談結束後，齊普帶我去看他的菜園、花園、蘋果樹、他自己開路的沼澤地，以及一棟除了煙囪請石匠砌成、其他完全由他一手包辦的房子（相當令人印象深刻）。那棟自己蓋的房子舒服愜意，感覺得出他耗費非常多心血在上頭。

拜訪行程結束後，我帶著喜悅的心情開車回家，心中充滿仰慕之情，感到齊普的家庭十分和樂，上一代照顧下一代。二十五年前我訪問齊普時，感到他平凡無奇，轉身就會忘掉，然而這些年來齊普就像波爾多美酒，在歲月之中愈陳愈香，如今帶有令人難忘的豐富滋味。從歷時五十年的研究角度來看，優秀人士的成熟就和孩子出生一樣神奇。

你從孩子身上學到什麼？

艾瑞克森指出：「人們喜歡誇大孩子有多依賴大人，以至於我們經常沒意識到上一代也倚賴年輕一代。」⁴ 因此我們在哈佛男性與特曼女性65歲後會問：「你從自己的孩子身上學到什麼？」有的人到了70歲，只講得出自己的孩子向父母學到什麼；這樣的人很少能做到「傳承」，老化狀況也不是很好。我問齊普他向孩子學到什麼，他回答：「時代在改變，你的孩子可以幫助你適應。」齊普學到婚前同居「很有道理，不過1960年時我沒想過這種事。」我請齊普多講一點自己學到什麼。許多男性被這題考倒，但齊普不同，他變得十分嚴肅，

開始思考，用習慣動作看向我的後方，接著回答：「我每個女兒都向我展示了生活在女性解放運動（Liberation Movement）浪潮中的美國女性可以如何過日子。」齊普表示對他的母親而言，「孩子與花園就是全世界」，然而齊普看著自己孩子不同的生活方式，讓他得以適應新潮流。女兒教他如何引導埃克塞特學院轉型成男女合校。齊普學到招收女生的目的，不是為了讓男孩的學校生活更有趣，而是為了讓女性擁有更美好的人生。此外，齊普的女兒也指導父親如何「與女同事相處，了解她們的想法」。

看似矛盾的是，〈成人發展研究〉成員中從下一代身上學到最多東西的人，也是最會照顧下一代的人。成功老化的要素是不斷學習新事物，以及不斷讓人生出現新的人。替李爾王帶來悲劇的性格缺陷之一——他的缺點很多——就是無法向孩子學習，不但聽不進三女兒寇蒂莉亞的委婉勸誡，也聽不懂大女兒高納里爾（Goneril）陳述的事實：他的騎士人數太多、貪贓枉法、目無法紀。女兒告訴他之後，李爾王的回答是：「……你在說謊：我的人都是一時之選，百裡挑一。」然而實情是他帶給女兒養一百個鬧事蠢貨的負擔。

對〈成人發展研究〉中許多不太能掌握「傳承」這項課題的男女成員而言，「你從孩子身上學到什麼？」太難回答，甚至有些荒謬。有位男性成員被問到這題時，說自己大概無法回答，給了無關的答案：「我和孩子是很好的朋友，還有他們彼此之間是很好的朋友。」接著又語無倫次提起一些兒子抱怨過的事：「我們看著他照顧自己的小孩……他們的確有影響……這題太難回答。」

相較之下，我問起向孩子學習時，另一位〈哈佛研究〉成員法蘭克．萊特（Frank Wright，後文探討退休的那一章會再提到他）回答：「哇，我不曉得……大概很多東西吧，真的不曉得。」但接著又毫不猶豫給了我一長串回答，以清楚、情感不濃不淡的方式細數每個孩子教給他什麼。他們家老二德瑞克（Derek）「平日內斂，卻第一個教我

們家人應該如何擁抱。」萊特自己的家族與妻子的娘家中，家人從來不會彼此擁抱，直到兒子德瑞克示範給他們看。現在他們抱成習慣——想到就抱一下。萊特接著自豪表示，他的兒子被選為維吉尼亞州十大最佳家庭醫師。「我也從兒子亞瑟（Arthur）身上學到很多……有他在日子很開心，他最像我父親。去年冬天有他在真是太好了。」亞瑟教了父親許多音樂方面的事。

無法做到傳承的男女，不允許家庭角色反過來。被問到這個問題時，好幾位〈成人發展研究〉成員吃驚的重複問題，想確認自己聽懂了，接著說出孩子從他們身上學到什麼。有的答案更可悲。有位非常不快樂的女性被問到從孩子身上學到什麼，回答：「我慶幸我只生了一個，我不適合當媽。」

多數做到傳承的男女則了解這個問題，懂得雙向付出，照顧孩子，也從孩子身上學習。有位女性的回答很像剛才萊特的答案，告訴我們自己的成長過程中缺乏肢體接觸，但兩個成年兒子都習慣走向她、擁抱她。「沒有孩子前，我不曉得自己缺少什麼。」另一名女性回答，她從孩子身上學到「新展望……我們每個人都由自己遇過的所有人組成。」那位女性以非常簡單的一句話，總結我心中成功老化最關鍵的特質。本書第1章的皮瑞利已經展示過那項特質：敞開心房，接納他人具有療癒效果的希望、力量與經驗。



安娜．羅浮（Anna Love）同時是「傳承」與「向孩子學習」的典範，也示範了作家林白夫人（Anne Morrow Lindbergh）的名言：「愛的種子必須被永恆重複播種。」⁵ 羅浮是寡婦，她一頭灰色短髮、視力模糊、體重過重，手有關節炎問題，但一點都不像病人，依舊熱愛

生命。她在訪談過程中開心炫耀孩子。她會發現自己在炫耀，進而提醒自己：「不行，那是傲慢，教會說我們不能傲慢。」接著立刻再度犯戒。

羅浮的一生不乏悲劇遭遇，父母是窮人。父親和她一樣絕頂聰明，但學歷不高，在中學當老師，一生的夢想是在大學教希臘羅馬古典學，而不是在鄉下小學校教數學，不過那個夢想太遙遠。羅浮也一樣，念了一所資源不足的學院，畢業後在危險的內城學校教書，曾遭受暴力攻擊。我們進行訪談的十年前，她失去先生，此外她目前視力正在逐漸惡化。

羅浮剛搬進一處退休社區，她把客廳裝飾成日本風，其他每個角落則是明亮、簡潔的風格。牆上掛著三幅珍貴畫作、一張先生的彩色照，以及兩張孩子的放大照。咖啡桌上擺著一束鳶尾假花與《好消息聖經》（*Good News Bible*）。屋前是她的驕傲與喜悅：一輛亮黃色的福斯兔子（Volkswagen Rabbit）。她是年長的同儕中唯一還能開車的人，羅浮喜歡當社交圈中的司機。

我問身為數學老師的羅浮是否有過導師，她停頓一陣子，接著回答：「我父親……他指導我教書……要是沒有父親，我不可能搞懂幾何。」羅浮說父親是好老師，在科羅拉多州萊德維爾（Leadville）教中學數學。他會站在門廊上，沒收年輕男學生裝好子彈的左輪手槍，收進桌子，放學再還給他們；萊德維爾當時是拓荒小鎮，危機四伏。羅浮補充母親也是自己的導師——「她教我如何去愛與當媽媽……生活中有許多好人關心著我做的事。」羅浮目前有位或許也稱得上導師的93歲朋友，那名友人「臉上掛著微笑，永遠不講別人壞話。」我請羅浮描述自己的生涯認同，她和齊普一樣回答：「我一輩子都是老師。」羅浮自然就做到傳承，25歲時在任教的中學擔任女子訓導主任，多年間亦從事眾多輔導工作，甚至到了78歲時還教鄰居的孩子。被問到自己帶給世上什麼東西時回答：「我留下四個好孩子與他們的

家庭。」羅浮和齊普一樣，並未感受到成為「意義的守護者」的必要性，照顧他人已經帶來太多樂趣。

我問羅浮如何又養四個孩子，又照顧自己的教書事業。她說自己替教師爭取孩子生病時能請有薪假。羅浮自己的孩子得過猩紅熱，不得不留在家照顧兒子。校長扣她的薪水，她據理力爭，最後討回公道。接著調到柏克萊學校系統教書後，又得再打一次同樣的戰爭，這次她又贏了。換句話說，這位女性永遠看到每件事正向的一面，看似有點粗魯與喜愛自誇，但必要時候會利用自己有話直說的性格，打贏重要社會權益戰爭。羅浮駕馭自己的熱情，郝薇香則甚至無法承認自己有熱情。

羅浮說自己先送四個孩子上學，然後才去學校教書。從學校回家後，把所有要打分數的考卷擺在桌上，接著上樓拿點心給孩子，餵他們吃晚餐，教他們數學，此外也一定會送他們去課後活動。羅浮所有的孩子都是活躍的童子軍，也全都上音樂課。「接下來，等他們上床睡覺後——通常到了晚上九點或九點半，一切就會安靜下來——我拿起成堆練習簿，泡一大壺咖啡，批改所有幾何三角考卷。」羅浮所有的孩子都必須做家事，也會幫忙媽媽，「我們是個團隊。」不過，顯然在羅浮家，生命往下一代走。

被問到目前最重要的活動時，羅浮回答：「透過教會與他人分享自己，協助他人。」她會開著停在公寓門外那輛亮黃色福斯兔子，協助慈善活動，今晚會帶晚餐給鄰居。「如果我不每天做點事幫助他人，晚上會良心不安。」她說自己剛載朋友去看醫生，再來還要在女兒夫妻享受週末時，幫他們帶三個年紀還小的孩子。不過，她強調自己和女兒說得很清楚，她可不會當「她的保母」，「每週只會帶路克（Luke）半天。」路克是羅浮第九個孫子，年紀最小、住最近，也是她最疼愛的孫子。「我見到他就開心，他是個小甜心！」羅浮和郝薇

香說的話真是天差地別，不像郝薇香用不帶任何情感的語氣告訴我們，「我很幸運擁有非常美滿的家庭。」

羅浮長達四十年的婚姻是她人生主要力量泉源。如果人生可以重來，她唯一想改變的事就是「早十年遇到我先生……不過我這一生很快樂……我們結婚時說好兩個人平等。」羅浮賺的錢常多過先生，夫妻主要的分工事項是教堂事務與孩子的課後活動，一起合作教堂與學校計畫。我詢問她的婚姻如何隨時間改變，她回答在婚姻的最後十五年，尤其是孩子離家後：「我們的關係愈來愈親密」，常一起在海灘上散步，「他能讀懂我的情緒，我也能讀懂他的……兩人在一起很快樂，非常快樂。」

被問到如何克服失去丈夫的傷痛時，羅浮大呼：「噢，那段日子真不容易！他過世後，我不覺得自己能活下去……整個人瘦到皮包骨……更加仰賴上帝與教會人士的協助。」羅浮請求神賜予更多信心，也得到更多信心，認為這份恩澤是教會朋友與上帝給她的禮物。人類社群的終點與神聖力量的起點，有時極難分辨。

羅浮接著轉換情緒。「當時，你剛才看到的那個年輕女孩，剛生下第一個孩子。」（指她的女兒朱蒂〔Judy〕，也就是路克的媽媽，她幾分鐘前剛來訪。）當時羅浮的大兒子載悲痛的母親去看朱蒂和新生兒，「從那時起，我開始好起來……朱蒂也在難過父親過世——噢，她非常愛他。我得當個堅強的母親，協助女兒，也協助自己。」羅浮眼淚流了出來。「我甚至睡到床上先生從前睡的那邊，現在也還是一樣。」她為自己流淚道歉，接著又想起自己睿智的93歲導師。那位導師安慰她自己在丈夫去世十四年後也依舊會哭。此外，羅浮解釋每次哭一哭，心情就會比較輕鬆。

我問羅浮最喜歡自己哪一點，她說自己會做東西送人，接著她想起先生的「寶藏」。羅浮的先生蒐集一百本加州早期歷史的珍貴古書，每次羅浮探望孩子，就會帶二、三本過去當禮物。

由於家境清寒，羅浮和父親都沒能念研究所，不過羅浮想盡辦法讓自己的孩子享有成功職業生涯，四個孩子的平均IQ是155，不過羅浮也是。我猜想她父親的智商大概也那麼高，因為在科羅拉多州萊德維爾，不是每個人的志向都是在大學教古典學。羅浮知道不該炫耀自己的孩子，不過她每個孩子都有研究所學歷。「我心裡知道這件事，一直想著這件事。」她談起這件事時散發著喜悅，也因此她的自誇不惹人厭。她大女兒是奧勒岡（Oregon）高等法院法官；大兒子是哈佛博士，完成祖父的夢想，在密西根大學教古典學。二兒子是小型醫學院院長，朱蒂則有特殊教育碩士學位，在學校當老師，協助有讀寫障礙的孩子。

我問羅浮認為自己對孩子有什麼影響。她回答：「他們全都很正面、熱愛生活。」她所有的孩子都奉行「樂於工作」的工作信條。羅浮開心講起在她幾個孩子目前居住的地點，她在那些地方全都有朋友，因此她去看孩子時，可以和新朋友一起共進午餐。羅浮努力親近所有孫子，每年探望散居各地的孩子一、二次。「我女兒都是很好的母親，兒子都是很好的爹地。」

被問到朋友過世時如何交新朋友，羅浮說，她一搬到目前居住的帕羅奧圖（Palo Alto）退休之家，就受邀參加生日會。一、兩個月內就組織了有十二個朋友的「幫派」。羅浮是眾人公認的領袖，大家幾乎每週共進午餐，此外也一起讀《聖經》，一起外出吃晚餐。不過，羅浮在柏克萊還有兩個「親愛的朋友」，她們兩人都是聰慧、行動力強、30多歲的職業女性。「我不曉得她們為什麼愛上我，不過我愛上她們。」羅浮依舊經常與她們通電話。「醫生說我還會活很久，說我體內有許多青春活力，希望事情真的如他所說，因為我熱愛生活。」郝薇香無法愛上任何人，而且在她口中只有她的貓泰貝紗有名字。

羅浮碰上大難題「你從自己孩子身上學到什麼」時，把那題當成侃侃而談的機會，而不是惱人的問題或謎題：

我想想，從約翰（John），也就是我家老大身上，我學到如何與人相處、如何看到每個人好的一面……我從大兒子身上學到耐性與愛人——找出他們好的一面。

從克萊琳達（Clarinda）身上，我想她教會我自制，說話前最好先經過腦袋。從小不點朱蒂身上，就是剛抵達這裡的那個——她不小，但她就是個小寶貝〔40歲〕，然後她會說：「媽，別叫我寶貝。」那就是為什麼我在你面前那樣叫她，我知道她會說什麼。她總是開開心心，待人溫暖，讓我微笑。有時我得多笑一點，因為我會忘了笑。她會唱歌，要我也跟著一起唱。我喜歡唱歌，但再也不唱了，因為我一個人在這裡。我希望自己多唱一點。我以前做家事會哼歌。他們幾個孩子全都帶來啟發（inspiration）。

「inspiration」一詞其實是一個隱喻，字面意思是「吸入」，我們靠著讓他人進入得到鼓舞：進入我們的肺部、我們的五臟六腑、我們的心。

-
1. Peter Paul Rubens, 16-17世紀歐洲巴洛克畫派代表人物。↗
 2. Sergei Vasilievich Rachmaninoff, 19-20世紀俄國作曲家與鋼琴家。↗
 3. North End, 即為小義大利區。↗
 4. Phillips Exeter, 美國歷史最悠久的私立中學。↗
 5. Wallace Stegner, 20世紀美國歷史學家與作家，曾榮獲普立茲小說獎。↗
 6. Grandparents' Day, 美國每年9月第一個週日。↗

5 意義的守護者

.....接著是法官，
圓滾滾的肚子塞滿收賄贓物，
眼神嚴苛，鬍鬚整齊，
滿嘴格言與老生常談；
他就是這樣扮演自己的角色。

——莎士比亞，《皆大歡喜》



年紀大了，人格就開始變得鮮明固定。有的人稱之為「有個性」，有的則斥為「老頑固」，不過大腦若未出現器質性疾病，老年時的心理強硬通常是覓得滿意選擇後的結果，而不是缺乏想像力。正如小說家梅．薩頓^[1] 70歲時發現：「我比從前都要像自己。」老人學家卡羅爾．萊福（Carol Ryff）也寫道：「甚至可以說，性格可以彌補其他面向的損失。」¹ 我個人在年輕時發現自己喜愛布利乳酪（Brie）和波爾多葡萄酒，不喜歡羊奶起司和粉紅酒，也因此若是點菜只選某幾樣食物，除了是個性無聊，也是出於個人經驗的判斷。儘管如此，有的親朋好友受不了我堅持只吃某幾種食物。心理學家詹姆士直言：「守舊.....是不可避免的終點，歲月讓我們每個人都逃不了這種事。」² 不過，60-70歲的人除了發展出較為鮮明的性格，在社會上扮演什麼樣的角色？答案絕不是延續物種。

人類年紀增長後，性別差異就益發不明顯，女性臉部會長出細毛，男性則鬍鬚生長速度趨緩。女性可能胸部變得較為扁平、聲音低

沉，五官立體起來，一度抑制支配性格的雌激素減少。年長男性胸部增大，面孔柔和起來，體內一度助長支配性格的睪酮減少；女性則睪酮增加。³ 如同莎士比亞所言，「眼神嚴苛」的老年男性的確可能板著一張臉，缺乏耐性、脾氣暴躁——然而他們整體也柔和起來。大眾文化中以慈祥面貌出現的祖父，可以看法蘭西斯·福特·柯波拉

（Francis Ford Coppola）執導的電影《教父》（*The Godfather*）。馬龍·白蘭度（Marlon Brando）飾演的黑手黨教父退休後，改在陽光灑落的花園和小孫子遊戲。或許老年男性會吸引年輕女性，正是因為他們變得溫和慈祥。相較之下，年輕男性面對年長女性時則可能升起提防心又好鬥，如同他們一度對抗自己的父親。因此，〈成人發展研究〉有項不尋常的發現，就是男性年紀大了之後通常顯露出更多呵護他人的一面。從前從事打獵與釣魚活動的前扶輪社社員，如今穿上色彩柔和的外套，自願在醫院走廊幫人推輪椅。年紀漸長後，原本一路衝向未來的男性，開始對祖譜與保育感興趣。有位前企業總裁在59歲時告訴〈成人發展研究〉自己的新職務：「自然保育州分會理事長、神祕港海事博物館籌劃委員會主席、羅德島環境信託管理人。」對一個曾在非洲獵獅的人來講，或許有些乏味——但對地球環境來講比較好。

作家海明威坦承，雖然自己熱衷於保有男子氣概，「到了某個年紀，男作家會變成童謠裡為寵物忙得團團轉的哈伯特老媽（old mother Hubbard），女作家則成為沒打仗但驍勇善戰的聖女貞德。」⁴ 不過，不同於一般看法，前瞻性研究顯示更年期本身不會改變女性的性格。⁵

儘管如此，在某項前瞻性研究，27歲女性的目標導向、組織、實務、自信與現實行為量表得分比先生低許多，50-60歲的妻子則相反，比先生稍高。⁶ 文化人類學家大衛·葛特曼（David Gutmann, 1987）檢視二十六個不同社會，其中十四個社會的女性在老年時變得強勢，十二個沒有變化，男性的社會支配性則全都未增強。⁷ 以美國自己的文

化來講，這樣的夫妻強勢度轉換，源自成熟、荷爾蒙生成與退休等各種原因。有時原因是新解放的妻子在外頭全心投入工作，她們現在需要有人當家庭主夫。



儘管如此，不論男女，老人扮演著重要角色，傳承者只是成人要扮演的角色之一。心理學大師卡爾．榮格（Carl Jung）做過充滿詩意的推測：「如果長壽對人類物種來講沒意義，活到七老八十是不可能的。人類生命的下午一定有其重要性，不可能只是人生早上可憐的附屬品。」⁸

西蒙．波娃告訴我們，為什麼峇里島上老人很重要：

長者不太勞動，平日聊天嚼檳榔，不過他們有許多責任——他們主持村民大會、行醫、說故事、教導年輕人詩歌藝術，還時常趕鴨到田野間，在宗教儀式上扮演重要角色。有的男女耆老是出色舞者，他們會進入出神狀態，說出神諭。老人扮演著十分重要的角色——男女都一樣，因為性別差異會隨年齡增長而消失。族人事事向他們討教。⁹

動物界中，寒鴉與黑猩猩同樣也會敬老。年輕同伴的警示被無視，長者的警告則被認真看待。



如果說「傳承」這項人生任務的美德是關懷，缺點就是這樣的關懷只照顧特定人選，而不是兼愛。相較之下，「意義的守護者」的美

德則是公平，一視同仁，不參雜個人情感。社會需要公正不阿的法官，也需要慷慨激昂的辯護律師。如果年輕成人的任務是帶來生物後代，老人的任務則是帶來社會後代。

人會從「傳承」過渡到「意義的守護者」的部分原因是歷練增長，部分原因則是體力下降。當看守者需要耗費的精力，少過當照顧者。上一章的羅浮與齊普或許是因為擁有驚人活力，才有辦法75歲時依舊進行「傳承」任務。

「傳承」還以另一種方式不同於「意義的守護者」；相較於擔任法官，當傳承者比較容易贏得愛。我們喜愛與需要全心為自己人貢獻的球隊經理與隊長，卻高呼：「裁判去死。」裁判與法官需要不受情緒影響與灰白的頭髮，才有辦法抵擋壓力，也因此希望群眾替自己歡呼的人，不容易從「傳承」走向「意義的守護者」。不過，被人需要是年輕人給中年人的殊榮。明智的祖父母，尤其是明智的曾祖父母，得學著放棄這樣的榮幸。

不過，老年人就算變得行事固定，同時也會變得更通情達理，更明白自己是誰。艾瑞克森寫道：「處於中年晚期者表示，自己與自己年紀大了的同輩較為寬容、有耐性、心胸開闊、體諒他人、富有同情心，不像年輕時那樣急於批評。」¹⁰ 艾瑞克森接著引用自己研究的一位七旬人士：「人老的時候比年輕時更懂得要有耐性」、「現在我對年輕人與老人的兩方觀點都能明白」、「再也沒有任何事能動搖我」。

相較於想辦法發薪水給員工、主持教會舊貨拍賣，以及管教青少年，對傳承、保育與歷史開始感興趣會帶來某種心靈的寧靜。有位〈成人發展研究〉成員在近65歲時寫道：「對我們來說，這是全新的美好生活，我們愛死了。手上再也沒有車子、割草機、修剪籬笆的剪刀或一條狗。」另一位寫道：「我並未又老又累，只是較為擇善固執。」第三位寫道：「我們批評時再也不必有所保留，但也可以很寬

容——容忍蠢人，甚至對人生的荒謬會心一笑。」不過，以上是在過度簡化「傳承的照顧者」與較為靜態的擔任「意義的守護者」之間的區別。如同「親密」與「生涯強化」兩項發展任務可以並行不悖，當照顧者與守護者之間的界限也有點模糊。

當然，保存過去帶來的缺點是固執。有位曾經顯然做到傳承的男性指出，他感到與這個世界益發疏離，再也無力左右。他是資深法律事務所合夥人，年紀大了之後，覺得別人再也不需要他。「我看到、讀到的東西都令我沮喪。現代人道德敗壞、品味低下，缺乏自制力，中小學與大學竊盜率令我震驚，電影裡那些下流淫穢的畫面使我感到噁心——而我可不是愛大驚小怪的人……整體而言，我認為現在人口增多，文明程度不如上一代，讓18歲的人也能投票是一種錯誤——這帶來反覆無常、過分理想主義與傲慢自大的選民。」這位人士中年時善於傳承，也相當跟得上時代，但後來無法與他人分享自己維護過去傳統的願望，變成老古董，在70歲時過世。

另一位〈成人發展研究〉成員回報：「我感到難過，自由派人士正在破壞我們接近完美的民主制度，權威消失、宗教消失、家庭弱化、道德敗壞、不懂得敬老尊賢。」當然，以上兩人說的話都有幾分事實，然而完全可以把他們放進莎士比亞戲劇，或是古希臘雅典將軍伯里克里斯（Pericles）的年代。對這兩位老一輩的人而言，現在的年輕一輩特別不懂得尊敬長者，然而問題在於這樣的老頑固並未試著扛下傳承過去的責任，只是生氣別人沒替他們保存過去。

相較之下，彼得·懷智曼（Peter Wiseman）則明白傳承過去是自己的責任，熱愛當80歲的人。懷智曼1982年從工作上退下，原本是科技產業善於傳承的顧問，65歲後無法對好幾個義工職位說「不」，包括歷史協會主席、圖書館董事會主席與市政理事會理事長。74歲再婚時，辭去所有義工職務，因為他發現人生「還有更多事可做」，不該只是把自己忙得團團轉，但依舊擔任創鎮一百週年委員會榮譽主席

——他同意接下這個職務是因為委員會向他保證不需要做任何工作。此外，他和太太一起成為鎮上歷史博物館導覽員。

懷智曼開始寫下回憶，但「沒有出版社願意碰單一作者撰寫的地方回憶錄」，因此決定自行出版。被問到他是否訝異自己會寫作，他解釋時喜悅之情溢於言表，顯然寫作過程樂趣無窮：「每個讀到的人似乎都很喜歡。」最近有位女士在街上攔下他，說自己閱讀後感動落淚。另一名女性讀者也寫信說自己喜歡那本書，後來又寄了第二封信透露個人狀況：「心臟手術的復原之路很漫長，但您的書幫助我度過每一天。」懷智曼表示接到那樣的信心會很好。只有老年人有辦法以栩栩如生的方式向下一代傳遞過去。懷智曼目前正在著手準備第二本書，主題是1900-1920年間麻州南塔克特（Nantucket）的歷史，他因此必須作歷史研究。懷智曼另外又提到：「除了寫書，我還雕刻雪松根。」很久很久以前，他曾和父親一起在家族農場種過雪松。懷智曼解釋，雪松死亡腐爛後會留下根，他開始蒐集那些根，雕刻成藝術品。他指著二十個拋光過的抽象木雕，那些作品來自孩童時期他協助父親種下的樹木。這個例子再次說明過往回憶豐富的長者可以讓過去美麗。

一位特曼女性40歲後顯然做到傳承，她一輩子多數時候都是領袖，還是一位成功母親，協助不如自己資優的女兒和她一樣成功，此外還主持有一千二百萬美元經費的社會服務組織，接著在60歲時從替熟齡者服務的社會工作退下，開心計劃自己的退休生活，含飴弄孫。為了「跟上新觀念」，開始研究加州史，接下來十五年擔任報導史丹佛同學近況的通訊員，還擔任鎮上歷史社團理事六年，接著成為副理事長。簡言之，她成為村莊長者。

另一位特曼女性在64-68歲間，開始參與生態保育與老年人消費者保護事務，68歲時依舊以兼職方式從事先前的審計員工作，不過現在則擔任顧問。「人們想聽我的建議，也願意支付超乎行情的價碼。」

她認為孫子帶來的不是情感支持，而是她的驕傲，這兩者不太一樣。換個角度來解釋，有時母親替孩子感到自豪，是因為把孩子視為自己的延伸；祖母對孫子感到自豪則較為無私，孫子也會比較開心。72歲時，這位特曼女性成為過世先生家族的「非正式祕書」，這個家族有五十名成員，她同樣也成為村莊長者。



不過，〈成人發展研究〉得出的成人發展結論適用所有人的程度，很容易遭受批評。別忘了，〈成人發展研究〉的研究對象享有高教育程度、高智商、無犯罪、白皮膚，以及軍人權利法案補助等各方面的社會優勢。社會汙名與偏見對成人發展造成的打擊，難道不是和帶來阿茲海默症、酗酒、重度憂鬱的基因一樣？的確。社會汙名和壞基因一樣，是持續帶來不良影響的毒藥。難道社會不公義在不知不覺中抹煞好基因帶來影響的程度，不是和壞基因能破壞好環境帶來的影響一樣？不一定。如同染上枯萎病的植物，正向發展的力量依舊在表層底下發揮作用，即使結果不會立即顯現也一樣。



瑪利亞（Maria）是拉丁裔美國人，一生被剝奪許多事，甚至連自己姓什麼都不曉得。父親拋下襁褓中的她，接著年紀輕輕就因不明原因去世。瑪利亞在洛杉磯長大，家中講西班牙文，平日遭受盎格魯人對墨西哥人的歧視。四年級時老師誤以為她的英語詞彙量低於平均，然而事實上卻是美國孩童前1%，不過偏見不只讓觀察者無法公正判斷，甚至將錯歸到受害者頭上。在占社會優勢的〈特曼研究〉人員眼

中，有問題的人不是瑪利亞的老師，而是瑪利亞並未誠實向探訪員作答。急於討好大人的9歲瑪利亞，宣稱自己讀了〈特曼研究〉書單上所有的書，就連劉易斯．特曼為了確認孩子作答正確性而多加的假書名也讀了。在〈特曼研究〉人員的眼中，瑪利亞是個小騙子，無法替她設身處地著想。

瑪利亞小時候近視非常嚴重，必須坐在第一排才看得到黑板，但媽媽從沒帶她去檢查眼睛，家裡已經有夠多事要煩。瑪利亞只念完高中，但15歲就畢業。擔任裁縫的母親沒送她去念大學，要她16歲就去當速記員養家。瑪利亞結了婚，然而先生就和她父親一樣，在女兒出生不久後就消失在墨西哥。瑪利亞早期的成人生活，每天就是忙著扶養女兒與照顧母親，37歲時說自己活著的動力是「讓母親開心」。瑪利亞在中學最討厭的兩堂課就是縫紉與打字，卻在聯邦政府當文書打字員，直到法定退休年齡65歲。瑪利亞47歲時告訴〈成人發展研究〉：「替聯邦政府工作會讓人失去抱負與幹勁，因為女性職員不受歡迎，完全缺乏升遷的可能性。」到了1960年，她的年薪依舊是五千元。

瑪利亞的表哥和她一樣家中窮困，但表哥有優勢，除了是男性，還留在自己的國家，也因此老師不但不歧視他的母語是西班牙語，甚至還對他鼓勵讚美。瑪利亞的表哥日後成為成功詩人與政治人物，瑪利亞卻只能做做《紐約時報》上的字謎遊戲，而那些遊戲對寫了本書的哈佛教授來講難如登天，我相信對許多《紐約時報》的讀者來講也太難。

「概念精熟測驗」（Concept Mastery Test）是一種偏向高教育程度者的資優成人智力測驗，瑪利亞在40歲時測出來是141分，史丹佛醫學院學生與柏克萊博士候選人的平均分數則是90分。也就是說，瑪利亞的幸運基因持續顯露，不過一點用處也沒有。

瑪利亞一直到快過世前，依舊舉棋不定自己想當舞蹈家、詩人或外科醫師。她大概三樣都能做得很好，然而她承受著種種汙名，是墨西哥人與女人，還是1930年代洛杉磯的單親媽媽，無緣發展「親密」、「生涯強化」與「傳承」等人生任務，70歲就死於癌症，比特曼女性的平均過世年齡早十五年。瑪利亞這一生是否算失敗，因為她並未享受自己的有薪工作？又或者她成功了，因為她這輩子努力照顧生病的母親，撫養女兒，不去想20世紀的西方思潮認為個人必須達到自我實現？瑪利亞47歲時自己回答這個問題，扼要總結自己的人生：「從經濟能力與學歷來看，我失敗了……但從家人關係來看，我沒失敗。」我在瑪利亞故事的開頭暗示過，即使是社會上最弱勢的人，成熟的力量依舊能使他們成為「意義的守護者」。瑪利亞去世前一年，眾多才華終於被認可，69歲的她成為「聖地牙哥政府雇員聯誼會」理事長，在生命的盡頭成為女族長與受人尊敬的村莊長者。



「性格穩健」與「食古不化」有時很難區分。前文提過，青少年有時會因為公正法官像恐龍而誤解他們，臨床醫師與教師也認為性格保守的年輕人呆板無趣。馬克．奧里略．石東（Mark Aurelius Stone）就是這種少年老成的人，不過他的一生說明了「意義的守護者」這個社會角色的重要性。

75歲的榮譽退休教授馬克．奧里略．石東，穿著開領牛津布鈕釦襯衫、斜紋軟呢外套，穿著打扮和真實身分十分接近——一位德高望重、正在度假的常春藤大學教授。以他的年紀來講，他外表十分年輕，不過面容僵硬，臉部表情幾乎不會變。石東一生多數時候是物理學家，也是享受教學、提攜後進的系主任，最近成為「意義的守護

者」——以不支薪的方式，繼續研究大學再也無法提供經費的科學領域次專科。

不過，我故事講得太快，得從頭講起。石東最初對〈格蘭特研究〉的研究人員來講是個謎。研究人員囿於偏見，一開始把石東當成呆板無趣且不重要的研究對象。俗話說情人眼裡出西施，研究人員因為對他沒好感，誤把他當東施。

石東的外祖父與外曾祖父都是裁縫師，不過可不是什麼普通裁縫師。外曾祖父的店鋪是哲學家梭羅及其他19世紀藝文人士聊天聚會的場所。石東的母親沒錢上大學，婚前擔任家庭女教師與祕書。石東的祖父則是想辦法送兒子念哈佛的傳教士，石東的父親畢業後成為著名外交官，派駐日本的美國大使館。研究人員形容石東的母親「相當內斂，情感不外露」。石東的母親向〈格蘭特研究〉的探訪員表示，自己的兒子脾氣溫和、積極向上，懂得與人社交。「世上沒有比他好帶的孩子，從不調皮搗蛋。只要你向他解釋一件事的原因，他就會懂背後的原理。雖然還只是個孩子，邏輯推理能力很強，從不像其他孩子一樣鬧脾氣，而且我不記得他有害怕焦慮的時刻，和其他孩子也處得來。二十二個月大時，收積木幾乎永遠都讓紅色那面朝上，4歲會講流利日文……他從來不受人情世故影響，我認為他很多事都放在心裡。」

石東以第三名成績畢業於安多弗（Andover）的預備學校，哈佛成績幾乎各科都拿A，天生的聰明才智大概和其他研究成員一樣傑出。

〈格蘭特研究〉的心理學家指出：「石東在操作測驗中展現絕佳靈巧度與理解力，有辦法輕鬆完成最困難的拼圖，速度和最簡單的題目一樣快。」

不過，石東的「羅克夏墨跡測驗」^[2]評估結果就難看了，他的回答被評為「相當不佳」。雪上加霜的是他「好大的膽子」，說羅克夏圖形「就只是墨漬而已」，給認真研究他的社會科學家出了難題。由

於石東面對壓力時不動如山，有位精神科醫師在每月的案例研討會上說他是「機器人」，另一位醫師則以虔誠的宗教口吻補充：「他一輩子不必受苦。我不曉得人怎麼可能不受苦受難。」第三位精神科醫師認為石東缺乏與同儕建立和諧關係的基本能力：「他似乎相當拘謹。」〈格蘭特研究〉的心理學家判定石東顯然毫無創意，「最好在他人指導下工作。」另一位心理學家也認為，幸好石東從事的是研究工作，「不是教書的料。」專家學者給的評語，就好像石東是活化石一樣。

最後，有位明理的參訪人員失去耐心，直言：「為什麼我們要這麼討厭這些成功人士？」他這句話給了會議上另一名研究人員說出意見的勇氣：「從過去的紀錄來看，石東一直都像這樣，我預測他以後也會繼續如此。他是個相當實事求是的人。」不論我們喜不喜歡，羅克夏圖形的確就只是墨跡而已。

幸好，研究人員除了記錄自己的推測與投射測驗的結果，還保留詳細事實紀錄。石東的大一導師評論他「成熟、冷靜、有辦法自己下判斷。」研究所指導老師也說：「所有我認識的研究所學生中，石東的優秀程度是前10%。」明智的〈成人發展研究〉內科醫師寫道，石東「擁有健康相當良好的病例史，身體沒什麼狀況，除了非常安靜內斂，我找不出他有任何問題，或許他是所謂剛毅木訥型的人？」四十年後結論很明顯，羅克夏測驗的評估結果通常引人入勝，但無法預測未來。「沉著」（equanimity）與「自制」（stoicism）——也就是石東最主要的性格特質——才是有效的未來成功預測指標。

1942年2月，世界分崩離析，軸心國節節勝利。石東評論戰況對他個人造成的影響：「我能做的不多，因此不會費心苦惱。」然而，他後來更有能力帶來改變時就挺身而出，認為自己可以靠加入海軍帶來最大貢獻，在軍中服役兩年。石東教授更在1960年代，當了貫徹信念的自由派民主黨人士，離開安逸的常春藤大學，到南方密西西比黑人

學校教了六個月物理，55歲時讓探訪員印象深刻：「他不是與世隔絕的科學家，說話親切和善，對他人感興趣。」不過，石東的探訪員是社工，社工和心理學家、精神科醫師不一樣，受的訓練通常是找出個人長處，也因此這位社工寫道：

他對本研究感興趣，這些年來全力配合，不過他主要關心的似乎是資料得出什麼結論——如何幫助他人？……他沒有暴怒的時候，似乎將多數怒氣放在心裡，不過似乎不會和內化怒氣的人一樣出現身心症……現在出席派對時會喝一杯雪莉酒，每個週末晚上也會喝一杯雪莉酒，頂多就這樣。

石東在大學的工作向來生產力十足，明顯懂得傳承，努力指導博後生，一起合寫論文，但年紀大之後也懂得讓賢，不再擔任系主任，不需要一輩子當傳承者。石東退休時，任教的大學替他舉辦一場全天研討會，他教過的研究生齊聚一堂，有的甚至遠從海外趕來，研討會結束後，還有一場以他為主角的盛大晚宴。就連情感一向內斂的他都忍不住說：「我激動到不能自己。」我問他最開心的是什麼，他回答能見到自己的學生太好了。他的學生在研究所不一定都是最傑出的，但日後在學術生涯中都提出「好想法」。他最成功的學生曾獲諾貝爾獎提名，雖然扼腕沒有得獎，但話又說回來，多數人自己這輩子甚至連提名都沒有，更別說教出得到諾貝爾獎提名的學生。

我靠著當事後諸葛，開〈格蘭特研究〉前輩的玩笑，不過我自己早期對石東的判斷也沒準確到哪裡去，同樣被偏見牽著鼻子走。我主持〈成人發展研究〉三十年間，注意力一直擺在找出異類、不按時繳交問卷者。至於乖乖守規矩的成員則沒太大興趣。前者通常有重度憂鬱與酗酒問題，說出有趣的羅克夏墨跡測驗答案，看過無數次像我一樣的精神科醫師，還善於自我反省，具備高度洞察力——有時可能有

一點太專注於自我——我一向期待收到他們遲交的問卷。我40歲時喜歡還有如青少年的55歲人士，不喜歡少年時代就已經像嚴肅法官的人。我和前輩一樣也得學著分辨那叫心理健康，不叫性格乏味。

上帝保佑石東，他永遠交回兩年一度的問卷，還永遠第一個寄出。我不但沒心存感激，還想像這個人無聊乏味、一板一眼到令人無法忍受。我一直要到60歲才見到石東本人，到了那個年紀終於明白他是多麼值得欣賞的對象，只不過當時我自己也開始有點像哈姆雷特中的老頑固波隆尼爾，欣賞開車永不超速的人。

石東70多歲時，照顧妻子帶給他很大的負擔，但他並不自憐。石東太太因為多發性硬化症不良於行十多年。由於妻子病情逐漸惡化，石東對待太太自然比較像守護者，而不是一起成長的伴侶。在那十年間，石東以榮譽退休教授名義無薪從事電漿物理學的專門領域研究，自掏腰包指導研究生並負擔實驗室費用。此外，他還對生態保育感興趣，對於試著改善自家附近的郊區美景特別自豪。他擔任系主任與研究生指導老師時是照顧者，如今在家、在工作上則成為守護者——

「照顧者」與「守護者」聽起來差不多，但其實存在重大差異。

我問史東最不喜歡退休哪件事，他一臉憂傷的回答：「適應新事物……不過一旦習慣後，就沒那麼糟。」我問他退休哪件事最難掌握，他再度回答「適應新事物」。然而，石東不是在告訴我他自己是個老頑固；這位不善言辭又內斂的物理教授，其實想講的是看著罹患多發性硬化症的妻子又出現新的致命症狀，令他難過萬分。由於太太病情愈來愈嚴重，他勾選目前是人生最不快樂的時期，不過也附注自己其實並非不快樂：「只是希望沒發生那樣的事。」

〈成人發展研究〉符合成功老化標準的人士中，很少人分數像石東教授一樣接近滿分。他75歲依舊在寫具備原創性的論文，物理學期刊依舊刊出他的研究。他也依舊和博士班學生一起合作，健康狀況也十分良好，有時還打網球，1970年後只進過一次醫院——那次是為了

治療疝氣。他從不曾因風寒或流行性感冒臥床數日。75歲人士平均服用三至七種處方藥，但石東唯一用過的「藥品」是因雙手乾裂在藥局買的護膚霜。石東到了75歲的確得放棄鍾愛的壁球，保護好自己的背，必要時才有辦法抱起妻子。此外，他愈來愈難找到球友，坦承：「年輕人打得太好」，同齡者又身體虛弱到無法打球。

今日的石東依舊高度自制。被問到過去一年最擔心的事，回答：「我不常自尋煩惱」。最後悔的事是「或許該多預先做好計畫，似乎太過相信船到橋頭自然直。」然而，也正是這種遇事再「見機行事」的精神，讓石東成功度過75年歲月。

「意義的守護者」全是共和黨人士？

我是一個樂觀主義者、心理分析師與民主黨人，把自己許多偏見帶進〈成人發展研究〉，每次見到研究結果證實那些看法就開心，其中一項是利他主義的確是一種適應機制，而非偏執。此外，幽默作家馬克．吐溫憤世嫉俗的婚姻定義錯了，婚姻並非「『希望』戰勝『經驗』的結果」。如果你願意等上數十年的磨合，真的會有幸福婚姻。最後，心理學家詹姆士也錯了，個性不是乾掉就回不去的「石膏」，人真的會變，也會進步。好，以上是好消息。

壞消息是長期性研究真正的價值是粉碎偏見與迷信，而不是支持。我自己的偏見也一樣。我的偏見是保守派不像自由派那麼充滿愛心，也因此老化結果不會一樣好（我忘記甘地是十分糟糕的父親，共和黨億萬富翁約翰．戴維森．洛克斐勒〔John D. Rockefeller〕則是相當不錯的父親）。

我第二個偏見來自我極度偏共和黨的祖父。他告訴我要是30歲前不支持社會主義，你是鐵石心腸的人，但如果30歲後還在支持社會主義，就是沒腦子的笨蛋。然而我祖父人生中真正發生的事並未支持他

的偏見，也沒支持我的偏見。首先，他一直活到86歲過世前，依舊活力充沛，享受人生。第二，他是右派共和黨人士，晚年支持過麥克阿瑟將軍，但年輕時也熱情投票給威廉．麥金萊^[3]。至於目前快70歲的我則已經在前文坦承，一輩子不會投票給共和黨總統候選人。

祖父和我可能是例外，也因此我在〈成人發展研究〉中尋找支持自身偏見的證據，但可惜啊，人會變的程度有時不如我想像中的大。支持左翼觀點的知性大學文學雜誌編輯，一輩子都是自由派，不依循傳統。主修經濟學的務實人士則除了大學加入「青年共和黨社團」

（Young Republican Club），老年也不會偏離保守主義路線。政治傾向的確固定不變，也因此美國第一任總統喬治．華盛頓慈愛但保守的母親（我相信她很慈愛），不會參加兒子的就職典禮；她受不了他的自由政治思想。

〈成人發展研究〉能夠整理出1940-1995年間哈佛男性的政治傾向。每份兩年一度的問卷都會詢問政治觀點，獨立評分員會將填答者放在政治光譜上，1分是「熱情」的社會主義者，20分則是會支持紐特．金瑞契^[4]的極右派。評分標準包括填答者的行為、投票與說話方式。

哈佛樣本中的自由派更可能接受新思想，也更可能支持年輕一代的長髮、抗議行動與吸大麻。他們本人更可能展現創意、採取昇華防禦機制、母親教育程度高，以及擁有研究所學歷。保守派則收入較高，比較常運動，在真實人生與紙筆測驗上都比較不接受新事物。然而到了老年，這一類的差異並不重要。

1944年時，〈哈佛研究〉以二十五項人格特質（性格）描述研究成員。¹¹ 精神科醫師研究哈佛學生兩年後加以評估，並與部分研究人員進行討論，最後決定人格特質。二十五項人格特質中，與判斷力最相關的「務實」（pragmatic）與「有條不紊」（practical organizing）兩項特質，僅與心理健康非常微幅相關。不過，這兩項早期特質在75

歲共和黨支持者身上遠遠較為常見（超過同為七旬的民主黨支持者）。另一方面，有五項特質在75歲民主黨支持者身上遠遠較為常見——它們與心理健康在統計上相當不相關，但或許相當符合人們對於哈佛學生的刻板印象，包括「內省」（introspective）、「創意與直覺」（creative and intuitive）、「人文」（cultural）、「理想主義」（ideational）與「敏銳」（sensitive affect）。

大學時期的性格分野可以正確預測75歲時3/4的投票偏好，但無法預測誰懂得「傳承」，或誰變成「意義的守護者」。此外，政治傾向與正向老化毫無關聯。小布希、雷根與尼克森幾位總統的支持者，以及投票給比爾·布萊德利^[5]、吉恩·麥卡錫^[6]、阿德萊·史蒂文森的人士，80歲時優雅老去的機率一樣。簡單來講，長期性研究顯示，保守主義的優點是保護環境與保存過去，缺點則是固執會妨礙有益的改變，而政治上的保守無法預測個人未來，只能預測一個人抱持的政治觀點。

儘管多數〈成人發展研究〉成員（和多數讀者一樣）堅持自己是獨立選民，但多數人其實不是。〈成人發展研究〉的男性大多集中在政治光譜的保守或自由那一端，不在中間。此外，他們保持相同立場五十年。我祖父說錯了，英國文學家威廉·吉伯特爵士（Sir William Gilbert）說對了。吉伯特爵士在幽默歌劇《愛歐蘭斯》（*Iolanthe*）中寫道：

我常感到好笑
大自然永遠
讓來到世上的
每個男孩，每個女孩，
要不就是一個小自由派，
要不就是一個小保守派！

-
1. May Sarton, 作品多以探索心靈為主題。 ➡
 2. Rorschach Test, 受試者看著各種墨跡說出聯想, 接著心理學家依據答案判斷性格。 ➡
 3. William McKinley, 鼓吹保護主義的美國共和黨總統。 ➡
 4. Newt Gingrich, 美國共和黨眾議院議長。 ➡
 5. Bill Bradley, 民主黨參議員, 曾參加總統初選。 ➡
 6. Gene McCarthy, 民主黨參議員與眾議員。 ➡

6

完整：死神別驕傲

老人不過是風中殘燭，
一件挂著拐杖的破衣裳，
除非他的靈魂拍手歌唱……

——愛爾蘭詩人葉慈，《航向拜占庭》（*Sailing to Byzantium*）



掌握艾瑞克森最後一項人生課題「完整」，是指在生命盡頭坦然面對改變與末期疾病。過程中，老年人的掌控能力愈來愈小。第2章提過，「完整」這項任務是指接受自己沒得商量的人生週期。以最極端、最直接的話來講，成功老化的意思是與衰退共存，也因此「完整」這項任務迫使我們在面對失能時，思考人性尊嚴。在人生最後的階段要做到成功老化，的確需要做到接近佛教徒般的接納。據說瑞士精神科醫師榮格大師在人生尾聲，被記者問到變老有什麼感想。榮格回答：「我老了。老了就是老了。那又怎樣。我又不是該死的美國人！」我試著向35歲的兒子解釋艾瑞克森提出的這項人生最終任務，他大呼：「噢，我懂了；『完整』就是接受人生次好的事！」

檢視高齡的動力學，就像看著一棵古樹，可以惋惜被時間修剪、不再存在的茂密枝葉，也可以欣賞剩下的簡單樹幹伸展姿態。你永遠會感到一個兆頭，甚至是一股恐懼，知道死亡將臨。然而，你也永遠——如同枯萎的橡樹——每年春天都會冒出新芽；老化永遠同時包含發展與衰退，直到最後死神降臨。

傑出記者馬爾文．巴瑞特（Marvin Barrett）曾一路挺過癌症、心臟病與中風，他在78歲寫道：

老年是平原，是高原，一望無際，只有地平線；少有可以辨識方向的景物，至少乍看之下找不到可以依循的足跡。一生習慣了界限、方向指示與路標後，你站在那驚歎，自從20歲就沒感受過那樣的平靜——壯麗景象令人心生敬畏。¹

美國文學評論家考利在《八十觀點》一書中，試圖描述那片高原上的景象。他說人發生以下的事之後，就知道自己老了：

藥櫃裡有愈來愈多小瓶子。

時間一年年過去，他的手愈來愈碰不到腳。

下午打瞌睡。

骨頭痠痛。

決定晚上再也不開車。

如果發現一腳穿棕色鞋子，一腳穿黑色鞋子，鞋櫃裡很可能有另一雙類似組合。²

考利用芙羅里達．史考特—麥克斯威爾（Florida Scott-Maxwell）的話來平衡令人憂鬱的老年景象。她是演員、家庭主婦、作家與諮商心理師，83歲時在《日子的測量》（*The Measure of My Days*）一書中提到：「我們老年人知道，老了不只是不行了而已。老化是一種被巨大力量帶著走的多變歷程，有時幾乎超出我們所能承受的範圍，但有時也能把我們帶到高峰。如果說老化是一種深沉的挫敗，同時也是一場勝利。我的70歲人生有趣又祥和，但80歲人生則充滿激情。年紀愈大，情感愈濃烈。」³



78歲的特曼女性愛格尼斯．艾克雷斯（Agnes Eccles）告訴我，自己過去三年因三度手臂動脈阻塞而多次住院。此外，她動過髌骨骨折手術，最後不得不進行全髌關節置換術。「這些身體上的打擊造成我失能，但沒擊倒我。我碰上疾病後的成就是依舊還活著，並且感謝自己獲得的一切恩典。」

近期的研究問卷詢問她未來的目標，她並未勾選「平靜死去」對自己來講是否重要，在方框旁寫上：「誰能選擇？死神要來，就是會來。」她也沒勾選「貢獻社會」是否重要，在一旁寫上：「我已經用小小的方式做到。」她的過去替她留住夠多意義，她能以平靜之心接受逐漸衰弱的身體剝奪尊嚴。「我們有的人可以和雀巢三花奶粉那堆牛一樣，開心坐著反芻食物……我們能正面迎擊局勢的能力，以及不慌不忙處理緊急情況的能力，也是不容忽視的禮物。」

成功做到「完整」這項任務，不一定代表已經掌握先前人生的所有課題，但人生研究顯示能先做到的話會有幫助。正向老化永遠以充滿活力的方式面對改變、疾病與環境失衡。正向老化並不單純只是避免身體機能衰退，也絕對與逃避死亡無關。

我們問哈佛樣本以下問題：「如果您能與我們分享智慧、人生法則，或您在一生之中撿拾到可以傳給下一代的珍貴『珍珠』，我們將深感榮幸。」一位研究成員回答：「我認為對下一代來講，我們開心接受晚年相當重要——開心又有自信——我們不一定是對的，但堅持自己對於意義與公義的追尋是好事。那將是我們最寶貴的遺產——相信不論是現在或過去都該活出最超越極限的人生。」

不過，老人是透過自己的身教而非言教，讓年輕人明白人生最後幾年的尊嚴。特曼女性艾倫．凱勒（Ellen Keller）要求我們在中午到

她家進行訪談，因為她通常得花一整個早上才能起床，到了下午二、三點又累了。凱勒罹患末期肺氣腫，過去十年間，每年至少得住院一次。除了肺氣腫，還至少有兩年的時間有慢性帶狀皰疹問題。雖然還有白內障問題，好消息是醫生說她剩下的壽命並未長到需要動手術。凱勒的房子不論是外觀或內部擺設，看起來都像英格蘭的古樸小屋，不像任何我們先前造訪的加州房屋。那棟屋子位於十分美麗的道路，立著白色柵欄、百花齊放的花園，以及爬滿整面牆的攀緣植物。屋內每項擺設都比較接近維多利亞風，而非加州風。每樣物品似乎都代表著一段特殊回憶。

凱勒是卡車司機的遺孀、小鎮巡迴樂師的女兒，額頭高、笑容親切、舉止優雅，最令人訝異的是留著一頭近乎波西米亞風的灰色長髮。雖然臉上皺紋讓人看得出年紀，穿著打扮有女孩子氣息，身上是簡單針織衫、名牌藍色牛仔褲，以及金色珠寶。身材十分苗條，而且沒忘了如何遊戲。

凱勒現在靠每個月八百五十美元的社會安全福利支票以及一小筆積蓄過活。先前她不得不拿房子去抵押二胎貸款。二十年前，她智能障礙的女兒顯然得把自己的孩子交給福利機構，當時凱勒與先生便決定：「我們必須活久一點，讓孫女的人生能夠開始。」他們扛著那份責任活了二十年，報酬是孫女可愛的兒子，「他是最愛的小傢伙。」此外，凱勒的兒子也每晚打電話回家。凱勒同時與過去和未來保持連結，甚至一直延伸到第四代。

凱勒早上十點才起得來，下午五點又得躺回床上，孫女會幫忙帶晚餐過去。凱勒說自己依舊能醃梨子，也能做蘋果醬。如果慢慢來，也依舊可以自己購物，不過無力走到公車站，無法利用公共交通工具，也無法爬樓梯或自己鋪床。洗澡很不容易，洗完後要穿上衣服也不容易，這項要耗雙重力氣的動作令她氣喘吁吁，不過最難的地方其實在於無法掌控自己的身體。我們因為知道失去控制能力是老年的詛

咒，特別詢問她如何處理這件事。凱勒解釋，自己每失去一項身體功能，就會坦然承認並難過一陣子，接著就會比較容易接受。面對的方法就是讓平淡與激情能夠歸一。

凱勒的咖啡桌中間放著一個菸灰缸——那是她的「暗殺者」默默留下的紀念品。凱勒解釋自己目前依舊無法不碰菸，從1937年就開始抽，半世紀以來每天要抽掉一包。現在雖然肺活量嚴重受損，依舊每天抽八根菸。她說自己曾兩度試著靠催眠療法戒菸，但徒勞無功。

凱勒除了帶有女孩氣質，另一項突出的性格是脆弱，訪談期間顯然保留力氣，動作十分遲緩，身體失能情況相當明顯，我感到一陣微風就能帶走她。不過，凱勒依舊面帶微笑，儘管虛弱，那不是烈士壯烈成仁的笑容，而是長者令人感到真心快樂的微笑。如果說凱勒不甘願的躺在臨終病床上，她依舊保有幽默，給人一種真誠感，不過不是喜悅。她有耐心，但活力不再。我和妻子感到印象深刻，你會喜歡上她這個人，簡單純樸，以及最重要的是充滿尊嚴。人生求而不可得時，「完整」是接受人生次好的事。

此外，凱勒讓人看到，女性可能比男性更難接受老年任務。女性必須重新學習和青少年一樣，把專注力放在自己身上，而不是他人身上。⁴

凱勒雖然宣稱自己行將就木，上週才剛和孫女朋友到燭臺球場（Candlestick Park）看舊金山巨人隊的棒球比賽。孫女還帶她去門洛帕克（Menlo Park）的露天園遊會。那是她第一次推新輪椅出門。

被問到最老的朋友時，凱勒提到以前在「佛雷斯諾福利部」（Fresno Department of Welfare）一起工作的女士。那位朋友現在定居門洛帕克，但行動能力有限，因此兩人靠電話聯絡。被問到最願意麻煩誰的時候，凱勒說自己是「四人寡婦團」成員，「我們彼此依靠，一起慶祝彼此的週年紀念日。」凱勒必須倚賴其中一位寡婦朋友帶她到醫生那打流感疫苗。

凱勒時常想起與死亡有關的記憶，回想起母親臨終前，自己待在她床邊，突然間明白「自己再也不是女兒，而是媽咪」。丈夫的死更令人恐懼，她向治療師堅稱自己走不出去，不過治療師告訴她：「你可以的。當她告訴我：『我們需要你』，有這句話的鼓勵就夠了。」凱勒開始當安養院義工，「協助其他人走出傷痛」。凱勒解釋，自己花很多時間陪伴臨死之人，希望自己死前的表現能成為子孫的模範。她接受自己即將離開人世的事實，「只不過有時我會說：『可惜啊，我還想再活久一點』。」此外，凱勒也相信自己會以某種方式和丈夫在天上相會。「人生經歷這麼多事的目的，不會只是為了塵歸塵，土歸土。」知道自己會死，不代表不能抱持希望。

凱勒認為，成為安養院輔導人員「是我人生的高峰……安養院工作很好的地方是施比受更有福……我得到好多愛，無法感到自己貧窮。」凱勒的話不太符合自己的真實人生，她其實一輩子受困於貧窮，然而懂得感恩和幽默一樣是靈丹妙藥。

凱勒在青少年時期被牧師性騷擾，也因此對組織型宗教的偽善感到恐懼，日後不會踏進任何教堂一步。儘管如此，她表示：「我知道冥冥之中自有一股力量。」凱勒的感恩之心源自何方？我必須坦承我不知道。感恩、希望，以及成熟防禦機制（例如：石東教授的自制〔「壓抑」〕、凱勒的幽默）的源頭是個謎。

凱勒的情緒一直在波動，最近變得更为自省與焦慮，不過我們談到死亡時，她有辦法相當溫和的自嘲，微笑表示：「我正在快速走下坡，但還有好多事想做。」被問到自己留給後世最大的遺澤是什麼，她一開始堅稱不知道，但後來想了想之後回答：「我的家人會有善報。」她的遺澤將是家人被愛、被支持；她相信自己讓家人感受到有人關心他們。凱勒細數自己帶給孫女的麻煩，但不內疚，也不諱言自己因為生活起居需要有人照顧，造成他人很大負擔。她雖然再也幫不

上別人什麼忙，但她坦然接受這個事實。人死之前，原本就得麻煩別人。

凱勒即將過世前，她的屋內充滿六代家人的回憶。一年前，醫生判斷她剩六個月至兩年壽命，她便開始安排後事，「讓我離開時大家比較容易處理。」她的房間堆滿檔案盒與相簿。這位當曾祖母的人給我們看相簿，裡頭放著她母親與外祖母的照片，還給我們看她當傳教士的祖父母從印度帶回來的棋盤，以及一把她母親出生時製作的椅子——歷史超過一百年。我們準備離開時，凱勒提到自己已經準備好生前遺囑，家具也都貼好要贈送給哪個兒孫的標籤。

在訪談的尾聲，我和太太都感到筋疲力竭。凱勒十分脆弱的外表底下，埋藏著她好好壓抑住與抗拒的沮喪之情，甚至可以說她制伏沮喪。她是真心沮喪，但由於內心深處已經接受死亡，不讓沮喪妨礙溫暖陽光灑落她的英式小屋。她的一生過得不太平順，不過近日已經明白施比受更有福，也不畏懼死亡。



人臨死前會開始散盡身外之物，賣掉心愛的郵票蒐藏，原本權威的講話方式，輕聲細語起來。在人生的冬天時我們放手，接受人終有一死的事實，踏上冥河彼岸。我們放手，撐過年紀大帶來的所有小死亡。性別不見了，也不再有了性行為，但不只單純是因為身體不再被撩動或吸引他人，也不只是因為禁慾，而是因為已經放下慾望，自我

「不再纏著自己」。或許如果要完成「完整」這項任務，就得放下自我，也因此生命尾聲的那一幕，永遠不會是破舊廉價旅館，而是僧侶或許簡樸的莊嚴小房間，也或者是亨利．愛默森（Henry Emerson）的「企業神經中樞」。

相貌英俊的愛默森是在麻州康科特（Concord）土生土長的新英格蘭人，目前定居於北加州鄉村地帶，不過「你看得出來郊區正在入侵這一帶」。我們一見面，愛默森就問要不要到他的「企業神經中樞」進行訪談，我說都可以，便跟著他上樓。

我見到愛默森的辦公室後，不敢相信他已經從顧問事業退下。電腦開著，印表機和影印機嗡嗡作響。郵資磅秤、三種膠帶、膠水、削好的鉛筆、迴紋針，應有盡有。三個引人注目的固定式檔案櫃、兩個可以滑動的檔案櫃、二十本活頁記事本，全都讓人感受到這個「企業」帝國的複雜性。雖然愛默森親切的講話方式讓你感到雙方平等，他的肢體語言、他帶領我們在辦公室坐下的方式，讓這場訪談不像我進行過的其他任何訪談。愛默森表現得像是大型活躍公司的總裁，而我是訪客。愛默森坐在辦公桌後，靠在他的總裁椅上，要我坐在斜對角一張小椅子上。他是執行長，我是被他幻想中的祕書帶進辦公室的外地推銷員。整間辦公室簡單大方，不走奢華風。我們兩個人都知道，這是個舞臺，一個玩辦公室家家酒的地方。愛默森身體靠著的總裁椅是張簡單、價格中等的椅子，他那臺飽經風霜的電腦已經使用十年，寫得密密麻麻的活頁記事本——每本都有條不紊記滿重要事項——記載的其實是家庭活動。愛默森不是在賣弄，只是懂得如何遊戲；更棒的是他讓我一起加入遊戲。哈佛紀念品、航海獎盃、納帕^[1]草原——全是他深愛的事物——圍繞在他四周。愛默森一張臉閃閃發亮，顯然正在享受樂趣，而這股歡樂氣氛會傳染，雖然血癌正同時逐漸奪去他的性命。

訪談開始時，愛默森先解釋自己很久以前為何不再擔任惠普公司資深總裁。他告訴我，他的任務是監督公司替美國太空總署製造零件的業務，不過另一家政商關係較好的公司搶走合約，他就此成為「冗員」，接下來二十年改成經營自己小而美的顧問公司，但退休後在「企業總部」的主要任務是協助太太的工作，她是「山巒俱樂部」^[2]

地方分部理事長，他則是「打雜小弟」，負責分析與整理資料，也協助太太各種事務，例如危險的垃圾分類工作。愛默森「非常自豪」能替山巒俱樂部做事，我幾乎能聽見他父親以新英格蘭人特有的鼻音哼了一聲。

那年夏天，愛默森駕駛著船型不明的船，在舊金山灣（San Francisco Bay）參加三日航海比賽。我問他贏了嗎？他幾乎是用吼的方式說出：「喬治，不准問那個問題！」我顯然踩到痛處。事實上，比賽時他一馬當先離開起點，領先其他所有船幾乎足足1英里（約1.6公里），但接著風勢減弱，由於血癌令他身體虛弱，他不得不到甲板下方休息一下。他的兒子兼大副以為可以靠海浪抵達終點線，但大浪讓他們偏離航道，也因此官方紀錄上「我們並未完成比賽。」訪談中，他不只一次向我解釋：「喬治，要是我早點搶風行駛，我們本來會贏的。」地方報指出他們父子原本領先1英里，最後卻落敗，愛默森一直對這件事耿耿於懷。「喬治，是浪潮打敗了我們，但我依舊在氣自己。」他告解完畢後，故意搞笑一下，讓我笑出來，「謝謝你，醫生，現在我的靈魂輕鬆多了。」愛默森懂得自嘲。

我不得不好好讚嘆這位76歲人士。愛默森患有嚴重氣喘、致命血癌、手因關節炎痛到再也無法提筆，但依舊參加航海競賽，爭奪州冠軍，還差點獲勝。不過，他後來兩度提到這場比賽時，聽起來無法為自己的體能極限感到完全釋懷，不斷哀號，大呼小叫——雖然帶著幽默——抱怨風為何離自己而去。

愛默森依舊想念過去的事業——忙著提供關鍵諮詢與解決企業問題的生活。他喜歡在企業碰上麻煩時被請去研究問題，接著向總裁回報：「我認為我們該怎麼怎麼做。」接著被總裁讚美提出精采點子。愛默森自己喜歡贏，不過他是負責傳承的教練，也喜歡幫助別人獲勝。

三十年來，愛默森總是向〈成人發展研究〉抱怨自己的工作。他的工作和他的航海一樣，雖然做得很好，第一名未必是他。不過，他的抱怨似乎源於他永遠都在競爭，而不是真心憤怒。他熱愛自己的工作，但痛恨輸。不過抱怨歸抱怨，76歲的他回顧職業生涯時也能說：「每個專案都讓我很享受。」愛默森依舊想贏，不過也心懷感激。

二十五年前我在筆記中寫下：「愛默森笑容真誠，很容易讓人喜歡，我無法說服自己他真如自己所說的那樣沮喪。他的笑充滿感染力，對自己的批評比較像是害怕自大會招來厄運，而不是真的心情低落，不過他很在乎自己的形象。」換句話說，愛默森老早在47歲時，就有辦法嘴裡滿是抱怨，但令醫生感到有趣。

我在1997年的訪談告訴愛默森，「亨利，我感到你的生活樂趣無窮。」他用拳頭敲桌，「可是我真正想做的事是管理眾人！」愛默森希望能和父親一樣，當德高望重的執行長，而不只是治療生病公司的好醫師。儘管如此，他也承認：「當顧問可以出謀劃策，與他人互動，我很喜歡。」換句話說，愛默森不只知道人生要如何開心，還知道如何獲得喜悅，這項特質在老年是珍貴能力。當你飽受關節痛折磨，還即將死於血癌，你很難時時刻刻都開心——然而喜悅、好奇心、想探知的欲望與幽默，可以伴隨左右。

我問愛默森每位哈佛男性我都會詢問的題目：「你退休後頭六週在做什麼？」愛默森回答，雖然那已是十年前的事，他依舊清楚記得那六週。他回想自己坐在早餐桌旁告訴太太，「我們賣掉這棟房子，搬到納帕，好不好？」退休後的頭六週，他忙著出售兩人在舊金山的房子，計畫搬到納帕山谷（Napa Valley）的度假別墅後要如何大顯身手，好好整修一番。

我問他除了山巒俱樂部與航海，退休後還從事哪些重要活動。他回答自己先前因為替一間大型加州博物館募款，獲頒獎盃。那是場募款比賽，他邀請二位同事加入自己的團隊，因為他無法忍受讓別人指

揮，但多數工作都是他一個人做的。「我得自誇一下，我真的是用生命在做這件事。」他說他在6月30日，也就是募款活動最後一天，在晚上十點打了最後一通募款電話，最後創下打破紀錄的博物館募款成績——不只是地方上最高，還是全州最高。儘管罹患血癌，他前前後後花了兩年做這件事。他再度自嘲：「醫生，謝謝你讓我自吹自擂。」

為了不顯得自大而刻意嘲弄自己後，愛默森接著又告訴我在募款活動最後的餐會上，大家起立為他鼓掌：「我心想：『嘿，爸，你看！』」（他擔任執行長的父親退休後，同樣也擔任那間博物館的理事。）愛默森回想父親贏過的所有網球獎盃，不過我只對他書架上方那排獎盃感興趣。那是他替博物館募款，以及和孩子一起出航得過的獎——儘管罹患致命疾病，依舊努力參戰。愛默森永遠和他人、替他人一起贏得勝利。

我問愛默森退休最美好的地方是什麼。他忘記自己剛剛才告訴我，他晚上很晚還在打破紀錄的電話，回答：「我的背上再也沒有壓力，再也沒有聲音督促著：『亨利，你得好好表現。』」此外，愛默森愛上種葡萄。他在納帕的小型葡萄園成為「我的第二個女朋友。」航海與事業或許會輸，但種樹沒有輸贏。去年葡萄園甚至讓他小賺二千美元。他給我看筆記本裡詳細流程圖，那是他用自己那臺古董電腦打的。這是一間酒神巴克斯（Bacchus）而不是財神瑪門（Mammon）會讚許的企業總部。對愛默森而言，老年是種開心玩耍的方法。他的確忍不住一直想得分，不過那是他的本性。

我問愛默森退休最糟的事是什麼。他想也不想就回答：「少了作主的機會。」此外還有他的健康問題，「我想念健康的身體。看著太太四處活躍，自己卻跟不上，心理上很難調適。」愛默森每天得花一半時間照顧自己的健康，每三週得輸血一次；而且由於抗體製造功能下降，任何感染都必須立刻住院。「很不容易，我每晚得睡十二小時，時間就這樣不見了。」

愛默森先前一直很活躍，到處社交，打網球、滑雪、開船，一輩子沒辦法靜下來曬日光浴、讀小說或聽音樂，但突然間，很多從前能讓他全神貫注的事都不能做了。「喬治，我完全失去旅行興趣。」我問他如何面對這樣的轉變，他說自己花很多時間照顧葡萄園，在「企業總部」玩電腦，還有管理金額不大的投資組合，以及感激現在不用像年輕時一樣扛財務壓力。他說一直到今年，他都還開心教孩子賽船。直到去年冬天，在76歲時，依舊有辦法到山上滑雪。這個週末，愛默森夫婦會到內華達山脈（high Sierra）拜訪愛默森最老的朋友。那位朋友在一座與世隔絕的湖上，有棟十分原始的小木屋，照明用煤油燈，屋內用水則從湖裡打上來。

愛默森還提到為了對抗血癌，自己上網找到「慢性淋巴細胞性白血病」（chronic lymphocytic leukemia）的聊天群組。「跟他們比起來，我的病是小事一樁！」令人想起年輕有為的愛德伽（Edgar）規勸晚年昏庸的李爾王：

做君王的不免如此下場，
使我忘卻自己的憂傷……
……倘有同病相憐的夥伴，
天大痛苦也會解去一半。

愛默森76歲時不但學會上網——就連比他年輕許多的探訪員，也尚未學會跟上日新月異的世界——還靠這項向外發展的能力，找到同病相憐的朋友。簡言之，愛的種子可以重新播種——就算你因為血癌不得不關在家裡，而且你的麥金塔電腦還早該擺進史密森尼博物館（Smithsonian）。

我內心的樂觀主義者主張，愛默森應該別管未來，活在當下，不過愛默森堅持自己依舊想帶來可以留給後世的東西，依舊對著暗下的

生命之光怒吼^[3]。我誠心問他，難道就不能為自己拯救過的公司數量，以及他當顧問協助過的人數，感到自豪就好？難道一定得留下會和埃及金字塔一樣屹立不搖的企業才行？愛默森懂我的意思，但他溫和暗示我不懂他的意思。「喬治，我腦中有根螺絲壞掉。」他的意思是說，他依舊想向當過執行長的父親看齊。三十年前，我記錄他感到痛苦萬分：「我腦中的新英格蘭聲音正在啃蝕我。」接著我在筆記中補充：「他這個人各方面都十分成功、適應良好，卻因為父親超級成功，而認為自己是輸家。」如今愛默森內心的聲音沒有從前嚴苛，他並不是不肯放手，不肯讓過去的矛盾衝突過去，他是在向我示範，要活著的話，就得不斷奮鬥，未來依舊重要。此外，在過去二十五年，愛默森也學會自嘲，這讓他腦中的螺絲不再帶來那麼大的痛苦。

訪談過程中，最令人開心的部分是看愛默森與妻子互動。兩人一搭一唱。妻子活力充沛，很保護丈夫。疲憊脆弱的丈夫則尊敬妻子。不過，兩個人是互相合作的團隊。我們在「企業神經中樞」進行訪談時，愛默森太太幫忙打雜，用美麗托盤替我們端咖啡，送來奶油酥餅。

我問愛默森和太太如何彼此依賴——這是標準的訪談問題。「我完全依賴她，」他回答，「她擅長照顧壞脾氣的丈夫。」我不得不出聲提醒，他也得回答妻子如何倚賴他。他回答他負責家中財務，戶外工作也主要還是他在做。他們年輕時花大量時間陪孩子；現在孫子每週來看他們三次。他兩個孩子目前就住在附近的加州馬林郡（Marin County），往來很方便。關於夫妻兩人如何合作的問題，他回答：

「我是她的奴隸、打雜小弟兼僕人……還常替她出謀劃策。」太太平日會去開鎮區代表會，活力充沛的四處推動改變。愛默森則待在家負責規劃與計算數字。先前他經營顧問事業的那些年，太太則擔任他的祕書。兩個人永遠、永遠是一個團隊，不過如果要一起攜手走過歲月，還需要能夠互換角色的彈性。

愛默森毫無困難的告訴我他從孩子身上學到什麼。他說他就從大女兒講起，但脫口而出：「我想不出任何事，她長得很漂亮，我就直接跳到比爾（Bill）。我從那個傻瓜身上，學會如何攀爬優勝美地國家公園的酋長巖（El Capitan）。我學到你要確認好細節.....我從湯姆（Tom）身上學到很多，他和我們同住，請教我如何打造帆船。」愛默森接著解釋自己如何出資讓兒子打造一艘船。兒子會在晚上拿著修改過的計畫，請教父親的意見。一開始，我還以為愛默森只是在告訴我，兒子如何向他學習，不過我再次弄錯他的重點。他從湯姆身上學到聆聽的技巧，以及施與受的藝術。愛默森永遠想當作主的那個人，聽不進別人的話，他自己也在想這種事必躬親的性格，可能是他無法成為成功主管的原因。愛默森還告訴我，自己從小女兒芭芭拉（Barbara）身上「學到正面向上是什麼意思」。的確，雖然愛默森如今病入膏肓，我們這場訪談比二十五年前還正面，當時他的身體病痛主要是自己的想像，而不是真的生病。

我請愛默森描述自己最老的朋友，他毫不猶豫地講起喬治．戴維斯（George Davis），也就是他要到內華達山區拜訪的朋友。兩人在戰後認識，一起合租公寓，愛默森是戴維斯的伴郎。他們日後一起滑雪，兩家孩子處得很好，交情五十年不變。

愛默森接下來開始以十分有趣的方式思考老化。他十分懂得如何讓對話引人入勝，或許這是他能成為優秀顧問的原因。愛默森不在意變老，不過他告訴我自己每六個月就會冒出「想做石破天驚的事」的念頭，想要繼續有重要產出，例如大約每六個月寫篇文章，然後要妻子誇讚寫得好。愛默森說到一半突然停下，大喊：「我說的就是這個！我可以到樓下給你看我曾叔公的時鐘。」愛默森的朋友戴維斯似乎手很巧，愛默森說他有辦法「做石破天驚的事.....他替別人做」。戴維斯最近幫愛默森的落地式大擺鐘鐘面與木櫃重新拋光，還做了一下修復工作，讓那座鐘二百年後滴答作響，風華再現。那座重新拋光

的時鐘就是愛默森所說的留下東西。我終於明白，愛默森想石破天驚的欲望，不是一個老人在叨念「一直縈繞心頭的未竟之業」，也不是我心中的心理分析師懷疑的愛默森在哀嘆自己「雄風不再」。他這個欲望其實來自對未來依舊懷抱強烈希望——想讓漂亮時鐘能運轉三世紀。那就是為什麼一個垂死之人視結實累累的葡萄園是他「第二個女朋友」。

訪談至此，我心中百感交集。一方面，愛默森懂什麼叫喜悅，認為老年依舊有無限創造可能，十分明白人應該好好活出生命，也該好好品嚐生命。另一方面，他一直無法疼惜自己，依舊無法完全接受真正的自己，沒辦法對腦中那根一直在刺自己的螺絲大喊：「管你的！」

我詢問愛默森的信仰轉變。他透露他告訴過朋友自己信仰上帝，也相信有來生。「朋友訝異像我這麼科學的人，居然相信死後的生命，我們好好討論了一番，不過我依舊擔憂自己無法接受奇蹟。」愛默森再次令我印象深刻，他有辦法讓話題轉向深刻議題。

愛默森的確愛操心，但他藉由自己憂心的事，讓我一起討論重要的哲學存在議題。祈禱的價值是什麼？他是否該努力追求延續性的快樂，例如自己的兒子，或只需要追求片刻喜悅？人生尾聲的任務是石破天驚，還是該坐在搖椅看孫子玩就好？

愛默森還抱怨另一件事：「我的一家之主地位變了，我很不舒服。」他的意思是說，他再也不是每個人請教的對象，所以我問他，不是總有一天該交棒給孩子、讓孩子當家？不行，愛默森不同意。他競爭心很強，不過這點也讓和他討論事情很好玩。他的抱怨不只是抱怨而已，還能開啟對話。

愛默森在訪談的尾聲說：「喬治，這次的訪談帶來很大的幫助，是真的。」他問我願不願意再度來訪，我回答：「當然好！」然而我們兩人心中都明白，在我們有機會再度碰面前，他早已離開人世。

六個月後，我接到愛默森的死訊，不過他一直是指引我人生的優秀導師，即使遭逢逆境，依舊奮鬥不懈。



醫生艾瑞克．凱瑞（Eric Carey）是哈佛群組成員，大半生腰部以下癱瘓。雖然英年早逝，生在一個樂善好施、家人感情很好的家庭，雙親就算不是名義上的社工，皆具備社工精神；凱瑞也在13歲下定決心這輩子要服務他人，很早就找到自我、完整自我，並在參與〈成人發展研究〉的四十五年間，慎重與他人分享自我。他與他人之間的公私關係，讓他得以在遭遇各種人生事件時——這是一位經歷過重大挫折的人士——化悲劇為力量。凱瑞醫生不曾有過李爾王的自戀問題，他的人生故事提醒了我們，成功老化的意思不是活得比所有人久，而是好好活出人生。

凱瑞23歲時被問到「能勝任目前工作（醫學院）的程度」，他寫道：「我為孩子感到著迷，喜歡和他們一起玩，一起工作……我和孩子處得很好，愛花時間逗他們開心，或是協助他們克服對醫生的不信任；……我耐心陪孩子做其他許多人沒時間、沒耐性做的事。」凱瑞此時就已採取歲數是自己兩倍的小兒科醫師的傳承世界觀。

凱瑞後來到26歲時，被問到自己剛起步的事業哪些地方令他感到有動力或感興趣，他回答：「有機會透過增加父母對於孩童的了解來協助孩童。」念醫學院時，凱瑞就認為自己的工作意義是「貢獻社群」，已經認為自己活在不斷拓展的社會半徑之中。不僅很年輕就開始進行傳承工作，也很早就面對一般人要到年紀大才會碰上的議題。26歲還在念醫學院時，已經向〈成人發展研究〉解釋自己克服困境的哲學：「不論碰上什麼樣的個人困境，其他比我不幸的人都撐過去

了；此外，就算需要犧牲個人，冥冥之中有股力量會帶我們走過困境。」凱瑞在26歲的年紀，就已經知道凱勒與愛默森臨終前才學到的事。

凱瑞醫師剛完成小兒科住院醫師的訓練，小兒麻痺症就發病，有好幾個月時間處於完全無助的狀態，不過他也因此少年老成，人生提早生病與獲得智慧。33歲時，剛從裝了六個月的鐵肺^[4]解脫出來，並且得知自己這輩子再也無法走路。拿到畫面是名憂鬱年輕人對著小提琴沉思的「主題統覺測驗」^[5]題目卡時，身為社工後代的凱瑞寫道：

我們看到一個年輕男孩，他生在一個雙親或許都有音樂才能的家庭。爸媽一開始就希望培養孩子的音樂天分，男孩的童年受雙親望子成龍的期望影響。他的臉顯示可能是因為疾病或意外失去視力，眼睛斜視，閉起的樣子讓人想起.....貝多芬失去聽覺後那張經典石版畫。這個孩子依舊能讓〔小提琴〕發出美妙聲音，靠自己的手指.....表達情感。

癱瘓的凱瑞回答另一張主題統覺測驗卡片：

這個年輕男孩.....進大學時前途無量，但開始對人生感到幻滅，鬱鬱寡歡.....決定結束生命，打算跳樓，但被及時攔下。他準備從高樓跳下時，閉上眼睛，眼前閃過從前的生活、希望、抱負、憂傷、失敗。他明白被困住的痛苦.....〔導致他想〕結束生命的沮喪〔凱瑞醫生沒有描述一個快樂小天使，因為他明白被困在輪椅令人感到失去尊嚴與挫敗，不過他讓故事繼續下去〕。自殺失敗後，精神科醫師替他做了檢查，將他安置在醫院接受治療。幾個月後，他目標改變。做了更久一點的治療後，終於得到自己想要的東西，有辦法再度貢獻社會，持續有所成就.....後來過著心滿意足的生活。

凱瑞35歲時，雖然因為小兒麻痺症不良於行，但繼續以小兒科醫師與老師身分貢獻社會，已經具備睿智長者的時間概念：「這件事有一天也會過去。」作祖父母的人對這個觀念習以為常，年輕成人則還相當陌生。凱瑞只不過是少年老成。他寫道，自己教的護士與醫學院學生「看來願意多參與一些，多扛起一些責任，不同於他們過去在我們的診間經常扮演的被動角色。」他身為老師的成就是賦能，他的成功一向來自奉獻自我。

凱瑞沒有以自己是好老師為由，不再擔任全職醫師，和病患分享坐輪椅當活躍臨床醫師的好處：「其他人看到我好像沒事一樣繼續行醫，除了能獲得專業醫療協助，也能從我身上得到一些心理安慰。」

導師與智者必須靠身教，無法只靠言教。「意義的守護者」任務之一，就是讓年輕人明白，老年也可以有意義、有尊嚴。

二十年後，癱瘓情形愈來愈嚴重的凱瑞，再度提到通常只有高齡人士才會感受到的挑戰與痛苦：「過去四年間，我的生活每天都會碰到的一個問題，就是知道該做什麼、也知道怎麼做，但因為褥瘡和下身癱瘓等身體限制而無法做，我感到沮喪。」不過，三年後，凱瑞55歲時回答自己如何回應挑戰：「我適應的方法……就是縮減自己的活動（工作與社交活動），只做必要的事，以及能力範圍之內的事。」凱瑞半輩子身體都有疾病，但很少把自己當病人——下一章將解釋兩者的區別。

凱瑞醫師57歲時，肌肉癱瘓二十五年所帶來的肺衰竭正一點一滴奪去他的生命，然而他告訴〈成人發展研究〉過去五年是自己人生中最快樂的時光：「我有一股新的開花結果感受，感到祥和，放下自己，也放下妻兒。」他除了言談中提到祥和，也有實際行動，在這段期間和本書第1章放棄郵票蒐藏的皮瑞利一樣，放棄自己認真投入半世紀的錢幣蒐藏，轉贈給兒子。凱瑞醫生明白只要有機會，就該在生前

而非死後才留下遺澤。此外，請注意他在臨終前提到自己走下坡的人生提供「新的開花結果感受」，「開花結果」幾個字具備豐富意涵。

凱瑞醫生62歲時，也就是死前一年，向訪談者談起自己最近動過的高風險麻醉手術，「每個群組都有多少又多少百分比會死亡的數據：1/3的人會得癌症，1/5的人會有心臟病，不過現實人生中，人有百分之百的機率會死亡，每個人都會死。」凱瑞醫生還在中年時，就已經完全接受生也有時，死亦有時。如同早熟的智者愛德伽勸李爾王：「人應耐心忍受天命安排／怎麼來，也怎麼去：生死自有時。」

凱瑞32歲時寫下自己的工作動機：「替小兒科添加一點點新知。小兒科的總體進展能幫到的人數，將超過我一個人有辦法治療的病患。」然而，我們需要長期性研究的資料，才有辦法分辨一個人在真實人生中的行為，是否如同他在紙筆測驗上填寫的答案。前瞻性研究提供凱瑞醫生過世後實際發生的事，證實他不是在講漂亮話，真正做到永垂不朽。大家發起募款，以他的名字成立教授職，延續他對於小兒科的終生貢獻。凱瑞活著時，妻子、孩子、同事、病患都愛他。如今他過世了，他的精神依舊透過那個教職傳承下去。我們留給下一代的遺產，通常不在於我們最後的遺囑內容，而在於我們人生中投注的力氣、心血與希望。凱瑞同樣在逆境中活出精采一生。優雅老去的滿分是14分（見「附錄K」），有位獨立觀察員給凱瑞13分，早逝不影響他的晚年精采度。



儘管如此，人們對於老去的意義依舊爭論不休。我們要如何看待人生最後這段痛苦日子？該聽哪位中年智者的話？該被法國浪漫作家雨果白朗寧式的樂觀老年景象哄騙嗎？「年輕人英俊，但老年人魅力

十足……年輕人眼中有火焰，但我們在老年人眼中見到光明。」⁵ 也或者我們該相信通常明白人性與具備同理心的小說家狄更斯，把老年當成童年的「拙劣模仿」⁶，就和莎士比亞眼中的高齡一樣，「腦子茫然……什麼都不剩。」

我認為如果要解決這樣的論戰，我們需要再度避開50歲的詩人，去看寫下人生最後幾個月的人士所說的話，例如詩人漢斯．秦瑟（Hans Zinsser）。很可惜，秦瑟不是〈成人發展研究〉成員，但他替「完整」這項發展任務，做出我見過的最完美定義。秦瑟是《老鼠、蝨子與歷史》（*Rats, Lice and History*）的作者，也是公共健康的先驅、對抗傳染病的戰士，以及深受愛戴的哈佛教授。他和前文提到的愛默森一樣，罹患最終奪走性命的白血病。他回首過去，憶起一生做過的事，以第三人稱寫下自傳，稱自己為「R. S.」。秦瑟教授也說自己「能做的都做了」，認為心願已了：

他說從那時起，就好像他的心感受到的東西，以及感官接收到的事物，全都染上「深秋顏色」，鮮明起來。從現在起，他不再感到憂傷——他自己都開心得嚇了一跳——他發現自己對於最簡單的體驗，即使是在其他年紀幾乎不會注意到的事，現在都帶來無限感受……

「我——除了被以某種方式蒸餾得更濃縮外，基本上沒什麼變化的我——待在一具壞掉軀殼裡，那具身體死亡時，我也會跟著消失……我的神智與靈魂、我的思想、我的愛，以及我之所以為我的一切，不得不和老舊器官日益損壞的功能綁在一起。」

他以半滑稽的心情喊話：「然而可憐的五臟六腑啊，我實在不能怪你們！你們已經盡力。你們被如此濫用，卻依舊好好替我效勞。想想那些反覆流過你們的東西！五花八門的發酵啤酒花與麥芽、各國各式氣候的葡萄：武夫賴（Vouvray）、安茹（Anjou）、夏布利

（Chablis）、上蘇玳（Hautes Sauternes）、香貝丹（Chambertin）、

夜聖喬治（Nuits-Saint-Georges）、麗絲玲（Riesling）、基督的眼淚（Lachryma Christi）、洪倪斯特拉（Johannisthaler）、貝卡斯特拉（Berncastler）、聖朱里安（Saint-Julien）、慕須園（Clos de Mouche）、萊茵白（Leibfrauenmilch）^[6]，無數皮納酒（pinard）與地方佳釀……噢，不，我的器官！我不覺得你們拖累我，是我拖累你們。只不過很好笑，我現在才剛開始不再乳臭未乾，你們卻得帶我一起走了。」

秦瑟和李爾王不同，不認為過錯在別人身上。如果說老化過程中自己被背叛，秦瑟不怪上帝，也不怪自己的器官。人生是他的，他負起全責，也因此能表達感恩之情。

疾病找上R. S.時，他愈來愈感激。死神上門前已給過警告，漸漸地……他在最後的十四行詩中，寫下這份感受：

祂〔死神〕並未悄悄一躍而上
有如捕捉獵物的飢餓野獸
反而好心給予警告，要我做好準備：
在我走之前，吻去你的眼淚……
夏日多美好！秋日則在
我們心中照出最後的天空暖意，
我們的愛種下的種子，長成豐富成熟的作物，
在冬日來臨時離開多美好啊！
在你心中，我將永遠停留在那一刻，
寧靜又自豪，就像你最喜歡的那個樣子。⁷

古希臘劇作家索福克里斯（Sophocles）是悖論大師。他在年紀甚至比秦瑟醫師還大的時候，同時透過自己的悲劇作品《伊底帕斯在柯

隆納斯》（*Oedipus at Colonus*），以及他在真實人生中如何度過最後的日子，替我們示範成功老化的悖論。

依據傳說，在索福克利斯89歲時，他的兒子艾奧奉（Iophon）控告父親年老昏聩，他所立的最後遺囑不能算數。索福克利斯為了替自己辯護，要求朗誦幾頁自己最近正在寫的新劇《伊底帕斯在柯隆納斯》。那齣偉大劇作同時捕捉到人生的無常與永恆，令雅典陪審團大感驚豔，全體一致判決索福克利斯依舊心智健全。

更能證明索福克利斯的「老人劇作」十分傑出的事實，在於那齣劇的確是在他人人生第九個十年的尾聲所寫。更重要的是，在他死後才演出的《伊底帕斯在柯隆納斯》，二千五百年後依舊被視為史上最偉大的悲劇。索福克利斯的戲劇至少證明，優秀詩人不只在40歲後還能創作，85歲以後也行！此外，就像冬日的花園，我們死後依舊活在人間——即使只是以他人最喜歡的樣貌活在心中。

索福克利斯在伊底帕斯身上創造出代表「每個人」（Everyman）的角色。那個「每個人」眼睛看不見，在窮困之中成長，卻在世人敬畏目光中創造不朽成就。索福克利斯的戲劇挑戰老年只有無盡悲慘的假設，提出老化有正面價值。或許索福克利斯不願意遵從那個假設，是另一個證明他英雄事跡的標誌，證實他在人生尾聲的偉大。

索福克利斯把悲劇場景設在花園——一個植滿葡萄樹與橄欖樹、夜鶯歌唱的神聖之地。伊底帕斯是個失去視力、自我放逐的可憐乞丐，向女兒提到將死之人的命運，有如準備迎接冬天的果園：「我幾乎什麼都不求，一絲絲就已夠多。」⁸ 接著又坦然告訴女兒，「現在最珍貴的東西都有了，都在身旁，我不懼怕死亡。」⁹

不過，劇中歌隊^[7]唱出的老年，觀點和莎士比亞、狄更斯一樣，把伊底帕斯當成可憐之人，「行將就木，虛弱無依，令人不齒，唯有痛苦作伴。這名可憐老人被擊垮。」¹⁰ 然而，伊底帕斯早已告知雅典的高貴國王狄修斯（Theseus），自己要送他一份特殊禮物。「我要送

您一個禮物，獻上萬分醜陋的自己，但保證好事將臨。」¹¹ 伊底帕斯向女兒告別，「我死期已至，一切來到尾聲。你再也不必照顧老父。我知道你一路上多辛苦，現在『愛』這個字將使你自由……」¹² 伊底帕斯離開，踏上尋找安息之所的旅程，女兒安蒂岡妮（Antigone）向吃驚的歌隊解釋，自己的父親「以最理想的方式離去，不是戰神也不是海神帶走他，帶走他的是其他某種無法解釋、不可言喻、全然神祕的東西」；索福克里斯描寫伊底帕斯死時「沒有呻吟，沒有痛苦折磨，散發凡人光輝」。¹³

因此，對凱瑞醫生、秦瑟教授、伊底帕斯王、詩人索福克里斯等人來講——以及對冬日花園來講——死亡不只是結束，也是開始。

-
1. Napa，加州一郡，以產葡萄酒聞名。↗
 2. Sierra Club，美國歷史悠久的環保組織。↗
 3. 威爾斯詩人狄蘭·湯瑪斯（Dylan Thomas）的詩句。↗
 4. 治療小兒麻痺症的人工呼吸器。↗
 5. Thematic Apperception Test（TAT），一種人格測驗，測驗原理是假設個人對於圖畫情境的解釋，可以投射出心理狀態。↗
 6. 以上皆為葡萄酒產地與酒名。↗
 7. Chorus，古希臘戲劇採取歌唱形式，同時以說唱方式表達意旨。↗

7

健康老化：二探成功老化

化歲月為人生歷練，切勿馬齒徒增。

——1955年美國老年學會（American Gerontological Society）會訓

究竟是成熟還是衰退，關鍵在於運用人類特有的自控能力。

——貝蒂·傅瑞丹，《生命之泉》



本書第1章首度定義「正向老化」要素，提到「喜悅」、「愛」，以及「學習昨日不知之事」，然而此一定義未提到較為日常、但對於活在世上來講絕對關鍵的主題。先前幾章所探討的心理社會理論，指出人生必須掌握才能成功老化的發展步驟，不過身體健康層面也不能不提。第6章已經提醒大家，每個人死亡率永遠是百分之百，不過如同古希臘劇作家索福克里斯描述的情境，我們想等到注定的時刻再離去，不願提早走。死亡與失能其實並非老年必須勇敢接受的「正常」成人發展現象，應努力避免才對。

簡言之，成功老化除了包含維持社會健康與情緒健康，也必須維持身體健康。本章將提出客觀數據，強調如何讓自己年至80歲依舊生龍活虎。然而，要讓身心同時健康不容易，我的討論包含許多面向，讀者可能需要多點耐心，吸收本章內容將讓人有些手忙腳亂。

不過，光是談「健康老化」幾個字就有爭議。所謂的健康老化，只是定義模糊的理想主義，不是嗎？試圖定義健康，難道不是和試圖

定義智商一樣，注定失敗？評估成功老化難道不會過於複雜、太看情境、太主觀、充滿個人價值觀？

我不太認同以上說法，因為不論是良好的身體或心理健康，皆具備相當實際又明顯的益處，只不過評估良好健康的確絕非易事。舉例來說，倘若兩個人同時接受人工肛門手術，但其中一人只感到些微不舒服，另一人卻認為自我形象大受打擊。為什麼會這樣？關節炎比酗酒帶來的失能程度更高嗎？憂鬱是否比糖尿病更令人失能？如果是的話，為什麼？各位75歲希望依舊將高爾夫十八洞壓在九十桿以下、但沒人能陪著一起打，還是寧願依舊擁有感情很好的球友，但只能忍著身體慢性疼痛打九洞——行動不便的程度高如美國國債？老年很少能讓人隨心所欲，也因此定義健康老化絕非易事。

健康老化的定義

本章將藉由評估健康來衡量成功老化，評估項目包括「身體健康」（physical health）、「心理社會健康」（psychosocial health）與「死亡」（death）這三個。當然，「死亡」是最容易評估的一項。「身體健康」居次，不過依舊相當複雜。「持久的活動力」（sustained activity）與「長壽」相當不一樣，但皆為好事。體能隨時間逐漸下降是不可避免的老化現象，不過，當然每個人下降的速度都不同。

從生物學上來講，我們可以依據實際年齡判斷一個人年老或年輕，不過個人也可能碰上生理年齡帶來的機能衰退，但依舊不感到自己「生病」。良好的自我照護、精神良好、身旁有好友與心理健康，經常影響一個人僅為醫學上判定為生病，又或者整個人主觀感到病懨懨的。

衡量心理社會健康又比身體健康困難，但同等重要。有的人到90歲時，不僅依舊活躍，還在爬山，而且興高采烈和好友一起出門。那是更令人嚮往的境界，也因此若要符合健康老化的定義，必須同時符合「心滿意足」（contented）與「活力充沛」（vigorous）兩個指標，而且不能難過（sad）、生病（sick）或死亡（dead）。

我們對於「正向健康」（positive health）的認識相當不足，需要進一步了解。被醫生判定罹病，非常不同於起床時感到厭世。1948年時，世界衛生組織創辦人將健康定義為「身體、心理與社會皆處於良好狀態，不僅是未染病或不虛弱。」¹ 上過戰場的約翰．甘迺迪與德懷特．艾森豪都曾罹患「美國退伍軍人部」（Veterans Administration）毫無疑問會判定為失能的疾病，然而當他們展現毅力，扛起擔任美國總統的重責大任，包括他們自己，沒人會說他們是病人。小羅斯福也一樣，即便不良於行，依舊活力充沛、精神抖擻的擔任十三年美國總統；有的人年齡僅小羅斯福的一半，身體狀況也遠勝過他，但多數時候都悶悶不樂躺在床上。對老化而言，顯然不僅客觀上的身體健康很重要，主觀上的健康同樣重要。

接下來，我首先將描述健康狀況良好與不佳的情形，接著才會告訴各位我如何進行評估。下面以兩個人來作比較，其中一人75歲時滿意自己的人生、身體健康，屬於「快樂健康組」。另一人則悲傷難過、厭世，最後死亡。我希望阿爾弗雷德．痛苦（Alfred Paine）與理查．幸運（Richard Lucky）的人生故事，將使各位讀者明白「快樂健康組」與「悲傷罹病組」的概念。

阿爾弗雷德．痛苦是「悲傷罹病組」代表，最大的長處是從不抱怨。不承認自己酗酒，也不承認自己憂鬱，如同快樂小天使波利安娜、法國思想家伏爾泰小說中樂天過頭的潘若斯博士（Dr. Pangloss）、《瘋狂》（*Mad*）雜誌裡的阿爾弗雷德．E．紐曼^[1]，擅長裝沒事，否認一切。痛苦先生在問卷上形容自己和孩子感情良好，

身體十分健康。一直要到研究人員訪問他本人、與他的妻子談話、檢視他的病例、讀到他們家對父親心灰意冷的孩子填寫的問卷——以及最終讀到他的訃文——痛苦先生的不幸才為人所知。痛苦先生不抱怨的性格，並未使他的人生故事不令人感傷。

痛苦先生祖上是事業發達的美國新英格蘭快帆船長^[2]，祖父母皆有高中學歷，其中一位祖父成為商業銀行家，另一位成為紐約證券交易所總裁。痛苦先生的父親擁有哈佛學歷，母親也畢業於上流社會寄宿學校。然而，痛苦先生從小就不幸繼承一大筆信託基金——他能得到那筆錢的緣故是出生才兩週，母親就死於分娩併發症，2歲時父親亦過世。

就這樣，失去雙親的痛苦先生成為遺產繼承人。身為獨子的他，從小由好幾位保母靠奶瓶養大，祖母與阿姨是監護人，但她們年紀都大了，不喜歡照顧吵吵鬧鬧、活力旺盛的小男孩。青少年時期的痛苦先生是匹「孤狼」。

痛苦先生在大學時期談了好幾場戀愛，然而在〈成人發展研究〉研究人員眼中，痛苦先生所謂的戀愛，只不過是想找人照顧自己。他結過好幾次婚，但沒有一次婚姻幸福——部分原因出在他從不承認的酗酒問題，部分原因則出在他害怕親密關係。50歲填答問卷時，「從性的觀點來看，多數人都是動物」與「我偏好無性婚姻」兩題都回答「是」。不過，他不是抱怨型的人，也因此提到自己第二段婚姻時寫下：「我懷疑婚姻真正的價值……不過我自己的婚姻狀態，和以上哲學探討毫無關聯，我的婚姻很幸福。」然而，他所謂的「幸福」婚姻一下子便離婚。

47歲時的阿爾弗雷德回想「1-13歲」是自己人生最不快樂的時期，但到了70歲又改變說法，認為「20-30歲」最不快樂。然而不論究竟何時最不快樂，他這輩子從未快樂過，只不過就像剛才講的一樣，他這人不抱怨，例如他在自行填答的紙筆測驗中得到〈成人發展研

究〉中最低分的憂鬱指數，不曾尋求心理治療協助，也沒有醫生說他的心生病了。

痛苦先生除了號稱自己心理健康，也在紙筆問卷上填答自己身體健康狀況「十分良好」，然而事實上他68歲時體重嚴重過重，患有高血壓與痛風，還得到阻塞性肺病——抽了一輩子菸的結果。客觀上來講，痛苦先生的健康狀況絕對算不上「十分良好」。他太太曾在他50歲時，在電話上罵我「納粹醫生」，因為我注意到他有酗酒問題但並未介入。痛苦先生本人則沒怨我這件事，還抗議：「我從來沒有一天不上班，怎麼可能有酗酒問題？」

痛苦先生到了70歲時，膽結石與結腸憩室炎的腸造口術，又讓他多添幾項客觀上的健康問題。73歲接受訪談時，我感到他的外貌像安養院老人，牙齒全數脫落，兩顆腎臟與肝臟皆衰竭，此外還有酒駕意外造成的輕微癡呆問題，體重至少過重十三公斤，看起來比實際年齡老10歲，身體明顯失能。

雖然在過去這些年，痛苦先生擔任中階經理的薪水還不錯，不過由於多次離婚，再加上稅務問題，早年繼承的大量信託基金消失無蹤，退休金也寥寥無幾，屋內家具看起來像來自車庫大拍賣。唯一的例外是一個擺放在前門的典雅廣東瓷器傘桶，無聲證明著他的新英格蘭祖先當年曾靠中國快帆貿易致富。痛苦先生現在每天的生活就是看電視，很少離開沙發，不過他沒抱怨。

所有繳回75歲問卷的研究成員中，痛苦先生是唯一拒絕填答「人生樂趣」題組的人，也因此他個人對於人生樂趣的主觀評估，只能從他的行為推測。痛苦先生過去二十年間除了宗教活動，未對任何人生領域表達過滿足感。他的確在問卷上提到孩子的好話，然而訪談時，我問他從孩子身上學到什麼，他不耐煩地回答：「沒學到什麼，我很少見到他們，他們連孫子都不太讓我看。」孩子繳回的問卷中，有個

女兒每三年才去看一次父親，另一個則每年一次，她認為父親「活在情感匱乏的世界」。35歲的獨子認為自己這輩子和父親向來不親。

在社會支持方面，2歲就成為孤兒的痛苦先生沒有兄弟姊妹，也沒有經常來往的親戚，50歲後就不曾和朋友一起從事休閒活動。73歲時，我請他描述自己最老的朋友，他咆哮：「我沒朋友。」他很少和任何人通電話，偶爾唯一能講心事的人是妻子。宗教是痛苦先生唯一真正投入的事物，他以身為虔誠聖公會教徒自豪，參加帶給自己真實滿足感的宗教靜修活動，然而可惜的是，雖然靜修是他唯一的社交機會，72歲後他再也沒錢參加。痛苦先生照顧不了自己的牙齒、金錢或靈魂，不過他沒抱怨。

73歲時，痛苦先生一爬樓梯就氣喘吁吁，走90公尺就累，晚上無法開車，由於痛風的緣故不得不放棄高爾夫球。75歲時，在最後一次的問卷上，以顫抖筆跡寫下自己整體健康「十分良好」，從事體能活動毫無問題，然而妻子與醫生都認為他健康嚴重受損，隔年就被送進安養院，一年後死於多重疾病。痛苦先生由於活過75歲生日，被歸為研究中的「悲傷罹病組」，而非「早逝組」。後文會再提到組別分類方式。

內城組男性的人生一再顯示，老年會過得不好，不是因為缺錢，而是缺乏愛。就像痛苦先生一樣，如果自己不肯看醫生——不抱怨、不覺得有必要看病，就算有能力上昂貴私人診所也沒用。此外，如果不讓愛走進心裡，就算有人愛也是徒勞。痛苦先生晚年的第三任妻子保護他、愛他，他卻相當不尊重她，也不照顧她。在他過世前，我問他和妻子如何合作，他回答：「我們不合作，各過各的生活。」

道理如同某項研究中101歲的百歲人瑞告訴探訪員：「人老的時候，目標是讓家人在身旁……自己要有能力不必仰賴家人，但需要幫忙的話他們會在。年紀大了之後，你需要的是人，不是錢。」²



理查．幸運和阿爾弗雷德．痛苦是完全不同類型的人。幸運先生小時候在愛中長大，相當懂得照顧自己，我確定他有用牙線清潔牙齒。幸運先生和痛苦先生不同，家境較普通，祖父母和外祖父母都只上過小學，一個祖父是警察，另一個是白手起家的大型烘焙坊老闆。幸運先生的父親中學畢業後，生意做得很成功，也因此幸運先生和痛苦先生同樣念一流預備學校。大學畢業後，幸運先生同時成為兩間成功企業的老闆（他是其中1間的創辦人）。永遠小心照顧自己的他，選擇婚姻也謹慎小心。他和痛苦先生不一樣，懂得照顧自己的金錢與欣賞妻子，也懂得開創自己的命運。

兩人70歲時，從內科醫生的角度來看，幸運先生的客觀身體健康其實不如痛苦先生。幸運先生體內有高血壓、心房纖維顫動、心律調節器、胰臟炎，還處於「背部手術術後階段」，體重過重問題甚至也超過痛苦先生。由於以上的健康問題，〈成人發展研究〉內科醫師將70歲的幸運先生歸於失能組，然而雖然身體有各種毛病，幸運先生並未感到不舒服，幸運先生與痛苦先生的實際健康狀況，在後續追蹤中顯露出來。接下來十年痛苦先生病入膏肓，最終離開人世，幸運先生卻健康好轉，也因此到了76歲，〈成人發展研究〉的內科醫師不再將他的客觀健康歸為失能，胰臟炎已完全恢復，70歲時令內科醫師十分擔憂的日期不明背部手術，結果是三十年前的事；幸運先生76歲時，在科羅拉多州高山滑雪勝地韋爾（Vail）滑了兩個月的雪。他的確還裝著心率調節器，血壓也依舊很高，不過醫生表示——不只是幸運先生的一面之詞——「幸運先生的健康依舊十分良好……身心兩方面皆相當活躍，目前正在撰寫探討南北戰爭的書籍。」幸運先生本人則表

示：「我現在比較少用鋸子鋸木頭，不過依舊會用斧頭劈柴。」此外，我確定幸運先生需要妻子幫忙時會開口。

痛苦先生與幸運先生的另一個關鍵差異，在於幸運先生擁有一起定期運動的朋友。此外，他從不抽菸，飲酒很適量。不過當然，當你心中有牽掛的人，你自然會如前文提到的歌詞所言，曉得「外套釦子要扣好」、「好好照顧自己」。

這樣講可能有點過於簡化，不過幸運先生從小得到母愛，半世紀後也有辦法自豪表示：「我們夫妻做的每件事，幾乎都是家庭活動，幾乎沒有社交行事曆。」妻子也說：「我們很少出門，但有一起共進晚餐的團體聚會，和教友一起吃飯，和籃球球友週末滑雪，或是在家中舉辦教區委員會議。」號稱自己沒有社交行事曆的幸運先生除了進行以上各種活動，還是著名西岸遊艇俱樂部主席。生活中實際的行為，勝於紙筆問卷填答的答案。

〈成人發展研究〉為了定義「成功老化」，請每一位成員評量自己過去二十年間八個生活面向（見「附錄I」）的相對滿意度。別忘了，痛苦先生選擇不填答這部分的問卷。相較之下，幸運先生不但對自己的嗜好、宗教、有償工作皆「非常滿意」，更重要的是與妻兒間的關係同樣也是「非常滿意」。妻兒也填答滿意和他之間的關係。幸運先生的女兒描述爸媽的婚姻「比我朋友的婚姻還幸福美滿」，並在答案旁加上「++」符號。幸運先生的妻子評自己的婚姻「滿分9分的話是9分」，她先生更是打了破表的10分。幸運先生和弟弟感情很好，冬天定期一起滑雪，夏天釣魚，此外和孩子、孫子也經常見到面，享受兒孫之樂，休閒活動除了和弟弟、孩子保持親密互動，也經常和遊艇隊成員一同出海。主觀上，幸運先生認為自己好友不多，希望再多一點。然而客觀上，他其實擁有人數眾多的朋友網絡。矛盾的是，社交孤立的人士經常填答滿意自己貧瘠的社交網絡，被愛包圍的人士則希望再多交一點朋友。

幸運先生45歲告訴〈成人發展研究〉：「我的退休計畫是待在加州太浩湖（Tahoe），靠平日的進帳〔來自他在當地開發的度假勝地〕維持生活，平日就滑雪。」55歲寫道：「死亡當然比較近了，但我不畏懼死亡，因為我相信世上有上帝與來生……我認為身體健康很重要。許多我在別人身上看到的情緒問題，要是他們多照顧自己一點，我認為其實都會消失。」這樣的道理說起來簡單，然而要是這輩子沒人先照顧過你，你很難照顧自己。像幸運先生這樣的人，社會科學家有時貶為「肌肉型基督徒」^[3]，不過前文也提過，社會科學家辨識心理疾病的能力，遠勝過辨識心理健康。

幸運先生和妻子都是和樂家庭中最小的孩子，這點或許不是巧合。幸運先生認為過去和現在的生活都帶給自己許多東西。60歲填答〈成人發展研究〉問卷時，提到二十年前去世的父親，「我不會完全從喪親的痛苦中走出來，父親永遠是我心目中最好的人。」幸運先生自然而然內化自己得到的所有愛，從中吸取養分。

幸運先生的家庭收入一年可達五十萬美元，不過妻子75歲時依舊自己除草，自己鏟馬糞。我見到幸運太太時，她正好從馬廄出來，手裡拿著梯子，身上是藍色牛仔褲和工作靴。然而兩小時後，我和幸運先生的訪談進入尾聲時，她一身高雅服飾，以早餐用的精美瓷器端來咖啡，還有我嘗過最美味的手工巧克力脆片餅乾。我因為好奇為何痛苦夫婦如今「各過各的」，幸運夫婦卻依舊一同出遊，詢問幸運先生是如何維持四十年婚姻。幸運先生以英國首相邱吉爾式的直率口吻回答：「我愛克麗西（Chrissie），克麗西也愛我。我非常尊敬她，看重她，她是一個很真的人。」就這麼簡單。

擁有高標準的幸運先生，有時不是很好相處，但他是一個好玩伴，70歲在問卷中告訴〈成人發展研究〉：「我活在當下——趁還健康時享受人生，很少去想過去或未來，不把自己看得很重。」同年，他和妻子自己駕船從舊金山抵達峇里島，多月間密切合作，一起做船

上的體力活。一路上，幸運先生還用水彩畫記錄航程，讓創造力與遊戲攜手並進——幸運先生提供了寶貴退休啟示。

幸運先生也承認自己能夠婚姻幸福，靠的是妻子「以圓融性格……遷就我的頑固。」不過，妻子克麗西也在問卷上告訴〈成人發展研究〉：「先生是我最好的朋友，我喜歡照顧他。我們的關係一年比一年親密，感情愈來愈好。」被問到退休生活時，幸運先生回答：「我覺得退休很好，每天都有想做的事……想要健康的話，創造是不可或缺的元素。」他專心畫水彩，不但作畫，還親手搭建工作室。十年前67歲時，幸運先生的聰明才智雖然沒勝過痛苦先生，他告訴〈成人發展研究〉自己「剛完成一齣劇本，寄給作家經紀人。」那齣戲不會上映，據我所知他探討南北戰爭的書也不會出版，但他喜歡創造。此外，他剛開過海洋水彩畫個人展，以悠然神往的表情解釋：「畫畫令人忘掉一切，具備高度放鬆效果。」此外，幸運先生還在教堂的唱詩班，同時擔任獨唱與合唱成員。

我問幸運先生是否上過繪畫課，他板起面孔回答：「要達到那種程度的技巧，可不是隨便畫畫就辦到。」一問之下才知道，原來是他開設的滑雪學校請的教練，和他成為好友，順道教他畫畫（幸運先生抱怨自己朋友不多，但訪談過程中一直提到朋友的事）。

幸運先生在人生尾聲不只參與遊戲與創造，75歲在母需在意大學成績的情況下，認真在自己擔任理事的「蒙特瑞海洋研究所」（Monterey Oceanographic Research Institute）吸收技術，依舊忙著學習新事物。

幸運先生替自己剩下的人生定的目標是：「把自己準備好，讓家人看到如何迎接死亡（就像父親給我的示範）。」不過幸運先生其實已經達到某種永生，因為他最自豪的不是自己的音樂、寫作或繪畫作品。早在1960年代，他就已經靠著開發內華達山脈地區的滑雪活動，做出永恆貢獻（前文愛默森參加的環保團體山巒俱樂部，大概不會同

意開發山坡地是好事，不過我也提過政治立場與成功老化無關）。幸運先生過世很長一段時間後，開心的滑雪者依舊享受從他的太浩湖滑雪道一躍而下——就連山巒俱樂部的成員也一樣。



幸運先生的滿足感，痛苦先生的痛苦，部分來自前者的退休收入比後者高二十倍，然而痛苦先生才是祖上因快帆貿易致富的人，他含著金湯匙出生，擁有巨額信託基金。成功老化的關鍵是自我照顧與愛，不是金錢。懂愛的人有時財富自然會上門。此外，不論內城與哈佛男性都一樣，最佳的高收入預測指標不是父母的社會階級，而是母親是否令他們感到被愛。

「快樂健康組」、「悲傷罹病組」與「早逝組」的區別

健康老化包含許多不同層面，而且受觀察者的觀點與文化偏見扭曲。健康老化的評估永遠受主觀判斷影響，例如，〈成人發展研究〉的內科醫師就曾錯誤推論幸運先生的背部手術。此外，我本人也受月暈效應影響，容易和任何人一樣受影響。基於以上種種考量，我依靠多位獨立評分人員的多重評分來評估健康老化（由於特曼女性缺乏定期的體檢報告資料，我主要關注兩個男性群組）。

為了增加成功對照的機率，減少價值判斷，我關注位於健康光譜兩端的男性，對照1/4在人生第八個十年感到自己最健康的哈佛男性——「快樂健康組」，幸運先生是最主要的代表人物——以及1/2和痛苦先生一樣的人。痛苦組在人生第八個十年，大多感到悲傷、身體不適或已去世。為了減少爭議，我刻意排除1/4落於灰色地帶的成員。依

據研究選擇的標準來看，難以判定他們健康或生病。簡言之，3/4的人將反映黑白分明的老化分類——「快樂健康組」、「悲傷罹病組」與「早逝組」；排除其他1/4健康與生病情形參半的人士。

我分類內城男性的成功老化時也採取相同步驟。雖然內城男性比哈佛男性年輕10歲，他們70歲的客觀健康得分（身體健康、長期罹病、失能或死亡的比例），和哈佛男性與80歲特曼女性一樣。

為了明確判別60-80歲間的「快樂健康組」與「悲傷罹病組」，我選擇以下六種健康對照方式³：

1. 75歲無客觀身體失能（哈佛組）或65歲無客觀身體失能（內城組）：

〈成人發展研究〉每五年請每位哈佛男性與內城男性繳交完整體檢報告，包括胸腔X光、標準血液生化檢驗、尿液檢查與心電圖。

〈成人發展研究〉內科醫師在不知情追蹤對象的心理社會適應情形的前提下，以4分制替每份體檢結果評分。尚無任何不可逆疾病為「1分」；罹患不影響壽命或未造成失能的不可逆疾病為「2分」。此類疾病包括輕度青光眼、可治療的高血壓、未造成行動不便的關節炎。

〈成人發展研究〉的內科醫師若判斷哈佛男性罹患影響壽命的不可逆疾病則為「3分」或「長期罹病」（chronically ill）。此類疾病包括縮短壽命的進行性疾病，或最終影響日常生活的疾病，但〈成人發展研究〉內科醫師並未判斷為失能，包括冠狀動脈血栓、糖尿病、未以藥物完全控制的高血壓。

最後，「4分」為罹患不可逆疾病且內科醫師判定為顯著失能，例如多發性硬化症、慢性心臟衰竭、失能髖關節炎。僅「4分」代表不健康老化，畢竟研究對象已75-85歲，病痛難免。

2. 75歲無主觀身體失能（哈佛組）或65歲無主觀身體失能（內城組）：

由於人類適應性極強，也容易受心理暗示，身體失能有部分是主觀認定。被要求以主觀方式替自己的健康打分數時，憂鬱男性可能在健康極佳的狀態下，哀嚎自己健康不佳；快樂堅強的女性可能依照客觀標準來看身體不佳，但自認健康。此外，有的人和痛苦先生一樣，醫生客觀判斷他們失能，但他們本人並非因為個性堅強，而是因為脫離現實，主觀否認自己失能。自認失能但〈成人發展研究〉內科醫師不認定為失能的男性與女性中，最常見的疾病為「關節炎」與「憂鬱」。健康這種事永遠不是非黑即白。

第二種評估成功老化的依據為主觀、自行報告、總分15分的「工具性日常生活活動能力量表」（Instrumental Activities of Daily Living, IADL量表，見「附錄F」）。75歲時，有人自認可以和往常一樣進行日常活動，說自己依舊能參與網球單打、高山滑雪、劈柴等活動，以及一口氣爬兩段樓梯，在機場自己提行李，與孫子走3公里路，只不過速度可能比從前慢。此外，他們依舊能開車、整理庭院、旅行、自行購物。其他人則認為自己的日常活動受身體疾病影響。

身體失能顯然也涉及心智能力、個人決策、財務處理能力等面向，中風與阿茲海默症患者的相關技能受影響。然而，由於〈成人發展研究〉中這樣的人士亦感到無法進行前述體能活動，心智能力並未納入我們的主觀失能評估項目。如同幸運先生的例子，〈成人發展研究〉的成員中，75歲依舊體能活躍者，也依舊能控制自己的心智。

3. 未失能生活的時間長度：

萬一79歲依舊生龍活虎，但80歲生日前一週突然因中風失能，又該怎麼算？應該當成比其他80歲依舊客觀上健康、但過去二十年間感到自己無法打高爾夫、替花園除草或晚上開車的人，還要不健康嗎？也因此我的健康身體老化定義還加上第三個面向：由於主觀或客觀健康失能或早逝，喪失多少年生活？依據定義，「快樂健康組」沒有任何人在80歲前失能——主客觀皆無。相較之下，在80歲前，「早逝組」（50-75歲之間過世）平均已死亡或失能十八年。「悲傷罹病組」在80歲前全都歷經至少五年、平均九年的不可逆失能（醫生認定的幸運先生短暫失能期間，不納入計算——因為他後來康復）。剛才提過，評估健康並不容易。

由於部分哈佛男性尚未80歲，只需快樂度過75歲生日，就能歸入80歲的「快樂健康組」。不過，「快樂健康組」的62人中，僅1人於75-80歲過世；「悲傷罹病組」的40人在同一期間則為十倍，例如痛苦先生。

4. 主觀心理健康：

要是不快樂，活到老沒那麼有趣，也因此健康老化的第四個評估依據是主觀的心理健康（評分方式請見「附錄G」）。65歲時，評分人員以結果相當一致的方式，評估哈佛與內城男性的客觀整體心理健康。依照定義來看，「快樂健康組」0人、「悲傷罹病組」的大多數人，落於心理健康後1/4的末段班。良好心理健康反映四個領域的中年後期成功：「工作」、「愛」、「遊戲」與「不需要精神疾病照護」。「心理健康」的男性在50歲後職業生涯持續成長，也享受自己的生涯，過去十五年間的婚姻在自己與妻子眼中明顯快樂，和朋友玩遊戲，享受假期，沒見過心理治療師，也未服用精神藥物，一年平均請五天以下病假。若出現任何單一項目的低分，依舊屬於「心理健康

絕佳」(excellent mental health)，不過部分人士(通常50歲前有酒精濫用情形或重度憂鬱)在大部分或所有領域皆得分不佳，也因此落入心理健康的最低四分位數。

5. 客觀社會支持：

(此部分請參考「附錄H」) 社會支持是健康老化的關鍵。具備良好社會支持的定義為與妻子、孩子、手足、玩伴(例如橋牌與高爾夫)、宗教團體、社會網絡(例如俱樂部與公民組織)、知己關係良好。幸運先生的人生提供絕佳的社會支持範例。評估方式為兩名獨立評分人員檢視至少十份問卷(包括妻子與孩子填答的問卷)，以及至少做一次兩小時訪談後進行評估。評分結果再次為「快樂健康組」0人，以及「悲傷罹病組」的多數(例如痛苦先生)落於社會支持的最低四分位數。

6. 主觀生活滿意度：

那喜悅呢？那種和第1章說的一樣，每天早上起床感到「歡欣鼓舞」，主觀上覺得生活令自己驚喜地「哇！」一聲的人士？某位72歲內城男性是這方面的典範，寫道：「我依舊和親愛的妻子維持著婚姻，身體還像五十年前一樣。」另一個例子是某位77歲的退休執行長：「人們一直問我，我現在做哪些重要的事。我能否回答自己沒做重要的事，只不過是享受人生最棒的新一章？每天早上醒來，我對當天要去的地方、要做的事、會看到的事物感到開心。有好多事可做，誰知道人生還剩多少時間。我們身旁有許多可熱愛的事物，我熱愛山，熱愛海洋與海岸，熱愛航海。」此外，這位執行長和許多硬脾氣的新英格蘭人一樣，雖然嘴上不講，但深愛自己續弦的妻子。

綜合以上所言，為了評估健康老化的第六個面向「主觀的生活滿意度」，〈成人發展研究〉研發出喜悅量表，包括過去二十年間是否享受以下項目：

婚姻
有償工作
孩子
友誼與社會接觸（social contact）
嗜好
社群服務活動
宗教
娛樂／運動

若要在最近兩次的兩年一度問卷上，符合「快樂健康組」標準，〈成人發展研究〉成員必須「非常滿意」八類活動中的兩類（見「附錄I」）。依據定義，所有「快樂健康組」都滿意自己的人生，大部分的「悲傷罹病組」則不然。有時生活滿意度的證據十分明確，例如某內城男性描述自己的生活時，勾選四個面向「非常滿意」，還在其中三個面向——友誼、孩子、娛樂／運動——的「非常滿意」前面打上兩個勾。八個面向中，唯一沒打勾的是「婚姻」，但用文字說明：

「我離婚已久，這題很難回答，不過我和前妻關係十分良好。」接著又解釋：「我熱愛和人們與家人相處，必要時提供協助，還一起出遊。我身體健康，感到錢夠用。」做到這幾件事，人生自然感到喜悅。

健康老化分組

老化的六個面向，每項都彼此顯著相關——程度大約等同「身高」與「體重」間的關聯。〈成人發展研究〉237名哈佛男性有效樣本中，62人被納入「快樂健康組」，和幸運先生一樣主客觀的身心健康在六個面向皆良好。這樣的快樂健康男性定義如下：80歲前沒有任何一年為身體失能——主客觀皆無。此外，相較於〈成人發展研究〉中其他人，社會支持屬於最高3/4、心理健康屬於最高3/4、人生滿意度屬於最高2/3。

237人中40人為「悲傷罹病組」，和痛苦先生一樣80歲時至少經歷五年主觀或客觀身體失能。此外，40名悲傷罹病的人士，在三個心理社會面向（心理健康、社會支持、生活滿意度）中，全員至少在一個面向「不快樂」。

237人中60人於「50歲後、75歲前」過世，納入「早逝組」。我們常把死亡，尤其是早逝，想成上帝的旨意，例如花樣年華便發現的腫瘤（50歲前即死亡的12人因此被排除：6人死於二戰行動，其他死於不尋常意外或罕見基因疾病）。前文提到的凱瑞醫生也屬於早逝組人士，其死因的確只能歸給運氣不佳（33歲感染小兒麻痺症）。其他早逝原因甚至更離奇、更悲劇，不過皆屬例外。換言之，60位早逝的哈佛男性（50歲後、75歲前過世）在過世前，幾乎都屬於「悲傷罹病組」中，心理社會方面有障礙者。60人中除18人，過世前全苦於缺乏社會支持、心理健康不佳或不滿意自己的人生。簡言之，60名早逝人士中，超過2/3在過世前，至少五年以上和痛苦先生一樣不太享受生命。

我依據相同流程，分類332名活過45歲且〈成人發展研究〉持有完整紀錄的內城男性健康狀況。他們在65-70歲間，95人「快樂健康」，114人介於「中間」（Intermediate）、48人「悲傷罹病」，75人在65歲前早逝（Prematurely Dead）。內城男性每個項目的比例幾乎與哈佛男性完全相同，不過別忘了內城男性年輕10歲。

健康老化的預測指標

對許多人而言，心臟病與癌症像惡魔來訪，晚年造成痛苦的事，主要掌握在殘酷命運之手——或至少是殘酷基因手中，整個老化過程有時感到完全不受我們掌控，不過幸好現在有了前瞻性研究蒐集的數據，出乎意料的是70歲人士是否健康老化，可由50歲前便出現的因子預測。更令人訝異的是，我們或多或少能掌控相關因子。

老年學先驅保羅．巴爾蒂（Paul Baltes）在10年前坦言，相關研究尚未能依據可靠因果證據預測健康老化。⁴ 當時的確已有數個10-20年期身體老化前瞻性研究⁵⁻⁹，每項都提供寶貴的老年之旅研究發現，不過皆未追蹤研究對象超過25年，大多也未掌握研究對象50歲前的生活。相較之下，如同痛苦先生與幸運先生的人生例子，〈成人發展研究〉揭曉的許多元素，則可在50歲預測一個人是否將享受80歲生活。後文將逐一說明相關預測指標，不過以下先介紹不同於一般看法、無法預測成功老化的變數。

無法預測健康老化的六種變數

- **祖先壽命：**科學家由於缺乏人類的終身研究，轉而研究果蠅的老化，一年內就能孵育與研究多代果蠅。以果蠅壽命來看，基因似乎十分重要，也因此〈成人發展研究〉探索的第一個變數就是祖先壽命。特曼女性與哈佛男性的祖先壽命評估方式，包括計算研究對象的雙親與四位祖輩死亡年齡。內城男性僅父母壽命可準確計算。60歲時，〈成人發展研究〉早逝成員的祖先壽命，遠短於依舊存活者的祖先壽命。然而出乎我的意料，到了75歲時，「快樂健康組」與「悲傷罹病組」的平均祖先壽命一樣。在75-79歲特曼女性的複查研究中，「祖先壽命」與「晚年活力旺盛」僅為弱相關。內城男性父母的壽命對兒子70歲時是否成功老化也毫無影

響。祖先壽命不具顯著影響最可能的解釋，在於牽涉大量基因。特定基因對於預測折壽的特定疾病而言顯然十分重要，然而還有其他可能促成長壽的基因。一個人體內同時具備大量好與不好的壽命基因，祖先造成的影響因此一般而言被平均掉。

- **膽固醇**：再來，每個人都在擔心膽固醇，尤其是流行雜誌。然而，相關雜誌如果選擇讓讀者擔心真正重要的健康風險，自然會損失重要廣告收入——例如「抽菸」與「飲酒過量」。對年輕人或曾經心臟病發作的人士而言，降低膽固醇的確有好處，然而對哈佛男性與內城男性而言，50歲的膽固醇濃度皆非「快樂健康組」與「悲傷罹病組」的差別，甚至無法辨識「早逝組」。大型且較具代表性的研究皆證實此一發現。¹⁰
- **壓力**：許多人處於壓力時會感到身體不適，頭痛、失眠、潰瘍、發癢、沒事跑廁所，也因此人們容易假設中年面臨身心壓力者，老年健康將不佳。然而部分處於壓力狀態的人士，完全否認自己碰上任何身體症狀。從心理角度出發的熱門假設是「壓抑壓力」者老化狀況亦不佳，然而〈成人發展研究〉並不支持以上兩種假設。50歲前壓力下的身體症狀數量，與75歲的身體健康不相關。被視為「身心症」的疾病數量，例如20-65歲間的潰瘍、氣喘、結腸炎，不影響75歲的身體健康。部分原因是如果等上數十年，人們通常已從身心症中復原。
- **父母性格**：哎，人無法選擇家人。父母沒問過我們的意見，就擅自將基因傳給我們，還讓我們擁有溫暖親情，衣食無虞，或是讓我們因他們的冷漠與貧窮而嘗盡世間冷暖。人到了40歲時，這樣的隨機命運似乎依舊深深影響身體健康。出乎意料的是到了70歲時，父母的社會階級及婚姻穩定度、幼年失怙、家庭凝聚力與IQ——青壯年時期的重要變數——再也無法預測老年，哈佛或內城研究群組都一樣。

- **童年性格：**害羞焦慮的童年可以預測青壯年許多事，以〈成人發展研究〉而言，相關性格可預測身體健康不佳。然而年過70歲後，同樣也無法依據童年性格判定「快樂健康組」與「悲傷罹病組」。不過我得說，此一統計結果似乎牴觸痛苦先生與幸運先生的人生。
- **在社會關係中活力充沛與整體而言放鬆：**對哈佛群組而言，此類的性格特質與大學時期和成人早期的良好心理社會適應高度相關^{11, 12}，但相關變數亦無法預測健康老化。

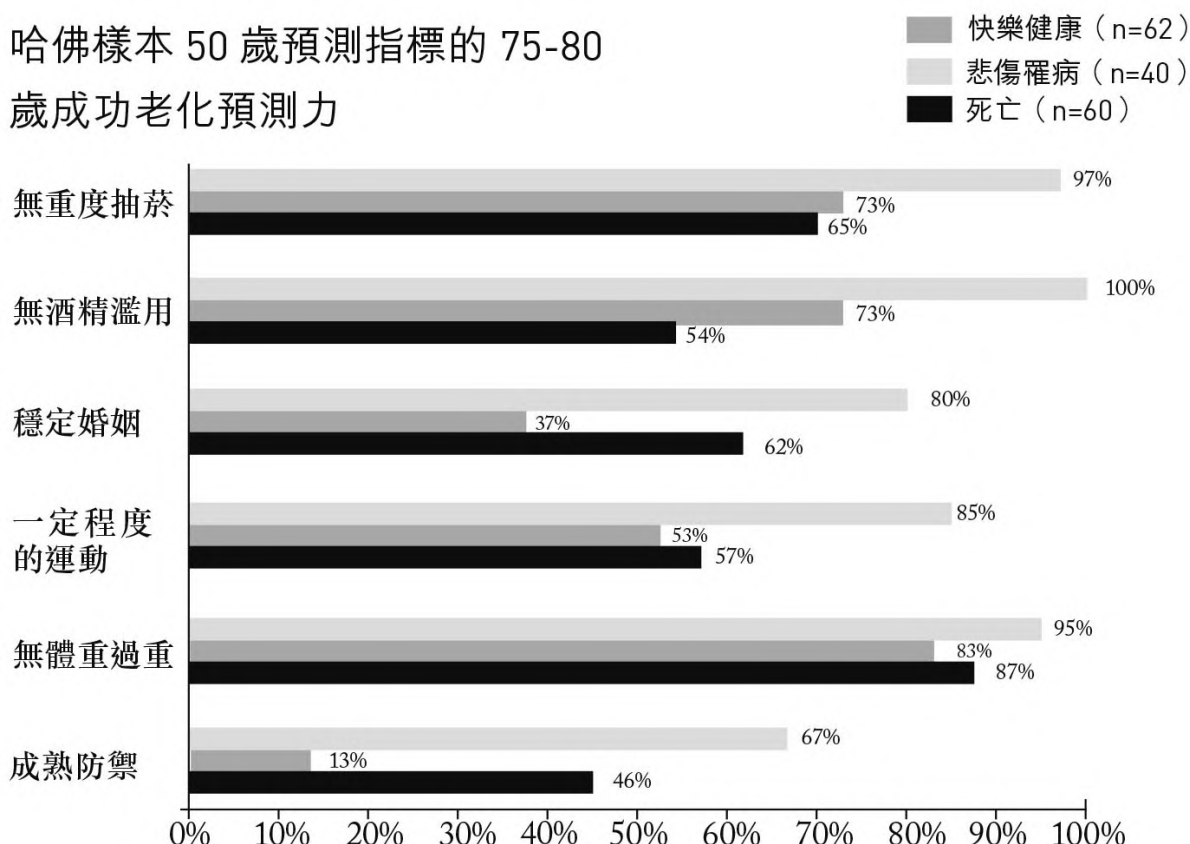
簡而言之，〈成人發展研究〉的重要發現是，如果活得夠久，健康生活適應的危險因子會變。有的年齡要注意膽固醇，有的不必。

的確能夠預測健康老化的七項因子

幸運先生與痛苦先生的人生顯示，50歲前評估的六種因子的確可以預測哈佛群組的健康老化，詳情請見「表1」。此外，對內城男性與特曼女性而言，第七項「教育」亦為重要的順利老化保護因子。內城男性與特曼女性兩個群組的第七項因子，以「受教年數」取代哈佛群組的「運動」，原因是哈佛群組的受教年數過於同質，不具意義。此外，內城男性與特曼女性兩個群組無法和哈佛群組一樣量化運動情形。¹³

表 1

哈佛樣本 50 歲預測指標的 75-80
歲成功老化預測力

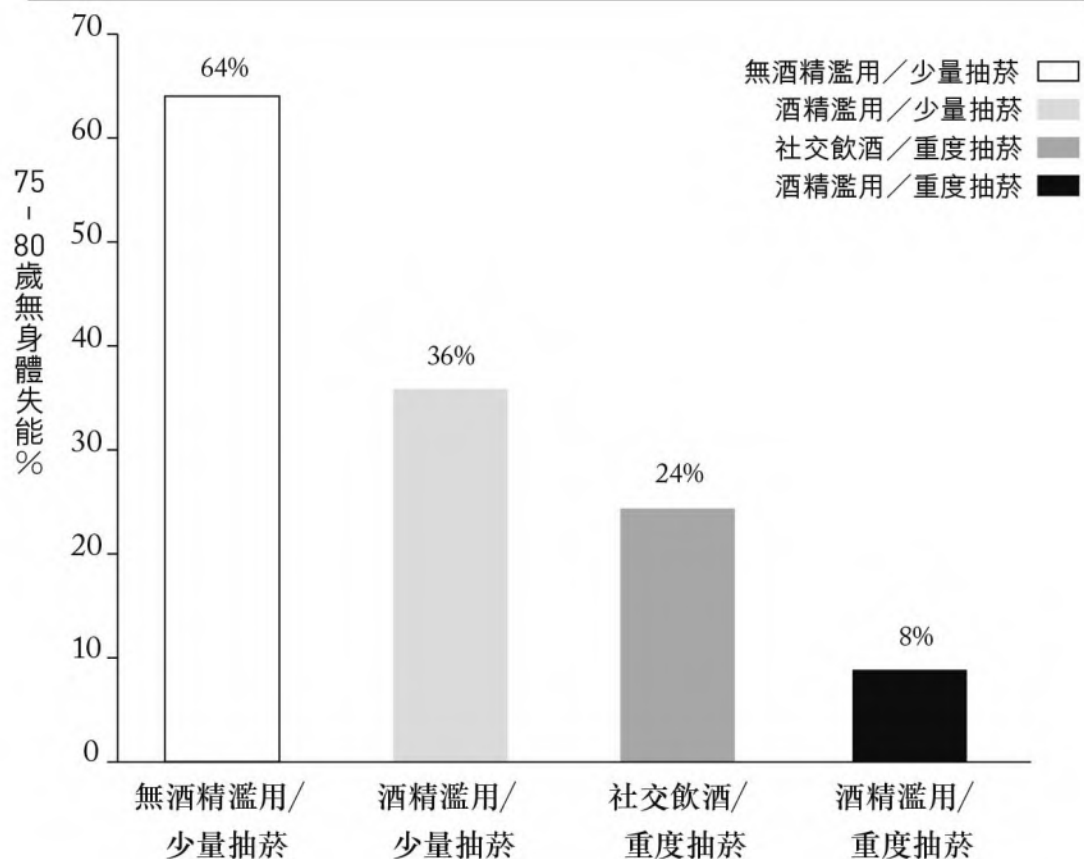


幸運先生50歲時不抽菸，沒有酗酒問題，婚姻穩定，定期運動，擁有足以成為楷模的因應機制，尤其是運用「壓抑」能力。他的確有點體重過重，但擁有以下五項預測因子，痛苦先生則一項也沒有：

- **不抽菸或年輕時代便戒菸**：兩個男性群組中，「50歲前為重度吸菸者」為健康身體老化的重要單一預測因子。哈佛男性中，重度吸菸（三十年間每日一包以上）的比例，「早逝組」是「快樂健康組」的十倍。然而要是45歲左右戒菸，吸菸效應（等同二十年間每日一包以上）到了70歲或80歲不可辨。
- **適應因應機制（Adaptive coping style，成熟防禦機制）**：不論是哈佛男性、內城男性或特曼女性，「快樂健康組」的第二個相關預測指標為適應因應機制。獨立評分者——事先並未得知評分對

象目前的健康狀況，以及自然尚不知未來的健康狀況——檢視每個人的紀錄，評估該男性或女性的不自主適應機制。如同第2章，本章「表1」的適應型因應風格是指運用成熟防禦機制。日常生活中的「成熟防禦」是指有能力處理不順心之事，不小事化大。在兩組樣本中，成熟防禦常見於「快樂健康組」，幾乎不見於「悲傷罹病組」。的確，會有此一關聯的原因，在於50歲的成熟防禦可預測老年時的心理社會健康。成熟防禦無法預測主觀身體健康，但通常可讓客觀上的失能者主觀上不感失能。「表1」雖未列出相關資料，對成功的心理社會老化而言，「情緒成熟」與「50歲時拓展的社會半徑」一樣重要。三組樣本中，50歲做到傳承的男女，老年成為「快樂健康組」的可能性，皆為「悲傷罹病組」的三至六倍。

表 2



- **無酒精濫用**：第三個重要保護因子是無酒精濫用——〈成人發展研究〉中，唯一同時「心理社會健康」與「身體健康」兩方面皆有高預測力的保護因子。酒精濫用的定義為出現多重酒精問題的證據（來自配偶、家庭、雇主、法律或健康），以及／或出現酒精依賴證據。目前為止，大型的長期性研究，例如麻州的〈弗雷明漢研究〉（Framingham Study）¹⁴ 與加州的〈米達郡研究〉

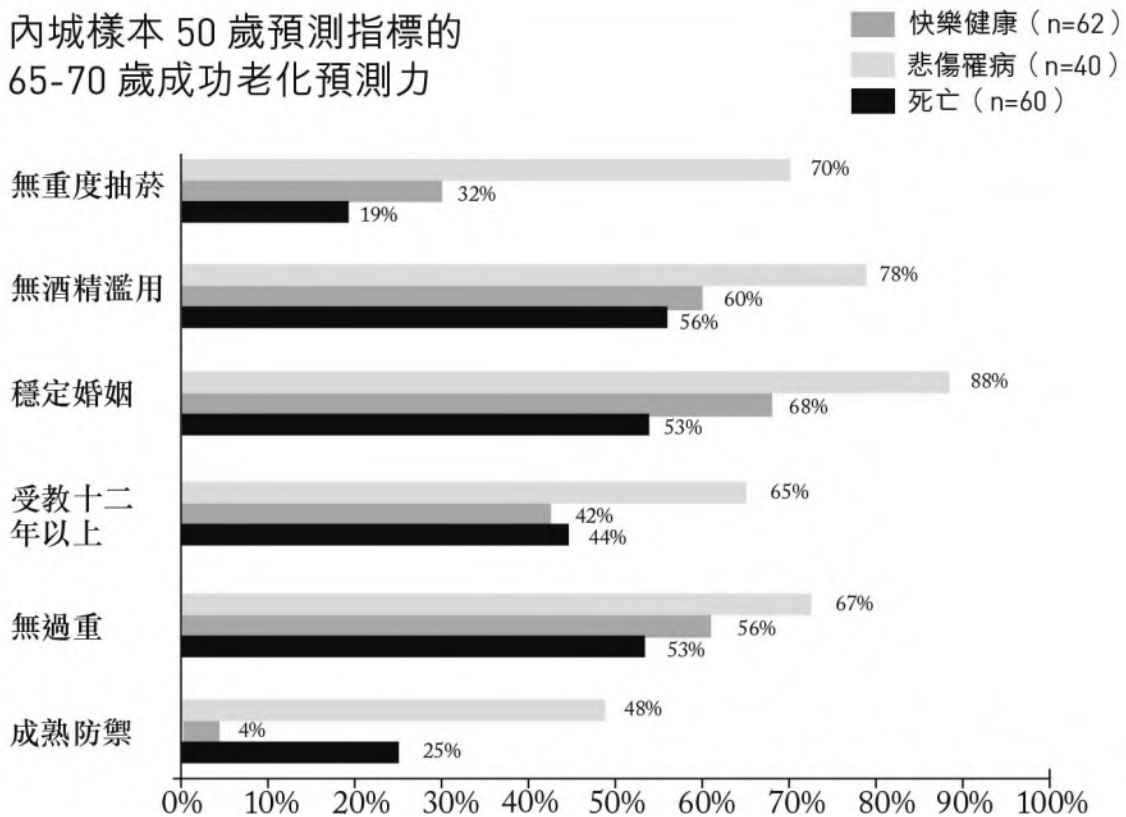
（Alameda County Study）¹⁵，大多僅控制自行通報的酒精攝取，而非酒精濫用。遺憾的是，自行通報的酒精攝取可以反應酒精濫用（失去自主控制以及／或因酒精濫用出現負面結果）的程度，幾乎和自我通報的食物攝取可以反映肥胖的程度一樣低。自我通報的酒精使用與卡路里攝取，皆不是有用的不良老化預測指標，肥胖與酒精濫用才是。再一次的，說了什麼不重要，做了什麼才重要。

前文提過前瞻性研究顯示，酒精濫用是生活壓力¹⁶ 與憂鬱程度¹⁷ 增加，以及向下社會流動的成因而非結果。此外，除了肝硬化與機動車輛意外，酒精濫用還會因為許多原因導致死亡，例如酗酒造成的自殺、殺人、癌症、心臟病與免疫系統透支。如同「表2」所示，酒精濫用對非吸菸者的身體造成的危害，幾乎和抽菸帶給社交飲酒者的健康危害一樣大。¹⁸ 「表3」顯示對內城男性與哈佛

男性而言，不菸、不酒與因應機制等三項保護因子皆重要。

表 3

內城樣本 50 歲預測指標的
65-70 歲成功老化預測力



- **健康體重、穩定婚姻與一定程度的運動：**「表1」與「表3」亦顯示，尚有其他三種保護因子對健康老化來講同等重要，包括「健康體重」、「穩定婚姻」與「定期運動（哈佛樣本）」。「肥胖」和「抽菸」僅對身體健康有壞處，「良好婚姻」與「運動」則同時對身體健康與心理社會健康有益。
- **受教年數：**教育為內城男性的重要保護變數。雖然受教年數通常僅被視為與「社會階層」和「智力」有關，「教育長度」與「健康老化」之間的關聯皆與此兩項因子無關。教育與老年身體健康的關聯似乎在於「自我照顧」（self-care）與「毅力」（perseverance）——而不在於「IQ」與「父母收入」。內城男性接受的教育愈多，愈可能戒菸、攝取適當飲食與節制飲酒。因此，內城男性健康急速下滑的程度高過哈佛男性、特曼女性的主

要理由，在於不但教育年數少許多，也因為教育程度導致遠遠較不健康的生活方式。「表3」明確顯示，50歲前內城男性濫用菸酒的可能性幾乎是哈佛男性的兩倍，過重的可能性是三倍以上。

另一項證據亦顯示，教育可因社會階級與智力以外的因素預測健康老化。70歲內城男性的身體健康不佳程度，等同80歲哈佛男性，然而值得注意的是，擁有大學學歷的內城男性，儘管童年社會階級、IQ測驗結果、收入、大學知名度、職業崇高度，皆遠不如哈佛男性，他們70歲時身體和同齡哈佛男性一樣健康。¹⁹ 光是接受過平等教育這點，就足以帶來平等的身體健康。

此一令人訝異的發現原因尚不明，但我個人認為「健康」與「教育」的關聯有兩種解釋。第一，具備採取長期觀點的能力，可促成延長的教育時間與自我照顧。第二，人們會想接受教育，是因為認為有可能掌握自己的人生走向。此外，受教時間長大概也讓人明白個人行為與結果之間的因果關係。



「表1」與「表3」列出的保護因子——穩定婚姻、有能力面對逆境、不抽菸、適度飲酒、定期運動、教育程度高、維持正常體重——全部都可以預測未來三十年的健康。106名哈佛男性如同幸運先生的例子，50歲時擁有五至六項保護因子，80歲時，此106人一半屬於「快樂健康組」，僅8人為「悲傷罹病組」。

66名哈佛男性和痛苦先生一樣，50歲擁有不到四項保護因子。80歲時即便排除50歲就已失能者，0人——完全沒有人——屬於「快樂健康組」；21人（近1/3）屬於「悲傷罹病組」。此外，排除上帝的旨意後，此66人——50歲身體健康依舊過得去、但擁有四項以下保護因子

——三十年後已去世的可能性是擁有更多保護因子者的三倍。50歲時僅擁有兩個以下保護因子的7人和痛苦先生一樣，全部未活過80歲。

一般內城男性儘管50歲擁有的保護因子，數量通常少於哈佛男性，保護因子的效用一樣強。舉例來說，114名內城男性50歲時，同時具備良好健康與四項以上保護因子。二十年後，這樣的人士僅5%已過世；僅6%屬於「悲傷罹病組」，卻有58%屬於「快樂健康組」，也就是近十倍的人。58位內城男性50歲時健康良好，但保護因子少於四項，結果整整一半後來屬於「悲傷罹病組」或「早逝組」，每7人僅1人屬於「快樂健康組」，也就是僅1/10的比例。

特曼女性雖未完整收錄健康數據，協助內城男性順利老化的六項保護因子，亦對她們有幫助。75-80歲間可進入「快樂健康組」的23名特曼女性中，5/6擁有四項以上保護因子。相較之下，75歲屬於「悲傷罹病組」或「早逝組」的特曼女性，5/6僅擁有三項以下保護因子。

50歲的命運要看自己，還是看星象怎麼說？

波士頓科學博物館（Boston Museum of Science）有部電腦可以讓遊客計算自己的壽命，然而它提醒了我們尋找風險與保護因子時要小心。我刻意輸入程式提供的所有風險因子，接著問：「我還能活多久？」結果電腦宣布我在出生前兩年就過世！提出個別風險與個人建議以套用於電腦程式的專家，高估自己看重的健康風險因子的重要性，低估表面上的風險其實有多少程度來自其他競爭危險因子。

我因此要特別指出「表1」與「表3」列出的六項變數，皆為健康老化的獨立預測指標。「獨立」是指即便其他五項指標亦納入統計考量（見「附錄J」），每項變數皆能預測健康老化。

「表1」與「表3」傳遞的訊息替年輕一代帶來希望——也就是依據壽險精算表來看，注定活過80歲的世代。「表1」與「表3」中六個

我們多少能自行控制的保護因子，如果皆納入統計考量，那麼不可控的風險因子（祖上短命、重度憂鬱症、童年和痛苦先生一樣陰暗）對於個人會落入「快樂健康組」或「悲傷罹病組」，不會帶來獨立統計影響。當然，總是有例外，有的人遭受雷擊，有的人因他人不小心而傷殘，或是因為遺傳疾病英年早逝。此外，我認識的某個人長期菸酒不忌，然而他的貧民窟生活方式在75歲前並未影響身體健康。不過此類例子皆為例外。

好消息是多數人——如果及早開始努力——可以主動控制體重、運動、香菸與酒精濫用，至少到了50歲就要開始努力。此外，只要努力（或加上治療），就能改善自己生命中最重要的人際關係，以及少採取一點適應不良防禦機制。我不怪受害者，但也想強調正面向上的重要性。我們能否一路精采活到老年，不靠命運或基因，靠自己最快。

那不可避免的衰退呢？

一想到自己會活超過80歲，我們依舊可能擔心「正常」的老化。男性的性能力20歲就開始衰退，也因此可能擔心性無能是老年不可避免的結果，不過作家西蒙·波娃以一個的確是相當不尋常的例子替我們加油打氣。據說某位男士到了88歲，依舊和90歲妻子每週上床一至四次。²⁰ 對多數人而言，如果到了75-80歲，自己和另一半都依舊健康，平均每十週上一次床是比較可能的數字，不過火花依舊。然而，我們對於活下去還有更陰暗的恐懼，擔心自己「失去」神智。從前的說法是大腦20歲就開始萎縮，70歲由於每年損失數百萬腦細胞，大腦整整萎縮10%，80歲可能完全喪失神智。當然，80歲是可能失智的年齡，然而採用腦部顯影技術的八旬與九旬健康人士的現代研究顯示，正常的大腦萎縮不如我們擔心的嚴重，而且喪失的腦細胞許多是「去

蕪存菁」。年齡增長後大腦的確會萎縮，不過別忘了大腦受經驗刺激影響，也因此多數細胞損失是選擇性的。此外，也別忘了大腦細胞的損失高峰是5歲，願上帝保佑我們現在全比5歲時聰明許多。最後，九成以上哈佛樣本到了80歲依舊頭腦清楚。

擁有一顆舊腦袋，其實就像擁有一輛老爺車。要是把「一般」的老人，當成「一般」的二十年老爺車，將產生很大的誤解。小心開車與保養是最重要的。老車之所以會變成礙眼的破銅爛鐵，不是因為年歲的緣故，而是因為發生意外與使用不當。人也一樣。我們見到的老態龍鍾景象，其實許多也源自意外與疾病。男性可能從前是腦部經常遭受撞擊的拳擊手，女性可能罹患早期阿茲海默症；這個人可能酗酒，那個人可能中風。然而此類例子都屬於病理學範疇，並非正常老化現象。

歲月最終會在我們身上留下痕跡，但健康八旬人士的老化大腦，幾乎可以做所有年輕人能做的事；只是花的時間較長、必須早一點開始做。熟齡人士40歲起就無法熬夜，還會記不住名字，然而這樣的侷限並未阻止哲學家康德在57歲寫下人生的第一本哲學著作，也未阻止威爾·杜蘭特（Will Durant）在83歲贏得普立茲歷史獎，建築師法蘭克·洛伊·萊特（Frank Lloyd Wright）也在90歲設計出古根漢美術館（Guggenheim Museum）。

此外，大腦具備補償機制。老了之後，不是每件事都會和21歲一樣靈光，不過網球場上經驗豐富的65歲人士，通常可以打敗傲慢的30歲人士。著名休士頓心臟外科醫師麥克·狄貝基（Michael DeBakey）91歲依舊是美國太空總署顧問。帕布羅·卡薩爾斯（Pablo Casals）91歲每天練習拉大提琴時，曾有學生問他：「大師，您為什麼還繼續練習？」卡薩爾斯回答：「因為我在進步。」²¹

年紀大了的確會記不住名字，不過這種忘名症其實30歲就開始，和阿茲海默症毫無關聯。好吧，不過我們不只擔心忘掉別人名字，也

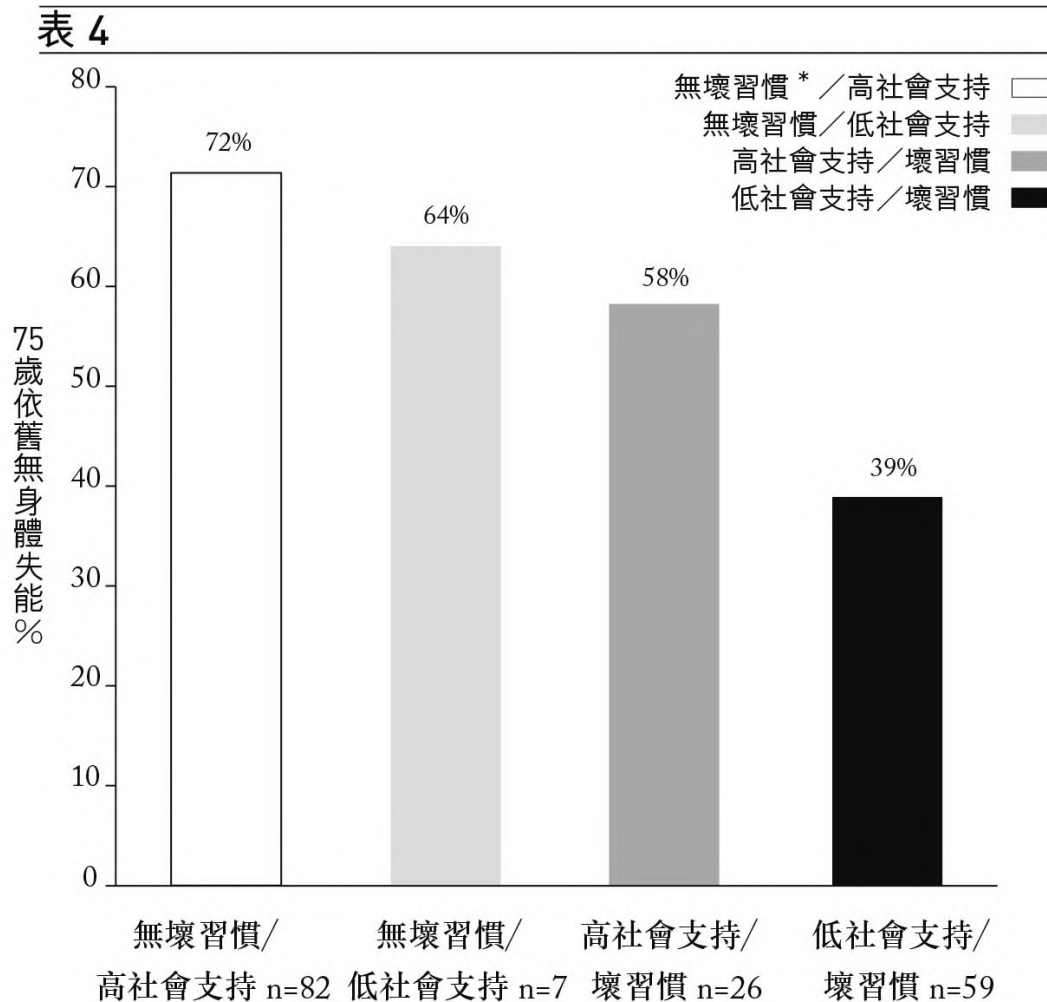
擔心為什麼70歲後也記不住電話號碼？為什麼再也記不住笑話？為什麼在擁擠的停車場裡找不到自己的車？的確，記住「空間線索」與「情緒中立資訊」的能力會隨年齡無情下降，不過我們依舊和年輕時一樣擅長記住情緒事件。或許我們的大腦就像閣樓，新房子的閣樓在經過一、二十年後逐漸堆起雜物，不過隨著時間過去，當空間變得珍貴，我們就比較不會亂堆新東西。閣樓中堆放的物品，數量可能微幅改變，不過隨著歲月過去，品質與紀念價值皆增加。一段時間後，閣樓中沒價值的物品大多淪落清倉與車庫大拍賣，只有珍貴物品——對我們個人來說珍貴，而不是對世上多數人而言——繼續留在我們的閣樓與心中。電話號碼忘了，改為記住孫子最愛吃的點心。大自然帶來的額外好處，就是我們的大腦通常收拾得比閣樓整潔。

社會支持在成功老化中扮演什麼樣的角色？

社會支持會帶來健康老化嗎？還是健康老化會增加社會支持？多數評論者會選第一個答案，不過前文也提過，高度相關不一定代表有因果關係。下雪與冬天有關，但白雪不是冬天的成因。重度抽菸與致命車禍意外高度相關，但意外是否發生在駕駛沒看路去摸打火機的當下？當然不是。兩者會相關，是因為酗酒會增加重度抽菸與發生致命車禍意外的可能性。同樣的，運動不只對心臟好，也減少肥胖。此外，有運動夥伴的話，就比較容易提起勁運動，也因此運動對健康來講很重要，部分原因在於運動是豐富社交網絡的特徵。

沒錯，美滿婚姻出現在「快樂健康組」的機率是「悲傷罹病組」的六倍。34名「悲傷罹病組」哈佛男性中，僅3人擁有自己與妻子都認為幸福的婚姻。然而原因是什麼？痛苦先生缺乏社會支持，是否造成他年紀大時不好好照顧自己，又或者他的壞習慣趕跑成年時期交到的

朋友，例如三任老婆和孩子？哪個是因？哪個是果？「表4」顯示兩種解釋都正確。



* 壞習慣 = 十五年間每日兩包菸，或 50 歲前有酒精濫用 / 酒精依賴情形。

從〈成人發展研究〉來看，「過去的良好習慣」甚至可能比「目前的良好社會支持」重要。前文已經提過70歲時良好社會支持的定義，良好習慣的定義則是50歲前無抽菸酗酒問題。「表4」為哈佛群組情形，75歲擁有良好社會支持與良好習慣的男性中，3/4依舊健康。到了75歲，缺乏社會支持、50歲前濫用香菸酒精者則多數失能或死亡。不過更值得注意的是，目前擁有良好社會支持、但先前有壞習慣者，

健康程度多少不如目前缺乏社會支持、但先前無壞習慣者。缺乏社會支持但有好習慣者的健康良好程度，幾乎等同擁有良好社會支持與良好習慣者。

同樣的，預測良好身體健康的保護因子，也可預測良好社會支持。相較於其他178名哈佛男性，50歲時已是社交最孤立的59人到了70歲時，缺乏「表1」的保護因子。目前的社會孤立者不僅酒精依賴的可能性是七倍，重度抽菸可能性是四倍，他們過去很少運動、50歲已有慢性病的可能性亦為兩倍。

若進一步探討這樣的因果關係，以哈佛樣本來講，28人開始酗酒後，幸福婚姻變成不幸婚姻；僅七例為婚姻失敗後才第一次出現酗酒情形。第二，離婚並未造成早逝，而是酗酒帶來意外、離婚與早逝。在某一大型前瞻性社區研究中，離婚男性與女性的死亡率，遠高過婚姻穩定者。然而，如果說相較於婚姻穩定者，離婚者的意外死亡機率是四倍，肝硬化是六倍，死於白血病則僅一點二倍。²² 也就是說，通常只有當疾病因為造成離婚的相同因子而加劇，離婚者的死亡率才較高。

然而究竟是什麼原因造成酒精濫用？狂吸菸與借酒消愁難道不是治療心碎的有效自我療法？通常不是。首先，不同於一般認知，酒精反而會加重憂鬱情形，不會解憂。第二，近日各式研究提供的證據顯示，相較於壓力環境，酗酒的病原學與基因較為緊密相關。²³ 受酒癮遺傳詛咒的快樂童年會導致酗酒，但受酗酒繼父虐待的不幸童年不會導致酗酒。²⁴ 總而言之，酒精濫用是不成功老化經常未受重視的主要成因，缺乏社會支持也是。

以上言之成理，不過各位讀者一定還記得，波士頓科學博物館的電腦預測我尚未受精就死亡。危險變數的研究人員過度重視自己心心念念的因子，未考慮到競爭危險因子。別忘了，我是對酒精濫用感興趣的醫生，而非社會學家，也因此聽到我說酒精濫用對健康老化的危

害大過缺乏社會支持，各位要持保留態度。朋友永遠比好習慣有趣！不論是50歲前或50歲後，都要盡量培養豐富社交網絡，人生將因此更美好。

-
1. Alfred E. Neuman，該雜誌創造的虛構人物，形象是咧嘴而笑的缺牙男孩。 [↗](#)
 2. clipper ship，19世紀靠航行速度取勝的帆船，早期新英格蘭人經常靠快帆貿易致富。 [↗](#)
 3. muscular Christian，源於19世紀中葉的哲學運動，主張人除了追求性靈成長，也該追求身體健康。 [↗](#)

8

退休、遊戲與創造

曉得如何運用晚年，晚年便樂趣無窮。

——古羅馬哲學家塞內卡（Seneca, 4 B.C–A.D. 65）

有能力以新眼光看待事物令人返老還童。

——78歲特曼女性



如果曉得如何好好運用晚年，晚年自然樂趣無窮，只可惜的確不是每個人都懂。先前有位不認識的企業家突然寫信給我：

我讀到您〔談向長者學習〕的文章……十分感興趣。我今年76歲……我猜自己有點煩惱——我們在65-75歲間的真實情況與感受，年輕人真的有興趣知道嗎？或許他們應該保有錯誤想像，直到自己碰上問題為止。

許多朋友告訴我，他們羨慕我有自己的興趣，有活動可以參加，只可惜那樣還不夠……退休前，我一直喜歡自己在做的事，全心全意投入，但突然間我得停下原本高速前進、具備重要價值的事物。戛然而止帶來的震撼，以及無處運用過去這些年累積的技能，先前一直令我感到十分沮喪，現在也還是一樣。我有一個神智到現在都還很清楚的91歲姊姊，想到自己之後可能還得活好幾年，我有點害怕。我認為人不該活這麼久。我讀過三十本左右的自傳，現在我知道為什麼大部

分的自傳都在講自己的前半生，因為後半生不論寫起來、讀起來都很無聊。

儘管如此，如果明天陽光普照，我會去划船，還會完成要送給孩子的櫻桃木五斗櫃。

這位讀者要是能看見半滿而不是半空的杯子，專注於木工、下一代，以及划船時水面波光粼粼，就會發現自己的人生其實相當有趣。

可以和這位讀者做對照的是哲學家塞內卡會讚許的一位75歲哈佛男性。那位哈佛人早上想起床的原因是「每一天都帶來新體驗」，還指出生命尾聲是人生最快樂的時期：

或許累積豐功偉業不重要，好好活出生命才重要。我現在沒在做外界會讚揚的事，沒有重要的大「計畫」或慈善活動，沒有那種人們可以說明我有多投入或「多崇高」的事。我沒在累積財富或財產，沒替這個世界增添新知。我所做的事大概相當不值得一提……我捐錢給各種地方與全國慈善機構，幫慈善廚房煮飯，監考地方學校三年級與五年級生的全州測驗，照顧自己的房子與庭院，散很長的步，還游一點泳。

這位哈佛人和美國所有懂得自尊自重的三年級生一樣，就算並未位高權重，依舊喜歡自己的生活。他和前文那位讀者不同，明白75歲不當「重要人士」帶來的是自由，而非無聊。



退休其實被過度放大為人生重要問題，例如在某項社區調查，三十四種可能的壓力生活事件，退休僅排名第二十八名。另一項研究將退休列為三十一種可能的壓力事件第三十一名。¹ 另一項研究也顯示，退休後多運動可以減輕壓力，而且退休並未造成憂鬱、抽菸或酒精使用情形增加。² 在〈成人發展研究〉中，60歲時最喜歡工作的成員，75歲也最喜歡退休。整體而言，熱愛工作者也喜愛退休生活。

在以下四種情形，退休會帶來壓力。第一種情形是非自願、非計畫中的退休。第二種是個人除了薪水沒有其他財務來源。然而就連內城男性如果排除心理疾病與酗酒者，僅小部分人士抱怨有限的財力造成退休生活不開心。第三，如果家庭生活不快樂，而工作提供了逃避之所，退休也會帶來壓力。最後，要是先前不佳的身體狀況一下子惡化，退休也令人感到不是好事。不過以上每種情形，退休並非帶來壓力事件的原因，而是結果。由於以上要注意的情形僅影響一小部分退休者，我剛才的主張依舊成立：退休是被過度高估的重大生活問題。

沒有明確證據顯示，退休會造成身體健康惡化。詳細檢視自我通報的健康保養方式與死亡率資料的研究，支持退休不影響健康惡化風險的結論。³ 事實上，每有一人號稱退休造成自己健康惡化，就有大約四人說退休讓身體變好。⁴ 其實兩方說法在一定程度上都是錯覺。感到自己退休後變健康的人士，感受到的可能其實是擺脫工作壓力。⁵ 相反的，覺得自己身體變差的人，可能是持續苦於造成不得不退休的疾病；約25%的退休主因是客觀疾病或失能。⁶

如果放下一生的工作和其他發展里程碑一樣，被當成值得慶賀，退休就不會帶來那麼大的壓力。在比美國通情達理的文化，退休被當成頭等大事，就和結婚、受洗與猶太成年禮一樣，然而在目前的〈成人發展研究〉中，盛大的退休慶祝卻鳳毛麟角，永遠令當事人感動不已。



退休即便不是人生重大問題，在20世紀亦逐漸成為重要現實。從前勞動密集的年代，英裔美國思想家湯瑪斯．潘恩（Thomas Paine）在1796年提倡工人應於50歲領得退休金⁷，然而這樣的構想不會成真，一直到了20世紀，人們平均到死亡前三年左右才退休。在近代的1890年，70歲以上美國人70%依舊在工作。1910年時，所有尚在世的哈佛畢業生僅1%退休。接下來的歲月，上揚的每人生產力與社會安全福利改變一切，1970年時65歲者僅50%依舊在工作，1986年更降至31%。⁸ 今日所有尚在世的哈佛畢業生則15%退休。⁹

哈佛與內城群組男性1/5在60歲前退休——不過最常見的理由是健康狀況不佳。65歲後，尚在世的內城男性不到20%依舊工作；哈佛樣本在65歲後，整整一半依舊從事靜態全職工作。哈佛男性與特曼女性由於更有機會接受靜態型技能的進階訓練，到了70歲，相較於內城男性，許多人開始從事無給職，70歲的典型工作職責描述為：「我從醫療事業退休，目前從事釀酒事業」；「新職業：助理醫療檢驗員與校車司機」；「公民外交官（對象是蘇聯）」。

到了75歲，1/12的哈佛男性依舊尚未退休。75歲依舊從事全薪工作的20位男性，大多是自雇——6名律師、4名醫生、5名小型企業執行長。內城男性平均比哈佛男性早五年退休，主因是健康情況不良許多。儘管如此，若排除健康不佳的例子，早早退休的內城與哈佛樣本都順利成功老化。出乎我意料，「快樂健康組」和「悲傷罹病組」同樣可能提早退休。過去一世紀，死前平均退休年數自三年增加至近十五年——那是相當長的一段時間。如果說退休光陰不是壞事，如何能明顯變好事？首先，退休應為自願退休。如果工作較為有趣，那就繼

續工作。75-80歲依舊在工作的哈佛男性，提供許多自己尚未退休的原因：

- 「我閒不下來，所以開展新事業。」
- 「我喜愛挑戰、人與金錢。」
- 「離了兩次婚後存款不夠用。」
- 「我的領域正處於令人興奮的階段，而且人們想付我錢。」
- 「我熱愛自己的工作，下一個任務將是職業生涯中最具挑戰性的一個。」
- 「年輕合夥人需要我。」
- 「我獨居，因此工作是我社交生活很重要的一環。」
- 「作家寫作，畫家畫畫。我喜歡教書，我教書。」

有位78歲〈哈佛研究〉成員說出接下大型藝術雜誌全職編輯工作的喜悅：

經過八年的強制「退休」後，我回去工作。回去工作令我開心不已……我一開始就不想退休，也因此替自己安排大量的各式慈善活動——在貧民區高中教ESL（英語作為第二語言）、參與「英語會話聯盟」（English Speaking Union）的「英語行動對話課程」（English-in-Action program），對象是高教育程度的外國訪問人士，還主持美國當代經典音樂的特殊非營利唱片公司……兩週前，我開刀拿掉左眼白內障，人生第一次那眼視力正常。治好眼睛是我神清氣爽的另一個緣故，不過我很失望，我得在此坦承，雖然視力大幅改善，我的網球成績並未跟著大躍進！

這位快樂的哈佛成員僅28歲時，負責研究他的精神科醫師對他永遠堅持看事情好的一面感到不以為然：「他的整套人生哲學似乎是常見的樂觀主義，大談自己有多幸運，就好像有神靈或快樂天神在引導他，看顧著他，型塑他的未來。」然而，相較於半世紀都抱持樂觀態度，有的適應人生的方式更糟。



以下四種基本活動相當有益於退休生活。首先，退休者應以另一個社交網絡，取代原本的工作夥伴，如同交新朋友補足去世父母與過世同伴的位置，此時孫子通常是極佳人選。

第二，退休生活若想過得開心，退休者一定得和前文坐在自己「企業神經中樞」的愛默森一樣，重新發現遊戲的方法。競爭性遊戲——社交橋牌、克里比奇紙牌遊戲^[1]、沙壺球^[2]——可以讓人交到新朋友。遊戲尤其適合提供退休生活的神奇魔力，讓人既能維持自尊，又不把自己看得太重，例如75歲時的一桿進洞，就像四年級美勞課做出好作品，我們很自豪，但不必搶當俱樂部冠軍。此外，遊戲讓退休樂趣十足。

第三項基本活動是創造。創造需要不受干擾的時間——甚至需要獨處；也因此我們在忙著養孩子與賺錢的時期，不一定有辦法創造，但退休後創造就和遊戲一樣，應該當成生活的主要目標。

第四，退休者應持續終生學習。退休的挑戰是既要運用成熟帶來的甜美果實，又要重新找回孩子般的好奇心。

兩位男性研究成員1999年填答的問卷，完美解釋了以上四種退休活動的意義。問卷請填答人列舉「1990年時不熟、現在很熟的人」，最多可以回答五位。其中一人寫道：

我們夫妻過去十年交到許多新朋友（四十到六十人），其中約三十到四十人我們很熟。我們受邀參加讀劇小組、保齡球團體和地方遊艇海灘俱樂部。我最近病了一場，這些朋友帶了食物鮮花來。好幾個人自願幫忙做我無法做的事，例如颶風快來時幫忙做防災準備，收拾物品，還幫我們的菜園做好過冬準備。有四到五年時間，我們和這些朋友感情非常好。此外，我覺得相較於1990年，我和我的哥哥嫂嫂，以及太太的哥哥，關係也比以往親密。

他早上想起床的原因是：「迎接另一天。這是許多親朋好友再也得不到的美好禮物。」不出所料，他認為目前這個十年是人生最快樂的時期。相較之下，不成功的退休則像另一位人士填答的答案。被問到過去十年交到的新朋友，回答「沒有」。早上起床的唯一原因是「早餐」。目前的時光對他來講不是人生快樂時期，沒遊戲、沒創造，也不對自己感到滿意。

第三份具有啟發性的1999年問卷，來自一位懂得遊戲、創造與學習新事物的八旬人士。他早上想起床的原因是：「替妻子做早餐、練鋼琴，還有膀胱的呼喚！我開始閱讀希臘文版的史詩《奧迪賽》。我妹妹是希臘文學者，她帶著我讀。接下來十年，我想完整學會莫札特的「C大調奏鳴曲KV545」，我已經單手都會，現在正在利用節拍器，雙手一起照拍子合奏。」這位人士正是先前75歲時，寫下自己和妻子間最令人享受的合作是「性愛！」的那一位。

打造新社交網絡

以下進一步看退休的四個基本課題。如同人生其他時期，退休後該做的第一件事，就是在喪失原本的人際關係時，建立新的人際關係。瑪麗．艾德（Mary Elder）是這方面的高手，一輩子都利用活動

抵抗憂傷沮喪，也因此退休帶來的挑戰是可能不再有那麼多活動可參加。她年輕時騎馬與游泳打敗所有朋友，現在則和前文的愛默森一樣，由於當了五十年老菸槍，健康狀況不佳，連高爾夫球都打不了。被問到如何調適無法打高爾夫這件事，以幽默方式回答：「太簡單了——反正我從來都不喜歡走路。」不過事實上退休的確帶來困擾。

艾德住在加州帕薩迪納（Pasadena）一間亂糟糟的「教授的房子」，有巨大雙車位和花園。先前的屋主是植物學家，所以花園種滿充滿異國風情的植物，然而艾德不喜歡整理庭院，因此那座花園變成叢林。不論是整理屋內或屋外都不是艾德的強項，客廳擺著積滿灰塵的破舊家具，唯一的例外是一個亮眼彩色墊子，看起來是自己縫的。

被問到目前最享受的事，艾德回答：「懶洋洋的什麼都不做。」被要求進一步解釋時，她一開始不太願意開口。「我四處旅行，還有坦白講，我這人很懶。」艾德說自己沒壓力、沒煩惱。被要求解釋意思時，興高采烈說出自己參加銀髮遊學團（Elder-hostel class），去了英格蘭，才剛到家。她和自己最老的朋友一起參加那個團，觀賞戲劇，探索鄉間，好好享受了一番。此外，她定期和另一個朋友參加拼字競賽（Scrabble），還發揮創意，自己制定規則。事實上，艾德在眾多帕薩迪納社區活動皆十分活躍。有個一起玩橋牌的朋友最近自殺，不過艾德立刻向我們保證：「不是因為我橋牌玩得太爛！」

艾德年輕時原本是前途光明的新聞通訊記者，訪問過著名女星葛麗泰·嘉寶（Greta Garbo），還在希特勒入侵波蘭時造訪柏林，但由於性別歧視、二戰與家庭的緣故，原本閃亮的記者生涯腰斬。經過數十年，在丈夫過世、孩子都出社會後，加入致力於提升老人及女性福利的「灰豹組織」（Gray Panthers），一開始先當校對，後來逐漸成為編輯助理，最後在接受我們訪談時，已是通訊報負責人。她自豪指出灰豹組織如何發揮影響力說服議員，還坦承刻意把表揚自己工作表現的獎牌擺在咖啡桌上，「特別要給你們看的。」她的灰豹組織成員

協助熟齡女性建立自信與貢獻社區。利他主義在同時利己又利人時，可以發揮最大功效。

艾德二十五年前就參與替長者籌辦活動的計畫；「我沒想到那些活動有一天自己會用上。」艾德如今參加自己當年協助創辦的創意老人中心課程，最近剛修完藝術史，班上每週參觀一間不同的博物館。被問到如何看待現代藝術時，艾德坦承自己一開始所知不多，不過也提醒學東西時如果有同伴會比單打獨鬥容易。艾德還參加一堂「文學經典作品課」，小組每週探討不同作者。艾德參加的另一個小組專門討論生活問題。除了這三個課堂小組，她還同時選修時事課與運動課。時事課以深入方式探討世界議題，運動課則令她放鬆。艾德熱情談起自己的生活後，我們愈來愈懷疑她說自己「懶惰」究竟有幾分事實。她具備感染力的熱誠，讓聽到入迷的探訪員感到變老樂趣無窮。

訪談剛開始時，艾德也宣稱與人相處對自己來講不重要。然而事實上，如同她幫自己安排大量活動，她善於讓身旁圍繞各種人士。實際行為比自己號稱的事重要。艾德碰上老年會碰上的事，她最近失去伴侶。對方和她一樣幽默機智，但不幸罹癌去世。這段戀情從70歲維持到75歲，兩人很久以前就是朋友，艾德是在巴黎偶然認識對方。可不是每個收入有限的「懶惰」七旬女性，都會從加州跑到巴黎，還找到天作之合。自從男友過世後，艾德改為在長青活動中心的撞球檯和「群眾」相處。由於她是中心唯一打撞球的女性，那裡是她的天下，不過她幽默承認：「我一起打撞球的幾位紳士，很難稱得上是任何人的夢中情人。」儘管如此，艾德依舊樂此不疲。

艾德最近收了一個付房租的寄宿者，那位年輕女性和她的女兒同年，逃離不快樂的原生家庭，幫忙艾德做必要的園藝工作，以及隨意清掃艾德的屋子。更重要的是，那位房客讓艾德感到自己被需要。

艾德和自己的女兒依舊關係良好，不過她解釋因為雙方住得太遠，無法如願經常見到孫子，接著又突然想起在前一個夏天，為了讓

女兒放心到墨西哥度假勝地度假，孫子和她同住兩週。此外，那個春天她參加三十年來第一場猶太逾越節餐會。退休讓她同時與自己的未來與過去產生連結。

最後一點是艾德和醫師建立起良好關係：「我們喜愛彼此，他是世上最懂得關懷人的人。我送他梅子醬，那是我遠近馳名的拿手好戲。」也就是說，當艾德沒和大家一起參觀博物館、和男性友人打撞球、和女性朋友玩拼字割喉賽或照顧孫子、在過去六個月分別造訪巴黎、英國和聖地牙哥，或是沒在編輯通訊報時，就做梅子醬。艾德說自己退休後是「懶鬼」，但顯然她對這個詞的定義沒收錄在《韋氏字典》（*Webster's Dictionary*）。她對「懶惰」的定義是學習、遊戲、創造與交新朋友！

遊戲

退休的第二項課題是學習如何放下自尊，但依舊尊重自己。遊戲與創造有相似之處，但遊戲沒有非完成不可的目標。人過65歲後，當世界級人士不再重要。老年的重點是能夠遊戲——繪畫技巧不必和畢卡索一樣高超，但必須擁有和畢卡索一樣的玩心——有辦法有如活力充沛的小貓一樣遊戲。可惜的是，成人認為遊戲和工作是兩回事，也因此老年人所做的事價值常被人低估，但我們應該逐漸推廣不同觀點，社會也應該協助我們在每個年紀都喜歡自己。佛洛伊德寫道：

「人成長後就不再遊戲，似乎也放棄從遊戲中得到的樂趣。」¹⁰ 認真發展職涯的確是全心投入工作的成熟大人該扮演的角色，然而孩童與退休人士則該開心遊戲。職業生涯必須對社會、對自己來說有價值，遊戲則只需要對自己、幾個熟的朋友來說有價值就夠了。

資深的問題之一是無法減薪，這也是為什麼男女到65歲會被迫退休。年紀大不一定能力較不足，但不像年輕人那麼努力尋求認可。年

長者只做自己想做的事。那樣也沒什麼不好，但在雇主眼中他們的價值就減低了。老職員「玩」得愈來愈多，薪水應該愈領愈少。

如果想繼續工作，就得接受老年的任務不是當第一、當最好的，也不是打敗自己過往的紀錄。不花腦筋地玩草地保齡球、手忙腳亂打高爾夫、畫業餘水彩，全都樂趣十足。另外，同樣重要的是這樣的活動提供了自由與意義。退休的重點是盡力過生活，而從許多方面來講，方法可以是遊戲與從事領取象徵性報酬的創作。退休後，我們終於可以放棄白天的工作，追求自己要的幸福。

「遊戲」與「創造」是一種程度多寡的問題。以下試圖區分兩者，不過很難真的明確劃分。「創造」是帶給這個世界以前沒有的事物——創造在看的人眼中有意義。「遊戲」帶來的產物則不然。換句話說，藝術不只帶來新奇，還帶來溝通——通常是有意而為之的溝通。畢卡索除了擁有才華與玩心，還費盡苦心確保全世界都在看。相較之下，雜耍貓咪表演了沒被表演過的把戲，祖母用愛灌溉自己的花園，一個與眾不同的花園。然而，身為觀眾的我們，對貓咪渾然天成的雜耍，或是祖母細心呵護的花園，都感到沒什麼，相信自己以前都看過。不過也就是因為這樣，退休的遊戲就像貓咪的跳躍，限制沒那麼多，可以展現更多自信，不必遵循傳統，不需尋求認可，不像需要世人喝采的創作帶來那麼多表演焦慮。

遊戲現象只明顯出現在智力最高的哺乳類動物身上，不過民族學家一直不太清楚遊戲帶來的生存優勢。人類學家兼詩人梅爾文·康納（Melvin Konner）指出：「遊戲是付出令人快樂與無用的精力。」¹¹ 遊戲帶來喜悅，而喜悅不需要鼓勵，也不需要獎勵。在時間限制下趕出來、接著又改編成小型電影的創作小說，帶來非常高的報酬；然而創作過程可能感覺像極為沉重的負擔。躺在抽屜底部、為好玩而寫的未出版小說，讓長青作者感到喜悅，然而也只有作者本人欣賞到那些小說的創意。

探討創意、寫下開創性著作《快樂，從心開始》（*Flow*）一書的心理學家米哈里．契克森米哈賴（Mihaly Csikszentmihalyi），提出遊戲有如攀岩¹²，兩者「皆為自發行為，光是去做就能帶來滿足感。從事者得以在高度結構化的環境中控制外力。」接龍、培育蘭花，和孫女一起扮怪獸，也是這樣的活動。

遊戲的深層力量，還可以透過一個4歲孩子的父親告訴傑出遊戲學者約翰．赫伊津哈（Johan Huizinga）的故事解釋。那位父親發現兒子坐在一排椅子前方玩「火車」遊戲，兒子是火車頭。父親彎身和兒子打招呼，但小男孩責備：「爹地，不可以親引擎，要不然車廂會覺得引擎不是真引擎。」¹³ 請認真投入的玩，遊戲是退休的重點。在公園玩滾球遊戲（Bocce），或是和前文的艾德與魏爾康一樣玩撞球，可以和惡意購併一樣令人全神貫注，而且遠遠優雅許多。



兩位內城男性山米．嚴肅（Sammy Grimm）與法蘭西斯．遊戲（Francis Player）的遊戲能力是鮮明對照。兩人童年都過得不是太好，遊戲先生的童年更是苦難重重。他們的天生智力都低於平均，皆在父母並未提供太多溫情的藍領家庭成長，不過兩人小時候有個極大的不同，也因此兩人日後具備不同的遊戲能力。

遊戲先生14歲時，因應機制屬於內城男性的前2%，從藍領出生爬至中上階級，得以念大學，中年時期持續展現相當成熟的防禦機制，享有三十四年美好婚姻，四名孩子有三個大學畢業。雖然年收入可達七萬五千萬美元，依舊一定讓自己每年休假五週，並按照計畫56歲就退休。最主要的嗜好是攝影，不過也積極參與社區服務，擔任數間服務窮人的非營利機構主持人，包括經營遊民二手衣中心。此外，也擔

任鎮上歷史社團會長，以及鎮民紀念館聯盟幹部，成為「意義的守護者」。他個人感到退休「令人興奮，收穫很大……我喜愛退休。」除了攝影，也從事釣魚、照顧孫子、照顧花園等活動，總結十年的退休生活時指出：「我不曉得自己哪有時間工作。」遊戲先生健康狀況十分良好，不出所料屬於「快樂健康組」。

相較之下，嚴肅先生不但年輕時因應技巧不佳，還討厭退休。退休前「永遠都在工作」，下班後不社交，沒培養嗜好，也從不休假，也因此退休後「感到無聊」。嚴肅先生完全不曉得該如何遊戲。被問到退休最美好的地方大呼：「沒有！」問到最糟糕的部分則抱怨：

「無事可做。」問到如何面對沒工作的生活時抱怨：「我無法面對……不喜歡退休。原本退休前從不生病……我要是不舒服就去工作，忘掉一切。」嚴肅先生的健康狀況——他退休後最耿耿於懷的事——不出所料，不僅主觀上「不佳」，客觀上也失能，和上一章的痛苦先生同屬「悲傷罹病組」。



本書開頭出現過的哈佛男性萊特也懂得遊戲。我見到他時，他74歲，體型削瘦，穿著休閒褲和POLO衫，神似老年版的美國喜劇演員丹尼·凱伊（Danny Kaye），面部表情生動，對人生感到著迷，萬事萬物都能吸引他的注意力，不過他對人特別感興趣。萊特住在曼哈頓一間倉庫改建的公寓六樓，整間屋子最引人注目的房間是美輪美奐18×4.5公尺大的客廳，採光良好，擺放著從地板一直連接到天花板的大型書櫃，千本藏書構成的12公尺全景，最後以美麗中國卷軸與優秀現代藝術畫龍點睛。

萊特帶我走上螺旋形鍛鐵樓梯，參觀他俯視繁忙哈德遜河（Hudson River）的屋頂花園。那座花園不像曼哈頓第五大道上的頂樓公寓，沒有時髦草坪家具，也沒有異國植物，只有即將結果的番茄植物與樺樹。萊特的露臺木工全是自己做的。那不是招待生意貴客的頂樓花園，而是可以從事園藝活動的後院。

萊特雖然7歲遭逢姊姊過世，8歲母親又去世，最主要的性格特質是化逆境為轉機。萊特曾是大學幽默雜誌《哈佛諷刺家》（*Harvard Lampoon*）的成員，那個社團出過美國報業大王威廉．藍道夫．赫茲（William Randolph Hearst）、幽默作家羅伯特．本奇利（Robert Benchley）、著名編劇喬治．普林普頓（George Plympton）、普立茲獎得主約翰．厄普代克（John Updike）。萊特從《哈佛諷刺家》時期，就知道如何靠遊戲調劑工作，除了屋頂花園，還持續培養「以正面方式看待每個人」的美好能力，明白每種性格都是半滿的玻璃杯。身為作家的他永遠知道如何透過創造支持自己，他的主要防禦機制是成熟的昇華與幽默。74歲的萊特懂得不自視甚高，因為喜歡工作，每週依舊工作二十五至三十小時，不過每年僅進帳三千至一萬美元。

「我不覺得自己退休了……依舊有支票寄到信箱是好事。」任何自尊心強、擁有雄心壯志的紐約作家，都會把萊特的收入當成「塞牙縫」的金額，但明智的萊特則視為聖誕節禮物。

萊特一度想成為建築師，但缺乏繪畫天分，轉而成為作家。被問到最重要的退休計畫時回答：「寫文章……那是我的工作……其他則是享樂與遊戲。」不過寫文章也可以是享受樂趣的遊戲。55歲被問到退休計畫：「我現在已經有點處於半退休狀態，生活過得還可以。」但兩年後被問到預計退休的年齡又表示：「95歲……重點是好好活著，積極參與各項活動，持續認識新朋友——尤其是年輕朋友。」他現在很開心信箱偶爾會出現支票。當天如果不是為了接受我的訪談，下午會待在公共圖書館。我問他正在研究的主題，他坦承：「還在四

處摸索。」他已經完全摸熟紐約公共圖書館（New York Public Library）的電腦系統，對他來講那就像是他的屋頂花園與寫作的桌子，是另一個遊樂場。他原本只是要寫篇介紹三夾板的文章，結果發現埃及時代就有三夾板，接著又對2×4吋標準木材感興趣，開始了解相關知識，接著又研究石膏板與釘子的大量製造。我問萊特最不喜歡退休哪一點，他回答：「我不會不喜歡任何事，永遠都在從事某項活動。」接著又告訴我自己喜歡拍照，想開始研究攝影，還想研究貝多芬四重奏，不過實在找不出時間。

我問萊特他的婚姻如何能維持四十年，他回答：「我們兩人幽默感十足，大事也從來不曾意見不合。」如果可以重來，他會娶同一人，認為自己目前對妻子的感情比從前深，過去五年甚至是整段婚姻中最美好的時期。「我們不斷學到和睦相處與享受樂趣的新方法。」萊特的婚姻不是〈成人發展研究〉中最幸福的，只不過如同他面對退休的方式，他讓兩人的生活變成遊戲。最近萊特的一位姻親過世，夫婦倆繼承大量財產，如今可以每年在義大利和法國待三至四週。夫人的原則是：「每年一定要去巴黎一次。」

我請萊特描述他和妻子共享的一次經歷。「你是指我們做了什麼有趣的事？」他提到兩人上回去羅馬，「決定把重點擺在文藝復興時期的建築。」一起挑選四位建築師，研究他們在羅馬的作品，接著又比較他們在義大利佛羅倫斯的建築。有錢的話，退休的確比較有趣，不過萊特經濟拮据時，就已經在享受退休。

如同〈成人發展研究〉中許多男性，隨著時間過去，萊特和妻子依舊是一個團隊，但角色互換。「前二十年她是家庭主婦，我搭火車通勤到紐約市。後二十年她外出工作，我待在家洗衣服。」變老對萊特來講很簡單，因為他懂得如何遊戲，不把自己看得太重。

萊特的身體健康狀況是〈成人發展研究〉的男性前段班，從童年早期就得天獨厚，不太生病，79歲依舊不必服藥，僅因父親死於中

風，每天吃阿斯匹靈預防。他坦承：「我無法跑上地鐵樓梯.....硬是強迫自己的話會氣喘吁吁」，但「腦力沒有減損」。我問他得放棄什麼，他回答：「我想不到得放棄的事.....我還沒放棄性愛！」我問萊特感冒時會做什麼，他大笑：「我會喝下全世界最大杯的馬丁尼，如果沒用，就吞康泰克感冒藥（Contac）。」就連尋常感冒，萊特也能化為遊戲。

創造

創造和遊戲一樣，令人返老還童。創造和遊戲的區分，在於創造與「昇華」密切相關。昇華這種自我防禦機制是「創造」的主要基礎，但僅為「遊戲」的部分基礎。昇華是一種魔術，讓直覺本能提升為宗教，讓佛洛伊德所談的本我（id）化為藝術，令牡蠣不適的粗糙沙粒就此化為珍珠，髒兮兮的稻草紡成純金。簡單來講，創造包含的熱情勝過遊戲。

昇華與創造都源自內心——來自心與直覺，遊戲則只存在於理智，比創造膚淺。昇華的心理機制，十分不同於「幻想」與「解離」（這兩者是遊戲的基礎）等較不具適應能力的因應機制。幻想讓我們逃離痛苦的方式，是和女星茱蒂·嘉蘭（Judy Garland）一起快樂走在黃磚道上，前往童話《綠野仙蹤》中的奧茨國，或是像流行歌唱的那樣，「擁有屬於自己的紙娃娃」^[3]。高空彈跳、攀岩、在狂歡節（Mardi Gras）化妝舞會中感到目眩神迷，可以讓我們從痛苦中解離出來。相較之下，創造不只讓我們對星星許願，還讓我們投入生命。「幻想」與「解離」——以及某些遊戲——只會使我們逃避，沉溺於夢幻想法，缺乏昇華帶來的養分與直接的深度參與。相較之下，在創造中忘掉自我，則可以找到自我——被自己找到，也被他人找到。藝術家在工作室被找到，獲獎的玫瑰專家在花園被找到。當退休的萊特

售出文章，以及只在週末作畫的畫家賣出作品，遊戲穿越我所定義的界限，成為創造。

創造還以另一種方式與遊戲不同：藝術家認真看待自己。創造不同於遊戲，可以帶來敬畏之情。簡言之，創造可以令人驚奇，也能化解衝突。痛苦童年讓心理傳記家得以描繪昇華的鍊金術，不過內在的痛苦不足以成為、甚至也不必是創造的動力。

創造有許多源頭，不過要表達出來需要一個條件——投入才華。一定得有足夠才華，才能同時帶來觀者的樂趣與創造者的喜悅。創造與才華的確並非正向老化的必要元素，但如果有才華，那就發揮出來。

不過，評判創作時永遠該記住要正面以對。舉例來說，我們替自己的孩子與朋友，以及替外頭的藝術家設定的標準十分不同。我們大力讚美堂哥創意十足，然而堂哥可能只不過是寫了一首生日打油詩，平日則一直收到《紐約客》的退稿通知。然而，我們評論榮獲諾貝獎的小說家辛克萊·路易斯（Sinclair Lewis）與賽珍珠（Pearl Buck）時，卻嘲弄他們「不夠格」。

不過，創造永不該是場競賽，只需要運用足夠才華，就足以引發觀者「哇！」一聲的驚歎。才華對為了讓醫生讚美而釀梅子醬的78歲艾德來講很重要，也對在工作室中引發成千上萬人讚美的80歲藝術家喬治亞·歐姬芙^[4]來講很重要。



創造力在老年是否會下降，一直有爭議。老化會出現的兩種現象，更是讓這種爭辯火上加油。一方面，長者的名聲與作品可能受惠於往日成就帶來的光環。另一方面，年長者更可能出現腦部疾病。我

把這兩件事稱為「月暈效應」與「開瓶效應」（corkage）。第一，名聲會帶來極大影響。酒標上如果印著全球知名的「拉圖酒莊

（1970）」（Château Latour），倒出來的酒更好喝。前輩的創造也一樣。畢卡索晚年的陶藝作品與畫作，許多看起來尚不成熟，或是講得厚道些，要不是因為簽上「畢卡索」三個字，看起來充滿童趣。相較之下，愛因斯坦與畢卡索年輕時期創意驚人的產出，現在回頭來看是他們最創新的貢獻，但1905年時許多人士不以為然，也因此把年長者視為比年輕人更有創意前，必須先移除年長者的光環。此外，裝在「拉圖酒莊（1970）」瓶子中的原始好酒要是軟木塞變質，喝起來會很糟。波爾多美酒的確愈陳愈香，然而前提是小心收藏於地窖。同理，美國劇作家尤金．歐尼爾（Eugene O'Neill）55歲後缺乏作品，不是因為熟齡人士寫不出劇本，這點古希臘劇作家索福克里斯可以作證。歐尼爾的寫作事業之所以停頓，是因為罹患無法完整判定的腦部疾病。¹⁴ 荷蘭印象派畫家梵谷是極少數腦部病變反而讓作品更優秀的藝術家。

有的人士雖然不為腦部病變所苦，熟齡後放棄創造，改接下傳承任務。曾經創意十足的科學家可能走出實驗室，提拔其他年輕科學家。醫學院院長與大學校長年輕時通常是前途無限的創新者。〈特曼研究〉第三任主持人席爾斯最初是特曼教授篩選出來的資優男孩，大學是母校史丹佛的文學雜誌編輯；中年是傑出教授，也是心理學文獻的創新貢獻者。退休後則成為「園丁」，細心呵護〈特曼研究〉文獻庫，成為意義的守護者，將自己卓越的研究頭腦，用於整理自己曾是一員的〈特曼研究〉六十年間資料，將其電腦化。他做的這件工作，讓我和太太等大量年輕成人工作者得以運用相關資料，讓新一代也得以帶給這個世界前所未有的事物。

此外，創造過程的各面向會隨年齡改變。人類能夠快速回應、快速記憶、不出錯的快速計算，以及從視覺關係中快速導出推論等能

力，在20-30歲間達到高峰，70歲後大幅下降。心理學家稱此類技能為「流動智力」（fluid intelligence）。流動智力是數學的創造關鍵。

此外，創造還涉及心理學家所說的「晶體智力」（crystallized intelligence），包括辨識相似處、歸納與邏輯推理，以及記住字彙的能力，特徵是有能力思考與辨識，而不是回想與記憶。此外，相關能力一般持續增加至60歲，而且80歲的能力通常和30歲時一樣好。英文有句俗諺，有的屋頂工人施工時會「量兩次、敲一次」。這種方法搭出來的屋頂品質較好，速度也快過其他聰明、年輕，但「只量一次、因此得敲二次」的工人。

最後，有的藝術家和我們其他人一樣，為了退休與遊戲，放棄自己白天高度發揮創造力的工作。英國首相邱吉爾從未靠著畫油畫打贏戰爭、贏得選戰、榮獲諾貝爾獎，他的繪畫成績也不像他的散文一樣令世人驚豔，也因此可以說他退休時放下寫作的筆，再度單純為自己作畫，老年時期的邱吉爾從事遊戲。



不過，目前為止我一直沒回答「老年人也能創造嗎？」這裡直接告訴各位：「當然！」法國印象派畫家莫內一直要到76歲，才開始畫睡蓮系列。美國開國元勳班傑明．富蘭克林在78歲發明雙焦眼鏡。休士頓心臟外科醫師狄貝基90歲時取得手術革新專利。文藝復興畫家提香76歲畫下許多人視為他一生中最原創、最美麗、最有深度的作品。英國指揮家李奧波德．史托考夫斯基（Leopold Stokowski）94歲簽下六年錄音合約，美國女畫家摩西奶奶（Grandma Moses）100歲還在作畫。

彼此相隔一世代的學者H. C. 雷曼 (H. C. Lehman)¹⁵ 與迪恩·基斯·塞蒙頓 (Dean Keith Simonton)，各自孜孜不倦研究人生週期中的創造，兩人都發現對多數領域而言，35-55歲這段時期最多產，不過塞蒙頓總結最新證據指出，「創造者在60歲或甚至70歲時，生產力至少和20歲時一樣……80歲也依舊可以有重要貢獻，只不過速度慢一點。」¹⁶

當然，精力的確會隨年紀下降。我們的精力、能不欠氧債^[5]就運動的能力，20歲後就直線下降。音樂大師卡薩爾斯90歲後，依舊能在早晨表演精采的鋼琴與大提琴，但靠近傍晚時通常就累了。部分八旬人士依舊能跑馬拉松，但得慢慢跑，而且次數沒以前頻繁。此外，

「量兩次」所需的小心翼翼會被年輕人視為墨守成規，然而這樣的謹慎對駕駛所有笨重機械——例如遠航客輪、中國政府或八旬者搖晃的雙腿——來講都是必要的。老年人通常謹慎行事，小心駛得萬年船。

最後，所有的人生都是一場旅程。也因此等到了尾聲，就算行動遲緩，通常依舊比一開始更接近目的地。醫學教父奧斯勒的精采醫學教科書到了第八版，雖然創意不如第一版，卻更臻完美。愛迪生每一代的新燈泡，雖然不再令人驚歎連連，同樣愈變愈好。



我主張人過70歲後創造力不受影響，但不能只提供讀者善意的老生常談或情形特殊的軼事，必須拿出實實在在的證據。以下先從心理學家契克森米哈賴的研究講起。契克森米哈賴大量訪問年輕時高度具備創造力的七旬人士，證實「不間斷的創造」與「成功老化」之間有明確關聯。艾瑞克森從拓展社會半徑的角度，談成人發展的模式。如同該模式預測的情形，契克森米哈賴也指出，「創意人士通常會拓展

興趣廣度，納入政治、人類福祉、環境等大型議題，有時還包括對宇宙前景至高無上的關懷。」¹⁷ 兒科醫生斯波克30幾歲時寫下指導眾家母親的暢銷教養書，70幾歲時為世界和平努力，90幾歲時的寫作則探討性靈。

契克森米哈賴會預測〈哈佛研究〉與〈特曼研究〉具備創造力的男男女女，相較於較不具創造力的同伴，將老化得更成功。研究結果違反直覺，中年時的高度創造力可以預測老年體能活力的程度，勝過可預測良好的心理社會適應。儘管如此，最具創造力的哈佛男性屬於「快樂健康組」的可能性是兩倍，具備創造力的特曼女性可能性是四倍。在這兩個群組，最不具創造力者屬於「悲傷罹病組」的可能性是二至四倍。

最具創意的男男女女符合「傳承」的標準。不過，創造出「新東西」不同於照顧下一代，有的人只擅長其中一種。舉例來說，前文子孫滿堂的老師齊普傳承的能力勝過創造；畢卡索高度具備創造力，但通常十分自我中心。

此外，具備創造力的特曼女性與哈佛男性，相較於各自的群組中較缺乏創造力的人士，許多方面沒有太大差異¹⁸，例如具備與不具備創造力的個人智力相同。是否具備創造力與父母教育程度、童年家中書籍數量無關。以特曼女性而言，也與父母是否支持她們發展事業無關。

相較於哈佛男性，特曼女性到了晚年較容易發揮創造力，也較容易開心投入。不論是否符合實情，70歲後，哈佛男性自認創造力下降，特曼女性則自認增加。契克森米哈賴在其他高度具備創造力的男女身上也觀察到相同現象。特曼女性在青少女時期大多夢想成為藝術家、詩人或小說家。幾乎所有特曼女性中學時期都活躍於戲劇表演，可能還是校刊編輯。然而18歲後，多數女性的文藝夢消失，她們的父母在經濟大恐慌時代，要才華洋溢的女兒工作養家。二戰帶來的分居

與離婚，也讓特曼女性成為領不到贍養費的單親媽媽。她們和剛才的萊特不同，沒有任何人有辦法辭去白天的工作。

特曼女性在65歲後，終於達成女性主義先驅維吉尼亞．吳爾芙（Virginia Woolf）替同時代最聰慧的女性許下的願望——「每年五百鎊收入與自己的房間」。空巢期、空出來的房間、年金與社會安全福利，讓前文提到的艾德等七旬女性得以再次發揮創造力，有時甚至讓退休在家的先生當助理。此外，前文也提到男女的不同之處，女性的雄激素會增加而非下降¹⁹；我猜那點也讓她們獲得新的權力感。最後，特曼女性通常認為自己60歲前的創意品質不如60歲後，而這點也鼓勵她們走下去。相較之下，〈格蘭特研究〉中最具創意的男性到了65歲許多已精力下滑，複製過去的成功也不再帶來太多樂趣。高爾夫球場與歷史社團召喚著他們。

由於以上種種因素，65歲後，整整1/4的特曼女性持續「帶給這個世界前所未有的事物」，例如先前寫作事業受阻的艾德75歲後成為小型報社編輯；本書第3章提過的另一位女性米德，65歲出版第一本嚴肅著作。另外還有一名女性在社會上的文學成就於75歲達到巔峰，兩名女性60歲後成為比先前成功的畫家，兩名女性60歲後第一次舉辦公開獨奏會（別忘了第1章的萊爾），有位女性70歲後贏得第一座雕塑獎。這種創造力激增的情形，不只單純反映出女性掙脫先前的社會束縛，而是老年依舊可能維持創造力的具體證據，即便是我們這種天賦不如富蘭克林與莫內的人，依舊可以創造。

另外的三十位特曼女性，許多也參與創意性遊戲，例如縫紉、園藝、手拉坯或插花，或積極從事狗展、集郵、賞鳥等休閒活動，參與藝術和土風舞課程。退休至少該和小學四年級一樣好玩。



如果說〈成人發展研究〉找到社會弱勢者做到傳承的證據，弱勢者的創造力的確被忽視，也因此很遺憾的是，〈成人發展研究〉未能記錄下內城男性人生中的創造力。的確有一位內城男性替一個新興國家寫下國歌，然而他一生多數時間都被綁在白天的工作。內城男性由於年輕時被汙名化，老年又碰上觀察者的偏見，較少被歸為具備創造力。用我們的母語寫作的詩人，永遠似乎比用其他語言寫作的人士有天分。眼睛被研究所學歷矇蔽的訪談人員，不一定能正確判斷出教育程度十年級者的創造力。



此外，如同吳爾芙渴望擁有自己的房間與獨立收入，在社會上享有優勢也能促進創造力。以接下來的約翰．伯特萊特（John Boatwright）為例，他雖然最終拿到人人稱羨的哈佛博士學位，依舊花了數十年歲月才克服貧困的出生背景。日後成為教授的伯特萊特在大學時期為了以後好找工作，不得不把哈佛當職業學校來念，主修工程科學。他和其他領獎學金的大量數學家前輩一樣，在大學被當成不善社交、不具創造力、性格無趣，沒有任何特殊興趣。伯特萊特在進哈佛前的暑假讀到《頑童歷險記》（*The Adventures of Huckleberry Finn*），對英語文學很感興趣，然而雖然他大學所有理科分數都拿A，大三還被選進優秀學生社團，他唯一選修的一堂文學課（維多利亞小說）只拿了C。此外，他父親年收入僅一千美元，他得靠獎學金才能讀書，沒錢繼續上自己喜歡而且拿A的大學音樂課。

伯特萊特最終成為數學教授，任職於緬因州風評不錯的小型文理學院，47歲時已想提早結束教書工作。雖然尚未打算好如何退休，他告訴我「聽說人應該要有退休計畫」，他想成為木匠，這樣就算不教

書，依舊能繼續工作。不過，儘管他表示自己對木工感興趣，他把兒子想打造一艘12公尺帆船的願望，當成浪費的不必要支出，強力否決。遊艇就和音樂課一樣，有錢人才能碰。

伯特萊特47歲時，我毫不留情的總結他的性格：「如同精神分裂人格一樣被動、完全缺乏進取心，沒有精力，很難令人印象鮮明。」然而我怎麼會懂，當年有人替我付哈佛學費，我從來不必擔心錢的事，選課都挑自己喜歡的。

我1975年再次訪問伯特萊特時，他已64歲，每年靠一萬美元左右的年金過活，65歲時將增加至二萬五千美元，不過財務上他已感到安心。他因為好幾個理由決定提早退休，任教的大學財務狀況不太好，行政人員因此擺出嘴臉。此外，學生素質下降，教書不再讓伯特萊特那麼有成就感，他認為近日的大學生不懂得尊師重道，對學習不感興趣。

不過事情不只那樣。伯特萊特的調適技巧與防禦機制逐漸成熟。20-45歲之間，他過度理智的防禦機制讓他名列〈成人發展研究〉最低四分位數。50-75歲之間，防禦機制成熟讓他進步至前1/3，今日不但懂得昇華，也懂得利他，退休後令人意外地熱心投入替社區計畫服務的募款機構「公益金組織」（Community Chest）。

二十年前的伯特萊特是〈成人發展研究〉中最容易被遺忘的一員。如今64歲的他則成為我最難忘的一位。他的改變在於今日能夠發揮創造力，散發出莊重、自控、文雅，而且極具修養的氣質。從前的獎學金男孩與書呆子工程師已經消失，今日的他令人聯想起有獨立收入的審美家或畫家，套頭毛衣外罩著昂貴刺繡襯衫，留鬍子，具備奇妙幽默感，講話直接生動，一下子就能抓住別人的意思。我離開他的住處時，感到自己剛和專業藝術家共處一段時間，不過我抵達時實在幸運，伯特萊特教授依舊是個工程師，解決我這個在哈佛主修人文學科的人為什麼無法將鑰匙拔出租賃車的發動開關的問題！

伯特萊特大學時期被迫放棄音樂；現在則不再教數學，沉浸在音樂之中，還替自己學院著名的文藝評論雜誌工作，擔任書評編輯，一年大約評論五十本書，閱讀量一百本左右，不過他要我放心，「我不評自己不喜歡的書，」自豪的展示剛替英國作家塞繆爾．理查森（Samuel Richardson）開創性的18世紀小說《克拉麗莎》（*Clarissa*）所寫的書評。

伯特萊特有股生氣勃勃、近乎執著的氣質，讓人感到比實際年齡年輕許多，散發著創造力。他展現的活力與熱情顯示出他的寫作是遊戲，不是工作。他最初評論科學書籍，不過接著「拓展範圍」，過去二十年間主要閱讀小說與短篇故事。

被問到文學興趣的根源時，伯特萊特回想：「我在哈佛的文學事業不太理想。」最大的打擊是小說寫作課上，老師指出他的美式足球員對話不夠真實。我可以想像伯特萊特的天真熱情是如何被老師澆熄，老師嘲笑那個滿腦子數學、主修工程的人寫出的美式足球員小說——一如十五年前我訪談他後提出的無情評估。伯特萊特年輕當爸爸時寫過一些短篇故事，但不曾有勇氣發表，只唸給孩子聽。故事主角蒙格．蒙格瑞奇先生（Sir Mugger Muggeridge）有點像頑皮豹電影中的克魯梭探長（Inspector Clouseau），「笨手笨腳」，伯特萊特的孩子三十年後回想起那些故事依舊津津樂道。創造力帶給這個世界前所未有的東西，蒙格瑞奇先生就是個例子，然而我進行伯特萊特47歲的訪談時，沒想過要問床邊故事。我當時哪知道！

不過，即便到了64歲，伯特萊特依舊不是侃侃而談型的人。我正面詢問他的婚姻時，他幾乎都只回答一個字。在訪談的尾聲，我和每次訪談一樣，詢問他過去六個月最主要的情緒，他回答：「和往常差不多，很平穩（keel），沒有高低起伏。」「平穩」一詞亦有「龍骨」之意，讓我想起要問他遊艇的事——他和兒子一起打造的帆船。這次，遊艇不再被當成不切實際，他眼睛亮了起來，父子即將出海，

計劃沿著緬因州海岸航行。我在計劃此次訪談時，在尚未真正見到退休的伯特萊特前，幾乎要以為那艘船只是他想像出來的東西。成人發展充滿驚喜。

伯特萊特邀請我參觀他打造的船。我們走過他一千二百坪左右、被細心照顧的大型庭院，走過他和孫子上次暴風雪後堆的白雪城堡，最後抵達一間大型倉房。我目瞪口呆望著裡頭可以進行遠洋航行的巨大帆船。從伯特萊特父子自行吊起的約一千四百公斤鉛質龍骨算起，一直到甲板上方，高約5公尺。船身長約10公尺，用鋼架固定在一輛校車底盤上。日後他們可以如同打開飛機棚的方式，打開這間倉房，把船推到外頭，開上公路，一路抵達大西洋。十五年後我回想當時的訝異之情時，伯特萊特的帆船在我心中已大如齊伯林飛船，为了不誇大，我特別找出原始筆記講這個故事。

伯特萊特向我描述那艘帆船時，他的興奮與驕傲之情，如同提起自己的學院文藝評論雜誌文章。他和兒子完成船身時，邀請一百位朋友到家中作客。在整桶啤酒的助陣下，朋友們扛起那艘重達數噸的船，走進緬因州陽光。伯特萊特被一百人的手臂扛著走，大嘆：「那個情景就像航行在大海之上。」就連文藝復興時期的工藝大師達文西都會感到嫉妒。

終身學習

最後，為了充分享受晚年與美好的退休生活，我們還得持續學習。熟齡時期熱心學習與心理健康高度相關，能以新眼光看事物的能力令人返老還童。古希臘文的「學者」（scholar）一詞，意思是「閒暇」（leisure），雅典人有空便學習新事物。雖然本書提到的最佳成功老化模範，大多懂得終身學習，先前提到的退休作家萊特是特別熱情的終身學習者，多年選修茱莉亞學院（Juilliard School）音樂課程，

目前正在上必須能流暢看譜的弦樂四重奏。我們進行訪談的那一年，萊特去上當代音樂課程，法國作曲家德布西（Achille-Claude Debussy）與匈牙利作曲家巴爾托克（Bartók Béla Viktor János）只是最基礎的知識。萊特指出：「那堂課改變我的人生，讓我理解為什麼人類會想超越極限。」

本章開頭提到的艾德與伯特萊特也提供範例，不過或許瑪麗．法薩諾（Mary Fasano）提供了最令人難忘的終身學習例子——只可惜她不是〈成人發展研究〉的成員。不過，從她最初身為社會弱勢、她的聰明才智，以及她的哈佛文憑來看，她符合〈成人發展研究〉三個群組的加入條件。瑪麗．法薩諾是真名，89歲被載入史冊，成為哈佛有史以來最高齡的大學部畢業生。1997年6月12日那天，《哈佛大學公報》（*Harvard University Gazette*）轉載她的畢業演說：

我記得幾年前某個晚上，我女兒憂心如焚。我通常在晚上十一點抵達家門附近的公車站，但那天晚上不見人影……女兒找了公車站，開車在街上繞，還問了幾個朋友，但都找不到我——直到她打電話給我的天文學教授。教授告訴她，我在科學中心（Science Center）頂樓用望遠鏡凝視群星。我當時沒注意到時間，整個人沉浸在天空中，腦子只想到那天晚上課堂學習到的新事物。以上這段插曲說出我過去這些年養成的習慣：我學東西時會忘記時間。

我小時候只念到七年級，當時大約是第一次世界大戰的年代。我熱愛上學，但被迫輟學養家，到羅德島的棉花工廠做工。我在那裡當了多年工人，後來結婚養大五個孩子、二十個孫子，但一直感到矮人一截。我知道自己和念過大學的人一樣聰明，也有能力把工作做到好——證據是我經營著一家數十年屹立不搖的家族企業。然而，我還想要更多，想要講話有自信，想要別人尊重我的意見。

今天我站在這裡——就像各位一樣——證明人人有學習能力；不論社會地位、個人遇上的挑戰或年齡，每個人都能擁有理解與欣賞周遭世界所帶來的力量。那個信念在過去七十五年間鼓勵我拿到這個學位。

記得遊戲、創造、學習新事物，尤其要結交新朋友，去做那些事，早上就會開心起床——即便自己已不再是「重要人士」，關節疼痛，還再也無法免費使用辦公室影印機。

-
1. cribbage，利用撲克牌點數讓棋子前進的遊戲。 [↗](#)
 2. shuffleboard，在桌上推圓盤得分的遊戲。 [↗](#)
 3. 美國歌手法蘭克·辛納屈（Frank Sinatra）〈紙娃娃〉（Paper Doll）一曲的歌詞。 [↗](#)
 4. Georgia O'Keeffe，美國藝術家，以半抽象半寫實手法聞名。 [↗](#)
 5. oxygen debt，指缺氧呼吸一段時間後乳酸堆積，肌肉反應變慢。 [↗](#)

9

智慧會隨年齡增長嗎？

彼德·沃爾什（Peter Walsh）從攝政公園（Regent's Park）走出來，手裡拿著帽子，心想變老的好處就是熱情和從前一樣不減，但——終於！——終於懂得讓活著添加最美好的滋味——有能力把體驗放在手上，在燈光下細細檢視。

——吳爾芙，《達洛維夫人》（*Mrs. Dalloway*）

我是個非常愚昧的傻老頭。

——莎士比亞，《李爾王》



老化不是簡單概念，智慧也不是。十七年前我50歲時為了進行〈成人發展研究〉，也就是本書的依據，申請「國家老年中心」的研究經費。最初的申請被打回票，因為審議委員會70歲的主席，不滿我居然打算從「衰退」角度研究老化。他認為老化是重要人生歷程，而非盡量拖延至最後一刻的衰老過程。

我收到粉紅紙張印著的拒絕信時，憤憤不平，認為主席只是個墨守成規的老頑固，居然拒絕「50歲依舊穿得下二十年前的西裝、正處於全盛時期的我」寫得非常好的研究經費申請，不過他當然是對的；我只是個50歲小夥子，關於老年我懂什麼？我因為恐懼自己的未來，一直拖著沒研究老年，只把老化當成發生身體衰退的相對速度，那時幾乎沒想過老年人也能有趣。

因此，我能寫成這本書，一定要感謝70歲經費審查主席詹姆斯．畢倫（James Birren）的智慧與經驗，他是老年學龍頭。由於他，我停下來思考，重寫經費申請書，從老化是一種歷程的角度來研究。這次我的申請不但獲得通過，還榮獲「國立衛生研究院優秀獎」（NIH Merit Award）——也就是十年不中斷的經費來源。為什麼？因為七旬人士視野比五旬人士睿智許多。

奶油與雞蛋保存期限有限，車齡二十年的雪佛蘭很少令人稱羨，然而起司、葡萄酒與巨大橡樹通常因「腐化」而「愈陳愈香」，「腐化」是好事。吟遊詩人荷馬傳頌的涅斯托爾（Nestor）是特洛伊圍城戰爭中最年長、但也最有智慧的希臘首領。

然而，一葉不足以知秋，軼事不足以回答「智慧是否真的隨年齡增長」。或許智慧與老年之間的關聯，不過是無稽之談？我們說老人有智慧，該不會只是出於善意的恭維——如同告訴胖的人他們個性很好？又或者智慧是人生給老人的特殊恩典？又或者智者一直是智者，只是到他們老了我們才終於發現？或許我們認為智慧與年齡有關聯，只是因為智慧不同於動作技能、性能力與記憶力，通常不會隨時間下降。

我們該相信本章開頭誰的話？吳爾芙，還是莎士比亞？聰明睿智的莎士比亞一生所寫的最後一齣悲劇，讓年輕弄臣充滿智慧，80歲國王卻愚昧，弄臣勸誡李爾王：「您該明智些再變老。」智慧是不沉溺於自我，李爾王卻展現愚昧老人的自戀，對自己的孩子大吼：「你這樣不懂得討好我，當初不該生下你。」劇中年輕的愛德伽與公主寇蒂莉亞同樣也明智許多。

我聽過的最佳智慧定義來自兩位年輕親戚。我睿智的年輕姪女瑪麗安．羅貝爾（Marian Wrobel）表示：「智慧源自大量豐富經驗，反思過後以具備同理心的方式與他人溝通。」我睿智的年輕女婿邁克．布爾列（Michael Buehler）則指出，所有和智慧有關的定義，「共通

點在於為了找出正確觀點，有能力、有意願退一步與眼前發生的事——不論是情感、判斷或衝突——拉開距離。」

75歲被問到「智慧通常與年齡增長有關；您認為智者具備什麼特質？」時，有幾位〈哈佛研究〉成員回答自己年輕時比較明智，其他人則有以下回答：

「同理心。運用同理心時要展現關懷，但也要做到公平。」

「寬容以及有能力理解矛盾與諷刺，同時還得學著面對不確定性。」

「完美整合情感與認知。」

「有自覺，再加上不活在自己的世界。」

「有能力『聽』別人講話。」

「從合適的角度看事情，懂得人生的大方向，知道每件事都有正反兩面，沒有任何事非黑即白。有耐性。懂得人生諷刺之處。」

「對周遭環境保持好奇心。」

「懂得萬事萬物皆有關聯；或是如同年長智者告訴紐約康尼島（Coney Island）賣熱狗的小販：『什麼配料都給我來一點。』」

然而，智慧最主要的特質究竟是什麼？每個人看法不同。任職於柏林普朗克研究院（Max Planck Institute）、全球最頂尖的智慧發展學者巴爾蒂說得好：「智慧究竟由什麼元素組成，有多少調查團隊在研究這個問題，就有多少種答案。」¹ 每個人用不同講法定義智慧，不過我猜主調差不多。智慧具備多重面向，其中較為重要的面向包括「成熟」、「知識」、「經驗」與「智力」（包括認知智力與情緒智力）。²



大家都同意獲得智慧是成功老化的基本要素，然而少有證據顯示老年人的確比30歲以上人士睿智。首先想一想所羅門王。《舊約》的所羅門王年輕時遠比老年英明。《聖經》裡，年輕的所羅門王呼喊神：「耶和華……但我是幼童，不知道應當怎樣出入。」³ 神回應他：「我就應允你所求的，賜你聰明智慧。」⁴ 接著年輕所羅門王做出史上著名判決，找出搶奪嬰孩的兩個女人誰才是真正的母親。然而，所羅門王到了老年時，就和李爾王一樣昏聩，愈來愈不適合當國王。

接下來再想一想比較有完整事跡紀錄的智者：美國傑佛遜總統、甘地、金恩博士、穆罕默德、林肯、托爾斯泰、莎士比亞的智慧都在30-50歲間便達到巔峰。

第三，想一想有位年輕祖母A告訴我的真實故事。這名傑出女性符合加入〈特曼研究〉的條件，二戰期間正值20多歲美好年輕歲月的她，自路易斯安那州遷居懷俄明州科迪（Cody），在當地碰上美國政府惡名昭彰的美國西岸日裔美國人拘留營。在科迪的日裔美國人因盎格魯裔懷俄明州人的仇外情緒，被降為次等公民，許多商店不准他們進入，也無法參與市鎮事務，身為年輕白種人的A替日裔美國人打抱不平，向市府官員指出日裔美國人依舊擁有投票權，而且在科迪的人數超過盎格魯裔美國人。要是下屆選舉選出日裔市長、日裔督學、日裔警察局長，那麼市府官員要如何面對這種挑戰？她可以替日裔同胞組織投票。A的呼籲得到市府官員重視，公開的排擠消失了，被拘留的日裔美國人也得到較為人性的對待。不過這位早熟的年輕政治行動參與者，理解過去與未來的來龍去脈，允許一個例外：鎮上的藥劑師獲准排外。原因是那位藥劑師的女兒是在戰地科雷希多島

（Corregidor）被虜獲的美國軍隊護士，遭逢殘酷的「巴丹死亡行軍」^[1]，被日本人囚禁。那位藥劑師的藥局是唯一可以拒絕日裔美國人進入的商店。

從智慧的數個面向來談，首先，這位女性成熟到能夠同理和自己不同的兩個文化團體。第二，她展現判斷力與健全的道德分辨力。第三，由於她通情達理，科迪全體村民都信任她。第四，她很聰明——少女時代就在《紐約客》發表過文章——看事情一針見血。也因此她的干預帶來和平，而非暴力。第五，她展現情緒智力，整合關懷與正義，勇敢挺身而出。她充滿智慧，但和所羅門王一樣，英雄出少年。



以上提供許多例子，但還是很難讓人相信智慧不會隨年齡增長。活得愈久，見過的世面就愈多，觀點也較不狹隘。一旦學會腳踏車，就不會忘掉怎麼騎；一旦體會過他人感受，或是自己也曾走過痛苦道路，就永遠不會完全忘掉。據說克拉克．克利福德（Clark Clifford）、伯納德．巴魯克（Bernard Baruch）、亨利．季辛吉、喬治．馬歇爾將軍等幾位美國總統顧問年過55歲後，通常比先前更能解決全球問題。智慧如果能準確測量的話，理應和經驗與白髮一樣，隨著年齡穩定增加。

然而，實驗證據並未證實以上看法。某項「成熟反思判斷訪談」^[2]的研究發現，智慧一路明顯成長至35歲⁵，但35歲過後，研究人員找不出智慧持續成長的確切證據。另一項研究也發現，中階經理人可以解決複雜社會關係問題的程度，「28-35歲間」與「45-55歲間」一樣；差別只在於年輕經理必須額外蒐集資料，有時還是大量資料。然

而，65-75歲經理人的表現明顯略遜一籌。⁶ 其他研究也以實驗結果證實此類研究發現。^{7,8}

老年學家巴爾蒂提出自己一生研究智慧的結論：「目前的證據並未指出相較於年輕人，多數老年成人在專業技能與智慧等各領域擁有較佳表現。」⁹

在我們的想像中，老人永遠比我們有智慧；年長者吃過的鹽與走過的路畢竟比較多，因此某項研究請不同年齡組別列舉有智慧的人士。20多歲的受訪者舉出的智者平均年齡為50歲，40多歲受訪者舉的平均年齡為55歲。要是受訪者本人超過60歲，他們舉的人士平均達70歲。¹⁰

為什麼不論我們幾歲，總覺得年齡比自己大的人比較有智慧？原因之一是經驗的確會隨年齡增加。我們年過40歲前，多數人的歷練不足以成為智者。法官、棒球總教練、高階外交人員與國際組織主管都需要磨練數十年，的確只有熟齡人士具備從最完整的眼界看人生的經驗。

另一個原因則是通常「日久才見智慧」。希臘羅馬神話中的卡珊卓（Cassandra）是聰慧過人的年輕女性，然而村民很久之後才明白她的智慧。托爾斯泰近40歲寫下巨著《戰爭與和平》時，難道不是遠比晚年的他明智？他在晚年逃離妻子索尼婭（Sonya），死於火車站，當時可能神經錯亂，而且絕對是愚昧老人，然而我們記憶中的哲人托爾斯泰是老人。同樣的，甘地、傑佛遜，或許可以再加上愛因斯坦，他們年輕時和老年一樣明智，然而在我們的印象中，他們也全是老人。



〈成人發展研究〉的最佳紙筆智慧評估法是學者盧文格的「聖路易華盛頓大學句子完成測驗」（Washington University of St. Louis Sentence Completion Test, WSCT）。¹¹ WSCT測驗的受試者必須完成句子接龍，例如「碰上無助的人……」，可以回答「我會走開」（低成熟得分）或「我試著教他們自助」（高成熟得分）。成人得分比青少年高，懂事的16歲青少年得分又比18歲犯罪青少年高。理論上，該測驗可評估人際敏感度、情緒狀態識別力、道德成熟度與模糊容忍度，然而雖然哈佛男性的WSCT由盧文格的團隊擔任評分人，他們的WSCT評估結果與防禦機制的成熟並不相關。更重要的是，對哈佛與內城群組而言，WSCT得分高——理論上做到數個智慧面向——無法預測成功老化。這樣的研究結果再次證實〈成人發展研究〉的基本發現：人們實際上做的事才能預測未來，而不是他們說什麼或寫什麼。

現存的智慧發展前瞻性研究為數不多。雷文娜·赫森（Ravenna Helson）與保羅·溫克（Paul Wink）在其中一項研究中得出相同結論。兩人透過紙筆測驗測量「智慧」，發現測驗定義的智慧在27-52歲間增加，然而紙上測驗結果與「工作」和「愛」兩方面的成功不相關。¹²

我們試圖找出〈格蘭特研究〉中最有智慧的成員時，具備成熟防禦機制的程度，似乎與是否具備智慧相當一致，我推測原因是防禦機制反映出成員的行為，而不是他們說的話。卓越哈佛哲學家羅伯特·諾齊克（Robert Nozick）主張，所有與智慧相關的概念，共通處在於「為了活得好與適應生活所需要知道的事」。¹³ 有位哈佛男性也呼應這個說法，將智慧定義為：「人道主義，歷史感〔預期，anticipation〕、耐性〔壓抑〕、寬容與憐憫〔利他主義〕，以及幽默感……」（括號內的文字為我將「成熟防禦機制」對應至他的說法）。換句話說，智慧與成熟因應機制有許多共通之處，〈成人發展研究〉提供的證據又顯示因應機制會隨年齡改善。

換言之，隨著時間過去，成熟的個人將有能力寬容，有意識地控制住強烈情感，學會判別與調整自己的感受，但從不無視於情緒。多數讀者應該會同意本書提到的成功人生例子大多展現出那樣的智慧。不過巴爾蒂也提醒我們，有多少人試圖測量智慧，就有多少種關於智慧的定義。



我要在本章模稜兩可的結尾提醒大家，容忍模糊與矛盾也是智慧的要素。如果要明智看待智慧這個主題，就必須接受智慧有可能隨年齡增長，也可能不會。年齡可以幫忙拓展社會半徑，讓人以更平衡的方式面對逆境，不過目前為止沒人能證明老了自然就有智慧。或許最明智的作法，就是以簡單方式與簡單字句討論智慧就好，一切盡在不言中。簡潔與簡單智慧的大師邱吉爾提醒我們：「從許多方面來講，我們年紀大時比年輕時快樂。年輕人放蕩不羈，老年人則化身哲人。」^[3]

-
1. Bataan death march, 二戰期間日本在菲律賓虐殺美國戰俘的事件。 [↗](#)
 2. Mature Reflective Judgment Interview, 此類測驗提供一段敘述，詢問受試者的看法，接著依據答案判斷成熟度。 [↗](#)
 3. The young sow wild oats. The old grow sage. 此處為英文諺語雙關語，字面意思為「年輕人種野燕麥，老年人種鼠尾草」，呼應作者在本書最後一章討論的「園藝」概念。 [↗](#)

10

性靈、宗教與老年

想一想內在生活——那是音樂所在之處。

——馬友友

一波壯麗海浪沖向岸邊。「哎呀，」海浪大叫，因為它望見岩石。「我會碎裂，萬劫不復。」後頭一個聲音建議：「孩子，放輕鬆，你不會的，因為你不是海浪；你是海洋。」

——無名氏



人在一生中所培養的「希望」與「愛」，主旨都一樣。本書第3章指出康拉德所說的「希望」，以及艾瑞克森提出的「基本信任」，影響著健康的成熟與成功老化。此外，基督教聖人聖保羅（Saint Paul）稱愛為「仁愛」（charity），艾瑞克森則稱為「親密」與「傳承」。第4章也談到「愛」與成熟和成功老化明顯相關。但是不論用什麼樣的詞彙來討論，宗旨都一樣；人生最後的日子要是少了希望與愛，就成了「鳴的鑼，響的鉞」，有如行尸走肉。^[1]

那信仰（faith）呢？如果能在人生尾聲擁有更深的信仰與性靈，人生自然更美滿。如果說未來的信仰會加深基本信任與希望，那麼必須先有昨日的信仰，才能掌握「完整」這個人生課題。然而可惜的是信仰和智慧一樣，陪審團難以判定宗教信仰與性靈是否真的隨年齡增長。

性靈和智慧一樣，理應隨年紀成長。前文第2章提到的卡森的確如此，然而以〈成人發展研究〉來講他是例外。每有一個卡森，就有多

個遠離而非走向宗教與性靈的男男女女。一名遠離宗教的哈佛男性寫道：「我婚前每晚就寢前禱告，但現在我的性靈活動主要包括努力一個月去一次俄亥俄州克里夫蘭（Cleveland）聖約翰教堂（St. John's Church）的主日崇拜，我在那裡當了三十年司庫^[2]。」



前文提過「快樂健康組」的霍姆斯法官坦承隨著年紀增長，自己的宗教滿意度下降。隨著個人生活愈來愈充滿愛，他對自己的宗教參與評估從40歲的「一般而言滿意」，68歲變成「不是非常滿意」，80歲則為「與我的生活無關」。然而，他回答〈成人發展研究〉的「我的精神信念是我對待人生的整體態度」時，又勾選「非常同意」，但加上律師般的嚴謹附注說明：「我試著依循一套個人原則過生活，不過我會稱之為『道德原則』，而非『宗教原則』。」75歲時，霍姆斯把法律條文換成詩歌，在心愛的布洛克島上一場夏日居民聚會上，來了一場解釋自身信仰的講道：

貴格會有一句老話，參加禮拜會時應該「靜心」，靜靜坐下來聆聽與反省，讓生命中的重要事物浮現。布洛克島幫助我靜心……花一點時間待在這座有益健康的神奇沙丘之島，有鳥鳴與洶湧浪花；陽光照得人暖洋洋的，霧氣令人神清氣爽；看著我們的孩子以及他們的孩子逐漸成長，培養出活力、勇氣與喜悅——在我們小小的生命被永眠圍繞前做完以上所有事，的確是被賜福，多重的賜福。

簡言之，霍姆斯法官認為自己的神奇之島擁有一股超越他個人的力量。我們是否該把這場講道當成霍姆斯法官具備深層性靈的證據，

而不只是以「意義的守護者」身分，以世俗方式來敬畏生命？或許這樣的區分法，只不過是語義上的不同。如同美國詩人艾德溫．阿靈頓．羅賓森（Edwin Arlington Robinson）所言，人文主義和幼兒園小朋友很像，永遠試著以錯誤積木拼出「God」（神）這個字。或是以我的話來說，陪審團依舊無法做出判決。

性靈與宗教的不同

我有次在美國愛達荷州看到令人拍案叫絕的保險桿貼紙，兩句話便表達出信奉特定宗教或抱持信仰傳統令人心踏實：「我的神活得好好的，很抱歉聽到你的神出事。」青少年需要這樣的確定性，才能確認自己的身分認同。身分認同是成人發展的第一項任務，而宗教又通常是青春期的重要身分認同。一個身分認同如果不是專屬於你一人，就不叫身分認同，也因此艾瑞克森觀察到青少年不得不「以人為的方式，讓完全抱持善意的人士扮演敵人角色，而且永遠準備好把長期的偶像與理念，當成最終身分的守護者。」¹

科頓．馬瑟^[3]與托爾克馬達^[4]會明白，這種忠誠是成長的必經之路。然而成熟的成人將愈來愈容忍矛盾與不確定性。成熟讓國族主義（我的國家是對／錯的）演變成泛國族主義，也讓宗教儀式演變為性靈。然而，〈成人發展研究〉的結論令人訝異：不論性靈上或宗教上是否虔誠，都與成功老化沒有太大關聯。防禦機制的成熟、成功老化與傳承，似乎與希望和愛最相關，而不是信仰。不論從「宗教歸屬的力量」或「個人性靈深度」的角度來探討信仰都一樣，〈成人發展研究〉發現宗教與性靈在老年的重要性，不會比中年突出。

接下來先解釋「宗教」（religion）與「性靈」之間幾個不同點，不過也請讀者見諒，兩者的差異其實沒有後文描述的那樣黑白分明。有的人士認為，「宗教」是一種排他的信仰——一個劃定範圍、不讓

他人進入的圈子。也因此我大學時代的歷史教授強調：「如果你不相信自己的宗教是唯一的宗教，那麼你沒有宗教。」相較之下，性靈則是一種包容的信仰——一個劃定範圍、吸引全世界加入的圈子。如果你不相信我們全是上帝之子，你的性靈可能需要發展。下表試圖以誇大方式呈現宗教與性靈之間的部分區別，不過人的確有可能信仰極度虔誠但又十分成熟，或是非常注重「性靈」卻完全沉溺於自己的世界。

宗教、「古老宗教」，以及孩子信仰的宗教的確定性，讓極度虔誠的清教徒牧師，得以逐步剷除想像中的巫師與無辜的不可知論者。虔誠的托爾克馬達就是因為「擁有」宗教，用火刑柱燒死想像中的異教徒與無辜猶太人。

宗教包含宗教信條與教義問答。性靈則包含超越言語的感受與體驗。宗教源自模仿，來自外在；宗教是「我被這樣教導」。性靈則來自內在，源於「我的力量、希望與經驗」。宗教是「左腦」——來自話語、神聖文本與文化。性靈則是「右腦」，超越肉體、語言、理性與文化的界限。然而，如同左右腦無法分開，多數人的宗教與性靈也分不開。下表提出過分簡化的區分，只是為了解釋我們人成熟後會從左欄走向右欄，不過左右兩欄都反映著信仰。

多數的宗教信念與教條有關，性靈上的信念則是一種隱喻。那麼教條與隱喻有何不同？隱喻是開放性答案，具備玩心；教條則刻板嚴肅。隱喻是「有如」與「就好像」；教條是「我被這樣教導」與

「《聖經》上有說（或是佛洛伊德的「標準版全集」〔Standard Edition〕有說）」。隱喻讓我們的夢境透露的實情，每重述一遍就愈發明顯。相較之下，教條則堅持處決異教徒。隱喻讓理論與詩歌增添生氣，教條則讓托馬斯^[5]與《塔木德》^[6]式的散文死氣沉沉。隱喻把事物化為概念，教條則讓事物崇高不可更動。教條妨礙科學；隱喻促進科學。

青少年的宗教信念	成熟的性靈信念
艾瑞克森的「認同」發展任務	艾瑞克森的「完整」發展任務
教條	隱喻
「他們畫出排擠我的圈子」	「我畫出引他人進入的圈子」
全能與封閉	脆弱與開放
「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏」 (家長—孩子關係)	「我照料傷口，神痊癒傷口」 (夥伴關係)
羞恥、義務、批判	肯定、感激、寬恕
希望能不入地獄	去過地獄的結果

發展心理學家很早便知道，兒童認知會從具體、一板一眼按字面解釋，演變成較為形而上的複雜宇宙觀。兒童心理學大師皮亞傑指出，孩子的道德觀會成熟——而且是以相當不受宗教指導影響的方式成熟。² 皮亞傑以孩子玩彈珠的原則，解釋他們的道德原則如何從最初的自我中心原則（例如：強權即公理、天助強者），演變成黑白分明的《舊約》式報復原則（例如：以牙還牙，以眼還眼；不小心打破十個杯子，比故意打破一個杯子嚴重）。皮亞傑接著指出，大孩子的遊戲規則會演變成恕道，發展出較為寬容與相對的道德觀，動機變得重要。故意打破一個杯子得到的懲罰，應該比不小心打破十個重。

艾文理大學（Emory University）神學家與發展心理學家詹姆士·福勒（James Fowler）³，及華盛頓大學心理學家盧文格⁴，致力於將皮亞傑的概念帶進成人發展。兒童成熟後，「基督徒式」

（Christian）的羞恥、義務與評判，演變成「耶穌基督式」（Christ-

like) 的肯定、寬恕與感激。青少年享受「理所當然」與「青春」；最高法院的法官則忍受「老年」與「不確定性」。宗教有許多殉道者，追求性靈者則很少有這樣的例子。

人要是幸運，青春期的時候就會找到自己的身分認同；認同是成人發展的第一階段。宗教也能提供穩固的身分認同基礎，然而隨著時間過去，令人安心的個人神，將演變成無形、宇宙共通、無法輕易理解的「更高的力量」(Higher Power)。上一章也提到，「同理心」與「通情達理」——源自大腦成熟與人生歷練——可以帶來智慧。這兩個元素再加上「與他人對話」則可帶來性靈。各位和我擁有不同的身分認同；我們可能信仰相當不同的宗教；然而要是我們彼此對談，可能發現雙方同樣崇敬「更高的力量」。換句話說，性靈的視野超越人文情懷、有益美德與文明價值觀。當然，性靈的成熟需要科學、倫理、宗教與世代間的邏輯辯證。從上帝的觀點來看，真理或許是一元的，然而從我們的角度來看則有許多面向，只能期待人們進入熟齡後，將學著與來自多元信仰傳統的人士溝通。此外，若要享有美好晚年，記住要對話，而不是獨白。被問到「猥褻、裸體、婚前性行為與色情作品的禁忌似乎正在消失，這是好事或壞事？」時，有位75歲哈佛牧師回答：「都不是。人們需要的是限制自身行為，以及擁有實現真實自我的自由——我們的確需要平衡『限制』與『自由』的社會共識。我認為此類的限制與自由，以及兩者間的平衡會隨文化改變。」這位牧師有能力從他人觀點、而不是從自己的觀點想像這個世界。

聆聽他人的宗教與性靈體驗故事，可促成性靈發展。性靈與成熟一樣，涉及身分認同而非對立。當林肯說出：「對任何人不懷敵意，對所有人懷有仁愛」，我們無法不信任他。換句話說，我們不信任他人宗教信念的頻率，高過不信任他人的精神思想。簡言之，我的意思不是擁有個人信仰傳統——從特定宗教那得到安慰——是不成熟的表現。我的意思只是成熟會帶來理解，尊重所有宗教的共通之處。若要

優雅老去，年長者必須學著割捨與本質無關的事物（nonessential）——然而多數宗教的差異正是來自這些事物。



以上談了很多，我必須坦承數十年來訪談〈格蘭特研究〉男性與〈特曼研究〉女性時，我的訪談依據是我深信隨著年齡增長，他們的性靈也會隨之深化。我自己的性靈的確隨時間成長。蓋洛普民意調查（Gallup polls）的橫斷面研究也提出相同結論。由於在生命的尾聲，掌握「完整」這項發展任務需要信念，我認為掌握「完整」這項發展任務與強化的性靈有關，也因此最初執著於少數幾個例子，例如前文提過的〈成人發展研究〉成員卡森。他們投入宗教與性靈的程度的確在晚年增加。然而後來我發現（至少對〈成人發展研究〉的成員來講）自己是在支持錯誤假設。性靈與宗教虔誠似乎與成功老化無關。75歲被問到自己的性靈生活是否有所深化時，哈佛男性與特曼女性大多回答：「沒有」。（各位如果想保護自己偏愛的理論，千萬別碰長期性研究。）

許多教會的確老人多過年輕人，然而那不代表人們老了比較常上教堂，可能只是相較於祖父母，年輕一代在學校接觸較多科學、人類學與歷史——比較不常接觸宗教指導——也因此年輕人上教堂與寺廟的次數少於自己的祖父母，而且年紀大了之後也可能依舊不上。

我們認為深化的性靈與老年之間有關聯，然而這種觀點，再度證實，不僅可能只是橫斷面研究的產物，也是記憶的產物。我們對偉大性靈領袖最新的記憶通常是老年男性與女性，然而事實上性靈領袖通常年輕時就很傑出。老年的甘地、葛培理牧師^[7]、托爾斯泰與德雷莎修女，他們的性靈在人生尾聲是否比40歲、50歲時還深刻？我不這麼

認為。史懷哲立身處世的道德原則「尊重生命」自他40歲便引導著他的生命。他知道若要和人與「萬物」建立性靈與慈悲的關係，少不了這樣的原則，然而在我們的想像裡，一位注重性靈、連蚊子都不殺的醫生應該滿頭白髮。



〈特曼研究〉與〈哈佛研究〉值得留意的發現是「憂鬱」與「宗教歸屬」（religious affiliation）為正相關。我比較30名擁有最高宗教歸屬與宗教參與的哈佛男性，以及127位過去二十年間極少或並未參與宗教的哈佛男性。令我訝異的是，廣泛參與性靈或宗教事務的人士，成功老化的可能性並未較高，反而憂鬱的可能性是四倍。一百年前的心理學家詹姆士已經指出「重度憂鬱」、「深化的性靈」（deepened spirituality）與「重生」（twice born）之間的連結。對性靈深感興趣的人格特質與重度憂鬱症，影響著詹姆士家族好幾代成員。〈成人發展研究〉中的男性也一樣，宗教歸屬感最強烈者，數名親戚患有憂鬱症的可能性是二點五倍。

「過去的憂鬱史」——不論是否存在或持續出現（50歲前的憂鬱指標數量、有憂鬱情形的親戚數量、終生使用精神疾病藥物）——與「宗教歸屬感」為顯著正相關。⁵ 然而，同樣的三個變項與「整體社會支持」和「身為快樂健康組」卻為負相關。以上的意思自然不是信教有壞處，也不是醫生與醫院對健康不好，只是身處痛苦的人較常向醫生與宗教求助。對孤獨人士而言，宗教和精神治療一樣，永遠提供具備同理心的友誼。

不過，好消息是宗教確實有效。影響深遠的〈杜克老化長期性研究〉（Duke Longitudinal Study of Aging）追蹤252名年長人士二十五年

或直至死亡，發現宗教參與與死亡率為負相關。⁶ 宗教歸屬與精神科醫師可以有效撫慰憂鬱與缺愛。舉例來說，「強烈的宗教歸屬」——雖然與「憂鬱史」為正相關——卻與「精神科求診」或「目前自我通報的憂鬱症狀」不相關。換句話說，至少以哈佛樣本而言，宗教歸屬無法避免重度憂鬱，但可以替代精神科醫師緩解重度憂鬱。一般人口研究也指出，「高宗教歸屬」與「低自我通報的目前憂鬱症狀」相關。^{7,8} 此外，因憂鬱住院前有宗教信仰是憂鬱快速緩解的發病前預測指標。^{9,10}

矛盾的是，艾瑞克森指出，基本信任與希望源自慈母與接受愛的嬰兒，然而性靈通常在缺少母愛之中發展出來。聖歌《奇異恩典》作者一度是不被愛的囚徒並非偶然^[8]，孤兒文學家托爾斯泰的性靈足以啟發甘地與金恩博士也非偶然。

我有位好友在第四個孩子出生後，便不再上教堂，理由是帶一堆孩子出門有太多保暖雪衣要換，然而實情是有了四個孩子後，他擁有的社會支持已經足夠。三十年後，他再度上教堂——當時他的孩子已經長大，妻子也離開他。前文第4章提到的羅浮是擁有強大社會支持的模範。儘管如此，我詢問她的宗教信仰是否隨年齡加深，她回答：

「其實一直到我先生去世前，我的信仰程度一直差不多。他離開人世後，我需要更多來自上帝、禱告與教會朋友的支持。我這樣求，也這樣得到。我認為自己現在有更深的信仰，是因為非常需要信仰提供的支持。」或許許多宗教認為獨身是強化性靈投入的有效方式並非巧合，唯有孤獨者能克服人與神之間的遙遠距離。在每個〈成人發展研究〉的群組中，都有因為年輕時得不到愛與希望，宗教歸屬與性靈因而得到強化的例子。

特曼女性瑪莎·約伯（Martha Jobe）雖然因白內障接近全盲，77歲依舊在工作——但不是因為熱愛工作，而是被生活所逼。不過約伯不自憐，依舊保有尊嚴。儘管如此，人生令她感到極度疲憊。約伯和

〈成人發展研究〉中多數重度憂鬱者不一樣，她的人生苦難似乎與心理疾病無關。她不是一個無病呻吟的人，不會看精神科醫師，也不會服用鎮靜劑。虧待她的是人生，而不是大腦疾病。

約伯近日罹患十分磨人的顫動脈炎，唯一可以有效治療的藥物培尼皮質醇（prednisone）又會加速白內障惡化。約伯提到由於白內障的緣故，「我再也無法畫水彩，再也見不到美景，什麼都不剩……到了某個年紀，生命裡每樣東西都沒了……那就是我所處的情境。」此外，培尼皮質醇也影響約伯的免疫系統，造成她反覆得到帶狀皰疹（生活中目前最不舒服的疾病）。約伯告訴我們，「今年發作四次，去年發作四次，理論上只該得一次。」反覆出現的帶狀皰疹帶來日益嚴重的跛行，「我有點癱了，」不過她又立刻要我們別擔心，「散步一向不是我的嗜好。」儘管生病，約伯依舊保有幽默感。約伯令人驚奇的是她美好的笑容，令人立刻感到她接納我們進入她的世界。約伯雖然少女時期過得不快樂，喜歡讀笑話全集，不過她和憂鬱症患者不同，訪談過程中不令聽眾感到沮喪，只讚嘆她的自制與幽默。

約伯和許多深入追求性靈的人士一樣，有不合格的母親。她是高智商孩子，小時候提出和母親不一樣的看法，就會被打。約伯30歲時告訴〈成人發展研究〉，「母親一直是我感到困擾與不快樂的源頭。」；77歲時坦承自己「從來不是很喜歡母親。」然而，約伯剛以優秀成績自大學畢業，即將展開新人生時，母親卻中風，「一切就完了。」約伯在童年時期怨恨母親，現在卻不得不「成為生病母親的看護」，不過她責怪的人是自己，「是我自己懦弱，不敢爭取自己的人生……整日照顧病人。我是個膽小鬼，不敢反抗母親……母親很自私。」

母親去世後沒多久，約伯又多了丈夫這個負擔。過完十年婚姻生涯與生了兩個孩子後，她離開依賴成性又沙文主義的先生，兩人結婚「是個錯誤」。被問到與先生最美好的時光，她回答自己最初深愛先

生，還以為自己嫁了個藝術家，可以和同為藝術家的人一起工作，但先生卻開了一家陶藝店，「他從此逍遙自在，工作都是我在做。」約伯幾乎吼了出來，「我得負責管帳，我受不了……一個男人應該有能力管好自己的財務。」

約伯忍受母親毀了自己的人生，提起先生時則忿忿不平。幫先生的陶瓷作品上釉成為她的藝術生涯。「辛苦的工作被丟給我，而他可以創造……」先生會和希臘朋友跑去喝咖啡，她則得留在家幫忙上釉。不過約伯接著又軟化，解釋是自己不會講希臘文，「先生才丟下我，他不是故意的。」還說兩人分居後，「我不再和他講話，我太殘忍。」探訪員對約伯表示同情，「一定很不好受。」但約伯誤以為那句話是在同情她先生，勉強自己說，沒錯，她居然決定離開先生，她這個人過於無情。

約伯在25-40歲間，眼睜睜看著大兒子逐漸死於囊腫纖維症，無力救治，接著有天，她在公共圖書館讀一本瑜伽書，「出現一片金色光芒，每樣東西都微微發亮。」現場沒有說話聲，但那道光照著她和周圍的每樣東西。不久後，約伯就因為這場內在光照體驗，找到合一教會（Unity Church），教會與教會人士樂觀向上的忠告給了她安慰。

「他們會請人幫你祈禱，」約伯解釋，「我處於喪子之痛時，幫我祈禱的人帶我走出憂鬱。」

約伯雖然擁有以最高榮譽畢業的藝術學位，兒子過世後找了護理員工作，因為「似乎順理成章」，在1960年領時薪一點三五美元。有天，她看到加州理工學院（Cal Tech）物理系在找人的廣告，對方需要有藝術天分的高中畢業生。約伯告訴護理長自己要辭職，護理長說她不可能在加州理工學院工作，因為「我只不過是個看護。」然而護理長錯了。對約伯而言，「加州理工學院是一場令人興奮的美好經歷。我沒想到自己在核子物理學的科學殿堂能有一席之地，又驚又

喜……非常榮幸能與最傑出的人才一起合作，近距離目睹宇宙運轉的模式。」

能夠自動記錄原子閃爍的電腦問世前，約伯負責研究原子的粒子碰撞影片，接著以藝術方式呈現理論物理學家的影片。約伯形容自己當初參與的這份工作「十分神奇……我現在依舊對了解他們的物理學相當感興趣。物理學家的理論是萬物非真，每件事都與機率有關。」約伯也閱讀天體物理學文章。迷你的粒子物理學與浩瀚的宇宙銀河兩個學門居然有交集，令約伯深深著迷，宇宙的統一性令她感受到深層的性靈交流，她再也不是不快樂的波浪，而是海洋。

被問到要是人生可以重來會怎麼活，約伯回答：「我會選擇藝術……我會當藝術家……不過那又如何？這條路行不通。我生下來就是藝術家——一輩子都是藝術家。」然而，約伯的性格是不怪任何人。被問到這個世界是否給了她公平機會，她是真心回答：「是我的錯。人們談女性平權……但許多是女性自己的問題。」約伯認為女性「有太多荷爾蒙」，造成「思考反覆無常」，女性就是「無法克服女性的生理限制」，女性是矛盾的弱者。簡言之，約伯和本書第5章可憐的拉丁裔美國人瑪利亞一樣，把社會汙名內化，批評自己，跛行於這個世界。

如果說約伯也得為自己的痛苦負起責任，問題在於她和許多藝術家、物理學家一樣，未能替自己維持足夠的社會網絡。約伯孤單寂寞，在合一教會接觸到撫慰人心的代禱人，但沒接觸社群。她提到極少見面的孫女時，流露慈愛之情，然而加州理工學院的退休金每個月僅一百四十美元，而孫女住在遙遠的北達科他州。被問到如何與其他孫子保持聯絡，她歎氣，「我寫信給他們。」約伯拿出一本細心整理的剪貼簿，給我們看孫子的照片。她最老的朋友是久病兒子的班導師，「她邀請我一起過感恩節。」不過除此之外就沒別人了。

被問到和其他人一起做什麼事，約伯回答：「什麼也沒做，我的腿會痛。」再次被問到朋友的替代品時，她笑著用幽默閃躲，「我替自己製造敵人。」此時她變得十分哀傷，承認平日能說上話的人，主要是丹尼餐廳（Denny's Restaurant）的櫃檯員工。她每天早上到那間餐廳吃早餐，男女服務生開心和她打招呼，她也永遠努力親切回應。

「除了他們快樂的臉龐，沒人理會我。」約伯說，如果要有人對你親切說話，還得到公共場所，「甚至用錢買」，感覺很不好。約伯除了合一教會親切的代禱人，她的社會支持幾乎等於零。

被問到自己眼中的成功老化特質，約伯回答：「我不認為老了有什麼好……講白了——你在走下坡。」她說每次自己試著提供資訊，「就會有人說你過時了。」被問到自己的老年模範時回答：「男人都又醜又禿，女人都染髮，不可能優雅老去。」

我們準備離開時，詢問能否欣賞她的水彩畫，她給我們看存放於後方儲藏室的一幅美麗畫作，畫中是納帕山谷鄉間，令人聯想起梵谷的作品——他同樣也是缺乏社會支持、高度追求精神世界的畫家。



門頓先是在本書第1章出現過，因「感到不悅」而誠心寫信給我，接著在第3章再度登場，擁有「也沒能完全彌補父親缺點的母親」。門頓72歲寫道：

在「機能不健全家庭」這個詞彙問世前，我早已生活在這樣的家庭。別人或許會一一細數自己在外頭的成就，我卻細細體會與看重內心之旅。我的專業生活並未令我感到失望——正好相反——然而真正的滿足感來自成為我逐漸成為的人：自在、喜悅、與他人連結、做事

有效率。不論是因肺結核臥床一年、歷時數十年的心理治療、住院九個月治療重度憂鬱，都是我人生故事的一部分……以前因為書不好買，我一直沒讀過兒童經典文學《絨毛兔》（*The Velveteen Rabbit*）

〔一隻因為孩子的愛變成真兔子的絨毛玩具〕。那本書告訴我們，我們必須與他人連結，才能真正活出生命，變得完整。

《絨毛兔》的故事以不著痕跡的方式，說出唯有愛能使我們真正活著。我小時候因為我現在能明白的原因，過著沒有愛的童年，花了好多年時間才從其他地方找到愛。神奇的是，愛其實充滿人間，愛具備強大療癒力量。人類具備韌性，社會的各角落也藏著善意……我從沒想過自己能過著豐富有趣又成就感十足的晚年。

門頓表示自己和絨毛兔一樣被愛治癒，然而有過兩段婚姻、做過兩次心理分析、甚至是擁有兩個孩子，都未能完全治好他——一直要到他回歸聖公會聖路加堂（St. Luke's Episcopal Church）才好起來。

門頓從小念私立教會學校，大學決定念醫學院前曾想當牧師，19歲和最好的朋友在拉布拉多（Labrador）的英國聖公會格蘭菲布道團（Anglican Grenfell Mission）工作。日後回想：「身處大自然對我來講，一直是種心靈體驗——在神的懷中休息——尤其是我和鮑伯（Bob）一起在拉布拉多工作的那個暑假……我們晚上躺在碼頭上，仰望燦爛北極光。」然而接下來十五年間，宗教只在門頓的人生中扮演一個小角色，直到他感染肺結核。

有天晚上，我剛吃完飯，躺在床上，接著發生不可思議的事。昏暗暮光中，房間角落突然出現一道令人睜不開眼睛的亮光，一顆室內的超新星。我依循直覺爬下床，跪下，就像《舊約》中的人物一樣感受到神的存在。我沒聽見聲音，但指令很明確：跟隨我。我一跛一跛流著淚慢慢爬回床上。在接下來的歲月，我把這次的事件當成超自然

現象，我必須說，自從我聽從那個旨意後，人生改善許多。現在回想起來，那似乎是來自耶穌的訊息，那是場恩寵體驗。

不過，門頓即使是在那場體驗後，接下來二十年間信仰的宗教，依舊是心理分析，而不是基督教。門頓55歲首度離婚後告訴〈成人發展研究〉：「自從離婚後，我第一次學到如何自在與他人親密相處，以及如何在稚嫩年輕人面前扮演明理父親的角色……我完全不上教堂，痛恨有組織的宗教。」這種情形很快就會改變。

五年後，門頓二度離婚，憂鬱症嚴重發作，不只失去妻子、存款、工作，甚至斷送專業人脈。「我的神智一片漆黑。」他在此時自大學後第一次回到聖公會教堂，「我的心中出現以前不會出現的東西。」他形容那段投入宗教的過程「一開始像在夢遊，但我漸漸開始參與。」匿名戒酒會的成員也以類似方式描述自己的戒酒過程。此外，人們也是這樣形容掉進愛河。我猜相同的復原過程——被愛與內化愛——也發生在絨毛兔的人生之中。

我一直要到門頓70多歲，才問起他的宗教信仰轉變，以及他回歸聖公會一事。他確信原因出在自己的憂鬱症。「我的確掉進谷底，幾乎淪落街頭，那就是我的感受。」門頓說自己55歲因憂鬱住院的事，令他想起二十年前因肺結核住院，當時房間角落突然間似乎「充滿近乎刺眼的白光」。日後門頓向我坦承：「我因此開始探索默觀^[9]。」然而，我們的性靈改變程度不如表面上大。19歲的門頓其實就已經善於默觀，在北極光中找到超越世俗的強大力量。

門頓77歲時視過去5年為人生最快樂的時光，在教會十分活躍，努力讓教會成為人們的社群生活重心——替家庭生活與環保安排活動。

「我替教堂做許多事。」他協助提供教牧關懷，擔任教友感恩祭主持人，到行動不便的人士家中舉行聖餐儀式。門頓醫生晚年時明白「完整」的基本要素，向我透露：「我曉得神悄悄推動我的人生，感到無

與倫比的愛。我準備好迎接死亡時刻。許多人已走過這樣的體驗，我不想錯過。」

門頓益發懂得拓展社會半徑：「我重新學到生命與生命間有著生物、生態、性靈的連結。所有的生命都具備力量，值得尊重與理解……隨著時間過去，我變成神祕主義者，以數十年前不可能的方式，開始理解《七重山》（*The Seven Storey Mountain*）作者多瑪斯·牟敦^[10]所說的話。」門頓不需要到丹尼餐廳才有人陪。



比爾·葛蘭罕（Bill Graham）的人生不比約伯或門頓幸福。68歲被問到童年時坦言：「沒有任何快樂的童年記憶。」早年的生活充滿「虐待、挨餓、缺愛、孤獨」。五十年前蒐集的檔案資料顯示葛蘭罕並未誇大，他3歲半被母親交給寄養家庭後，就不曾見過母親，12歲時已經想不起她的長相，甚至不知道自己6歲前住過哪些地方——他的父親在那年因為精神疾病住進州立醫院。6-11歲之間，葛蘭罕和南波士頓（South Boston）一個經常毆打他的家庭同住。在他眼中，那個寄養家庭的父母不是真心想要孩子，只是想領取州補助。「我永遠知道探訪員何時會造訪，因為我會有東西吃，全身被弄乾淨。那時我還很小，有時會弄髒褲子，因此被扔下樓。」他回憶，「我記得自己被打，也沒有食物。」不過也指出相較於挨揍與挨餓，「最嚴重的虐待是沒人關心……這世上沒人在乎我，沒有人有那個義務。」

被問到童年受虐經歷如何影響他的成人生活，葛蘭罕表示：「我學到對他人抱持同情心……人生不如意十之八九，事情總會過去。」

葛蘭罕身體力行自己說的話。父親雖然一輩子沒養過他，他長大後把父親接回家，讓老人家遠離「州立醫院不人道的環境」。母親把

他安置在寄養家庭，但他在母親晚年孤苦無依時經常去探視。1976年，葛蘭罕47歲，探訪員寫下：「他是我見過童年最悲慘的人。」的確，以〈成人發展研究〉評分制度而言，456位內城男性中，僅16人童年比葛蘭罕不幸。「不過，」探訪員接著又寫道：「我十分訝異他來自這樣一個被剝奪一切的童年，卻替自己創造出豐富圓滿的人生。我很少見到其他研究成員像葛蘭罕一樣，積極參與人生各種活動。」

葛蘭罕47歲時能具備如此強大的人生適應力，世俗的原因似乎不難找。葛蘭罕雖然來自沒有希望的成長背景，復原力學者眼中會帶給兒童不幸成人生活的一切危險因子，他都碰上了，然而他娶了好太太。透過美滿婚姻的鍊金術力量——葛蘭罕的妻子比他大10歲，非常疼先生——葛蘭罕最終做到「傳承」。探訪員認為葛蘭罕25歲就明顯十分以妻子為榮，妻子也告訴研究人員先生是很好的人——岳父岳母也這樣認為。葛蘭罕這輩子頭一次感到自己真正有家。

值得一提的是，葛蘭罕25歲時並非虔誠人士，偶爾才作禮拜，到了45歲完全不上教堂。他和霍姆斯法官一樣，感到自己人生中更高的力量源自家庭。45歲的葛蘭罕形容妻子：「把自己奉獻給我和家庭」，「無私、溫柔、慈愛、大方」。妻子的溫柔體貼深深感動葛蘭罕，她可靠、貼心，把家裡整理得一塵不染。

葛蘭罕53歲時，結縭三十三年的妻子不幸癌逝。接下來五年間，他的人生一團混亂。他在妻子過世兩年後告訴探訪員：

我太太過世了，好嗎？說出自己太太過世很容易，但實際上沒那麼簡單，喪偶對所有人來說都不容易。失去她對我來講，等同失去朋友、情人、母親、姊姊、醫生、護士、老師、財務專家、鬥士，她在我人生中扮演各式各樣的角色，每種都很重要。我失去妻子一個人，等同失去非常非常多人。我失去太多。很多人認為，就是……死了太

太而已嘛，只是少了一個人。然而除非你真的親身走過這條路，你很難想像突然孑然一身。

妻子過世五年後，58歲的葛蘭罕因重度憂鬱住院，59歲依舊主觀認定自己嚴重失能，人生中沒有喜悅。他後來加入靈療中心後，長期的胃痛消失，再之後有位天主教教士治好造成他身體失能的背痛。他為了深入了解療癒這件事，展開自己的性靈任務，取得「國際形而上牧師學院」（International Metaphysical Ministry）的形而上學博士學位（Doctorate of Metaphysical Science, Msc.D.），論文題目為〈形而上療癒：一個自然、神聖的過程〉（Metaphysical Healing: A Natural and Divine Process）。葛蘭罕自從60歲展開療癒任務後，進入「人生最快樂的十年」。

在訪談者眼中，68歲的葛蘭罕高度投入性靈生活，退休後與第二任妻子定居麻州鱈魚角（Cape Cod）。他身材矮小，戴眼鏡，留著一抹白鬍子，一頭稀疏灰髮。葛蘭罕小時候接觸過天主教教育，但表示自己在青少年時期「感到這個宗教不適合我。」近日的他已經拓展自己對於組織型宗教的觀點，參加禮拜，並以超越教派的方式來生活與思考。

不過，葛蘭罕的性靈生活集中在自己目前的工作，也就是他稱為「希望照護」（ministry of hope）的療癒使命。他開始擔任療癒者後，終於找到人生真正的意義。他由於先前的人生遭逢焦慮與沮喪問題，如今認為達成內心平靜是自己主要的人生成就。葛蘭罕知道自己除了是在照顧他人的身體，其實也是在照顧他人的心靈，甚至心靈層面更重一些。他教人找到內心的平靜，試著讓人們感到安全舒適。葛蘭罕表示，把手放在身上的碰觸儀式，可以喚醒身體的自然療癒過程，他認為這樣的療法有效，但也坦承不明白原理。他認為每個人來

到世上都有原因，找到這樣的人生目標將令人感到人生豐富，充滿感激之情。

葛蘭罕從事療癒工作，發表啟迪人心的演講，但不收費。他喜歡助人，但不願意也不認為自己可以居功，「很重要的一點是讓人們知道治療他們的人不是我。我告訴他們：『別謝我……去讚美神。』」葛蘭罕的結論是療癒的基礎是愛與性靈，而不是宗教。葛蘭罕在54-68歲間從事性靈活動，人生發生極大轉變，精神生活得到強化，精神病症狀不藥而癒。69歲時即使客觀上明顯失能（膀胱癌、腎臟衰竭、三次心臟繞道手術），主觀上認定自己僅些微失能。葛蘭罕的人生滿意度分數讓他得以進入「快樂健康組」，「非常滿意」自己的性靈生活與第二任妻子。此外，他共度三十三年的第一任妻子依舊活在他心中。葛蘭罕告訴探訪員，第一任妻子瑞秋（Rachel）「支持我所做的每件事，包括音樂。」

探訪員請葛蘭罕多談一點音樂的事：

葛蘭罕拿出歌本，興奮地熱情解釋自己寫出那些歌的創作過程，用著溫柔慈愛的聲音，對我唱出其中好幾首歌的片段。他感到自己寫下的歌曲，其中多首的意義來自死者透過他說話，原因是那些歌自然浮現腦中，他因此記錄下自己一無所知的事。他的歌曲相當優美動人，唱了〈祈禱的力量〉（The Power of Prayer）這首歌的片段。另一首歌則講母親試著安撫害怕打雷的孩子……

我非常喜歡葛蘭罕這個人，我們之間的四小時訪談是一段相當美好的時光。他對於內在平靜的認識十分深入，又相當真誠。他病著，小時候有過被遺棄虐待的不幸遭遇，第一任妻子又因癌症去世，但依舊對人生感到滿意，實在了不起。

葛蘭罕因為腎衰竭的緣故需要長期洗腎，但每天都勇敢面對，協助他洗腎的護士甚至請他和另一位病患談一談。那位病患對洗腎步驟感到不耐煩，暴躁易怒，抱怨連連。簡言之，葛蘭罕內心平靜的程度，以及令人燃起希望的能力，不只讓訪談者以及他治療的對象印象深刻，就連照顧他的人也特別感受到他的不同。

葛蘭罕在接受完前述訪談那年，在問卷上告訴〈成人發展研究〉：「我熱愛退休生活。」早上起床是為了「打開新的一天這個禮物。」他享受的退休活動包括「戲院、助人、園藝、旅遊、讀自己喜歡的東西、和妻子一起共度時光，以及單純『活著』。」葛蘭罕雖是十年級中輟生，沒提到自己靠看電視打發退休生活。有的哈佛男性身體遠比他健康，卻每週看二十小時電視。

葛蘭罕指出成功老化是「學著抱持感恩態度生活，回想自己曾經擁有的事物，以及過去無法擁有、〔但〕現在有的東西。」葛蘭罕的話很適合拿來定義「完整」這項人生任務，「完整」就是接受次好的東西。

葛蘭罕的故事還有一個近乎奇蹟的插曲。腎功能這項生理功能會隨年齡逐漸衰退，然而在本書寫作當下，葛蘭罕告訴〈成人發展研究〉自己已一年多無需洗腎。

年齡是否帶來更有深度的性靈？

年紀漸長後，所有人的性靈理應更有深度，原因是如果變老並未自然帶來性靈發展，年齡增長的確會帶來滋養性靈的人生情境。年齡增長使我們慢下腳步，有時間、有平靜的心嗅聞人生花朵。老化簡化我們每日作息，讓我們更能接受自己無法改變之事，不再有勇無謀，更能保持內心平和。年齡增長促使我們思考死亡，開始接受「人皆有一死」，自己並非獨特浪花。年齡增長促使我們天人合一，感到自己

是海洋的一部分。印度教的人生階段觀認為成為祖父母時應該遠離塵世，追求性靈。¹¹ 虔誠的婆羅門^[11] 成為祖父後會將世俗財產交給兒子。

最佳的晚年性靈發展橫斷面研究，當屬拉爾斯．東斯坦（Lars Tornstam）的研究¹²。912名75歲以上丹麥代表性樣本中，多數性靈都有所成長。相較於50歲時，研究對象年齡增長後更同意以下說法：

「我的內心世界獲得更多喜悅」；「生與死的界限不再那麼令我訝異」；「相較於生命的延續，個人生命不足為道」。不過，東斯坦的研究為觀察相同年齡層的橫斷面研究，因此可解釋為「世代效應」。

至少以〈成人發展研究〉而言，「宗教歸屬」、「願意接受新點子」、「兼容並蓄的政治觀點」都無法預測成功老化。本章提到的約伯、門頓、葛蘭罕等三個極具心靈深度的例子，在成功老化方面也並未特別高分。三人的社會關係依舊比多數「快樂健康組」有限，而成功老化的關鍵似乎通常與世俗的人際關係較為相關。

即便如此，性靈不存在於世俗的真空狀態，性靈發展通常出現在兩人以上團體，團體成員承認世上有大過個人的力量，個人必須聆聽內在生命——也就是音樂的所在地。我們對於神的信仰是否僅為愛的庇蔭，又或者我們對彼此的愛來自神的庇蔭，我認為這樣的辯論，如同物理學家爭論光究竟由粒子或波所組成，一切端賴從什麼角度看光——或是看愛。

-
1. 《新約．哥林多前書》第13章：「我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼，響的鉞一般。」 ➡
 2. 教會的財務管理者。 ➡
 3. Cotton Mather，清教徒牧師，曾參與巫術審判。 ➡
 4. Torquemada，15世紀西班牙天主教僧侶，透過宗教審判以火刑處死數千名異教徒。 ➡

5. St. Thomas Aquinas, 13世紀神學家與哲學家，著作對中世紀神學理論的詮釋有極大影響。 ➡
6. *Talmudic*, 地位崇高的猶太教文獻，記載猶太生活習慣與道德規範。 ➡
7. Billy Graham, 美國著名福音布道家。 ➡
8. 《奇異恩典》作者約翰．牛頓（John Newton）曾為了逃離英國皇家海軍，被賣給奴隸犯。 ➡
9. contemplative, 透過祈禱或默想感受上帝的力量。 ➡
10. Thomas Merton, 20世紀默觀靈修大師。 ➡
11. Brahmins, 印度教僧侶，為印度種姓最高階級。 ➡

11

人真的會隨時間改變嗎？

我的目的是指出
身體幻化成
不同形狀……
蒼天在上，
萬物在下，
萬事萬物全會改變，
身為造物的我們，
全避不開改變。

——古羅馬詩人奧維德（Ovid），《變形記》（*Metamorphoses*）



前文提到的種種說法，源自我個人的成人發展信念，強調變老並非僅僅是一種衰退。我整理證據，說明老化包含拓展社會半徑、更懂得寬容，以及不自主因應機制的成熟。事實上，不只是成功老化如此，成功活著也一樣，我們得學著讓別人走進心中，並在那樣的過程中成長。如同榮格所言：「人生許多該被體驗的面向——太多太多面向——被擱置在堆放無用家具的房間，與蒙塵回憶擺在一起；不過有時灰燼下會有發光煤炭。」¹ 看著這樣的煤炭冒出火花，讓追蹤〈成人發展研究〉成員的人生極度令人興奮。



然而，以上前提若要成立，就得和我一樣假設人類的性格與行為不會在30歲「就如石膏般固定」，一直保持不成熟的樣子，成人和孩子一樣會持續發展，然而這樣的假設尚未被廣泛接受。²

以下將另一種觀點「人不會變」放入歷史脈絡探討。1970年代的主流看法為個性的確隨時間改變。這一派的主張最先由艾瑞克森早期著作《兒童與社會》打頭陣，書中部分資料來自柏克萊人類發展學院，接著在1930年代，許多優秀的長期性研究——尤其是柏克萊的研究³⁻⁵——終於開花結果。榮格與義大利中世紀詩人但丁對中年危機的浪漫看法^[1]，以及蓋爾·希伊（Gail Sheehy）在熱門暢銷書《人生變遷》（*Passages*）⁶中推廣的人生階段概念，似乎勢不可當。到了1970年代，傑出耶魯社會心理學家李文森，亦著迷於自身在30-60歲間產生的觀點變化，寫下影響深遠的睿智著作《人生四季》。⁷ 以上幾股力量都讓性格轉變與中年危機的概念成為權威說法。

此外，新聞也報導令人吃驚不已的性格轉變例子。1960年代時，傑瑞·魯賓（Jerry Rubin）原本隸屬左翼「異皮士」^[2]與惡名昭彰的「芝加哥七人幫」^[3]，全國知名，是隻反抗制度的毛毛蟲。接著十年後，魯賓破繭而出，成為華爾街蝴蝶，穿上光鮮亮麗的傳統西裝，打著昂貴領帶。此外，在1970年代，傳統鐵路總裁之子、一度野心勃勃的哈佛學者理查·艾爾沛（Richard Alpert），卻搖身一變，成為在印度受訓的心靈導師，更名為巴巴·拉姆·達斯（Baba Ram Dass），蓄長鬚，穿白袍。⁸ 保守人士變嬉皮，嬉皮變保守主義者。

1970年代時，我也加入潮流，出版《怎樣適應生活》一書。我長期對心理疾病復原感興趣，先前在各大學術期刊發表過論文，證實防禦機制與性格會隨時間「成熟」。投射作用會演變為利他主義與同理心，採取被動性攻擊的小混混成為成熟人道主義者，性格並非固定不變！

然而，1980年代出現了反動潮流。基因注定論再也不是右翼衛道者的領域，就連自由派都承認遺傳的重要性。人格心理學家在六年、十年、甚至三十年後對同一批人施行人格測驗，發現人的性格驚人的穩定⁹，外向者依舊外向，內向者依舊內向。神經質特質強烈的年輕成人，到了中年性格依舊；不神經質者數十年後也依舊不神經質。本書第5章也提過，自由派的小毛毛蟲，其實通常不會破繭而出，成為華爾街的保守主義者。具備傳統野心的保守派成功毛毛蟲，也通常不會用常春藤聯盟教授的頭銜，來換取精神導師頭銜。剛才提到的艾爾沛與魯賓則皆為特例。

李文森發表主張不久後，謹慎客觀的研究顯示，他的中年危機概念通常例外多過常態。^{10, 11} 柏克萊教授傑克·卜洛克（Jack Block）借用全球最佳前瞻性研究的資料，探討青少年一路成熟、最後成為自己家有青少年的父母，也得出相同結論。「在變動與轉變之中，人格發展具備基本一致性。」¹²

儘管相關理論經歷大轉向，我依舊認為性格並非鐵板一塊。2000年時，我相信由於時光將改變一切，許多晚年進入「快樂健康組」的成員，有可能在1945年被〈成人發展研究〉研究人員在早期評為「C」。許多「悲傷罹病組」的成員，大概一度在大學被評為「A」。

然而令我錯愕的是，哈佛男性老年適應程度的最佳預測指標，的確是在大學被歸類為「A」或「C」！85歲時的A——在大學被視為適應的最好的一群——28人屬於「快樂健康組」，僅9人屬於「悲傷罹病組」。原本是A但後來老化情形不佳的絕大多數案例，先前都曾出現酒精濫用情形或重度憂鬱症帶來的人格性格障礙。40名大學適應情形最不佳者——C組——80人中僅3人屬於「快樂健康組」。本書第3章「過去會影響未來」的研究發現似乎是真的。

我追蹤內城男性的人生時，再度發現成功老化的最佳指標是國中時的調適程度。150名國中時因應機制分數最佳的內城男性中，56人後

來屬於「快樂健康組」，僅13人落於「悲傷罹病組」。19名青春期調適得分最低的內城男性中，僅1人屬於「快樂健康組」，11人為「悲傷罹病組」或「早逝組」，也就是3/5。成功青春期可以預測成功老年。



不過，人生當然不是非黑即白，依舊會有矛盾狀況。我的兩極化論點未能呈現人類同時會變也不會變的事實。「人格」（personality）是「氣質」（temperament）與「性格」（character）的總和。氣質是我們的人格具備持續性的部分，很大程度「固定在石膏中」。氣質主要來自遺傳，包含不太會改變的外向或內向等人格元素、IQ測驗分數，以及社會智力（social intelligence）中的遺傳成分。出生時便分離的雙胞胎，數十年後愈來愈相像，而不是愈來愈不像。¹³ 也因此如果以個人適應風格（例如：小時候受虐的女性到了40歲，將第四度嫁給也會虐待妻子的先生，還是成為受虐女性庇護所的主持人？）來定義人格，那麼隨時間過去，人格的確會出現重大轉變，原因是相較於氣質，性格深受環境與成熟影響。此外，雖然我們的基因不會變，許多基因可以促進可塑性。¹⁴ 人的確會成熟。人會突破限制自己的環境，從傷害中痊癒。只要並未罹患疾病，心理健康可以一路改善至70歲。

15

隨著年紀增長，我們全都變得更有經驗，更不害怕他人，更能放心說出自己的意見，青春期則正好相反。我們的自信程度、喜歡批評自己的孩子的傾向、對自身命運的滿意度，30-70歲間高度一致。¹⁶ 許多人到了60歲，就不再喜歡青少年時期喜歡的吵雜音樂，確信自己這輩子都喜歡莫札特。理論上，我們的簽名不會變，然而事實上，我們青少年時期的簽名和老年不太一樣。就算氣質沒變，性格會變。



本書第1章的皮瑞利展現的復原力（resilience），也可以帶來轉變。從象徵意義來看，具備復原力的個人就像嫩枝，中間的芽心新鮮、綠意盎然、生氣蓬勃。嫩枝扭曲變形時，雖然彎折，並未完全斷裂，最後會回彈，繼續生長。對復原力來講，基因與環境同時扮演關鍵角色。一方面，如果身旁好友成群，我們能安心運用「幽默」與「利他主義」等適應性防禦機制。另一方面，由於具備吸引力，也因此別人會愛我們，很大程度要靠惹人憐愛的遺傳。有的人「輕鬆」就擁有這樣的魅力。心理學家艾美．維納（Emmy Werner）追蹤夏威夷考艾島（Kauai）上貧窮無助的孩子如何變身為成功的成人，強調當一個「喜愛擁抱」（cuddly）的孩子，以及努力以正面方式面對環境、擅長替自己找到義父義母（substitute parent）的重要性。¹⁷ 不過，成為有魅力的成人，很大程度要看我們的社會智力與成熟防禦機制。換句話說，能促進復原力的因子，本身也得靠復原力催化。再換句話說，試圖探討復原力的源頭時，很難找出誰在前、誰在後的「馬車與馬」簡單因果關係。

此外，愛永遠不夠。光有社會支持還不夠，社會支持必須被意識到、被放進心中，接著「吸收消化」。如同優秀美式足球跑衛的技巧之一是找出場上阻截者，復原力有部分能力是不論身處何方，都能在周遭環境中找出有愛心、願意拉自己一把的貴人。這就是為什麼大家族中的成員對心理健康來講是好事。家族成員提供更多建立健康自我認同的機會，提供更多「人生滋味」。

內城男性中，41人來自機能特別不健全的家庭。此類家庭有重重問題，問題量表得分為「10分」以上，而被五間以上社會機構關注的家庭，也不過0.5分。智能障礙的母親、酗酒的父親、孩童時期就與雙

親分開六個月以上，各僅為1分。¹⁸ 因此，若要得到10分以上，孩童時期得遭遇太多不幸。

儘管如此，到了47歲時，來自10分以上家庭的41人，長期無業或生活在貧窮線以下的機率，並未高過家庭機能健全者。到了70歲，弱勢出身者僅9人屬於「悲傷罹病組」，13人屬於「快樂健康組」，比例和生於快樂家庭的人一樣。內城男性中，99人的父親屬於社會階級V——非技術勞工或領取社會救濟金，教育程度低於十年級，以及居住於破舊公寓。¹⁹ 這99名「底層階級」（underclass）父親生下的孩子，僅13人成年後依舊屬於階級V，僅16人屬於「悲傷罹病組」。47歲時，99人中，僅16人本身生活在貧窮線以下，僅13人10年以上無業。²⁰ 此一族群受惠於身為白人、享有美國軍人權利法案福利，成年時恰巧碰上繁榮的1950年代。此外，他們的父親之所以窮困，部分原因是經濟大恐慌，以及身為愛爾蘭或義大利少數族群。此一在父親一代被歧視的血統，到兒子一代情況已改善。一代又一代過去後，不只人會變，汙名也會變。

具備復原力的人生

人生會產生變化，人生道路充滿不連續性。表面上的心理疾病要是換了時空，可能變得相當具備適應性，例如哈佛男性大衛·古德哈特（David Goodheart）在67歲時回想自己的童年：

11、12歲時，經濟大恐慌對我來講，可說是提早接受生存訓練。我父親當推銷員的佣金收入，不足以在阿拉巴馬州伯明罕（Birmingham）養家，也就是我和哥哥出生與成長的地方。也因此1931年時，母親、哥哥和我收拾行李，到密西西比州鄉下「拜訪」母

親老家的單身舅舅，父親則依舊留在伯明罕想辦法當推銷員。那趟拜訪，一去就是兩年半。

農場生活十分困苦，沒電、沒暖氣、沒自來水；只有燒木頭的火爐和壁爐，後院有座轆轤井，照明靠煤油燈，廁所蓋在戶外。哥哥和我每天來回走約8公里到校車停留的十字路口；後來那所聯合學校^[4]失火後，上課地點改成沒暖氣的閣樓，或是祕密共濟會（Odd Fellows）的破舊大廳。

我是都市孩子，鄉下同學把我當成外來的入侵者，我是他們嘲弄與殘忍惡作劇的對象，操場上挨揍的受氣包。雖然以全國標準來看，我的學業成績根本算不了什麼，已經高到足以讓農場男孩覺得被汗辱。他們認為要動腦的活動是裝腔作勢與娘娘腔。我和多數孩子一樣，試著在這樣的困境中找到容身之處。

最後我找到辦法：我成為班上的壞孩子，完全不守規矩，低聲講下流笑話，亂丟紙團，把原本疼我的老師氣到七竅生煙。當時學校標準的重大違規處罰方式是在全班面前鞭打你，違規的人自己去切要拿來打自己的樹枝。我幾乎天天挨打；要是惡作劇動手腳，讓樹枝在老師手中斷掉，引同學哄堂大笑，就會被打雙倍。這個每天被打的家常便飯讓我肉體飽受折磨，精神上卻解脫了。沒多久，鄉下孩子就接受我，畢竟我是個「很好的壞孩子」。只不過我永遠無法向母親解釋，為什麼我成績單上各科全是A，操行成績卻是個難看的大大的「F」。從前的學校要是駐校心理師，大概會說我「心理失調」，讓人重新思考心理名詞的定義。

古德哈特不只在校園碰上麻煩，青少年時期常夾在父母中間，父母都是敵意重重、有種族偏見、性格嚴厲的美南浸信會（Southern Baptist）教徒。古德哈特童年大部分的時候，活在父親喝酒就打人的陰影之下，大學時期也很難與大學探訪員分享自己早期的恐懼，也因

此負責訪談他的精神科醫師，以一連串不以為然的話形容他：「忸忸怩怩、憂鬱、悲觀、回避社交接觸、性格無聊、經常緊張焦慮、懦弱無能、令人感到索然無味、自我貶抑。」在另一位研究人員眼中，古德哈特是個瘦弱、面色蒼白的被動男孩，很有禮貌，但「相當緊張，侷促不安，手冒冷汗。」雖然也有其他好的形容詞，例如：「心地善良、可愛、討喜、好相處」，不過整體而言，大學時期的古德哈特在「社交舉止」這個項目依舊得低分，還被貼上「神經質」標籤。

古德哈特19歲時已經好奇自己把感受藏到何處，意識到自己靠著「戴上面具」藏起情緒。他解釋：「你聰明一點的話，就能躲開許多傷人的箭。」另外一方面，幽默讓人可以放鈍箭到他人身上，古德哈特已經發現替學校幽默雜誌寫文章，是一種被接受的怒氣發洩管道。

二戰期間，「神經質的」古德哈特很快就懂得靠妙語如珠應付家庭糾紛，也應付真實世界。當時的美國陸軍依舊採取種族隔離制度，古德哈特所處的那一師士兵大多是黑人，而他是白人軍官，他面對「同時得安撫長官與弟兄的棘手情境」。不過他成功了，長官稱讚他很會帶人。再也沒人覺得古德哈特「令人感到索然無味」。

成功戰勝戰爭的古德哈特，接著要戰勝平民生活中夾在交戰團體中的棘手情境。25歲的古德哈特寫道：「我從前不把自己視為同胞的守護者，但現在發展出社會正義感。」古德哈特接下來十年待在底特律與芝加哥的城市貧民窟，想辦法調解市府官員、基層行政人員，以及他們服務的白人與黑人南方移工。這是在重演他的家庭與小學經歷。雖然他以專業身分公開對抗像父親那樣的人的偏見，替弱勢出頭，但也保護那樣的固執白人不受暴力攻擊。

如同在學校操場，古德哈特的解決方法是引大家和他一起笑，不過他孩童時期的「幽默」是一種「被動性攻擊」，被當成品行不良。40歲調停憤怒的都市幫派時，幽默則讓他成為公民英雄。《生活》

(Life) 雜誌封他為勇氣過人的民權領袖，領導眾人替都市少數族群

的民權奮戰，名列一百位形塑美國未來的年輕領袖。其他得到此一殊榮的40歲人士包括美國物理學家默里．蓋爾曼（Murray Gell-Mann）、民權律師柏克．馬歇爾（Burke Marshall）、未來的日裔參議員丹尼爾．井上（Daniel Inouye）與紐約市長約翰．林賽（John Lindsay）。古德哈特的「被動性攻擊」（和甘地一樣）如今讓他在利他主義這個項目得A，沒有人能說中年的古德哈特是手冒冷汗的神經質人士。

相較於訪談19歲的古德哈特的大學精神科醫師，我形容47歲的他：「極好相處、心胸開闊、鎮定、溫暖，看起來就像在一流學校受教育的模範哈佛教授……我感到和他在一起時完全放鬆……相當溫柔、和善，讓人想相信他……他替自己的生活下的總結是：『我所做的每件事都仰賴人與人之間的關係。』」

古德哈特將人生剩下的日子，用在替他人謀福利，啟迪人心，讓別人過他自己沒能過的生活。67歲寫道：「很難說我的人生要是沒碰上經濟大恐慌的體驗會有什麼變化，不過我猜自己依舊會對社會弱勢與無辜受害者產生相同的同理心。」古德哈特的過去同時影響也不影響他的未來。

不過，古德哈特年紀大了之後，和前文的石東教授是兩種人，雖然客氣承諾，不過似乎無法準時交回〈成人發展研究〉問卷，過去的被動性攻擊依舊存在。暴飲暴食、菸抽得太凶、也因此並未長命百歲。我有點想再次給他的社交舉止打F。人的確不會變。

古德哈特只活到70歲，不過就和凱瑞醫師一樣，遺愛人間，留下一間都市民權機構。《紐約時報》訃文說他「在民權運動風起雲湧前就加入，並在其他人早已失去興趣後，依舊替理念奮鬥……傑出、影響力深遠、不屈不撓，促進美國族群融合，讓黑人與白人攜手並進。」

古德哈特的葬禮上，親友稱讚他是「機智大王。他的同理心、溫暖與幽默、機智與智慧，讓我與其他成千上萬的人生，因他的友誼而豐富。在這個充滿天花亂墜的報導與追逐名人的空洞年代，他是無名的聖人、沒有光環的天使，四處散播妙語如珠的幽默、愛與希望。」

真實世界再次給了古德哈特的社交舉止一個A，人的確是會改變。



心理學家維納追蹤弱勢夏威夷年輕人近半世紀後指出：「然而，人生最一團糟的個人.....最常見的轉捩點是認識關心他們的朋友，以及找到包容自己的配偶。」²¹

吉姆·哈特（Jim Hart）的例子說明了這樣的「轉捩點」。如果說前文的學校老師齊普擁有〈哈佛研究〉中最理想的童年，哈特則撐過最糟糕的童年。母親在他整個童年時期皆罹患嚴重心理疾病，哈特47歲時表示：「到了10歲，我在情感上無法認同父母.....我因為父親的惡習不尊敬他，也不喜歡母親助紂為虐。」49歲時，問卷問哈特在哪個時期與父母是最好的朋友，他回答：「我懂事以來不記得有這樣的時候，8、9歲後更是沒有這種事。」哈特還是孩子時，就靠著和同住紐約布魯克林區的同齡男孩交朋友，以及與外公相處，彌補缺乏親情的童年，把外公當成自己唯一正常的家人。「外公永遠鼓勵我，永遠是我在家中最好的朋友。」

多年後，哈特找到另一個好朋友：他的妻子茱莉亞（Julia）。茱莉亞也認為哈特的外公是世上最好的人。娶茱莉亞改變了哈特的一生。

婚姻不只對健康老化重要，同時也常是成人復原力的基石。哈特年輕時向〈成人發展研究〉提到妻子：「她和我是同一種人，我們有許多共通點，有相同的價值觀、興趣與家庭背景。當初我預期和茱莉亞擁有幸福婚姻——她非常適合我——而事情也的確如我所料，我們婚姻美滿。」哈特47歲時的看法不會改變：「遇見我太太是我一生最幸運的事。」56歲時，〈成人發展研究〉詢問婚姻發生的重大改變，他寫下：「沒改變，只變得更好。」58歲時，哈特圈選自己的婚姻是滿分9分，「非常幸福」。先前56歲時，一向情感比先生內斂的茱莉亞，滿分9分只選了8分，接著解釋為什麼自己的婚姻能長久：「一、我先生是我最好的朋友。二、我們每年的感情都愈來愈好、愈來愈喜歡對方。三、我們一起享受許多樂趣。」哈特兩個孩子都認為父母是朋友圈中最幸福的一對。

哈特婚前是〈成人發展研究〉無法辨識的璞玉。研究人員說他：「輕度狂躁」、「侵略性強」、「難以相處」、「遲鈍」、「情感冷漠」。有位較不適任的〈成人發展研究〉精神科醫師氣急敗壞表示：「他的人生哲學就是和我們不一樣。」哈特強硬的外表與布魯克林作風，和古德哈特的被動性攻擊一樣，是青少年時期能活下去的關鍵，但不符合研究人員的傳統劍橋風格。此外，研究人員抱怨：「你會感到他適應人際關係的能力，勝過對學識的追求。」簡言之，哈佛人怎麼可以把友誼擺在學業前面！然而這一次，長期追蹤清楚顯示誰才是對的。哈特的紙筆智力分數低於〈成人發展研究〉平均，但依舊以班上前2%的成績畢業於哈佛商學院，75歲的情感生活遠比多數批評他的人豐富。就連〈成人發展研究〉成員都承認，如果說25歲的哈特「精明、自私、幼稚」，同時也「活力充沛、堅毅、性格不焦慮，可以預測他未來除了物質生活成功，個人與家庭生活也將幸福美滿」。

哈特經常談到自己想賺大錢，但只把金錢視為手段，最終目的是擁有幸福家庭，50歲坦承：「我還是會好奇成為德高望重的企業董事

長是什麼滋味，但接著又覺得那是『胡說八道！』我內心有一部分渴望權力、聲望與成功……我看著當上大公司總裁的商學院同學，我羨慕他們。」然而接著又說：「我的結論是那一切只是虛榮心與追求虛名。在我內心深處，我的人生只想要美好的家庭關係，讓孩子人生不虞匱乏。問題出在許多積極參與公民活動的人，家庭生活很不怎麼樣，而家庭生活美好的人，又不太參與公民活動。我則是喜歡待在家的那種人。」也因此哈特老年的快樂程度，勝過某些在他大學時期批評他不夠具備公民意識的臨床醫生。

儘管如此，我1970年訪談哈特時，並未料到他會成為〈成人發展研究〉的模範，只說他「是個戰士。儘管在研究人員眼中不夠優雅，在各方面都是〈成人發展研究〉中拿『A』的成員……他誠實的程度，就像他母親不坦承的程度。他積極的程度，就像他父親消極的程度。」我看好哈特，但依舊強調他強悍的外在，很少提到他內心的璞玉。像我這樣的社會科學家，有時對打造四間成功企業與一個成功家庭所需的創造力與成熟度視而不見。

我於1998年再度訪問哈特，抵達他位於伊利諾州森林湖（Lake Forest）的家，迎接我的夫婦兩人都散發人情味。哈特問我要不要喝東西，茱莉亞請我吃水果。屋內擺放他們到各地旅行蒐集的美麗藝術品與雕塑品，不過更重要的是，客人感到賓至如歸，客廳燒著爐火，椅子厚重舒服，客用浴室有美麗壁紙，還有三排繡著縮寫姓名的客人專用擦手毛巾，很難不感受到主人的盛情。

哈特滿頭白髮，臉上皺紋極深。剛吃完早午餐的他，身上是時髦名牌毛衣、褲子與一雙好鞋。個性大方，但不好親近。有話直說，一針見血。不過儘管他不說廢話，直來直往到接近粗魯，那樣的率直個性令人抱有好感。

我問哈特他們夫妻當年是怎麼在一起，他回答：「茱莉亞長得美，有幽默感，活力充沛，清楚自己要什麼。頭腦聰明，身材又

好。」我問兩人如何相互依賴，哈特回答：「我們深深依賴彼此。我依賴她，娶她是我這輩子做過最聰明的事情。我喜歡有她在身旁。要是沒有她，我會失去方向……當然，如果我失去她，我會再娶一個22歲的進門。」哈特不得不說笑，減輕可能失去妻子的沉重心理壓力。兩人那年6月慶祝結婚五十週年，而茱莉亞近日診斷出危及生命的癌症。

訪談到後面，我問哈特過去六個月的心情。他透露：「我情緒沒有不穩定，心情還好，不過茱莉亞的癌症令我十分心煩。」妻子第一次診斷出癌症時，他感到：「世界末日到了。」茱莉亞補上一句：

「他甚至答應幫我建新廚房。」哈特立刻說笑，一旦茱莉亞癌症手術成功，「新廚房的事就吹了。」不過最後又嚴肅起來：「癌症的事讓這個夏天相當不好過。」

茱莉亞接著解釋兩人如何依賴彼此。「吉姆是我最好的朋友。我們一起大笑，一起討論，一起分享。」茱莉亞的丈夫是說笑型的人，她本人則想得比較多；「這就和《先知》^[5]的詩說的一樣。我們是各自頂立的兩根柱子，保有空間。我們是非常親密的家人。」先生大聲插話：「我們真的擁有非常美滿的婚姻！」茱莉亞則語帶保留：「但你不能握得太緊。」

整場訪談最令人想不到的是哈特夫婦如何一搭一唱。茱莉亞是舞蹈治療師，熱愛跳舞，丈夫則不然，不過這場訪談是一支舞。他們踩著優雅舞步，前進後退的拍子抓得很準。哈特靠戲弄茱莉亞，隱藏自己多愁善感的一面，茱莉亞也以智慧優雅接受先生藏在心底的感情。兩人對著我以及彼此說話時，不鬥嘴，也不反駁對方的意見，一起回答每個問題，從不同角度看待事情，非常接受另一方的答案——他們利用彼此的不同得到新思考，而不是吵起來。茱莉亞從合作的角度看待事情，哈特則比較喜歡主導，不過茱莉亞解釋自己應付丈夫很有一套：

「我經常注意到先生提議的是我的點子。」

我問兩人的吵架情形，哈特回答：「我們不吵架。」茱莉亞補充：「我有脾氣，我會不高興，但一下子氣就消了。」哈特表示：「我沒脾氣，生氣不值得。」他們吵該不該請某位哈特不喜歡的朋友到家中作客時，茱莉亞會說：「好吧，那我就不請。」哈特插話：「結果就是我求她做我要她別做的事。」這種解決方法不會令人感到是被動性攻擊的吵架，而是兩人為了化解哈特的強硬態度，一起摸索出來的和諧舞步。茱莉亞或許是哈特這一生唯一試圖安撫而非對抗的人。

哈特是自尊心極強的硬漢，但性格很突出的一點是他懂人們在想什麼，是了解人性的士官長。他不是會糾結於情緒的人，但心思細膩，抓得住細微的情緒波動，說自己享受「親近、穩定、帶有親密感的友誼」。47歲被要求形容自己最老的朋友時抗議：「不要叫『最老的』朋友，叫『最好的』朋友。」接著又一口氣告訴我兩位朋友的事——一位有三十年交情，第二位認識二十五年。74歲被問到相同問題時，透露自己最老的朋友最近剛過世，兩人是高中同學。哈特接著描述其他四位好友，首先是大學一年級認識的馬克（Mark），馬克是家境富裕的審美家，不過「我非常喜歡他」。再來是班奈特（Bennett），兩人大學就認識，最近再度熟起來。還有莫瑞斯（Morris），他們有三十年交情，平日一起滑雪。另外還有瑞格（Reg），「我每週和他一起吃午餐。」我訪談過的哈佛男性沒人和哈特一樣，隨口就能細數自己的好友。

我在哈特的二十五週年同學會上，問他退休第一週會做什麼，他大呼：「天啊！我一點頭緒也沒有……大概會去看孫子。」他可能旅遊、滑雪、打雙打、還想閱讀。此外，他或許會指導少數族群學生，因為他一直希望棄商成為中學老師。

哈特在三十週年哈佛同學會上坦承，自己放棄先前到中學教書的退休夢，改成指導年輕企業家。他的妻子插話：「你是你的領域的院

長。」哈特在校友活動中參加了艾瑞克森的講座，說自己因此開始想著傳承的問題，不曉得自己做得夠不夠多。「我們都想要人生有一點意義，我已經到了人生該傳承的那個十年。」哈特依舊在競爭，但再也不是在布魯克林街上揮拳，也不是在東京摩天高樓玩金錢遊戲。50歲的他現在想要的人生成功是做好艾瑞克森提出的人生課題。

哈特55歲填答退休問題：「我在7月成立了一間新公司。事實上，我現在責任更重了。」預計的退休年齡「大概是永遠不會有那麼一天，工作樂趣無窮。」兩年後寫道：「56歲時我開始半退休。」但維持不到一年，也因此62歲被問到最嚮往退休哪件事，回答：「還沒開始想。」哈特依舊每週工作六十小時。66歲時「從執行長變董事長」，依舊每週工作五十小時，沒退休的原因是「我喜歡工作，工作太有趣。」70歲寫道：「我的預定接班人幾個月前去世，我不得不全職工作下去。」哈特和齊普一樣太享受傳承，無法忍受擔任意義的守護者需要拉開的情感距離。

我到森林湖第三度訪談哈特時他74歲，已退休兩年左右，太太表示：「吉姆享受每一天。此外，他退休後，我們有辦法一起做更多事，打高爾夫、掃落葉、購物、看早場電影……能夠一起從事活動是退休帶來的好處。」最後又補充：「我們現在有更多時間和老友聯絡。」

哈特從1970年起就沒住院過，依舊只有兩顆牙需要補，是〈哈佛研究〉中客觀身體健康最好的一位。他說老化最討厭的地方就是關節炎，他的手、膝蓋、肩膀都受影響，但依舊和小自己25歲的人玩壁球，76歲唯一服用的藥物是維他命和關節炎處方藥。被問到由於年紀的緣故必須放棄什麼，回答：「什麼都不必放棄。完全不必！」

至於退休最美好的部分，哈特回答：「都很好，我目前正在享受人生，但我一直如此，我感到有神在保佑。」這樣的話，竟來自一個和父母從來都不是朋友的人。哈特提供的忠告是「感激與完全活出每

一刻。不論是沉溺於過去，或是把希望放在未來，未能活在『當下』，都會讓人錯過生命的美好。」

哈特在過完全然悲慘的童年後，擁有〈成人發展研究〉中的最佳退休生活，不再是〈成人發展研究〉研究人員批評的對象，而是讚美的模範，頑劣孩子變慈祥祖父。然而，這樣的轉變不是發生在一夕之間，如同多數最具復原力的內城男性，哈特的復原力關鍵因子是擁有美好婚姻。



中年時帶來負面人格改變的主要因子，也是70歲造成負面老化的相同因子，包括壞習慣、不美滿的婚姻、適應不良的防禦機制與疾病。中年時長期無業或生活在貧窮線以下的內城男性，90%有心理疾病、酗酒或智能障礙（IQ<80）。48名二十年後老年被歸為「悲傷罹病組」的內城男性中，除了8人，全在50歲前罹患心理疾病或酗酒。我要再次強調，不成功老化最常見的原因，不是經濟貧窮，而是疾病——或是社會歷久不衰的偏見，而偏見是社會的疾病。

舉例來說，訪問曾罹患「精神症憂鬱」^[6]的〈成人發展研究〉成員，就像看見很久以前曾被大火紋身的人，燒傷雖已痊癒，不再需要醫療介入，但有傷疤，那些傷疤讓他們難以完全重返正常生活。童謠中的蛋頭先生（Humpty Dumpty）掉下牆後，美好的過去不再重要。50歲前憂鬱症確診的21名哈佛男性（definite depressive disorder，指符合「重度憂鬱」的臨床標準），65歲時沒有任何一人落於心理社會適應的最高四分位數，80歲時無人屬於「快樂健康組」，然而他們最初被選入〈成人發展研究〉時，沒有幾個人看起來有任何風險。

薩爾達．摩絲（Zelda Maus）似乎也沒有風險，童年屬於特曼樣本中快樂程度中等的童年。家中團結與溫暖程度屬於前1/2，而且和哈特不同的是，摩絲和母親感情很好，也沒有神經質症狀。本書第2章提到的酗酒律師羅曼，中學曾是美式足球隊隊長，摩絲則是中學籃球隊隊長，還是畢業紀念冊編輯。此外，不同於同齡的許多青少女，她期待性行為。她如果屬於哈佛群組，會被歸入心理健全的「A」組。

摩絲21歲結婚，但接著人生就結束了，25歲離婚。我們在她78歲進行訪談前，她五度憂鬱症發作，每次都嚴重到必須接受電擊治療。雖然最後一次療程距今已十五年，我們進行訪談的幾個月前，她的醫生再度幫她開抗憂鬱劑。

摩絲住在加州沙加緬度（Sacramento）非常外圍的地區，開車到她家感覺即將離開加州郊區、進入阿帕拉契山脈。蜿蜒道路帶我駛過一座單向橋墩，路過幾間前院堆放垃圾的小房子，以及生人莫入的「內有惡犬」牌子。摩絲的房子沒有門牌號碼，也沒有庭院可言，只有一間同時充當廚房、客廳與飯廳的大房間，我猜想沒看到的地方還有一間臥室與浴室。玻璃窗很髒，看出去是雜草叢生的花園。摩絲解釋負責擦窗戶的人已經過世。

我第一次打電話要求訪談時，摩絲咆哮：「你想賣什麼？」我解釋自己是〈特曼研究〉的工作人員後，她同意見我，但我一開始訪談，她又抱怨：「真不該讓你來。」交新朋友不是她的強項。

摩絲身材嬌小，一頭棕髮剪得極短，沒有生氣的憂傷臉龐，加上大眼睛與巨框眼鏡，讓人聯想到熊貓。我進入她家時，屋內乾淨，但籠罩著一股令人難以置信的陰鬱感。每樣東西都是棕色的。儘管窗戶骯髒，那天又在下雨，我抵達時摩絲並未開燈。訪談的多數時間令人感受到她的孤獨，她覺得身旁每個人都去世了，或是踏上新的旅程，訪談全程除了偶爾提起一些事會笑出來，一直看起來很憂傷；她偶爾冒出的幽默感，讓那次的訪談不至於徹底失敗。

客廳裡沒有書本，只有她珍貴的1930年代轉速78的黑膠唱片收藏，那些唱片一度是她全部積蓄。屋內沒有新的紀念品，甚至也沒有轉速33的LP唱片可以取代那些黑膠唱片。牆上掛著摩絲寵物貓的大照片，獨子的小照片，以及獨孫的迷你照片。此外，屋內有架已經兩年沒彈的巨大管風琴，以及一臺兒子送她、可以錄下深夜電視節目、功能齊全的錄影機。唯一的問題在於摩絲儘管IQ近150，但卻從沒學會使用錄影機。相較之下，前文的愛默森雖然IQ絕不到150，卻懂得上網和其他人聊白血病。正向老化的關鍵是學習新世界的規則，以及珍惜那些規則帶來的事物。

訪談剛開始時摩絲打斷對話，讓一隻濕答答、不親人、毛色黑白相間的貓咪湯瑪斯（Thomas）進屋。摩絲背對我擦乾貓咪，向湯瑪斯解釋自己有同伴：「這個人要是不喜歡貓，我們就把他趕出去。」接著轉身得意的告訴我：「這隻貓誰都怕，就是不怕我。」摩絲說自己不得不活下去的唯一理由是為了照顧湯瑪斯，自豪湯瑪斯和其他貓不一樣，不需要貓盆，自己會抓門要求出去。

我問摩絲最享受的事，她嘆一口氣回答：「現在我最享受的事是休息。」她解釋自己在過去十年走下坡，「目前是我無所事事的時期。」接著又發牢騷難道她還該有所成就嗎？她宣稱自己讀了不少東西，但請她舉例時，她承認已經每天不看報，只有週日翻一下，還想取消訂閱介紹大自然的《奧杜邦》（Audubon）畫報，因為根本沒看。此外，她已五年沒讀過任何書。「我唯一做的事，就是什麼都不做。人到77歲，就可以什麼都不做。只要我開心，有什麼關係？」她的話的確有理，要是她有那麼一丁點開心的話。

我問摩絲日常最重要的活動，她陷入沉默，接著主動提及自己很多朋友都過世了；然而她的話似乎是在表達內心的自憐，不是真的在談死神帶走多少好友。我再度問她目前最重要的活動，她再度抱怨：

「我不曉得為什麼讓你來這裡。」

摩絲三次婚姻都不幸福。她和前文提到的哈特、羅浮、魏爾康不同，沒有找到如同盟友的另一半。摩絲喪偶前，和第三任丈夫結縭近十年，她因憂鬱症住院，有四次都發生在這一任丈夫，而對方又有長期酗酒問題。十五年前先生去世後，摩絲沒再住院過，不過依舊得在療養院照顧自己痛恨的婆婆。事實上，她已經三個月沒見過婆婆——自從婆婆百歲生日後就沒見過。摩絲說，要是活下來的是先生，死的是婆婆，她現在的人生就不會是這樣。說到這，她哭了起來。後來我說，她先生真正留給她的，就只有自己的母親了，她聽了大笑：「我不懂她。」喃喃自語：「每個人都死了，只有她還活著。」

我問摩絲如何面對先生的死亡，她聳聳肩：「反正人生不公平。」她再次起身把貓放出去，我問她和先生的美好回憶，她只答得出他們不喜歡朋友來找他們。「我們喜歡安靜獨處……我想不起太多的事。」碰上勾起太多情緒的主題時，摩絲似乎反覆想不起事情。她可以毫不費力想起無生命（inanimate）細節，但碰上與情緒有關的話題就腦筋一片空白。健康老化者則是記不住無生命細節，但與感受有關的事記得住。摩絲以一句話結束我們憂傷的對話：「看來事情不會和從前一樣。」接著突然轉換話題，遺憾自己從未見過特曼博士，憂鬱的指出博士也過世了，還有博士的兒子似乎也死了。就和她的窗戶工一樣，生命中所有人都去世了，沒有新的人走進她的生命。

摩絲毫不感激任何事，認為自己看過的所有精神科醫師，只是想賺她的錢，不認識任何可以信任的精神科醫師。我問她的高IQ是上帝給的禮物還是負擔，她立刻回答：「我的IQ是負擔。如果智商只有一半，朋友會多很多。」此外，摩絲斷言：「教堂對我來講沒有任何好處。我不需要任何宗教來告訴我如何待人處事。」她不給自己任何安慰，連投入神的懷抱都不行——只有一隻渾身濕答答的老貓。我問摩絲靠什麼生活，她說自己有先生的IBM退休金，還有社會安全福利支票，又埋怨：「那可不是我自己要來的。」接著發起牢騷，要是政府

繼續寄支票給每個超過65歲的人，不破產才怪。摩絲甚至無法感謝聯邦政府的德政。

摩絲真正的人生悲劇不是死亡帶走所愛之人，而是太少讓愛走進心中。從她牆上照片就看得出這件事。在她的人生，貓比還活著的兒子與孫子加起來都重要。還活著的哥哥、過世的姊姊、據說她還在哀悼的第三任丈夫，甚至沒被擺出來。

摩絲每週和兒子說一次話，然而雖然還有五天就是感恩節，他們沒討論如何一起過節。被問到從兒子身上學到什麼，她歎氣：「幸好我只生了一個——我實在不適合當媽。」摩絲依舊對孫子相當感興趣——小張照片中那個孩子——不過她坦承自己已經六個月沒見到他。兒子吉恩（Gene）偶爾會帶他過來，一起去吃晚餐。摩絲也沒和三個姪子、姪女保持聯絡，雖然其中一個姪子就住在附近。

摩絲透露自己的哥哥幽默風趣，「令我開懷大笑。」那個哥哥獨特的幽默感與性格令她想起祖母。由於摩絲談起哥哥時，比談起自己的兒子溫情許多，我好奇她是否打算在感恩節拜訪哥哥。「我從未被邀請。」她咕噥。我追問，要是自己登門呢？她大笑：「幹嘛那麼做？我哥會認為我從半失去理智，變成完全瘋了……再說了，感恩節不過是另外一個平常日。」

摩絲無法看到人們好的一面。好吧，或許還是有個例外。我問摩絲的家庭生活中「最陽光」（sunniest）的時期是什麼。她聽錯，問我：「『最悲傷』（saddest）的時候？」她說那句話時，的確看起來十分憂傷。我解釋自己問的是「最陽光」。她微微鬆了一口氣，回答自己住鳳凰城時曾愛上有婦之夫，當時她37歲，對方35歲。男方不肯離婚，摩絲說反正自己也不會信任和妻子離婚的男人。摩絲後來和第二任丈夫住在靠聯結車拖行的活動房屋（mobile home），這個前任情人打電話過來，「我們又死灰復燃」。這個男人走進她的心，她這些年來也依舊愛著這個男人，對方甚至陪她走過一次憂鬱症發作。「他

是一生中最愛我的人。」摩絲透露對方最近寄來生日卡；男方似乎到了現在依舊每年寄來卡片。

摩絲沉思：「有些人和謎一樣，有時你無法擁有他們，你會想，如果可以的話，那多美好。」其他人在摩絲的生命中都不重要。我當了四十年精神科醫師後，對這些號稱失去自己得不到「唯一」愛過之人的人士感到好奇，他們通常無法讓別人走入心中。

如同摩絲不讓燈光照在自己的屋內，她也不讓陽光想法進入自己的心。死者對她來說似乎比活人真實。我問摩絲所有人我都會問的問題：變老最討厭的事是什麼，她回答：「走下坡，失去原有的力氣.....你知道自己走到盡頭了，那是最糟的。」摩絲害怕自己會活到90歲，但也以多數〈成人發展研究〉成員不會的方式懼怕死亡。

重度憂鬱是可怕疾病，但與老化無關。流行病學研究顯示，老年人雖然失去很多東西，身體健康不佳，他們的憂鬱程度其實低於剩下的我們。²² 摩絲的暴躁來自感到「生病」，而不是因為年紀大了。

摩絲儘管憂鬱，我離開時，她捏了捏我的手，默默讓我知道我的關心令她開心。多數特曼女性都是令人尊敬、我不敢造次擁抱的老女士，但摩絲感覺就像一隻無家可歸的貓熊，惹人憐愛，需要有人伸出援手。我想要抱起她、拯救她，但我不能，只能也捏了捏她的手。我離開她的房子時，希望要是成人發展都能有快樂結局就好了。



所以我們的人格究竟會隨時間改變，還是不會？我們的基因會造成影響，而且基因出生後就不會變，然而基因的設定也讓我們能夠成長與改變。如果道路崎嶇，腳上沒鞋，基因讓我們腳掌長繭。同理，如果遇上惡劣童年環境，我們的基因就像第1章皮瑞利的基因，可以協

助我們重塑記憶，有辦法找到乾爹、乾媽。就算我們天生的氣質無法帶來幫助，環境可以，而且環境時常在變。心理學家麥克．盧特爵士（Sir Michael Rutter）說得好：「所謂的逆境會對人格『架構』（personality 'structure'）帶來永久性傷害，其實少有實證證據。」²³當然，極端的創傷是例外，例如童年時期的性侵害與戰爭時期的殘酷，可能導致終身的「創傷後壓力症候群」。

從殘忍命運加上我們身上的無妄之災中復原，可能帶來人格改變的幻覺，就像早上我們喝完咖啡，或是感冒終於好了之後，我們通常會變得和善，但其實還是同一個人。「先有事實，就很好證明」幾乎是所有理論，例如第1章的內城大亨皮瑞利，一定是從某個地方翻身。我是精神科醫師，我可以主張他人生命能夠改變，是因為有辦法內化姊姊安娜、哥哥文斯與妻子給他的愛。遺傳學家則會指出皮瑞利擁有一流氣質，而且協助他念完會計學校的哥哥文斯，後來成為銀行總裁。遺傳學家也會指出他們家族很久以前有位義大利外曾祖父也擔任過銀行總裁。以上觀察說的都沒錯。

此外，皮瑞利的確純粹是因為幸運，遺傳到家族的金融長才，而非母親的躁鬱症或父親容易依賴酒精的基因。重點是沒人能事先預測皮瑞利會成為剛毅果決的正向老化模範，兒子還拿到數學博士。也沒人事先能預料羅曼與摩絲會有悲慘晚年。

所以這本書教我們如何預測未來？我會說，與其加總一個人人生中的風險因子——復原力研究者認為會造成弱勢孩童注定未來不如人的因子——不如著眼於正面因子與保護因子。皮瑞利享有本書第7章所有的七項保護因子，不抽菸，不濫用酒精，愛妻子，擁有成熟防禦機制，接受過十四年教育，注意自己的腰線，和哈佛男性一樣固定運動。

不過，即便有這些保護因子，要不是有四項難以量化的個人特質——哈特、魏爾康、皮瑞利的人生明顯展現的特質，以及〈成人發展

研究〉中三個多元群組全部適用的特質——可能一切也是枉然。第一項特質是著眼未來，也就是預測、計畫與懷抱希望的能力。第二項特質是具備感激與原諒的能力，把人生的玻璃杯看成半滿，而不是半空。換句話說，感恩節不只是「另一個平常日」。偏執與一直回想自己受過的傷害，可能令老年不幸。第三項特質是有辦法從他人觀點想像這個世界，有能力去愛，用同理心對待別人——但不握得太緊。第四項特質與第三項有關，第四項是想和別人一起從事活動，而不是想對別人做什麼，或是一直回想別人對我們做了什麼。我們所有人年紀愈大，就愈該回想前文魏爾康的例子，讓紗門保持不上鎖。

-
1. 榮格認為中年是人生關鍵時期，若能跨過中年危機，追尋「自性」（the self），便能開啟人生新的一章；但丁在作品中描述自己面臨的中年黑暗歷程，但一旦走過便能開啟人生新階段。↗
 2. Yippie，「青年國際黨」的簡稱。↗
 3. Chicago Seven，此七人發起群眾運動，與市長和警方起衝突，多人死傷。↗
 4. consolidated school，多個鄉村地區學童一起上學的公立學校。↗
 5. *The Prophet*，黎巴嫩詩人紀伯倫（Khalil Gibran）闡揚人生哲理的詩集。↗
 6. psychotic depression，精神醫學將憂鬱症分為「神經症憂鬱」（neurotic depression）與「精神症憂鬱」，後者較前者嚴重，容易消極不安、動作遲緩、自我譴責。↗

12

正向老化：再次叮嚀

心靈之眼啊，請讓我得見平凡之美……明白自出生至死亡，每一個人生時期都是好事，而且不只可以活得好，還活得快樂。

——心理學家艾德蒙·山福德（Edmund Sanford），
〈心智成長與衰退〉（Mental Growth and Decay）



匿名戒酒會歷史悠久的口號，也適用於老年與園藝：我們得有勇氣改變自己能改變的事，也得平靜接受無法改變之事，還得有足以分辨兩者的智慧。

- **放手交給神：**上帝會讓花園成長，不勞我們費心。四季自會更迭，萬物自有時，無法揠苗助長。番茄準備好了才會成熟，接受這樣的事實將使心靈寧靜。
- **該做的事先做：**幫植物澆水，尤其是最近移植過的話。這件事一定得優先，就和孫子一樣。不過老了之後，再也不必和鄰居比拚誰的花園最美。
- **簡單就好：**成功老化的任務是聽從伏爾泰小說《憨第德》的建議，好好照顧自己的花園，再也不必過汲汲營營的生活^[1]；呼叫器與BB Call已經繳還給公司，凌晨4點也不再會有嬰兒的淒厲哭聲。是的，除草需要流汗與跪下，但除草後花園會更美麗。羅馬哲學家西塞羅在《論老年》提醒我們，羅馬長者不只關心文學與哲學，也關心種葡萄、改良貧瘠土壤、果園、蜜蜂與花園。

- **活在當下：**把握日子，不過一次把握一天就好，暫時忽略過去與未來。在花園裡，你可以活在今天；此外，人老了之後，今天沒做的事，可以明天再說，而且要放輕鬆做。老年要好好保護背。
- **最後，拿起電話：**不要心懷怨恨，也不要想著「我怎麼這麼可憐」，開口求助。前文的愛默森與幸運先生向樂於協助的人抱怨。痛苦先生則從不抱怨，努力自己想辦法，結果徒勞無功。成功老化就像戒酒或搔癢，可以請人幫忙。

改變對老年人來講有時不容易，也因此樹木、杜鵑花叢、多年生植物的美好特質是它們和老花眼鏡不一樣，永遠待在你擺放它們的地方。貓咪和車鑰匙就不一樣了。人老了之後得學會放下，順其自然。也因此可以臨時起意，跑去美國另一岸的孫子生日會，開心出門看電影，或是突然起身去醫院。花園會自己照顧自己；狗、盆栽、孩子——即便到了很大的時候——則依舊不能放手不管。

的確，整理花園得費點工夫——但不需要急急忙忙，可以慢慢來。花園提供驚奇與喜悅——孩子也一樣——不過養孩子的話，你得有辦法跑步，也不能到南方過冬。花園不需要你追，就算被拋下，埋在雪堆之下，也會忍耐。

高爾夫有點像園藝。每一洞都是剩下的人生的第一天。打高爾夫不需要跑，而且就算你到南方過冬也沒關係。不過，花園提供的驚喜多過高爾夫——而且也不必懊惱自己做得不夠好，種不好就再種。就連另一半過世，種花也能提供安慰。

花園和古希臘劇作家索福克利斯一樣，懂得復活的隱喻，也了解愛的種子必須被重複種下。我們死了之後，花園依舊會生生不息，具備一種永生感，至少在下個春天前——以及再下一個春天，花園一直都在。

在養老院收到從花園摘來的花，你會感到喜悅。就算只是看到某個人十年前的花園照片，心頭也會暖起來。相較之下，角落擺著的推桿，或是五年前打出博蒂、助你贏得某場長青錦標賽的那顆高爾夫球，則沒有太大意義。一桿進洞或球道上尚未散去的4月露水回憶，或是第二個高爾夫球座旁盛開的山茱萸回憶，的確也能帶來欣喜感受——然而我的想像再度從高爾夫回到花園。的確，最棒的高爾夫是在十八洞花園裡打的高爾夫。

同樣的，花園提醒長者，雖然老年比較難快樂，喜悅之情依舊存在。老人早上起床不高興膝蓋隱隱作痛，不喜歡自己下垂的鮪魚肚，也不喜歡雙手抖個不停，然而每當突然望見窗外花園——靠神的力量，以及靠自己的力量帶來的花園——他們感到欣喜。

美國密蘇里植物園（Missouri Botanical Garden）園長彼得．拉文（Peter Raven）說得好。他接受《時代》雜誌專訪時，告訴雜誌撰稿人羅傑．羅森布拉特（Roger Rosenblatt）：

「人生苦短，然而透過保育這個世界，可以達成某種永生，成為這個世界的管家。」

「您是指園丁？」我問他。

他回答：「沒錯，園丁。」¹

也因此老年時，花園成為我們逐漸衰退的生命的模範與隱喻。優秀園丁天生懂得「傳承」，老了之後和「意義的守護者」一樣，成為園藝知識的保存者。園丁在11月時了解「完整」的精神，不會替凋零的玫瑰與番茄哀悼，心滿意足開心用葉子覆蓋休眠的多年生植物，有信心它們未來將再次甦醒。

美國作家E. B. 懷特（E. B. White）形容妻子凱薩琳（Katharine）最後的歲月：「她用小小的駝背身軀，全神貫注研究不

可能還會又有的春天……坐在那，拿著她詳細的〔花園〕布置圖……在萬物凋零的10月天安詳擬定復甦計畫。」²

或許成功老化最貼切的比喻，就是成功的秋日園藝工作，完成收穫，並細心做好讓花園過冬的準備。沒錯，我們得靠自己堅強，人生最後1%或2%的人生可能不是那麼有趣，然而成功活著永遠、永遠意味著理解死亡是旅程的一部分。此外，如同前文提過，百歲者平均而言一直到過了97歲生日後，依舊活得相當好。³

正向老化三探

本書第1章用皮瑞利的故事介紹順利變老的模範，提出「老得好」的重點是原諒、感恩與喜悅。第7章談健康老化，活得久最重要的任務是不讓自己失能。接下來，我試著綜合前面十一章，提出第三種模型：如何優雅老去。我在本書不斷提到75-80歲間具備以下特質的〈成人發展研究〉成員：

首先，他們關心他人，願意接受新觀念，並在身體健康允許的範圍內，繼續在社會上發揮作用，協助他人。他們和要求女兒照顧的李爾王不一樣，將「生命要往下一代走」的概念謹記在心。

第二，他們以歡喜心情忍受老年帶來的失去尊嚴，優雅接受自己需要倚賴他人，生病時當醫生會喜歡照顧的人，同時也記得感激他人，隨時將生命的不如意化為轉機。

第三，他們依舊對生命保持希望，堅持保留合理自主權（有能力做的事就自己來），珍惜主動做事的機會。他們記住所有的生命都是一場旅程，所有人的人生都持續發展。

第四，他們保有幽默感，也依舊有遊戲的能力。願意為了最重要的喜悅，犧牲表面的快樂，遵照伏爾泰的建議好好照顧自己的花園。

第五，他們有辦法回顧過往，從過往成就中獲得養分，但也有保有好奇心，持續從下一代身上學到東西。

第六，他們努力與老朋友保持聯絡，並且維持親密友誼，但也留心作家林白的勸告：「愛的種子必須被永恆重複播種。」（「附錄 K」為我將此六點設計成滿分15分的「優雅老化」評分制度）。

布萊德福特．巴比特（Bradford Babbitt）的人生是未做到以上幾點的哀傷故事。他很幸運，哈佛畢業，也有研究所文憑，每年退休金達十二萬五千萬美元。我1998年訪問他時，他沒有房貸、沒有醫療帳單，也不用出孫子教育費，位於費城郊區的房子，四周是美麗寬廣綠色庭院。然而那間他住了二十年的房子，屋內卻看起來像缺乏擺設的廉價旅館，不像找出方法裝點生命的人士的家，周遭毫無色彩，每樣東西都是空虛的棕色。看不到生活中蒐藏的紀念品，也沒有從事嗜好的跡象，就好像巴比特的社會半徑從沒超出自己。

巴比特的書房牆壁上只有四張照片——他最近去墨西哥旅行的放大照，照片裡沒有人。四周沒有他的個人物品、沒有書、沒有心愛物品、沒有過去。他是我唯一見過在日本派駐兩年、卻一樣東西都沒帶回家裝飾生活的軍人。巴比特沒有讓生活走入心中。

巴比特體重過重，看起來又老又病，不過他不抱怨。問他退休後健康狀況如何，回答：「很好。」膝蓋有時會痛，但不是什麼大問題。對他來講，年紀大最麻煩的地方是「再也無法彎腰」，不開心地告訴我，這下子還得撒下草地種子，不曉得該怎麼辦，但是巴比特不是一個培育花園的人。

我問巴比特：「在家吃午飯是什麼感覺？」他解釋太太白天依舊有銀行行員工作，他自己晚上則在地方上的圖書館當借還書櫃檯的義工。夫妻倆不僅沒一起吃午餐，晚上通常也分開吃，巴比特獨自一人待在圖書館櫃檯。不過，巴比特喜歡那份每週三十小時的工作，可以和上圖書館的人聊聊天。我問他和妻子如何合作，他說：「我太太在

隔壁房間看她的電視，我們白天各做各的事……過著相當獨立的生活，我們很合。」

巴比特對未婚的女兒十分不滿，而且他也沒有孫子。我問巴比特從女兒身上學到什麼，他苦笑了一聲，開頭先說：「珍（Jen）太令人失望……我們這輩子為她做了那麼多。」巴比特和李爾王一樣，都把自己的問題怪罪到別人身上，他接著繼續回答我的問題。「我有沒有學到任何事？人生不像我們當初想的那樣，不過我得支持女兒。」巴比特就算不是很愛女兒，依舊保持忠誠。

巴比特4歲就識字，但屋內到處都沒有書本蹤影，說自己的退休生活是每週花二十小時看電視。的確，看電視如果帶來樂趣，沒什麼不好，然而巴比特認為目前是自己人生最不快樂的時期，因為「很難退休」。他當執業會計師時，多數時候都在強制執行步驟，檢查別人的工作是否做對。他喜歡架構、組織、規則與章程，從未想過拓展社會半徑——也沒想過要擁有花園。我問誰是他最老的朋友，他斷然拒絕回答：「那題跳過。」不過，他曾在先前的問卷坦承：「我不想那麼做，但我把他人拒於門外。」巴比特不喜歡自己的選擇。

如此一片空白的人生，通常源自貧窮、心理疾病、教育程度不高或腦部疾病，然而巴比特沒有這類問題，從來沒看過精神科醫師，也沒服用過鎮靜劑，現在與過去都不曾有過憂鬱問題，單純就是人生中沒有喜悅，也沒有裝飾。他的基因遺傳也似乎都是有益健康的遺傳。的確，巴比特幾乎算得上獨特的〈成人發展研究〉成員，74名親戚中，沒有任何一人有已知的心理問題。大學時期的「心理健全度」被〈成人發展研究〉研究人員打為「A」。巴比特基本上性格和善，經常叫我「喬治」，也不停幫我倒滿咖啡。

巴比特告訴我自己的人生時，我望向他窗外美麗草坪。當時是春天，天空蔚藍，戶外充滿顏色與日光，不過不知怎麼的，那些色彩無法穿透窗戶，進入他的屋子。他愈告訴我他的生活，我腦中浮現的影

像是撒哈拉沙漠滲進他家地板。我回顧自己的筆記時，發現每次他一笑，我就記下與痛苦有關的副詞，想不起他有任何時候因開心而笑，不過或許只是我在作撒哈拉沙漠的白日夢，沒集中精神觀察。

巴比特的身體健康在優雅老化量表（見「附錄K」）只得到3分，前文第6章過世的愛默森則得到滿分15分的13分，早逝的凱瑞醫生也一樣。巴比特只有一個項目表現良好：「信任、獨立自主與自動自發」

（Trust, Autonomy, and Initiative），原因是他沒有不快樂的童年。不過，他人生沒有其他事可以佐證〈成人發展研究〉看重的其他五個優雅老化面向：「社會功用性」（social utility）、「過去的延續」

（sustenance from the past）、「喜悅與幽默能力」（capacity for joy and humor）、「自我照顧」與「維持關係」（maintenance of relationships）。

不過，世上沒有任何事如此黑白分明。美國著名詩人卡明斯（e. e. cummings）提醒我們：「只有蠢人才用溫度計測量春天。」成功老化很複雜，愛默森曾住院一百天而且已離世，巴比特從未住院而且還活著，這些事實難道不重要嗎？或許吧，不過愛默森過世時，他的葡萄園繼續活下去，而巴比特的話，我不曉得他後來究竟有沒有找到方法撒下草地種子。為了他好，我希望有。



相較之下，我主持〈成人發展研究〉期間，愛瑞絲·喬伊（Iris Joy）是我見過最成功的「園丁」。喬伊之所以是園丁，是因為她努力培育自己與許許多多的人生。她從出生、長大、一直到死前都生活在貧窮線之下。然而〈成人發展研究〉824個人生中，她提供或許是最

佳的正向老化模範——完美得到滿分15分。我不要求各位讀者同意我的看法，只是說出自己看到的東西。

以喬伊的經歷來看，這本書可以交給她來寫。她讓生活簡簡單單，保持幽默感，重複撒下愛的種子，以及以偵探白羅的話來講：

「好好動了小小灰色腦細胞。」喬伊記得幫自己找貴人，雖然生活在貧窮線之下，童年環境是〈成人發展研究〉中最高分，父母協助她發展艾瑞克森的人生前四階段——做到「基本信任」、「獨立自主」、「自動自發」與「勤奮」。此四階段要靠父母教育，也得靠讓別人走入心中。

從遺傳角度來看，喬伊的父母沒讓她有較高的酗酒或沮喪風險，而且的確給她學業天賦。喬伊在這些方面運氣很好，在學校時，總是「在老師點完名之前」完成數學作業。不抽菸，不濫用酒精。在充滿愛的長長一生，雖然經常遭受深沉憂傷，臨床上從未憂鬱，本人和獨子的智商為158，情商依我個人來看則是高到破表。

喬伊的「花園」是她的家，1936年和丈夫以一千五百美元買下舊金山一間馬車房（carriage house），建材是方釘、厚實木梁，前方有白籬笆。喬伊夫婦保留被馬嚼過的窗戶，但聘請優秀木匠刨平地板，把閣樓門換成夫妻倆在拆除的建築物工地撿到的窗戶，還幫覆蓋每面牆的溫暖紅杉木板塗上防蟲漆。喬伊指出那棟小屋牆壁所用的磚頭，也是她和先生在附近撿來的。

喬伊小小的客廳兼飯廳，看起來就像品味出眾的禮品店，十分明亮、溫暖、舒適。我和太太在12月中旬拜訪她，那時她正在寫聖誕卡，改造過的富蘭克林爐^[2]燒著瓦斯火，房間每個角落都擺放著物品——牆上有一組古董湯匙，地上有溫暖碎花地毯，聖誕樹裝飾好了。桌子抽屜是拉出來的——極為整齊——不過每格整整齊齊放好的信快滿出來了。

一面牆擺滿書——有簡單的書，也有經典作品。有美國西部冒險故事作家贊恩．格雷（Zane Gray）全集、1940與1950年代暢銷書，也有經常翻閱的《馮華百科全書》（*Funk & Wagnall*）。這個藏書室的聰慧女主人不會上過大學，父親是配管工，丈夫一輩子沒讀過一本書，直到她教他方法。

桌子中央放著綠葉擺飾與蠟燭，一旁是盡忠職守的胡桃鉗士兵。屋內的裝飾品沒有任何一樣看起來價值連城，不過也沒有任何一樣帶有廉價感。牆上油畫是真品，出自某位家族親戚之手。平價椅子是木扶手，但包著舒服乾淨的套子，沙發上由色彩明亮的手工枕頭裝點。走進喬伊的房子，有點像是走進魔法小屋，不過大概只是喬伊會感染的人情味扭曲我看到的景象，心理學稱這種現象為「正向情感反轉移」（positive countertransference）。

喬伊年輕時填答的問卷，答案好到不像真的。我最初透過書面答案認識她，懷疑她只是小說裡否認現實的波利安娜、狄更斯樂觀的米考伯先生（Mr. Micawber），或是伏爾泰樂天的潘若斯博士，不過和她本人相處兩小時後，我不這麼認為。喬伊顯然不去提不開心的事，不過如果你七十七年永遠看事情好的一面，或許好事的確會成真。

喬伊的父親是水管工與郵差。在喬伊的成長過程中，父親在家中擺放鞋楦，以便修理孩子的鞋子，所有的衣服則由母親縫製。家中雖然只有二十本書，房子後頭有個大庭院可以玩耍。喬伊一家或許過得不是很富裕，但「總有可以買點小東西的錢」。喬伊強調：「我們擁有美好家庭生活，我以最幸運的方式被帶大。」喬伊家四個孩子長大成人離家後，有次討論自己在家中扮演的角色，四個孩子不可置信地發現，他們從小到大全都以為自己是父母最疼的那一個。

喬伊的父母「從不起爭執，各自以不同方式當很棒的爸媽」，努力讓孩子念到高中畢業。喬伊的哥哥（也是〈特曼研究〉一員）後來自法學院夜間部畢業，最終成為成功律師。

我見到喬伊時，她身材矮胖，頭髮染成黑色，臉頰上一顆大痣，皺紋不多，看起來像60歲，不像77歲。亮紅色上衣配紅襪子、家居拖鞋，以及簡單珠寶耳環。她沒有故作熱情，也沒特別展現魅力，但令人感到非常溫暖。不常笑，但笑起來和巴比特不同，我和太太受到感染，也跟著笑。她展現無與倫比的熱情，經常用笑話說明自己的話。現場的部分舞臺效果，來自閃閃發亮的聖誕樹，以及喬伊裝飾家裡的功力，但也來自她這個人散發的滿足感與寧靜感。訪談過程中，我在筆記空白處寫下：「她臉上一直有道光，眼睛會發亮。」

喬伊的文法、口音與用語，一開始不會讓人感到她聰明絕頂，但我漸漸發現她講話深入淺出，令人想起以這方面的能力著稱的英國首相邱吉爾或美國作家海明威，不像沒念過大學的普通美國人。喬伊談起人與涉及情感的主題時直言不諱，接著突然轉換主題，詳細算帳給我們聽，說自己每個月大約領到三百美元美國社會安全福利金和三百美元退休金，投資也帶來一小筆收入，不過她沒動用，放著利滾利。接著又開了幽默玩笑：「據說我一輩子都生活在貧窮線之下，無知就是幸福。」

接著喬伊突然岔開話，「可以炫耀一下嗎？」她在幾乎沒受過訓練的情況下，替零售業者沃爾沃斯（Woolworth）分店管理薪資發放，而且做得非常好。「我很自豪。」不過又連忙要我們不必擔心，真正的工作是底下人做的，下屬讓她臉上有光，不過「我還是相當開心。」喬伊坦然接受過往經歷。

或許喬伊最獨特之處在於有辦法讓生活簡單。她嫁給鎮上牧師的兒子——一個大字不識幾個的無業水管工。先生在二戰尾聲，在加拿大亞伯達省（Alberta）的一個百人小鎮買了座農場。夏天住在自己蓋的小農舍，努力在貧瘠草原土地與惡劣亞伯達氣候中求生存。1950年時，喬伊寫信告訴劉易斯·特曼：「相較於過去我們夫妻在鎮上各做各的工作，過去四年我們在這裡更快樂，一起在農場上工作……我們

像夥伴一樣耕作。」喬伊夫婦主要靠以物易物過生活，冬天則待在舊金山，喬伊因此有機會在沃爾沃斯做兼職會計工作，也讓兒子有機會上優秀都會公立學校。

喬伊在丈夫過世後，依舊每年在加拿大住六個月，加拿大公民身分讓她享有免費醫療照顧。她一向是殺價與以物易物的高手。在亞伯達的瑞典小村中，高中想當醫生或小說家的喬伊成為村中睿智女性。

「大家有什麼疑難雜症都跑來找我：急救、各種疾病、數學、禮儀.....有時我知道答案。我幫鄰居治病、打麥，還處理其他緊急事件。被需要讓我感受到真正的滿足感。」朋友會到她的農場房子喝咖啡，還把嬰兒、祖母留在那給她照顧。喬伊自從34歲改信天主教後感到「內心寧靜」，50歲協助中風長者做肢體復健，以及「換繃帶、刺破水泡、挑刺」，還教中國商店老闆孩子英文。一個人不需要上大學也能成為智者。

由於有人告訴過喬伊，長者應該每天接觸二十個不同年紀的人，她一直鼓勵大家有問題就去找她。兩個加拿大朋友告訴她，每年春天她回來時，她們都鬆了一大口氣，感到「由我主持大局」。喬伊指出自己的信仰傳統認為「做人不可以驕傲，但幫助別人時感到自豪只是人性。」自信對成功老化來講是好事！

喬伊的婚姻能維持四十五年，「原因是我先生十分風趣。」他知道「我比較聰明，教育程度比較高，但他比較會看人。他愛孩子，會模仿腔調——更棒的是他非常幽默。」喬伊嫁給先生時，先生從沒讀完過一本書，她讓他對閱讀小說家傑克．倫敦（Jack London）的作品與《國家地理》雜誌感興趣。先生長相英俊，而且「喜歡我做的事.....每天早上泡好咖啡端到我床邊，接著一天之中換我寵他。」喬伊接著又以不同熱情補充說明：「我們的性生活很美滿.....他過世時我心想，能和他這樣的人一起生活的人不是很多。」喬伊永遠看到每

件事好的一面。不過別忘了，她小時候家庭生活也得到最高分。幸福的過往會產生影響。

我問喬伊四十五年婚姻生活中，是否曾差點離婚，她立刻說了俏皮話：「想離婚，沒有。想殺人，有！」接著又立刻向我們保證，她和先生從來不打彼此。「不過我們會吵架，我和他一樣有責任！」喬伊透露她對先生不滿時，先生會打發她去鄰居曼蒂（Mandy）家，沿途得走3公里多的泥土路。曼蒂似乎有八個孩子，也因此和曼蒂家吵吵鬧鬧的一群孩子待上兩小時後，喬伊回到家會對自己有多幸運心存感激。先生發火時，也同樣會離家到鎮上，最後帶鳳梨或一點巧克力回家。喬伊說先生是木訥挪威人，永遠不會開口把事情說開，接著又補充，「床頭吵，床尾和。」

喬伊過去十五年過得不是很順，1973年唯一的姊姊過世。喬伊說姊妹倆很親，「我到現在依舊無法拿出她的照片。」她說這段話時有點哽咽。1974年5月，喬伊母親過世，辦完葬禮兩天後，「我心臟病發作。」1980年，先生又過世。喬伊立刻提醒我們她很幸運，因為最小的弟弟是她「堅定不移的依靠」，現在除了週三，每天晚上都會過來吃飯。

1974年後，喬伊「心臟一直有問題」，每年都得做檢查才能拿到駕照。每兩年左右會因心絞痛上醫院，最近一次是上個8月，其他需要治療的問題還包括裂孔疝氣、竇腔問題與關節炎。她坦承多年前經歷更年期時：「我確實想過：『如果變老就是這樣，我不喜歡變老』。」不過，那或許是她唯一感到自己「生病」的時期。

喬伊近日的健康問題並未使她緊張。有次她心臟一陣劇痛，她禱告，結果立刻就不痛。喬伊笑著告訴我們：「我心想，效果這麼快？！」人生不如意時：「我回想自己有多幸運，而且碰上問題時一個一個處理……再說了，幽默是免費的。」喬伊想起自己有一次告訴有錢的哥哥，她擔心自己死後沒錢下葬。哥哥回答：「愛瑞絲，別擔

心，人們不會讓你在地上躺太久。」喬伊接著想起有位91歲女性告訴自己的女兒，她很訝異上帝還沒來接她。信仰虔誠的60歲女兒解釋：「母親，那是因為上帝還有工作要交給你。」那位九旬人士反駁：「我告訴你，如果上帝親自來告訴我，又有事情要做，我才不理祂！」

儘管講了那個小故事，喬伊讓自己忙個不停，最近還受邀參加女子社團。她解釋那不是慈善組織，「而是為了文化社會努力……她們桌子擺得很漂亮，而且有接待人員，員工會倒茶。」喬伊說參加那個社團是好事，因為自從丈夫去世後，自己就不再打扮，上社團會讓她穿上好衣服出席。此外，她是橋牌社社員，其他成員幾乎都比她大10歲，而那也是好事。「他們記憶力不太好，所以我常贏。」喬伊也參加歷史社團，接著她第三度請我們萬一她又在吹噓要原諒她：「給你們看一點東西。」她回來時拿著一個派餅烤盤，裡面裝滿水和幾個牡蠣殼，那是她從附近的古老印地安貝殼塚挖到的。她對於那些東西三百年前就存在感到奇妙。喬伊沒忘了如何說「哇！」

喬伊提供的五題標準訪談題目的答案，帶來相當多啟發。首先，被問到她的高智商是好事還是負擔，她大呼：「噢，當然是好事！我讀莎士比亞、柏拉圖、佛洛伊德是因為有趣，而不是為了讓別人覺得我很有學問。」此外，喬伊工作過的地方都想讓她長久留下。「那讓我生活輕鬆許多……我有價值，我不需要任何幫助，就什麼事都能做。」不過接著又提到功勞該歸給誰，提醒我們智力是種禮物，不是美德。「上帝對我很好。」當然，她的答案可能聽來虛偽，自吹自擂，但她似乎的確是個非常獨立的女性，並未試圖讓任何人印象深刻，至少並不自戀。被問到〈特曼研究〉如何影響她時，她脫口而出：「這可能是錯誤答案，但我一直感到這個研究太煩人。」

第二，被問到順利老去者的特質時，喬伊回答一定要保持開放的心胸。在她年輕時，每件事似乎非黑即白，但現在能夠兼顧正反觀

點。「我現在進入灰色時期。」她練習字彙的方式是晚上和弟弟玩拼字遊戲，碰到不確定的字，就翻閱身旁厚重字典。喬伊告訴我們，她寫了一篇講逐步退休的文章，建議年紀愈大，每年工作時數要遞減，慢慢學會運用空閒時間，讓路給年輕人。喬伊解釋那篇文章沒被發表的原因是她超前自己的時代。她提起這件事時語帶幽默，沒試圖把自己當成學富五車之人，但同時也享受運用自己的智力。喬伊接著大笑告訴我們，她在甘迺迪總統之前就發明了「和平工作團」（Peace Corps）。在1950年代一篇公開發表的文章上，建議美國大學生可以在畢業前，到未開發國家運用自己的技能兩年。有了實務經驗後再回美國畢業。喬伊依舊在寫作，但也說對自己來講，和人群進行有建設性的接觸比較重要。我心想，如果頭腦和她一樣聰明，似乎搶在所有人之前看透世事，變老一定再容易不過。

第三，被問到最享受退休哪一點，喬伊不加思索回答：「和孩子相處！」帶孩子是她一輩子的嗜好，也是她先生的嗜好。喬伊14歲已經在沃爾沃斯工作，工作內容是替孩子裝飾復活節彩蛋。喬伊說自己目前最大的退休責任「與孩子有關」，弟弟的孩子連續七個暑假到她的亞伯達農場，自己的孫女則來了十四個暑假，有時暑假一次熱熱鬧鬧同時迎接五個孩子。孩子喜歡餵豬，也喜歡體驗油燈生活。喬伊夫婦後來終於讓農場接電，孩子感到萬分可惜。喬伊有一陣子還每週邀請女孩社團到家中作客，有大約八個孩子來學做飯，舉行睡衣派對。喬伊感到自己留下最大的遺澤會是「孩子……大人費的工夫不如想像中大，卻能留給孩子快樂回憶……」不論是誰，這樣的人生就已足夠。被問到目前是否依舊會「召集孩子」，喬伊說還是會，但現在77歲了，不再留孩子過夜。

喬伊告訴我們對街鄰居孩子瑞秋（Rachel）的事。瑞秋很小的時候曾全身打石膏，她母親去學校時，喬伊照顧過她一陣子。「現在變成瑞秋過來幫我。」喬伊很高興瑞秋模仿自己的方式整理家務。此

外，喬伊教她閱讀，「她去年每科都拿A。」喬伊語氣興奮，但壓下炫耀口氣，知道瑞秋成績好，主要是孩子自己聰明，不是她教得好。喬伊特別提醒我們功勞不屬於她，但用上幽默口吻，最後以較為憂鬱的口吻表示：「我自己只生了一個，但這不是你能選擇的事。」

第四，我們問喬伊：「你從孩子身上學到什麼？」她不像許多〈成人發展研究〉成員愣住答不出來，立刻回答：「他們的新鮮觀點。」喬伊說孩子用不同眼光看事情，「讓你返老還童。他們對你說話時，記得用他們的眼睛看事情……我們每個人都是自己接觸過的人的總和。」喬伊說成人雖然自己沒發現，「我們由孩子帶給我們的印象組成，就像孩子由父母帶給他們的印象組成。」

不用說，喬伊和兒子擁有良好母子關係，經常見面。喬伊尤其喜歡兒子帶她去舊金山看戲，她最喜愛《窈窕淑女》……「那是天底下最棒的戲！」喬伊提到音樂劇時展現的熱情有如少女，雀躍講起自己見到劇中主角雷克斯·哈里遜（Rex Harrison）。有年紀，不代表就得變成老古板。

第五，我們請喬伊描述自己最好的朋友，她回答：「在那裡〔指亞伯達〕就有兩個。」朋友雪倫（Sharon）40多歲，比喬伊年輕，是郵局主管。瑪麗（Mary）也比喬伊年輕，她就是前文每年喬伊回亞伯達就感到事事可以鬆一口氣的朋友。喬伊表示，自己在舊金山橋牌俱樂部還有三位好友，大家兩週見一次，有時更頻繁一些。四個好友全都已經養大自己的孩子，又養大了孫子，「現在我們帶曾孫。」喬伊想了想之後，說自己最老的朋友「一定是羅絲（Rosie）」。羅絲也是喬伊的女子社團成員，兩人1919年就認識。此外，喬伊告訴我們自己和家人在金門大橋（Golden Gate）蓋好前就造訪過當地，觀賞最後一批帆船駛過舊金山灣的景象：「噢，真是美好時光。」喬伊說話的模樣讓生活充滿魔力。

喬伊的宗教信仰簡單務實，告訴年輕姪子，如果在寬廣的一百五十英畝林地迷路，那就坐在木樁上禱告，求神幫忙。禱告完就自己站起來，找到柵欄，接著沿著柵欄走，一定會找到可以幫忙的人家。喬伊的神，顯然是「天助自助者型」的神，不過喬伊從來不曾停止信仰慈愛的上帝，在整場訪談中散發的主要情緒是「喜悅」，也或者可說是「感恩」。

總而言之，我認為喬伊的一生示範了成功老化的許多要素。她幫自己找到貴人，不菸不酒，懂得體驗喜悅，也懂得隨遇而安，一輩子在加州與加拿大培育自己的「花園」，有辦法向孩子學習，但也永不忘生物要往下傳承，牢牢記住所有人的人生都是一場旅程，必須反覆撒下愛的種子。最後，她聽從心理學家山福德一世紀前的建議：「快樂老年真正的祕訣，再次〔是〕服務他人，直到生命的盡頭——一方面，服務他人可以讓老年男性〔或女性〕參與身旁所有人的生命，帶來對生活的持久興趣。另一方面，老年人也因此得到愛。」⁴ 好了，那麼本書讀者該如何度過自己最後的歲月？



千言萬語，都比不上睿智老師提莫西·考格薛爾（Timothy Coggeshall）在麻州戴德姆（Dedham）諾貝爾格林諾學校（Noble and Greenough School）畢業典禮上講的話（1987年6月3日，此外也該歸功給童書作家懷特）。那場演講呼應了古希臘劇作家索福克里斯的話，不過語調較為輕鬆，讓我們所有人都能心有同感。那場演講提供的模範人物不是古代盲眼國王，而是一隻相當現代的好心腸老鼠。考格薛爾老師的臨別贈言結語如後：

單純的原始事物可以觸動孩子——夏日的陣雨與彩虹；綠蔭深處微風的呢喃；閃耀的海水空氣；散發熱沙與豔陽氣味的沙丘。在各位的一生，記得留意小時候令你們感到新奇又目眩神迷的神祕美好事物.....

我誠心希望各位能讓其他童年同伴永遠活在心中.....小熊維尼抓著氣球飛到高高的天上，愛麗絲飄下兔子洞還穿越鏡子。《鹿苑長春》（*The Yearling*）的喬地（Jody）與小鹿旗兒（Flag）一同嬉戲，從父親身上學到「人生很好，非常美好，但不容易。人生帶來打擊時，你要坦然接受，接著繼續向前.....」

除了我姊姊，我最喜歡的老師是隻5公分高的老鼠，他叫小史都華（Stuart Little）。史都華要孩子記住三條重要原則：

做別人真誠的朋友。

做對的事。

享受每一件事的美好。

我們可以想像小史都華現在待在陽光下，坐在他的迷你樺樹皮小舟「夏日回憶號」（*Summer Memories*）上，划船經過我們身旁，一路往北，逆流而上，朝著自己追尋的目標前進，輕裝簡從.....提醒著我們，正在找尋一件事的人不會走非常快。他揮手向自己的童年與少年時代道別，安全、陽光普照的過往已經消失無蹤，永遠不會再來。

然而史都華知道：

花朵只要開過一次，就會永遠在某個地方綻放。

經過蛻變的事永不會消失，除非我們放手。

活出自己不忘懷的生命——

而你也將不被忘懷。

-
1. 在《憨第德》的尾聲，在外漂泊的主人翁憨第德經歷種種顛沛流離後，最終得出的人生智慧是人應該辛勤照顧花園，改善世界。 [↗](#)
 2. Franklin stove，可均勻加熱的木柴爐子，發明人為富蘭克林。 [↗](#)

附錄A

三項世代研究

哈佛樣本

〈成人發展研究〉中的〈格蘭特研究〉最初由哈佛大學健康服務中心（Harvard University Health Services，原名「哈佛衛生部」）主持。格蘭特一角商店（W. T. Grant）創辦人格蘭特感謝博克醫師的救治，慷慨提供最初的研究資金，成立今日著名的「格蘭特基金會」（Grant Foundation）。格蘭特本人希望藉由此一研究找出優秀店經理的特質。

博克醫師在1938年9月30日公關稿上提到兩人共同的目標：「目前已有大型捐款與計畫研究病患與身心障礙者……但少有研究感到有必要系統性研究健康幸福的人士。」

哈佛負責做最後圈選的各院院長選出參與研究的大二生。以博克醫師的話來形容，這群成員「有辦法自立自強」，或是以某位大一新鮮人的院長的話來講，是「我們會很樂意讓他們進哈佛的男孩」。每年被選中的一百位學生中，大約八十人同意參與研究——參與此一研究有許多義務，必須接受二十小時以上的各面向檢視，而且同意終身接受研究。

研究成員來自相對穩定的家庭，19歲時僅14%喪父或喪母，僅7%因父母離婚而失去雙親之一，不過相關數字和當時的美國中產階級情形相去不遠。

61%的研究成員以優等成績畢業，同學則僅26%。樣本中或許有太多成員符合某位研究人員定義的「正常」（normality）：「從不給

自己或其他人製造問題的健康人士。」研究中最成功的一位成員表示，自己人生中最享受的事，就是「不欠人情，協助他人」。

研究人員曾試圖在研究成員的大學時代，依據「心理健全度」（psychological soundness）將他們分成三組：「A」（最健全）、「B」（健全）、「C」（未來有疑慮），不過研究主持人在一場案例討論上思考：「我們所謂的B類與C類，是指在人生中將有傑出成就的學生嗎？我們歸為A的學生是所謂吃苦耐勞型的人嗎？」的確，其實研究人員預測「B類」與「C類」學生會躍上頭條，載入史冊，而「A類」學生僅會成為「社會棟梁」，不過後來的實際情形和研究人員的預測不太一樣，心理健康絕不代表性格無趣。

從現代標準來看，格蘭特研究很老派，當時血型還是以「I」到「IV」分成四種；今日熟悉的ABO記錄法當時尚未全面採用。此外，研究採用當時的嶄新驚人科技「單通道腦波儀」（single-channel electroencephalograph）。為了憑直覺了解每位〈格蘭特研究〉年輕人的人格，研究人員像解讀茶葉預言一樣，試圖解讀腦波儀輸出的曲線。體質人類學家研究每位男孩，除了記下他們的體型（包括瘦長型〔ectomorph〕、肌肉結實型〔mesomorph〕、肥胖型〔endomorph〕），也觀察三圍是否符合比例或最好別「不勻稱」。研究人員花了三十年時間，才判定體質人類學與人格無關。不過，能擁有相關資料與後續的追蹤並得出結論，某種層面上來講也成為〈成人發展研究〉的一大特點。

1940年的〈格蘭特研究〉遺漏許多與中老年人生際遇轉變有關的問題。當時人在柏克萊的艾瑞克森，才剛開始進行日後將使「成人發展」這個主題熱門起來、為人廣知的研究。心理學家哈里．斯塔克．沙利文（Harry Stack Sullivan）與精神分析學者梅蘭妮．克萊因的追隨者，也才剛開始說服心理分析心理學界（psychoanalytic psychiatry）

「人際關係」這個因子比「幻想」重要，也因此研究人員詢問哈佛男性的自慰情形與夢境，但沒問到他們的朋友與戀人，實在可惜。

二戰帶來的歷史洪流讓哈佛男性除了課業優秀，與自己的同胞有了相同人生際遇。研究成員在戰場上表現優異，僅3人因精神原因無法服役，而不是預期值的36人。研究成員僅10%為自請入伍，但71%為退役軍官。相較於其他戰鬥情境研究的研究對象，他們在戰場上較少回報噁心、失禁、心悸等症狀，不過〈格蘭特研究〉成員在戰場上不只贏得勳章，還留下許多英勇事跡。

〈格蘭特研究〉呈現出美國的社會階級流動。研究成員憑藉哈佛文憑，不論生於哪個社會階級，都得到進入上層中產階級的門票。不過，不是所有人進入哈佛時都有富裕家庭撐腰。即便有，父母通常也是白手起家，例如某位來自預備學校的哈佛生，我一直以為他是世家子弟，出生便有信託基金，父親是紐約證券交易所總裁，祖父是成功商人銀行家，但我最近才發現，他財力雄厚的祖父當年是四處流浪的拓荒者，靠夜間在北美大平原上撿拾水牛角，再轉賣至新英格蘭，才賺到人生第一個一千美元。

另一位研究成員布萊恩·法默（Brian Farmer）的父親原本是畫家與糊裱匠，但在布萊恩出生不久後，工作機會減少，父親不得不帶著全家搬至南達科他州，住進妻子有望從母親那裡繼承的一座農場。法默夫婦為了餬口，帶著六個孩子到甜菜園下田工作，全家人加起來，每清理一英畝地只賺十一美元，幾乎填不飽肚子。有位好心鄰居告訴他們，自己田裡的豆子與馬鈴薯隨他們撿。一家人撿了夠吃一個冬天的豆子（做成罐頭）與馬鈴薯，剩下的拿去交換鹽、糖等必要生活物品與一點雜貨。法默先生到處打零工，不過鄰居也窮到付不起現金。在那段日子裡，法默一家人沒吃過新鮮蔬果。布萊恩進哈佛念書時，父親依舊每日僅賺五美元。另一位研究成員在75歲時說出心底話：

「我在朋友心中是個非常快樂幸福的人，但我必須說，『生活滿意度

量表』（Life Satisfaction Chart）讓我不知該如何下筆.....我童年過得不是很好，我母親酗酒。她一直到60歲出頭都還有這個問題。我的在二、四、六年級時過著很糟的生活。學校接連讓我跳級，大概只是因為老師想擺脫我。在這段期間，家中幾乎沒有任何收入。我父母失去雜貨店和加油站。冬天時，晚上只能靠躲在一堆毯子裡取暖。我小時候冬天的生活，就是縮在雜貨店大火爐後方的長凳上聽人們說話，因為那裡比家裡暖和。」

內城群組

內城男性生於1925-1932年間，童年恰巧碰上美國經濟大恐慌，也因此多數人的早期回憶充滿歧視與剝奪，不過到了1950年代後，他們受惠於美國軍人權利法案與美國戰後經濟復甦。此外，他們是一度被看不起的愛爾蘭與義大利移民之子，但隨著兩者地位提升，他們的少數族裔地位移交給都市非裔美國人，成為波士頓投票中占多數的人口與官員。他們的父親僅1/10屬中產階級，但1/2的內城男性47歲時符合中產階級標準。

內城樣本為感化院少年犯的控制組，除了明顯的族裔歧視與學業表現差異，內城的篩選標準尚有其他數個偏差來源。葛魯克夫婦的原始樣本並未納入非裔美國人與女性。此外，葛魯克夫婦後續又排除當中10%14歲前出現任何嚴重犯行者，也因此如同哈佛樣本大概排除了消極與學業成績不佳但其他方面皆十分健康的大學生，內城樣本大概排除了喜愛冒險、活力充沛、早期犯過錯但後來人生美好的學生。

最重要的偏差來源是年齡68歲時（1999年），內城男性的健康衰退到哈佛與特曼樣本十年後78歲的健康程度。換句話說，內城樣本雖然比其他兩組高教育群組年輕10歲，他們經歷差不多的失能情形與死亡率。

有一件事或許聽起來令人訝異，不過〈哈佛格蘭特研究〉與〈哈佛葛魯克研究〉三十年間並未互通。我整合兩項研究後，〈葛魯克研究〉（即〈內城研究〉）重新聯絡失聯十五年的成員。幸好艾蓮娜．葛魯克當年仔細記錄研究成員的親戚地址，而且靠著我聰明的研究同仁鍥而不捨的精神，我們重新聯絡上所有40歲後尚在世的內城男性。然而第456位成員足足花了我們二十年時間，才終於在網路發明後找到！456位內城男性中，除了2人，我們目前知道其他人60歲時是否尚在世（以及全部的268名哈佛男性75歲時是否尚在世）。我們經常得暫時放棄追蹤某位成員，接著五年後才聯絡上他們。

然而即便找到下落，重新訪談也絕非易事。例如我們預計內城成員比爾．歐內爾（Bill O'Neill）在48歲那年，將於2月3日週三自「劍橋煙毒勒戒中心」（Cambridge Detoxification Center）出院，也因此我們的探訪員抱著他會出現的希望，在2月4日前往他家。沒人應門，探訪員三小時後再度造訪。有位矮小男人從歐內爾先生的公寓房間冒出來，拿著一大包垃圾，走到公寓走廊上，不修邊幅，年約47、48歲，一頭灰色鬚髮，似乎在做大掃除。那個滿臉鬍渣的男子慢慢走過探訪員面前。探訪員詢問他是否是歐內爾，他回答「比爾」將於隔天下午三點左右，自煙毒勒戒中心出院，於是探訪員2月5日再度造訪那棟公寓，但沒人在家。

2月6日，探訪員再次前往歐內爾住處，這次是一名高個黑髮男子應門；一眼望過去，屋內還有其他幾個男人在看電視。高個子被問到是否是歐內爾時說自己不是。他確認探訪員不是來收錢之後，就幫忙叫歐內爾，結果出現在門邊的鬚髮矮小男子，就是先前探訪員兩度造訪時告知歐內爾尚未出院的人，只是這次理好了頭髮與鬍子。捲髮男子若無其事表示，自己的確是失聯已久的歐內爾，解釋自己剛出院，人不舒服，怕告訴研究人員錯誤答案，或許探訪員還是兩週後再造訪比較好。探訪員堅持盡早做完訪談，歐內爾不情願的同意，但接著想

起朋友也在場，覺得自己的身體還是虛弱到無法接受訪談，提議兩天後再見面——約好2月8日週一下午兩點做訪談。

出乎採訪員的意料，當天歐內爾親自應門，穿著破舊但乾淨的褲子與舊T恤，最後一刻又再度遲疑了一下。「要花多久時間？」採訪員承諾盡快完成，於是歐內爾帶著採訪員進廚房，泡咖啡，配合的進行兩小時訪談。訪談期間，先前那名高個黑髮男子靜靜坐在隔壁客廳看電視。牛仔、印第安人與卡通的聲音提供訪談背景音樂。接下來十七年，歐內爾再度失聯，最後65歲再度同意接受簡短訪談。這次也同樣親切接待採訪員，透露自己50多歲時加入匿名戒酒會，過去十年依舊未破戒。這個說法得到獨立資料來源證實。隔年歐內爾死於癌症，享年66歲。

不論採訪員耗費多少心力重新找到內城男性，我們更感激內城男性盡力配合，過去60年間對研究展現出無與倫比的忠誠。

特曼女性樣本

1920年代的加州尚為一個年輕的州，洛杉磯人口五十萬，奧克蘭人口二萬。校園是草地操場，特曼女性的世界比較接近19世紀的東岸美國兒童，不像現代的都會「黑板叢林」^[1]。有位〈成人發展研究〉成員回憶在金門大橋落成很久之前，觀賞最後一批帆船駛過當地的景象。特曼女性本身是拓荒者的後代，其中一人的祖母曾用斧頭殺死入侵者，救下孫女性命。另一位特曼女性的父親是科羅拉多州萊德維爾中學老師，平日在學生進教室時沒收他們的武器。還有一位特曼女性的父親曾經靠撲克牌，贏得前往亞利桑那州的驛馬車車票。特曼女性的成長過程並非今日的時髦拜金女（Valley Girls）。

特曼女性的父親20%是藍領階級，30%從事「專業工作」（其他公立學校同學的十倍。當時的「專業工作」定義很廣，中學老師也包

括在內)。僅一位特曼女性的父親是「非技術勞工」，因為在柏克萊當工友，五個聰明孩子全能免費上大學！

特曼女性從小早慧，比同學早一個月走路，早三個月說話，20%5歲前識字，60%16歲前就中學畢業。特曼女性的高智商（平均IQ為151）並未讓她們出現心理問題，反而心智健康明顯優於同學。以人格特質而言，明顯較為幽默、通情達理、堅忍不拔，具有領袖風範，甚至人緣也比同學好。結婚率和同學差不多，不過身體較為健康。此外，特曼女性營養較好、精神穩定、較少頭痛，也較少罹患中耳炎。兄弟姊妹童年時期即夭折的比率，僅同學手足的一半。最後到了80歲，特曼女性如同哈佛樣本，相較於同期出生的美國白人女性，死亡率僅一半。此外，她們和哈佛樣本一樣，一半以上壽命超過80歲。

證據顯示特曼女性測出的高智商，同時與生物學和環境優勢有關，例如以標準IQ測試結果來看，相較於教育程度與經濟能力都勝過她們的哈佛男性的孩子，她們的孩子顯然較為資優。負面的環境因子可能嚴重拉低IQ測驗分數，但正面的環境因子僅能將IQ分數提升10到15。

這群高智商女性的職業生涯機會好壞參半。一方面，特曼女性的母親直到女兒10歲才有投票權。另一方面，加州大學學費低廉（史丹佛與柏克萊每期學費為二十五至五十美元）。對聰明加州女性而言，取得大學學歷並非不切實際的夢想。然而特曼女性20歲碰上經濟大恐慌，30歲碰上二戰，不得不賺錢養家，能從事的職業有限，薪水有限，機會也有限。有位柏克萊女性被問到二戰帶給她的工作機會，回答：「我終於學會打字。『女子鉚釘工』現象^[2]帶給中學輟學生經濟方面的好處，卻是資優特曼女性的經濟枷鎖。」

簡言之，在〈成人發展研究〉中，成人發展最受負面社會偏見影響的成員，多為親人已在美國居住數個世代、擁有大學學歷的中產階級特曼女性。至少253名特曼女性一生多數時候都有全職工作，她們大

多上了大學，擁有研究所學歷者也不在少數。儘管如此，她們的平均最高年收入（1989年為三萬美元），僅等同平均接受過10-11年教育、平均IQ為95的內城男性。相較之下，因二戰與軍人權利法案得以免費就讀於研究所的〈特曼研究〉男性，才能創辦洛斯阿拉莫斯國家實驗室（Los Alamos）與利佛摩實驗室（Livermore），最終打造出矽谷，還把聰明才智投入洛杉磯娛樂產業。劉易斯·特曼育有一子一女，兩個孩子都是〈特曼研究〉中的資優兒童，皆畢業於史丹佛，一生多數時候都在史丹佛工作。兒子是史丹佛大學教務長與矽谷多名創辦人的導師，女兒在學校宿舍當文職人員。

1987年時，我與妻子卡洛琳訪談當時平均年齡77-78歲的特曼女性。訪談方式為我事先回顧特曼女性的長期研究紀錄，接著由卡洛琳負責訪問，我做筆記。我太太並未事先得知特曼女性的過去，而且對於女性的人生比我敏銳，也因此我們的訪談不受過去帶來的月暈效應影響。訪談結束後，我和太太整合彼此的發現。

由於我們並未訪問的50位女性，大多也已追蹤半世紀，因此可以納入許多資料分析（歷時數十年的前瞻性研究一項極大的好處，就是即便有退出者，追蹤時間也長到足以分析歸納）。50位未受訪女性除了身體健康遠遠較不佳，可能有嚴重菸酒濫用情形，她們與我們訪談過的40位女性差異不大。

1. blackboard jungle，指混亂、暴力的校園。↗

2. Rosie, the riveter，指二戰期間原本由男性擔任的製造業工作，改由女性填補空缺。↗

附錄B

防禦機制名詞解釋

成熟與不成熟防禦機制的定義

以下以虛構女性A的故事解釋防禦機制。A 30歲結婚，流產一次後，接下來七年一直努力求子，但徒勞無功，一直感到自己比不上妹妹。妹妹已經生了四個孩子，而且家人都稱讚她「帶孩子很有一套」。A的先生也非常想要孩子。A 38歲時由於出現早期癌症症狀，做子宮切片，隨後拿掉整個子宮（她的內在衝突包括本能欲望、父母期待、現實、所愛之人的需求）。以下幾段敘述（近似描述〈成人發展研究〉成員防禦機制的方式）為A對手術可能產生的反應。前六段是不成熟的防禦機制，後五段為成熟防禦機制。

不成熟的防禦機制

A出現些微術後感染後，寫了一封很長的投訴信給報社，埋怨醫院衛生有問題，也責怪醫生沒早點替她做子宮頸抹片檢查，打算告他醫療疏失（投射）。

A手術麻醉醒來後，不感遺憾，反而欣喜自己歷經一場宗教體驗。手術過後告訴所有朋友，痛苦令自己與全球苦難者來了一場喜悅的交融，感到自己十分好運，深受上帝眷顧，能夠及早發現癌症，術後復原良好（解離）。

A請護士不要讓任何人探訪她，訪客令她感到「憂傷」。她丟掉所有的慰問花束，不停看著嬰兒照片，還走到醫院新生兒室，作起每

個嬰兒如果是自己的孩子要取什麼名字的白日夢。樓層護士請她安靜一點，不要大聲用口哨吹布拉姆斯的〈搖籃曲〉。（幻想）

A擔心癌症可能擴散至淋巴結，不停嘮叨自己陰部和頸部有小腫塊，讓來慰問自己的人不堪其擾。妹妹來探望時，把妹妹帶來的花丟進垃圾桶，憤怒指控妹妹只知道照顧自己的孩子，自己的親姊姊要死於癌症了都漠不關心。（疑病症）

實習醫生沒插好留置針，A對著他微笑，告訴他沒關係；「你只是個醫學生，做不好是應該的。」A睡不著，看著點滴滴到乾，一直到清晨四點才通知夜班護士，要護士叫醒實習醫生換點滴，開心告訴實習醫生，自己沒早點叫護士，是因為知道醫院裡每個人都很忙，很確定他一定會自己記得要檢查。（被動性攻擊）

A出院後沒多久，開始背著丈夫偷情，一個月內與四個不同男人上床，其中兩人在酒吧認識，另外還曾勾引18歲送貨小弟，但A先前對丈夫以外的男人都沒性趣。（發洩）

成熟的防禦機制

手術後一個月，A組織動過乳房或子宮手術的病友團體，拜訪正在走過婦科手術的女性，提供諮詢服務。透過自身經驗，盡量提供手術患者資訊、建議與安慰。（利他）

A在醫院閱讀羅馬皇帝奧里略（Marcus Aurelius）的著作與《聖經．傳道書》，拆線時小心藏起擦拭眼淚的衛生紙，不讓先生看到，也不抱怨（雖然過程極不舒服）。她知道自己看到嬰兒圖片會難過，特別把自己最愛的某期末拆封雜誌送人，因為裡頭有一篇講育兒的文章。（壓抑）

妹妹的慰問卡令A心頭一暖，同意教學齡前兒童的主日學課程。家鄉週刊登出A寫的一首詩，內容講無子阿姨內心苦樂參半的喜悅。

（昇華）

A讀到《花花公子》雜誌對子宮摘除的定義，笑到眼淚流出來，肋骨刺痛：「沒了子宮就像丟掉嬰兒車，但留著嬰兒柵欄。」她向嚇一跳的好奇護士解釋自己為什麼狂笑：「整件事真是諷刺到不行。」

（幽默）

A動完手術後心情放鬆，接受現實，冷靜坦承無子的遺憾，令醫生嚇了一跳。醫生訝異的原因是A在手術前焦慮可能發生手術併發症，並哭著表示自己這輩子不可能生孩子了。（預期）

附錄C

評估適應性心理機制（防禦機制）成熟度的方法

詳情請見我的著作《自我防禦機制》（G. E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers*, Washington, D.C., American Psychological Association, 1994）。由於「創造力」與「毅力」等防禦機制為抽象概念，區分成熟防禦機制（好的否認）與不成熟防禦作用（不好的否認）很重要。三個群組中，出現可分為三大類的十五種常見防禦機制：成熟（mature，包括昇華、壓抑、預期、利他、幽默）；中間或神經質（intermediate or neurotic，包括置換〔displacement〕、抑制、孤立、反向作用）；不成熟（immature，包括投射、分裂式幻想、被動性攻擊、發洩、疑病症、解離）。

為了調整〈成人發展研究〉成員的描述中出現以上防禦機制的頻率，我們計算成熟度不同的防禦機制比率，不採防禦機制的絕對數量。例如「壓抑」這種防禦機制，如果在成員A的十段敘述中出現三次，在成員B的三十段敘述中出現九次，那麼比重一樣。

我們找出三大類（成熟、中間、不成熟）防禦機制敘述的相對比例，也就是比率。為求得出9分制的防禦機制成熟度，我們以不成熟與成熟防禦機制的比率給出總分8分的分數。8分中，三種程度的成熟度可得1到5分，不過總分必須為8分，而且每種程度至少為1分。舉例來說，成員A出現十次成熟防禦機制，四次神經質防禦機制，沒有不成熟防禦機制，得分計算如下：成熟防禦機制＝5分，神經質防禦機制＝2分，不成熟防禦機制＝1分。成員B出現六次成熟防禦機制，八次神經質防禦機制，九次不成熟防禦機制，得分為：成熟＝2分、中間＝3

分、不成熟=3分。接下來，（1-5分的）不成熟防禦機制評分，減去（1-5分的）成熟防禦機制評分，得出+4至-4之間的總分（即9分制）。計算時，總分加上5分，將每人的整體防禦機制成熟度總分轉換為1-9分，也因此1分為最成熟的風格，9分為最不成熟的適應風格（即不成熟=5分，成熟=1分），得出常態分布（鐘形曲線）的分數，內城男性評分者信度（皮爾森相關係數）為.84，特曼女性為.87。

附錄D

兒童評估量表

1. 兒童氣質量表

兒童情緒問題（0-10歲）

1分＝極度害羞、抽搐、恐懼症、8歲後尿床、不好社交、嚴重進食問題、其他明顯問題

3分＝一般（無問題，但不太接近5分）

5分＝脾氣好、正常社交、「好帶的孩子」

2. 童年環境優勢量表

（此量表的分數為以下項目的分數總和，介於5至25分之間）

a. 整體印象

1分＝評分者的整體直覺——負面、不適合成長的環境

3分＝對研究對象的童年感到不負面也不正面

5分＝正面、未受傷的童年；與父母、手足及其他人關係良好；環境似乎有益發展自尊；評分者本人希望擁有這樣的童年

b. 手足關係

1分＝嚴重對立、不健康的關係、手足妨礙自尊或無手足

3分＝無關係良好資訊、未描述為關係良好，但也未特別差

5分＝與一個以上手足親近

c. 家中氣氛

1分＝不友善、缺乏家庭向心力、父母分開、早期與母親分離、名列多間社會機構名單、多次搬家、財務狀況不佳大幅影響家庭生活

3分＝普通家庭：不好也不壞，或缺乏資訊

5分＝溫暖、具備家庭向心力、父母在一起、全家一起從事活動、分享的氣氛、父母參與孩子生活、搬家次數少、財務穩定或即便貧困依舊家庭和樂

d. 母子關係

1分＝疏遠、敵意、責怪他人教養方式錯誤（例如父親、教師）、過度處罰、過度保護、期待過度、母親缺席、母親要孩子仰慕、未鼓勵孩子感受自尊

3分＝大多無相關資訊或對母親無深刻印象

5分＝呵護、鼓勵獨立自主、協助孩子發展自尊、溫暖

e. 父子關係

1分＝疏遠、敵意、過度處罰、不切實際的期待或並非孩子自己要的東西、父親缺席、負面或不健康關係

3分＝缺乏資訊、對父親無深刻印象

5分＝溫暖、鼓勵孩子獨立自主、協助發展自尊、與孩子一起從事活動、討論問題、對孩子感興趣

附錄E

50歲時與「童年環境」和「未來成功老化」相關的基本信任

50 歲左右回答的是非題

	老年 75 歲		童年 10-20 歲	
	快樂健康組 N=43	悲傷罹病組 N=25	溫暖 N=29	陰暗 N=28
A. 感到情緒不存在				
其他人覺得我害怕性	12%	30%	0%	32%
無性婚姻適合我	0%	16% **	0%	7%
我性事不美滿	5%	33% **	0%	18% *
有時該感受到強烈情緒時，我感到麻木	19%	48%	17%	39%
B. 感到情緒難以承受				
我有時感到自身情緒濃度會毀了自己	2%	32% ***	14%	32% *
我有時擔心自己終究令人無法忍受	19%	48% **	10%	42% **
人們通常令你失望	0%	24% ***	3%	11%

	老年 75 歲		童年 10-20 歲	
	快樂健康組 N=43	悲傷罹病組 N=25	溫暖 N=29	陰暗 N=28
我有時感到自己帶給 他人極大壓力	26 %	60 % **	24 %	39 %
以上八個敘述回答兩 個以上的「是」	21 %	81 % ***	25 %	63 % ***

*p<.05 ** p<.01 *** p<.001

附錄F

主觀身體健康量表（工具性日常生活活動能力量表）

粗體字為〈成人發展研究〉題目，一般字體為一位79歲〈成人發展研究〉成員的回答，括號內數字為得分。此位成員得到滿分23分中的17分。判別「快樂健康組」與「悲傷罹病組」時，19分以上視為「未失能」。

1. 您是否由於健康因素，無法做60歲能做的事？

沒有差別（2）、減少部分活動（1）。舉例：

我砍的柴變少，但現在有天然瓦斯，不需要那麼多柴火。（1）

2. 過去一年，您是否：

a. 參與高度需要體能的活動？

有（3）；有，但慢慢做（2）；沒有（1）。

去年放棄高山滑雪（77歲）。我熱愛滑雪，不過要是年輕滑板族從後面撞上，我可無法請家人照顧我（他們全住得很遠）。我5歲得到人生第一套滑雪裝備。不能再滑雪真可惜。（1）

b. 能否一口氣爬2段樓梯，不需休息？

可以（3）；可以，但慢慢走（2）；無法做到（1）。

沒辦法。（1）

c. 能否一口氣走三公里以上或二十個以上的城市街區，不需要休息？

可以（3）；可以，但慢慢走（2）；無法做到（1）。

可以，上個月在芝加哥市區快速走過二十五個街區。（3）

3. 是否依舊能夠搬動輕家具、拿輕行李箱走過機場等等？

可以（2）；無法做到（1）。

我住鄉下，每天都得動個不停。（2）

4. 您的健康狀況是否導致你必須減少從事重要活動（例如：減少整理庭院）？

是（1）；否（2），請舉例：

夜間視力不良，但目前行動尚未受限。不再長途旅行。（1）

5. 您的健康狀況是否導致你必須停止從事重要活動（例如：釣魚、整理庭院）？

是（1）；否（2），請舉例：

沒有。我開心自己跟得上多位年齡小很多的女性友人。去年4月帶其中三人到巴黎，1月去聖塔菲（Santa Fe），下個10月要去佛羅倫斯與威尼斯。（2）

6. 健康狀況是否造成您無法開車或無法使用某種形式的公共交通工具？

是 (1) ；否 (2) 。

沒有。 (2)

7. 您前往鬧區時，是否需要協助（例如：輪椅、拐杖、有人幫忙拿東西？）

是 (1) ；否 (2) 。

不需要。 (2)

8. 是否因為健康狀況，需要旁人協助完成日常活動（例如：洗澡、著衣、購買日用品）？

是 (1) ；否 (2) 。

不需要。某個沒見過高級套裝的人，說我穿亂七八糟的衣服四處跑。 (2)

附錄G

客觀心理健康量表（50-65歲）

1. 65歲前有職業生涯

1分＝全職工作

2分＝大幅減少工作量

3分＝65歲前退休

2. 職業生涯成功

1分＝目前（或退休前）承擔的責任／成功度，和45歲一樣或更成功

2分＝（退休前）降職或效率下降

3. 享受職業生涯或享受退休

1分＝感到有意義、享受

2分＝不一定

3分＝不得不工作，或感到退休是降低身分／無聊

4. 假期

1分＝三週以上，享受樂趣

2分＝因為要工作，假期不到三週，或是退休不常享受樂趣

5. 求助於精神科醫師

1分＝無求助

2分＝一至十次

3分＝因為心理因素住院或者求助十次以上

6. 服用鎮靜劑（曾有任何一年達最高劑量）

1分＝無

2分＝十至三十天

3分＝超過一個月

7. 請病假天數（排除不可逆疾病）

1分＝每年不到五天

2分＝五天以上

8. 50-65歲婚姻

1分＝明顯快樂

2分＝普通

3分＝明顯不快樂或離婚

9. 與他人一起遊戲

1分＝定期社交活動／運動

2分＝少或無

總分（愈低愈理想：高於14分者不納入「快樂健康組」）

9-14分＝可納入「快樂健康組」

15-23分＝最低四分位數；不納入「快樂健康組」

附錄H

客觀社會支持（50-70歲，僅用於哈佛群組）

1. 婚姻評估（夫妻個別填答的多份問卷與訪談）

0分＝婚姻觸礁或離婚

2分＝處於婚姻狀態＝普通

4分＝婚姻美滿長久

2. 與他人一起遊戲與從事活動

0分＝未與他人一起遊戲

1分＝一段時間曾有

2分＝與47-65歲間人士一起遊戲

3. 手足關係

0分＝無手足或關係不佳

1分＝普通

2分＝與一個以上手足關係良好

4. 宗教參與

0分＝無參與

1分＝些微參與

2分＝定期上教堂／寺廟，宗教在生活中扮演重要角色

5. 與孩子關係親密（包含訪談資料與孩子填答的問卷）

0分＝無子或與所有孩子關係疏離

1分＝喜歡孩子但不常見面

2分＝至少與一個孩子關係親密且經常見面

6. 1967-1991年間擁有知己

0分＝無知己

1分＝僅向妻子或醫師吐露心事

2分＝除妻子外，至少有一位以上經常來往的知己

7. 社會網絡

0分＝無社會網絡

1分＝普通

2分＝明顯參與社會活動、社團成員、擁有來自四面八方的朋友

總分：第1至第7項加總（過去二十年間的社會支持）。低於6分者不納入「快樂健康組」

附錄I

主觀生活滿意度量表

請告訴我們在過去二十年間您對以下幾個人生領域的滿意度，勾選最符合自身情形的選項：^[1]

人生領域	(2 分) 高度滿意	(1.5 分) 整體而言滿意	(1 分) 有點滿意	(0.5 分) 不是非常滿意	(0 分) 完全不滿意
有償工作	X (2)				
嗜好		X			
您的婚姻	X (2)				
您的孩子	X (2)				
友誼		X (1.5)			
社區服務			X		
娛樂/ 運動	X (2)				
宗教					X
其他 (自行 填寫)					

總分為相加四項畫底線的領域（工作、婚姻、孩子、友誼），以及其他五個領域（嗜好、社區服務、運動、宗教、其他）中最滿意的一項。以上表為例，填答者的答案以「X」標示，總分 9.5 分（低於 7 分者不納入「快樂健康組」）。

1. 1995年與1997年詢問哈佛男性、1998年與2000年詢問內城男性 [↗](#)

附錄J

「快樂健康組」、「悲傷罹病組」、「早逝組」比較表

	勝算比（95%信賴區間） ^a	
	哈佛 n=162 ^b	內城 n=217 ^c
可控保護因子（區間）		
吸菸＜一年三十包（是/否）	4.81 (0.84, 27.7) ^d	4.56 (2.29, 9.11) ^{***}
無酒精濫用（是/否）	見注 ^e	1.11 (.527, 2.35) ^f
成熟防禦（是/否）	2.65 (1.22, 6.80) [*]	2.98 (1.40, 6.10) ^{**}
穩定婚姻（是/否）	1.94 (0.70, 5.35)	2.75 (1.24, 6.81) [*]
BMI > 21 與 < 29（是/否）	3.05 (0.99, 9.40) ^h	1.71 (0.85, 3.43)
一定程度的固定運動（是/否）	3.09 (1.30, 9.75) [*]	n.a.
教育（年數）	n.a.	.855 (0.77, 0.96) ^g
不可控保護因子		
無憂鬱診斷（是/否）	10.4 (4.75, 23.2) [*]	3.51 (1.20, 9.99) [*]
父母為高社會階級（I-V）	1.46 (0.91, 2.36)	1.12 (0.63, 1.96)
穩定的童年氣質（1-5 分）	.919 (0.68, 1.24)	1.10 (0.85, 1.42)

	勝算比（95%信賴區間） ^a	
	哈佛 n=162 ^b	內城 n=217 ^c
溫暖童年（5-25 分）	.980 (0.89, 1.12)	.985 (0.92, 1.11)
祖上長壽（年數）	1.00 (0.97, 1.04)	.998 (0.97, 1.00)

a. 控制其餘十個變數（教育不適用哈佛群組，運動不適用內城群組）

b. 排除75 名「中間老化組」（Intermediate Aging）〔成功老化＝2〕的哈佛男性

c. 排除114 名「中間老化組」的內城男性〔成功老化＝2〕，與1名缺乏數據的男性

d. $p=.079$

e. 由於濫用酒精的哈佛男性無人屬於「快樂健康組」，無法計算勝算比，但模型保留酒精濫用

f. 由於酒精濫用與抽菸間的共線性^[1]，酒精濫用似無獨立貢獻

g. 受教年數每增一年，65 歲時落入「悲傷罹病組」或「早逝組」的可能性下降.85

h. $p = .051$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

1. collinearity，兩迴歸預測因子高度相關時，可能對迴歸模式產生重大影響。➡

附錄K

優雅老去量表

1. 維持社會功用性、接受新觀念、關心他人（在身體健康允許範圍）：0-3分
2. 艾瑞克森的「完整」、接受過去、從過去的成就得到養分：0-2分
3. 維持其他艾瑞克森的技能：基本信任（人生希望）、合理獨立自主、自動自發（老年不一定能做到勤奮、傳承與親密）：0-3分
4. 享受人生、保持幽默感、喜悅與遊戲的能力（「膽小鬼是過不好晚年的」，人老了不一定快樂）：0-3分
5. 願意接受老年的「沒尊嚴」、以優雅態度依賴他人、照顧自己、生病時成為醫生願意照顧的病患：0-2分
6. 與還在世的老友保持聯絡，並成功交到新朋友：0-2分

總分

總結量表

13-15分＝不尋常的生龍活虎，幾乎符合所有成功老化條件，受醫師與孫子喜愛。

10-12分＝適應老年生活，是評分人員自己75歲時會想擁有的老年。

7-9分＝活力充沛，但也有一些嚴重限制。

4-6分＝適應程度普通—符合年輕人對老年的刻板印象，變得比從前頑固與不滿，未能符合以上多項條件。

0-3分=中度憂鬱、抱怨、依賴成性、頑固、退縮、膽怯、自我中心、無法接受老年。醫生不喜歡而且年輕親人回避的老人。

謝辭

〈特曼研究〉的起始時間為我出生前十六年，〈成人發展格蘭特研究〉（哈佛研究）1937年開始時我3歲，〈葛魯克（內城）研究〉在我6歲時展開，接著一直要到1967年，我才加入〈格蘭特研究〉。也因此本書是前輩數十年間細心呵護培育下出現的果實。以下若未全數列出對相關研究有貢獻的人士，實在是礙於篇幅，但絕對衷心感激。

首先深深感謝高瞻遠矚的劉易斯．特曼、葛魯克夫婦與博克種下本書作為依據的三大研究。也感謝希思與查爾斯．C．麥克阿瑟

（Charles C. McArthur）在我成為〈格蘭特研究〉主持人之前的三十五年間指導該研究。此外，也要感謝過去三十年間眾多協助我蒐集內城男性與哈佛男性資料的同仁，尤其感謝蘿森．考文（Ruthanne Cowan）、李萬絲．葛桂格．戴維斯、莎拉．庫瑞（Sara Koury）、羅伯特．理查斯（Robert Richards）、塔拉．米歇爾（Tara Mitchell）、艾蓮娜．沃克（Eleanor Walker）、羅賓．魏斯頓（Robin Western），他們靠個人溫暖讓〈成人發展研究〉的抽象概念與真實男女結合在一起。

這些年來，諸多導師的指導直接影響本書，其中最重要的人士包括艾文．賽拉德（Elvin Semrad），他率先提出第2章的防禦機制階層。「行為科學高等研究中心」（Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences, CASBS）與「拉德克利夫高等研究院莫瑞生命研究中心」（Henry A. Murray Center for the Study of Lives at the Radcliffe Institute for Advanced Studies）二個重要機構也提供學術上的指引。1978-1979年間，我在CASBS有幸能與巴爾蒂、畢倫、詹姆士．法萊斯

(James Fries)、瑪提達．萊利 (Matilda Riley)、馬汀．塞利格曼 (Martin Seligman) 共事。我與莫瑞中心二十年的合作要感謝該中心致力於傳承的前主持人安．科比 (Anne Colby)。過去二十年間，以上同仁的友誼與智慧形塑了我的智力發展。

我從事〈格蘭特研究〉三十五年間，多位人士提供了醞釀、研究與寫成本書的研究風氣與機構支持，包括前後幾位耐心十足的系主任：保羅．梅爾森 (Paul Myerson)、約翰．麥克 (John Mack)、邁爾斯．修爾 (Miles Shore)、蓋瑞．塔克 (Gary Tucker)，以及現任的強納森．波瑞斯 (Jonathan Borus)；提供協助的〈特曼研究〉主持人哈斯托夫；以及黛娜．法斯沃斯 (Dana Farnsworth)、華倫．沃克 (Warren Wacker)、大衛．羅森索 (David Rosenthal) 等先後幾任哈佛大學健康服務中心主任。他們讓我有時間與空間保持好奇心（經費方面，格蘭特基金會、正向心理學網絡〔Positive Psychology Network〕、美國國家心理衛生院〔National Institutes of Mental Health, NIMH〕提供的MH-00364、MH-10361、MH-38798研究補助，以及NIMH與「國家老年中心」共同提供的MH-42248、「酒精與酒精濫用國家研究院」提供的AA-01372，皆提供慷慨財務協助）。

眾多人士以更為直接的方式成為本書共同作者，有的擔任研究員、有的擔任獨立評分者，有的身兼兩者，包括Xing-jia Cui、J. Timothy Davis、Charles Ducey、Paul Gerber、Stephanie Meyers、Phyllis Remolador、Liv Bjornard Hyatt、Ana-Maria Rizzuto、Diane Roston、Henry Vaillant、Caroline Vaillant、Stephen Soldz、Eva Milofsky、Kenneth Mukamal、Jonathan Wolf，以及其他眾多此處未能提及姓名的人士。

喬安娜．華倫特 (Joanna Vaillant)、布爾列、安．華倫特 (Anne Vaillant)、強納森．沃夫 (Jonathan Wolf) 以審慎眼光閱讀本書各章節。貝絲．羅許包姆 (Beth Rashbaum)、梅倫．巴塔德 (Maren

Batalden)、喬安娜．賽托（Joanna Settle）、卡洛琳．華倫特亦耐心評論全書，提供極大協助。

最後，探訪員羅賓．魏斯頓應得到四倍感謝，他引導失聯與不情願的研究成員，擔任獨立評分員，還孜孜不倦幫忙打出本書無數版草稿，毫無怨言。同樣也該得到四倍感謝的威廉．菲利普斯（William Phillips），以傳奇編輯麥克斯威爾．柏金斯（Maxwell Perkins）的優良傳統與鍊金術，靠魔法將我的各種思緒編輯成可讀文章。

最要感謝的人士是〈成人發展研究〉的男女成員。他們的忠誠與慷慨讓本書得以成真。

醫學博士喬治．華倫特

參考資料

1、成人發展研究

1. H. Amiel, *Journal Intimé* (London: Macmillan, 1985).
2. J. W. Rowe and R. L. Kahn, *Successful Aging* (New York: Dell, 1999).
3. P. B. Baltes and K. V. Mayer, eds., *The Berlin Aging Study* (Cambridge, England: Cambridge University Press, 1999).
4. M. Rutter, B. Yule, D. Quinton, W. Yule, and M. Berger, "Attainment and Adjustment in Two Geographical Areas, III: Some Factors Accounting for Area Differences," *British Journal of Psychiatry* (1974), vol. 125, pp. 520–533.
5. E. E. Werner and R. S. Smith, *Vulnerable but Invincible* (New York: McGraw-Hill, 1982).
6. W. Garmezy, "Stressors of Childhood" in *Stress, Coping and Development in Children*, N. Garmezy and M. Rutter, eds. (New York: McGraw-Hill, 1983).
7. M. Cowley, *The View from Eighty* (New York: Viking Press, 1980).
8. C. W. Heath, *What People Are* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1945).
9. S. Glueck and E. Glueck, *Unraveling Juvenile Delinquency* (New York: Commonwealth Fund, 1950).
10. S. Glueck and E. Glueck, *Delinquents and Nondelinquents in Perspective* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1968).
11. Glueck and Glueck, *Unraveling Juvenile Delinquency*.
12. R. Sampson and J. Laub, *Crime in the Making* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1993).
13. Glueck and Glueck, *Delinquents and Nondelinquents in Perspective*.
14. G. E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism Revisited* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1995).
15. L. M. Terman, *Mental and Physical Traits of a Thousand Gifted Children, vol. 1. Genetic Studies of Genius* (Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1925).
16. G. E. Vaillant and C. O. Vaillant, "Determinants and Consequences of Creativity in a Cohort of Gifted Women," *Psychology of Women Quarterly* (1990), vol. 14, pp. 607–616.

17. R. R. Sears, "The Terman Gifted Children Study" in *Handbook of Longitudinal Research*, S. A. Mednik, M. Harway, and K. M. Finello, eds. (New York: Praeger, 1984), pp. 398–414.
18. M. H. Oden, "The Fulfillment of Promise: 40-Year Follow-up of the Terman Gifted Group," *Genetic Psychological Monographs* (1968), vol. 77, pp. 3–93.
19. C. K. Halloran and R. R. Sears, *The Gifted Group in Maturity* (Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1995).
20. A. J. Garfein and A. R. Herzog, "Robust Aging Among the Young-Old, Old-Old, and Oldest-Old," *Journal of Gerontology: Social Sciences* (1995), vol. 50B, pp. 577–587.
21. G. E. Vaillant and K. Mukamal, "Positive Aging," *American Journal of Psychiatry* (2001), vol. 158, pp. 839–847.
22. A. B. Hollinghead and F. C. Redlich, *Social Class and Mental Illness* (New York: Wiley and Sons, 1958).
23. D. Goleman, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995).
24. G. E. Vaillant and J. T. Davis, "Social/Emotional Intelligence and Midlife Resilience in Schoolboys with Low Tested Intelligence," *American Journal of Orthopsychiatry* (2000), vol. 70, pp. 215–222.
25. G. E. Vaillant, *Adaptation to Life* (Boston: Little, Brown, 1977).
26. G. E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism Revisited*.
27. O. Hagnell, E. Essen-Moller, J. Lanke, L. Ojesjo, and B. Rorsman, *The Incidence of Mental Illnesses over a Quarter of a Century* (Stockholm: Almqvist and Wiksell International, 1990).
28. S. de Beauvoir, *The Coming of Age* (New York: G. P. Putnam's Sons, 1972).
29. D. J. Levinson, *The Seasons of a Man's Life* (New York: Knopf, 1978), p. 34.
30. B. Friedan, *The Fountain of Age* (New York: Simon & Schuster, 1993), p. 87.

2、一切皆與成熟有關：社會與情緒成熟

1. W. James, *The Principles of Psychology* (New York: Henry Holt, 1890), vol. 1, p. 121.
2. S. Freud, "Femininity" (1933), in J. Strachey, ed., *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (London: Hogarth Press, 1965), vol. 22, pp. 134–135.
3. H. C. Covey, "Old Age Portrayed by the Ages-of-Life Models from the Middle Ages to the 16th Century," *The Gerontologist* (1989), vol. 29, pp. 692–698.
4. A. Quetelet, *A Treatise on Man and the Development of His Faculties* (Edinburgh: William and Robert Chambers, 1842).
5. I. L. Nascher, *The Diseases of Old Age and Their Treatment* (Philadelphia: Blakiston, 1914).

6. G. S. Hall, *Senescence* (New York: D. Appleton, 1922), p. 100.
7. C. Bühler, "The Curve of Life: Life as Studied in Biographies," *Journal of Applied Psychology* (1935), vol. 19, pp. 405–409.
8. Rheinischen Museumsamtes, *Die Lebenstreppe* (Cologne: Rheinland-Verlag, 1983).
9. E. Frenkel-Brunswik, "Studies in Biographical Psychology," in *Character and Personality* (1936), vol. 5, pp. 1–34 (pp. 4–6).
10. W. Shakespeare, *As You Like It*, Act II, Scene 7.
11. E. Frenkel-Brunswik, *Studies in Biographical Psychology*, p. 8.
12. E. Erikson, "The Life Cycle," in *The International Encyclopedia of the Social Sciences* (1976), vol. 9, pp. 286–292.
13. E. H. Erikson, "Identity and the Life Cycle," *Psychological Issues* (1959), vol. 1, p. 59.
14. E. H. Erikson, J. M. Erikson, and H. Q. Kivnick, *Vital Involvement in Old Age* (New York: W. W. Norton, 1986), p. 60.
15. E. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton, 1950).
16. N. Haan, R. Millsap, E. Hartka, "As Time Goes By: Change and Stability in Personality over Fifty Years," *Psychology and Aging* (1986), vol. 1, pp. 220–232.
17. 此處要感謝《不同的語音》（*In a Different Voice*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980）作者卡羅·吉力根（Carol Gilligan）提出此一模型為艾瑞克森向上階梯（upwardly leading staircase）的另一種版本。
18. R. Havighurst, *Developmental Tasks and Education* (New York: David McKay, 1972).
19. C. E. Franz, "Does Thought Content Change as Individuals Age? A Longitudinal Study of Midlife Adults," in T. F. Heatherton and J. L. Weinberger, eds., *Can Personality Change?* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994).
20. E. Erikson, *Childhood and Society*, p. 232.
21. E. H. Erikson et al., *Vital Involvement in Old Age*.
22. G. E. Vaillant, *The Wisdom of the Ego* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1993).
23. G. E. Vaillant and E. M. Milofsky, "The Natural History of Male Psychological Health, IX: Empirical Evidence for Erikson's Model of the Life Cycle," *American Journal of Psychiatry* (1980), vol. 137, pp. 1348–1359.
24. A. J. Stewart, J. M. Osborne, and R. Helson, "Middle Aging in Women: Patterns of Personality Change from the 30s to the 50s," *Journal of Adult Development* (2001), vol. 8, pp. 23–37.
25. 出處同上, p. 25。
26. G. E. Vaillant and E. M. Milofsky, "The Natural History of Male Psychological Health, 1: The Adult Life Cycle from 18-50," *Seminars in Psychiatry* (1972), vol. 4, pp. 415–427.

27. Ssu Shu, *The Four Books: Confucian Anelects* (c. 470 B.C.), trans. J. Legge (Shanghai: Chinese Book Company, no date), pp. 13–14.
28. W. R. Miller, A. L. Leckman, H. D. Delaney, and M. Tinkcom, “Long-Term Follow-up of Behavioral Self-Control Training,” *Journal of Studies on Alcohol* (1992), vol. 53, pp. 249–261.
29. T. F. Babor, W. R. Miller, C. DiClemente, R. Longabaugh, eds., “Comments on Project MATCH: Matching Alcohol Treatments to Client Heterogeneity,” *Addiction* (1999), vol. 94, pp. 31–69.
30. F. M. Benes, “Human Brain Growth Spans Decades,” *American Journal of Psychiatry* (1998), vol. 155, p. 1489.
31. F.M. Benes, M. Turtle, Y. Khan, and P. Farol, “Myelinization of a Key Relay in the Hippocampal Formation Occurs in the Human Brain During Childhood, Adolescence and Adulthood,” *Archives of General Psychiatry* (1994), vol. 51, pp. 477–484.
32. S. Freud, “The Neuro-Psychoses of Defense” (1894), in *Standard Edition*, vol. 3, pp. 45–61.
33. G. E. Vaillant, *Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers* (Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1992).
34. G. E. Vaillant, “Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology,” *American Psychologist* (2000), vol. 55, pp. 89–95.
35. G. E. Vaillant, “Natural History of Male Psychological Health, V: The Relation of Choice of Ego Mechanisms of Defense to Adult Adjustment,” *Archives of General Psychiatry* (1976), vol. 33, pp. 535–545.
36. E. Semrad, “The Organization of Ego Defenses and Object Loss,” in D. M. Moriarty, ed., *The Loss of Loved Ones* (Springfield, Ill: Charles C. Thomas, 1967).
37. G. E. Vaillant, “Theoretical Hierarchy of Adaptive Ego Mechanisms,” *Archives of General Psychiatry* (1970), vol. 24, pp. 107–118.
38. N. Haan, *Coping and Defending* (San Diego, Calif.: Academic Press, 1977).
39. G. E. Vaillant, “Adaptive Mental Mechanisms.”
40. N. Haan, *Coping and Defending*.
41. H. Steiner, K. B. Araujo, and C. Koopman, “The Response Evaluation Measure (REM-71): A New Questionnaire for the Measurement of Defenses in Adults and Adolescents,” *American Journal of Psychiatry* (2001), vol. 158, pp. 467–473.
42. S. Folkman, R. S. Lazarus, S. Pimley, J. Novacek, “Age Differences in Stress and Coping Processes,” *Psychology and Aging* (1987), vol. 2, pp. 171–184.
43. P. T. Costa and R. R. McCrae, “Personality Continuity and the Changes of Adult Life,” in M. Storandt and G. R. Vanden Bos, eds., in *The Adult Years: Continuity and Change* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1989), pp. 45–77, p. 58.

44. C. J. Jones and W. Meredith, "Developmental Paths of Psychological Health from Early Adolescence to Later Adulthood," *Psychology and Aging* (2000), vol. 15, pp. 351–360.

3、過往與過往的重要性

1. G. E. Vaillant, "Natural History of Male Psychological Health, II: Some Antecedents of Healthy Adult Adjustment," *Archives of General Psychiatry* (1974), vol. 31, pp. 15–22.
2. M. Rutter, *Material Deprivation Reassessed*, 2nd ed. (Hammondsworth: Penguin Books, 1987).
3. G. E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism Revisited*.
4. G. E. Vaillant and C. O. Vaillant, "Natural History of Male Psychological Health, X: Work as a Predictor of Positive Mental Health," *American Journal of Psychiatry* (1981), vol. 138, pp. 1433–1440.
5. G. E. Vaillant, "Natural History of Male Psychological Health: Effects of Mental Health on Physical Health," *New England Journal of Medicine* (1979), vol. 301, pp. 1249–1254.
6. A. Lazare, G. L. Klerman, D. J. Armor, "Oral, Obsessive and Hysterical Personality Patterns," *Archives of General Psychiatry* (1966), vol. 14, pp. 624–630.
7. G. E. Vaillant and E. M. Milofsky, "Empirical Evidence for Erikson's Model of the Life Cycle."
8. M. Rutter, *Maternal Deprivation Reassessed*.
9. A. B. Zonderman, P. T. Costa, R. R. McCrae, "Depression as a Risk for Cancer Morbidity and Mortality in a Nationally Representative Sample," *Journal of the American Medical Association* (1989), vol. 262, pp. 1191–1195.
10. L. Tolstoy, *Childhood, Boyhood, Youth* (New York: Scribners, 1852, 1904), p. 109.

4、傳承：成功老化的關鍵

1. 40歲時，93%的十四名傳承女性與56%的未傳承女性回報「通常」或「永遠」達到高潮（卡方值=37.3，自由度=12， $p < .001$ ）。
2. G. E. Vaillant, L. N. Shapiro, P. P. Schmitt, "Psychological Motives for Medical Hospitalization," *Journal of the American Medical Association* (1970), vol. 214, pp. 1661–1665.
3. J. Kotre, *Outliving the Self* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1984), p. 10.
4. E. Erikson, *Childhood and Society*, p. 141.

5. A. Lindbergh, *The Unicorn* (New York: Pantheon, 1954), p. 32.

5、意義的守護者

1. C. D. Ryff, "Successful Aging: A Developmental Approach," *Gerontologist* (1987), vol. 22, pp. 209–214 (p. 210).
2. W. James, *The Principles of Psychology*, vol. 2, p. 110.
3. F. W. Purifoy, L. H. Koopmans, and R. W. Tatum, "Steroid Hormone and Aging: Free testosterone, Testosterone and Androstenedione in Normal Females Aged 20–87 Years," *Human Biology* (1980), vol. 52, pp. 181–191.
4. E. Hemingway, *The Green Hills of Africa* (New York: Scribners, 1935).
5. R. Helson and P. Wink, "Personality Change in Women from the Early 40's to the Early 50's," *Psychology and Aging* (1992), vol. 7, pp. 46–55.
6. P. Wink and R. Helson, "Personality Change in Women and Their Partners," *Journal of Personality and Social Psychology* (1993), vol. 65, pp. 597–605.
7. D. L. Gutmann, *Reclaimed Powers* (New York: Basic Books, 1987).
8. C. Jung, *Modern Man in Search of a Soul* (New York: Harcourt, Brace and World, 1933), p. 109.
9. S. de Beauvoir, *The Coming of Age*, p. 77.
10. E. H. Erikson et al., *Vital Involvement in Old Age*, p. 60.
11. F. L. Wells and W. L. Woods, "Outstanding Traits: In a Selected College Group with Some Reference to Career Interests and War Records," *Genetic Psychological Monographs* (1946), vol. 33, pp. 127–249.

6、完整：死神別驕傲

1. M. Barrett, *Second Chance* (New York: Parabola Books, 1999), p. 95.
2. M. Cowley, *The View from Eighty*, pp. 3, 4, 41.
3. M. Cowley, *The View from Eighty*, pp. 45–46.
4. 此一人生任務由睿智過人、目前為哈佛大學健康服務中心退休心理學家伊麗莎白·里德 (Elizabeth Reid) 向我指出。
5. S. de Beauvoir, *The Coming of Age*, p. 206.
6. 出處同上, p. 201。

7. H. Zinsser, *As I Remember Him* (Boston: Little Brown, 1940).
8. Sophocles, *Oedipus at Colonus*, trans. G. Garrett, in D. R. Slavitt and P. Bovie, eds., *Sophocles* (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1999), ll. 6–8.
9. *Oedipus at Colonus*, ll. 1328–1331.
10. *Oedipus at Colonus*, ll. 1213–1214.
11. *Oedipus at Colonus*, ll. 686–688.
12. *Oedipus at Colonus*, ll. 1679–1684.
13. C. H. Whitman, *Sophocles* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1951), p. 251.

7、健康老化：二探成功老化

1. L. Breslow, “A Quantitative Approach to the World Health Organization Definition of Health: Physical, Mental and Social Well Being,” *International Journal of Epidemiology* (1972), vol. 1, pp. 347–355 (p. 348).
2. T. T. Perls and M. H. Silver, *Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age* (New York: Basic Books, 2000), p. 74.
3. P. B. Baltes and M. M. Baltes, *Successful Aging* (Cambridge: Cambridge University Press, 1990), pp. 1–34 (p. 18). 我選擇此六面向的原因，受保羅·巴爾蒂與瑪格麗特·巴爾蒂（Margret Baltes）的研究影響。兩人多年於柏林「普朗克研究院」與「柏林自由大學」（Free University of Berlin）研究成功老化。
4. P. B. Baltes and M. M. Baltes, *Successful Aging*.
5. N. Shock, *Normal Human Aging* (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 1984).
6. H. Thomaе, “Conceptualizations of Responses to Stress,” *European Journal of Personality* (1987), vol. 1, pp. 171–191.
7. K. W. Schaie, “The Seattle Longitudinal Study: A 21-Year Exploration of Psychometric Intelligence in Adulthood,” in K. W. Schaie, ed., *Longitudinal Studies of Adult Psychological Development* (New York: Guilford Press, 1983), pp. 64–135.
8. R. Bosse, C. M. Aldwin, M. R. Levenson, and K. Workman-Daniels, “How Stressful Is Retirement? Findings from the Normative Aging Study,” *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* (1991), vol. 46, pp. 9–14.
9. E. W. Busse and G. L. Maddox, *The Duke Longitudinal Studies of Normal Aging: 1955–1980* (New York: Springer, 1988).
10. H. M. Krumholz et al., “Lack of Association Between Cholesterol and Coronary Heart Disease Mortality and Morbidity and All-Cause Mortality in Persons Older than 70 Years,” *Journal of*

- the American Medical Association* (1994), vol. 272, p. 1335.
11. Heath, *What People Are*.
 12. Wells and Woods, "Outstanding Traits."
 13. P. P. Schnurr, C. O. Vaillant, and G. E. Vaillant, "Predicting Exercise in Late Midlife from Young Adult Personality Characteristics," *International Journal of Aging and Human Development* (1990), vol. 30, pp. 153–161.
 14. T. R. Dawber, *The Framingham Study* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1980).
 15. L. F. Berkman, L. Breslow, *Health and Ways of Living: The Alameda County Study* (New York: Oxford University Press, 1983).
 16. X. J. Cui and G. E. Vaillant, "Antecedents and Consequences of Negative Life Events in Adulthood: A Longitudinal Study," *American Journal of Psychiatry* (1996), vol. 152, pp. 21–26.
 17. G. E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism Revisited*.
 18. G. E. Vaillant, P. P. Schnurr, J. A. Baron, and P. D. Gerber, "A Prospective Study of the Effects of Cigarette Smoking and Alcohol Abuse on Mortality," *Journal of General Internal Medicine* (1991), vol. 6, pp. 299–304.
 19. G. E. Vaillant and K. Mukamal, "Positive Aging in Two Male Cohorts," *American Journal of Psychiatry* (2001), vol. 158, pp. 839–847.
 20. S. de Beauvoir, *The Coming of Age*, p. 571.
 21. H. Heimpel, "Schlusswort," in *Hermann Heimpel zum 80 Geburtstag*, Max Planck, ed., Institut für Geschicht (Göttingen: Hubert, 1981), pp. 41–47.
 22. C. Erhardt, J. E. Berlin, *Mortality and Morbidity in the United States* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1974).
 23. K. S. Kendler, C. A. Prescott, M. C. Neale, and N. L. Pedersen, "Temperance Board Registration for Alcohol Abuse on a National Sample of Swedish Male Twins, Born 1902 to 1949," *Archives of General Psychiatry* (1997), vol. 54, pp. 178–184.
 24. G. E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism Revisited*.

8、退休、遊戲與創造

1. Bosse et al., "How Stressful Is Retirement?"
2. L. T. Midanik, K. Soghikian, L. J. Ransom, I. S. Tekawa, "The Effect of Retirement on Mental Health and Health Behaviors: The Kaiser Permanente Retirement Study," *Journal of Gerontology: Social Sciences* (1995), vol. 50B, pp. S59–S61.

3. D. J. Ekerdt, L. Baden, R. Bossé, E. Dibbs, "The Effect of Retirement on Physical Health," *American Journal of Public Health* (1983), vol. 73, pp. 779–783.
4. G. F. Streib and C. J. Schneider, *Retirement in American Society: Impact and Process* (Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 1971).
5. Ekerdt et al., "The Effects of Retirement on Physical Health."
6. S. R. Sherman, "Reported Reasons Retired Workers Left Their Last Job: Findings from the New Beneficiary Survey," *Social Security Bulletin* (1985), vol. 48, pp. 22–30.
7. Q de Beauvoir, *The Coming of Age*.
8. R. C. Atchley, "The Process of Retirement: Comparing Men and Women," in M. Szinovacz, ed., *Women's Retirement* (Beverly Hills, Calif.: Sage Publications, 1982).
9. J. T. Bethel, "John Harvard's Journal," *Harvard Magazine* (2000), Sept.–Oct., p. 61.
10. S. Freud, "Creative Writing and Day-dreaming" (1908), in *Standard Edition*, vol. 8, p. 145.
11. M. Konner, *The Tangled Wing* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1982), p. 246.
12. M. Csikszentmihalyi, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (New York: HarperCollins, 1996).
13. J. Huizinga, *Homo Ludens* (London: Temple Smith, 1971).
14. B. H. Price and E. P. Richardson, "The Neurological Illness of Eugene O'Neill—A Clinico-Pathological Report," *New England Journal of Medicine* (2000), vol. 342, pp. 1126–1133.
15. H. C. Lehman, *Age and Achievement* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1953).
16. D. K. Simonton, "Does Creativity Decline in Later Years? Definition and Theory," in Marion Permuter, ed., *Late Life Potential* (Washington, D.C.: Gerontological Society of America, 1990), pp. 83–112 (p. 103).
17. M. Csikszentmihalyi, *Creativity*, p. 229.
18. G. E. Vaillant and C. O. Vaillant, "Determinants and Consequences of Creativity in a Cohort of Gifted Women."
19. C. V. Mobbs, "Neuroendocrinology of Aging," in E. L. Schneider and J. W. Rowe, eds., *Handbook of the Biology of Aging* 4th ed. (San Diego, Calif.: Academic Press, 1996), pp. 234–282.

9、智慧會隨年齡增長嗎？

1. P. B. Baltes and J. Smith, "Toward a Psychology of Wisdom and Its Ontogenesis," in R. J. Sternberg, ed., *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development* (New York: Cambridge University Press, 1990), pp. 87–120.

2. Sternberg, *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*.
3. I Kings 3:7.
4. I Kings 3:11.
5. K. S. Kitchener and H. G. Brenner, "Wisdom and Reflective Judgment: Knowing in the Face of Uncertainty," in Sternberg, *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*.
6. S. Streufert, R. Pogash, M. Piasecki, and G. M. Post, "Age and Management Team Performance," *Psychology and Aging* (1990), vol. 5, pp. 551–559.
7. J. Smith, U. M. Staudinger, and P. B. Baltes, "Occupational Settings Facilitating Wisdom-Related Knowledge: The Sample Case of Clinical Psychologists," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (1994), vol. 66, pp. 989–999.
8. L. Orwell and M. Perlmutter, "The Study of Wise Persons: Integrating a Personality Perspective," in Sternberg, *Wisdom: Its Nature, Origins, and Development*, pp. 160–177.
9. Baltes and Baltes, *Successful Aging*.
10. Orwell and Perlmutter, "The Study of Wise Persons: Integrating a Personality Perspective."
11. J. Loevinger, *Ego Development* (San Francisco: Jossey-Bass, 1976).
12. P. Wink and R. Helson, "Practical and Transcendent Wisdom: Their Nature and Some Longitudinal Findings," *Journal of Adult Development* (1997), vol. 4, pp. 1–15.
13. R. Nozick, *The Examined Life* (New York: Simon and Schuster, 1989), p. 268.

10、性靈、宗教與老年

1. E. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton, 1950), p. 228.
2. J. Piaget, *The Moral Judgement of the Child* (London: Kegan Paul, 1932).
3. J. Fowler, *Stages of Faith* (New York: Harper and Row, 1981).
4. J. Loevinger, *Ego Development*.
5. G. E. Vaillant, S. E. Meyer, K. Mukamal, and S. Soldz, "Are Social Supports in Late Midlife a Cause or a Result of Successful Physical Aging?" *Psychological Medicine* (1998), vol. 28, pp. 1159–1168.
6. E. B. Palmore, "Predictors of the Longevity Difference: A 25-Year Follow-up," *Gerontology* (1982), vol. 22, pp. 513–518.
7. P. R. Williams, D. B. Larson, R. E. Buckler, R. C. Heckman, and C. M. Pyle, "Religion and Psychological Distress in a Community Sample," *Social Science and Medicine* (1991), vol. 32, pp. 1257–1262.

8. K. S. Kendler, C. O. Gardner, and C. A. Prescott, "Religion, Psychopathology and Substance Use and Abuse: A Multi-Measure, Genetic-Epidemiological Study," *American Journal of Psychiatry* (1997), vol. 154, pp. 327–336.
9. H. G. Koenig, H. J. Cohen, D. G. Blazer, C. Pieper, K. G. Meador, F. Shelp, V. Goli, B. DiPasquale, "Religious Coping and Depression Among Elderly Hospitalized Medically Ill Men," *American Journal of Psychiatry* (1992), vol. 149, pp. 1693–1700.
10. H. G. Keonig, L. K. George, B. L. Peterson, "Religiosity and Remission of Depression in Medically Ill Older Patients," *American Journal of Psychiatry* (1998), vol. 155, pp. 536–542.
11. S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy* (London: Unisin Hyman, 1989).
12. L. Tornstam, "Gero-Transcendence: A Theoretical and Empirical Exploration," in L. E. Thomas and S. A. Eisenhandler, eds., *Aging and the Religious Dimension* (Westport, Conn.: Auburn House, 1994).

11、人真的會隨時間改變嗎？

1. C. G. Jung, "The Stages of Life," in J. Campbell, ed., *The Portable Jung* (New York: Viking, 1971), p. 12.
2. R. R. McCrae and P. T. Costa, *Emerging Lives, Enduring Dispositions* (Boston: Little, Brown, 1984).
3. J. Block, *Lives Through Time* (Berkeley, Calif.: Bancroft Books, 1971).
4. G. Elder, *Children of the Great Depression* (Chicago: University of Chicago Press, 1974).
5. N. Haan, *Coping and Defending* (New York: Academic Press, 1977).
6. G. Sheehy, *Passages* (New York: E. P. Dutton, 1976).
7. D. Levinson, *The Seasons of a Man's Life* (New York: Alfred A. Knopf, 1978).
8. Z. Rubin, "Does Personality Really Change After Twenty?" *Psychology Today* (May 1981), pp. 18–27.
9. J. J. Conley, "Longitudinal Consistency of Adult Personality: Self-Reported Psychological Characteristics across Forty-Five Years," *Journal of Personality and Social Psychology* (1984), vol. 47, pp. 1325–1333.
10. M. P. Farrell and S. D. Rosenberg, *Men at Midlife* (Boston: Auburn House, 1981).
11. P. T. Costa and R. R. McCrae, "Objective Personality Assessment," in M. Storandt, I. C. Siegler, and M. F. Elias, eds., *The Clinical Psychology of Aging* (New York: Plenum Press, 1978), pp. 119–143.

12. J. Block, "Some Enduring and Consequential Structures of Personality," in A. I. Rabin et al., eds., *Further Exploration in Personality* (New York: John Wiley and Sons, 1981), p. 27.
13. J. R. Harris, N. L. Pederson, G. E. McLearn, R. Plomin, J. R. Nesselroade, "Age Differences in Genetic Influences for Health from the Swedish Adoption Twin Study of Aging," *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* (1992), vol. 47, pp. 213–220.
14. E. R. Kandel, "A New Intellectual Framework for Psychiatry," *American Journal of Psychiatry* (1998), vol. 155, pp. 457–469.
15. C. J. Jones and W. Meredith, "Developmental Paths of Psychological Health from Early Adolescence to Later Adulthood," *Psychology and Aging* (2000), vol. 15, pp. 351–360.
16. P. Mussen, D. H. Eichorn, M. P. Honzik, S. L. Bieber, W. M. Meredith, "Continuity and Change in Women's Characteristics over Four Decades," *International Journal of Behavioral Development* (1980), vol. 3, pp. 333–347.
17. E. E. Werner and R. S. Smith, *Vulnerable but Invincible*.
18. G. E. Vaillant and C. O. Vaillant, "Natural History of Male Psychological Health, X: Work as a Predictor of Positive Mental Health," *American Journal of Psychiatry* (1981), vol. 138, pp. 1433–1440.
19. A. Hollingshead and F. C. Redlich, *Social Class and Mental Illness* (New York: Wiley, 1958).
20. G. E. Vaillant, "Poverty and Paternalism: A Psychiatric Viewpoint," in L. Meade, ed., *The New Paternalism: Supervisory Approaches to Poverty* (Washington, D.C.: Brookings Institution, 1988), pp. 279–304.
21. E. E. Werner and R. S. Smith, *Overcoming the Odds* (Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 1992).
22. Baltes and Mayer, *The Berlin Aging Study*.
23. M. Rutter, "Resilience in the Face of Adversities," *British Journal of Psychiatry* (1985), vol. 147, pp. 598–611.

12、正向老化：再次叮嚀

1. Roger Rosenblatt in P. Raven interview, *Time*, April 26, 1999, p. 51.
2. M. Cowley, *The View from Eighty*, p. 69.
3. Perls and Silver, *Living to 100*, p. 74.
4. E. C. Sanford, "Mental Growth and Decay," *American Journal of Psychology* (1902), vol. 13, pp. 426–449.