

去老年大学 会会『老朋友』



【专|家|
调|查|档|案|】

上海是中国最早步入老龄化的城市。老年人的晚年生活牵动着全社会的心。十二五期间,上海将投入千万布局高水平的老年大学。老年大学在老年人的生活中扮演着怎样的角色?在我们兴建老年大学的同时,要在内容课程的设置上,做好怎样的功课?

【事件回放】

让老年人老有所学、享受优质教育,上海今年将增建三到五所高水平老年大学,这是市教委公布的“2012年终身教育工作要点”中透露的。据透露,今年上海将继续开展“东南西北”上海老年大学四所分校建设,使四所分校开设课程达到80门,学生人数达到1万人次。同时,制定高水平老年大学建设标准,年内建成3—5所高水平老年大学,逐步实现全市优质老年教育资源均衡布局。此外,完成600个老年人学习点的建设,培育2000个老年人学习团队。(来源:解放日报)

◎◎
专家支持:
采访:朱廖丽娟
砂

国家二级心理咨询师
上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员

A 老年大学“搭台”交到同龄“老朋友”

新年的钟声再一次敲响,在“人增岁月,添增寿”的祝福中,很多人却在内心里隐隐担忧,害怕老去——几乎所有的人一想到“老”,紧接着会联想到的是:反应迟钝、忘事、衰退等等。美国著名的心理学家麦克阿瑟进行了数十个单独的老年研究项目后发现,大部分人都担心老了以后心理社会功能上可能有的丧失,都是可以预防的。尽管老年人在变老的过程中会在短期记忆方面有一些改变,但是老年的时候出现的严重记忆丧失并不常见。对一些已经丧失记忆功能的老人来说,锻炼头脑、重新训练记忆

力都能使记忆功能得到较好的恢复。

无论是对认知功能衰退的预防,还是帮助已经产生的衰退的恢复,最关键的就是用多种方式锻炼头脑。不断地学习和参加各种活动,是锻炼头脑的最有效的途径。显然,对于都市里的老年人来说,进入老年大学往往是最好的选择。

在老年大学中,老人除了可以让自己的头脑处于活跃的学习状态,还能进行社会交往和获得支持,而这两项一直被视为老年人生活满意度和良好情绪的最重要预测指标。

心理学有一个“生活时代

效应”,是说对我们的生活影响很深远的价值观和生活的观点往往来自于青少年,而且这些观点一旦形成以后很难改变。这一方面是代沟产生的原因;另一方面也意味着每个同样年代长大的人因为在相同的年龄经历了相似的社会,会形成相似的观点,在一起相处就更容易产生“熟悉”感,这种“熟悉”感往往激发的是人际交往的舒适感和愉悦感。而老年大学往往就是这样一个场所,它给老年人提供了亲人之外的另外一个强大的支持系统,在那里他们能碰到同龄人。

B “大学”课程内容设置 别“吓跑”低学历的老人

老年人的学习和年轻人不同,对于他们来说,学习是为了锻炼头脑,让自己能投入到各种活动中,能够保持着强大的社会支持系统,能通过学习更好地帮助自己与他人……这就使得他们在老年大学的学习,过程重于结果。但是,大学往往代表着学历教育,是一种获得资历的教育,在廖丽娟看来,“从更能产生积极联想的角度,与其称之为老年大学,不如称之为老年学习中心”。

在工作中廖丽娟接触过不少老年人,她曾经问过很多老

年人,是否会去老年大学学习?有些老年人的回答是:“想去的呀,但是我初中都没有毕业,怎么学啊?听也听不懂。”有些老年人回答:“我都这么一把年纪啦,还读大学干什么,还不如学学太极啊,学点有用的东西。”“从这些答案中,我们不难看出,虽然我们很希望为老年人的健康的积极生活做一些努力,但是最有效、有意义的努力是了解老年人的内心需求和可能会产生的顾虑。”

“相关研究结果显示,老年人若不断给头脑一些挑战并保

持好奇心,便可能把认知能力保留得长久。这就要求我们尽可能地为任何收入、各种需求的老年人都能提供继续成人教育计划,让他们有机会参加社会文化活动,学习掌握新的技能。”廖丽娟说,“我们能去努力的空间是,尽可能地帮助老人不会因为某些原因在学习机会上受到限制,如经济拮据、交通不便利、设施不便利等,还有就是在课程的名称、内容的设置上更多一点站在老年人需求的角度考量,别让老年人因为这些打消了学习念头。”

C 按照自己的个性需求 调适晚年生活的节奏

社会建构主义提出,所有年龄的人的日常生活都建立在自己为之赋予的社会意义上。对于我们每个人来说,并不存在所谓的“客观现实”,是我们自己认为创建了自己的现实,而且这些现实往往会随着实践的改变有所转换。一个年轻人可能会把自己的生活世界看成是对工作和家庭尽责,这个世界观决定了他如何排列各种活动的优先秩序和对人对事的态度。当他进入老年阶段的时候,他对于自己现实世界的社会建构会有所改变,比如把排在第一位的做好父母更新为做好伴侣或者参加较偏重于个人喜好

而不是对他人负责的活动。从这个角度,我们便能理解,为什么有些老年人会变得更自我、更感性。

廖丽娟分析说:“从建构主义的角度来看,重要的不是调适老人的生活状态,不是让老年人千篇一律地过着早上锻炼、上午老年大学、中午休息、下午唱歌、晚上跳舞的忙碌生活。重要的是人们看待自己的老年生活安排。有的老人认为丧偶是等待死亡的开始,充满恐惧,也有老人认为这很悲痛,但这也是自我发展和成长的经历。一位老年女子亲口对我说:‘老伴去世了,当然难过。两年

过后,我想想现在的生活其实很好,以前一直要照顾他,管着他少喝酒,现在我就照顾好自己,很自由也很轻松。’”

换一种更通俗的说法就是,进入老年期和对老年生活的调适,是独特的个人过程,最重要的是要享受自己对老年生活的界定。去老年大学学习很好,在家抚养孙辈很好,参加老年旅行团外出旅游也很好,哪怕只是和几个邻居坐在一起聊天看报,只要适合自己亦是积极的选择。当媒体上,对老年大学的建设进行报道的时候,并不表示每个老年人只有那一种选择是最好的。

· 罗西
心干线

寂寞时给自己煮碗热闹的面

◎ 罗西

中午一个人在家。先吃1个陕西高山苹果、4颗云南纸皮核桃、5颗福建桂圆、3颗山东大枣。半个钟头后,再接再励,煮面,一种传统线面(也叫寿面),来自仙游,先在开水里滚几下,再捞起来,配料是海蛎(兑老家的地瓜粉)、猪肉(来自乡下家养的),还有韭菜芹菜菜包菜黑木耳,骨头山药汤做高汤……最后点上芝麻油,是来自埃塞俄比亚的。据说一天要吃30多种以上食物,我一餐就凑足了。我想,寂寞的时候,更要疼着自己,比如下一碗热闹非凡的面条映照一点点的小孤单。

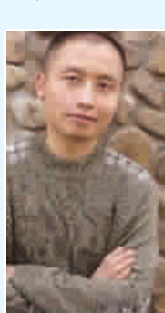
享受生活的本质,是爱自己、宝贝自己,别对不起自己。而真正会享受的人,是个智慧之人,会在可能荒芜自己、刻薄自己的时候,滋润着,欢欣着。赋予有限的时光不同的内容,让自己丰富起来,最贫瘠的不是没有钱,而是不会编织时光。

一位已经达到“财富自由”的企业家:在上海黄浦区买了一套公寓,目前价值1000万元;后来又在徐汇区买了一栋别墅,现在价值4000万元;最近他又在三亚买了一套度假房,价值500万元。在他的房子中,还收藏着一些艺术品作为装饰。另外,他手上持有的可投资资产,共4000万元……

这样的“财富自由”硬件、数字,多数人只能望洋兴叹。那么我们就因此而消沉吗?生命赋予我们一个礼物,那就是懂得在有限的条件里,赢得快乐的能力。幸福是一种能力。摆脱以“数字”为标准的幸福才是真自由。有个穷朋友说:“凡是因钱而难免的不快、憋屈,我都没有。我才不设money上限整死自己,也不再设底线维护面子。我用仅有的money花在我认为值的、可能他人认为不值的东西上乐乐活活。”

活得体面要很多钱,活得快乐不需要太多。

宋丹丹在微博里说:特想告诉那些急着成名的年轻演员:急没用,都是命。我31岁演完《我爱我家》,20来年除了《家有儿女》几乎没演过啥(除小品),就没有导演找我演戏,十多年一天到晚玩儿,现在50岁演30多的大龄剩女,近期同时接近10个剧本……从容,从容过属于你的生就挺好,别光奔目标忘了看眼前的风景,该啥样就啥样高兴反正是命!



一个反面例子是:有一个面包在赶路,跑啊跑,肚子饿了就把自己吃了。

一个长沙女孩与一个德国男孩相爱了,然后他骑着一辆挂长沙牌子的摩托载她环游世界,近5个

月的时光里,历经14个国家,但是才花销4万多元人民币。生命不是一场赛跑,而是一次旅行,别跟自己过不去。如果无法看每一朵花开,那就每天清晨对着镜子看自己笑。风景是一种心情,而好心情常常是自己发明的。