

哈佛大学公开课：Happiness第十八讲：睡眠，触摸和爱情的重要性 - 知乎

（注：此为课程第十八课，更新于2017年7月8日）

早上好，下面我们开始今天的内容。

今天我们将讲完身心疗法，我们将会讲到睡眠，讲到触摸。然后我们将继续到一个本人很喜欢的主题，就是爱情。我们会谈到人际关系。

这个是我们上次课讲完的：我们讲了身心的联系，我们讲了运动的重要性，我们讲了正念冥想的重要性——它是如何实实在在地转化，改变我们大脑的形态，使得前额皮质的左半边相对于右半边要更为活跃。接着我们讲了呼吸的重要性和如何呼吸，如果我们能在一天中有计划地进行深呼吸，就能真正的改变我们的生活。不管是等红灯时，还是早上醒来的第一件事，还是我们进入教室时或是就现在，深呼吸，深深的腹式呼吸。让我们从“或战或逃”反应改变为放松反应。记住我们在本课程一开始就说过的一句话，那就是，我不会教给你们很多新的东西，这就是一个很明显的例子。你们都知道怎么深深地，正确地呼吸，你们从出生那天或出生那一刻起就知道了。但多年以来，随着压力的不断升级并缺乏恢复，多年来承受着逐渐增加的压力，逐渐加快的现代生活速度，我们给自己施加了限制，我们一直承受着压力，却没人教过我们如何恢复。我们现在需要做的是逐渐去除这些限制，回到我们生来就喜欢的深度呼吸，当我们这么做时，我们扭转了或战或逃反应，并创造了一个由平常的幸福和深呼吸组成的生长螺旋，它会带来更多平常的幸福和更多的深呼吸。

下一个我想谈论的主题，大家不要在课堂上应用，回去再应用。这主题是睡眠。

下面是一些关于睡眠的数据。在爱迪生发明电灯泡之前，人们每24小时就平均睡10小时，每天10小时，大多是在夜里睡觉，但有时也在白天睡觉，现今平均每人在工作日期间有6.9小时的睡眠时间，周末则是7个半小时，这是全国的平均数据。至于大学生，数据则有些不同。有多少人——我们来举手表决——你们除了我之外有多少人晚上能睡足8小时的？好的，肯定不止这些人，没举手的可能睡着了。全国平均数据是：18岁到29岁的人中大约有四分之一的人有8小时的睡眠时间。75%的人没有足够的睡眠。有些人需要7小时的睡眠，有些人需要9小时，有些人16小时……平均需要睡眠时间是8小时，我们的睡眠时间都就在这个数上下波动，很少有人需要很少的睡眠，也很少有人真的需要很多的睡眠。那我们如何知道自己需要多长的睡眠呢？你什么时候自然醒？我们什么时候睡觉，什么时候疲劳？我们可以这样估计睡眠时间，大约是8小时左右。

现在有些人会说“好吧，对我来说要睡8小时的话，我一天要有30小时才行，没有足够的时间去...那是一天的三分之一啊，太多了，我腾不出那么多时间”。你可以腾出那么多时间，如果你把它视作一种投资的话，如果你把它当做一件优先要做的事的话。就像是商人去谈生意说“在这笔交易上我负担不起10万美元”，你要是白送出去自然负担不起，但是你会收到每年20%投资的回报，这就不一样了，也许我可以负担得起10万，如果投资是有回报的话。

睡觉也是同样的道理，这些8小时的投资有很大的回报。许多研究都表明了睡觉的重要性和我们把它优先考虑的原因，所以让我简要地列出来几点。

首先，显著增强身体的免疫系统。我是说，我们都知道当我们睡得很少，我们会或者我们在考试周结束后更容易不舒服，这当然也和压力有关，但睡眠本身，充足的睡眠增强了我们的免疫系统，精力水平。有很多理论认为睡5个小时比7个小时好，由于某些循环。是的，这些循环存在，但普遍来说，在一定程度上睡多一些更好。如果我们一天睡眠时间超过10个或者11个小时，有时可能是因为生活上碰到困难，有时可能是因为抑郁，抑郁会导致失眠或者另一个极端，睡得太

多。但正如我所说,如果你一天睡10个小时,这可能意味着你需要一天睡10个小时,而不是说你抑郁了,而不是说你有什么毛病。不过看一看,看看你整个生命中,你平均需要多少睡眠时间?在某种程度上说越多的睡眠通常越好。

我们讲过身体运动,当我们不运动时,我们的体重就会超出基准水平,超出天生的或者基因决定的我们的自然状态。这就是为什么越来越多不配合锻炼的节食减肥失败,对于睡眠也是同样的道理。如果我们的睡眠不充足,我们会超出我们的基准体重,实际上是相关的,不只是相关,而是因果关系,缺乏睡眠导致体重增加。如果我们尝试节食,我们又在和自己的天性作斗争,仅仅是充足的睡眠时间就能有效地改善我们的体重控制。

驾驶技术,每年有平均10万起车祸是由于缺乏睡眠引起的。在美国一年有4万人受伤,1500人死亡,因为缺乏睡眠。受害人中有的人是没睡好的司机,有的是被没睡好的司机害的。在工作场所,日复一日,由于缺乏睡眠引起的事故估计造成了1000亿美元的经济损失。

认知功能,无论是创造力,生产力还是记忆力,都会在我们不睡时受损,这就是为什么睡眠是如此重要的一项投资。你知道我们经常说“让我再熬两个小时学习”,然而实际上你会完成更多的学习,你会把学习材料记得更好,更有创造性,如果你得到这额外两小时的睡眠的话。投资的良好回报。

我们经常能在婴儿身上学到很多关于自己的东西,为什么?因为婴儿不压抑情绪。当婴儿没有得到充足的睡眠会怎样?他们会变得暴躁,会哭,会很痛苦,会很焦虑。我是说我们知道,我们学会了,不要看起来像我们看到的那个婴儿一样这一刻哭,下一刻笑,在我们讲为人之许可时讲过。所以我们压抑这些情绪,但我们依旧有这些情绪。同样,如果我们没有得到充足的睡眠,我们的导火索就变短了,那时候我们就更容易大发脾气,我们会感到焦虑,生理水平上变得不健康,当然心理上也不健康。

睡眠对抑郁的影响更大,原因有二。第一个原因是:缺乏睡眠容易导致抑郁,是因为,在生理水平来说,正如你看到的婴儿,他累了的时候就变得暴躁,我们在累了的时候也暴躁,这只是纯生理层面上对睡眠的需要。第二个原因,有一点点微妙也有一点点有趣。晚上,我们的大脑要处理很多我们白天经历的事情,它经常解决我们白天经历过的未解决的问题。这就是为什么,你知道,你带着一个数学问题入睡,经常你会在早上醒来是得到解答,但不只是数学问题在晚上得到解答,还有其他人际问题,内心里的问题要在整个晚上解决。

比如说梦,通常我们晚上做得比较早的梦,都是比较不愉快的梦,我们在夜里早些时候做的梦更容易是愉快的梦,为什么?因为晚上的第一部分是我們解决问题的时候,我们在解决问题,有些是有意识的,有些问题则没有意识,我们解决了一些问题之后,我们的梦就变得更为愉快了。当然这并不意味着你在上午11点半就不会做噩梦。这里的意思是,你睡眠初期做噩梦的可能性更高。

当我们不给自己机会去“完成梦想”,去在一夜的睡眠中完成问题的解决,那么我们会带着尚未解决的问题醒来。这个问题还在,不管你有没有意识到,问题还没解决,我们要为此付出代价。随着时间过去,我们有许多未解决的问题,特别是当他们被压抑或抑制的时候,那时候我则更有可能变得抑郁。所以我们需要睡觉,不仅为了生理的需要,同样也为了心理的需要。

现在大家都谈论美容觉 (beauty sleep),为什么?因为那是被证明的,是显而易见的。如果一个人24、36小时没睡过,你能看得出,眼睛周围是有黑眼圈的,黑眼圈可以掩藏起来,但你仍然可以看出一个人是否衰弱。睡觉不只是为了美容,还是为了幸福,更是为了智力。因为我们知道没有睡觉的人,比如说24小时没睡,24小时后他们的智商降低10个百分点甚至更甚。所以,毫无疑问,睡觉能保持美丽,不仅如此,睡觉还能保持幸福和智力。在每个层面上睡觉都是个好投资。

下面是些非常简要的睡眠小贴士。

第一件事, 一天睡8小时左右。找到适合你的睡眠时间, 你可以晚上睡7小时, 午后1小时, 或者晚上6小时, 午后2小时。但总的来说, 我们一天需要8小时。如果你一天没有8小时睡眠的话, 你生命里有些时候确实没法做到, 比如考试周, 那时候睡8小时可能有些困难, 或者其他压力时期, 比如你有小孩的时候。那么怎么办? 小睡。小睡实际上被证明极其有效, 白天打个瞌睡, 比如睡个20分钟, 虽没有晚上多睡两小时的效果好, 但也比白天不睡要强得多, 所以小睡也是非常好的投资。你知道白天有效地小睡个15、20分钟, 在一定程度上虽不及夜晚充足的睡眠, 但在一定程度上恢复了某些认知和情绪能力。

许多人入睡有困难, 是因为他们吃得太晚了或者锻炼得太晚了, 你知道, 血液依然流得很快, 心脏依然跳得很快, 他们很精神。所以不要在睡前吃太多...有些人是可以边吃这边睡着的, 但对于某些人, 吃了太多, 是很难入睡的, 所以注意点自己的饮食, 注意下自己的锻炼安排, 不要在太晚的时候锻炼。

还有患有失眠症的人, 确实有很大数量的人有失眠症, 这些人不要强自己所难。我想这个教室里没有哪个人没遇过偶尔入睡困难的情况, 在考SAT前, 在考试前, 在约会前, 这是很正常的。你知道, 在过去总的来说, 我没有入睡难的问题, 我10点上床, 然后就不省人事了。但有时, 在困难时期, 压力时期, 我遇到问题的时候, 最初的时候我告诉自己“好吧, 现在睡觉, 现在睡觉, 睡觉”……对吧? 就像是“别焦虑, 别焦虑”一样, 然后你有了幻觉, 它阻碍你入睡。重申, 不要强自己所难, 现在我入睡有困难, 我就对自己说“嗯, 这是个思考和反省的机会”, 常常我会想得烦了就睡着了。不要强自己所难。

最后, 你内在的节律是什么? 如今因为我们有了电灯, 因为我们住在室内, 而非暴露的小屋和与大自然直接相联系的洞穴。我们把自己从大自然中隔离了出来, 我们为此付出代价, 不论是因为我们不需要狩猎和收割, 因而锻炼不足而付出代价, 还是因为我们不注意, 不再认识、留意或关心自身的内在节律而付出代价。你晚上需要多少时间? 你是夜猫子还是早起的鸟? 你需要晚上10点睡觉吗? 或者你需要早上5点睡觉吗? 什么时间适合你? 试着去创造一个和你天性需求一致的生活。这并非总是能做到, 如果你去上班的话——在大学里这相对来说这是可能的, 你的时间非常有弹性, 因为你知道你可以...这堂课是11点半上的, 这堂课也被拍了录像, 所以如果你想睡到中午, 那也没问题, 你可以下了课从头看, 所以你可以自由安排时间。在你将来工作的时候, 或者在你上中学的时候, 中学是7点半或者8点上课, 你不得不到那。但还是尽可能地知道自己的内在节律。比如你需要多少睡眠时间, 和你什么时候需要睡觉。

关于睡眠有很多研究, 很多研讨会和课程, 只研究睡眠需求。让我来总结一下William Dement的研究工作, 他是斯坦福大学的教授, 在他醒着的时候做了很多关于睡眠的研究: “剥夺睡眠对健康和幸福的影响已被研究证明, 睡眠剥夺会使认知能力和生理机能受到损害, 对心情的影响则更甚。夜晚睡眠不足的人易于感觉不快乐, 更紧张, 身体虚弱和精神和身体上愈发疲劳。充足的睡眠让我们感觉更好, 更快乐, 更有精力和活力”。再一次我认为, 教室里没有哪个人是不知道这些的, 再说一次, 我们没有教任何新的东西, 我只是提醒你们已经知道的东西。

让我们继续下一个主题, 和我最爱的主题有关, 那就是触摸。美国人普遍, 再一次, 这是个普遍的平均数据, 普遍来说属于世界上触觉最迟钝的人。我们花了很多时间沉浸于我们其他的感觉中, 去好的餐厅, 把我们自己和男朋友用香水喷得香香的。但我们触摸的不够, 正像睡眠, 像锻炼, 像人际关系一样, 它是身体的需要, 它是人际交往中重要的一部分。

在这一领域中最出色的研究工作是Tiffany Field做的, 她本来是按摩治疗师, 看到了按摩的功效就去研究了这个课题, 拿到她的博士学位, 现在是迈阿密大学的教授。她的研究及其他人的研究显示了在人与人的接触中触摸的重要性。例如, 对身体健康来说, 不论是我们的免疫系统因为触摸而大大增加, 还因为缺少足够的触摸而严重地降低。触摸有助伤口愈合, 不需要专业的按摩师, 不需要专业的理疗师, 简简单单的触摸就可以了。儿童在受到触摸时成长得更好, 我们一会会谈到一些研究, 一些叹为观止的研究, 它关系到身体健康, 也关系到精神健康。再一次, 儿童的认知发展受到触摸的影响, 在心境障碍, 饮食失调方面的精神健康常常与缺乏触摸或触摸不足有关。由缺乏触摸引起的抑郁和焦虑可以通过加强触摸得到克服。

希望你们现在确信了：触摸能改善性生活。William Masters和Virginia Johnson两位最重要的性治疗师及研究者。他们的研究表明性功能障碍，大部分性功能障碍实际上有70%到95%是可以简单地在触摸的帮助下得到解决的，所以他们认为，实际上前戏不应该只是达到目的的手段，他们认为前戏本身也可以是目的。触摸起到的作用本质上来说正是幸福心理学的内容。

而幸福心理学的目标就是，记住，让我们从消极达到零点，再让我们从零点达到幸福。所以他们在研究中表明了触摸有助于解决性功能障碍。好的，让我们运行起来，让我们达到这里（负到零）；但他们也认为触摸能活跃性生活，所以它不只是解决问题，它还让我们从零点变成活跃。Martin Seligman有本书，是关于普遍心理干预的，这些干预有些起到作用的，有些没有。正如我们在课上讲的，大部分干预没有作用，这点我们可以从剑桥萨默维尔研究中得出，一个5年的干预实际上长期看来起到了负面的作用；我们看到那么多自助的、提供权宜之计的书，他们不起作用。他研究了Williams Masters和Johnson的研究，通过综合分析发现，70%到95%的时间里他们的方法是有用的。再一次，这几乎在社交心理学中或社会科学干预中前所未闻，但它起效了。

触摸是一个需要，如我之前所说，正如... 触摸是一种需要，正如身体锻炼是一种需要，正如吃饭睡觉是需要一样。

这有个关于医院早产婴儿病发的故事。他们发现，早产婴儿病房有一个区域的成功水平要远远高于同病房其他区域，换言之，就是婴儿的身体好得更快，他们更健康了，在后续对他们的长期跟踪里，他们实际上显示出了更好的认知能力和生理发育。他们对此感到很奇怪，他们就想“可能是因为空气，可能是因为医院的位置”，因为其他所有的东西都是一样的，他们吃一样的食物，受到一样的治疗。有一位医生就特别想弄清楚这个早产婴儿病房的这个区域，有什么对他们的健康那么有帮助，于是他观察了那个地方。一天晚上，他坐在一个看不见的地方听到了一个声音，他看了看，不想被人看到他。一个护士进来了，一个他认识的护士，她在这家医院很长时间了。这个护士走进病房，抱起一个早产婴儿，这是违反医院规定的，因为他们不能被人触摸，他们必须呆在保育箱里。她抱起婴儿，轻轻抚摸他，轻轻地触摸他，跟他讲话，然后把他放下，再走到下一个育儿箱，抱起婴儿，非常温柔地轻抚他，把他放下，她把病房那个区域所有的婴儿都抱了。她在她值班时这么晚才做这些，是因为这是违反规定的。然后她走出去。

这件事衍生了一堆对婴儿的触摸的重要性的研究，特别是对早产婴儿。于是Tiffany Fields做了这个研究，她让早产婴儿在医院里一天做45分钟按摩，非常轻的按摩，他们很幼小，他们发现这些婴儿在医院里增加了47%的体重。一年后，已经出院回家了，他们身体上，认知能力上和运动技能上有了更好的发展，只是因为被更多的触摸了。我们需要触摸，这是先天本能的需求。

实际上，有关于触摸剥夺的研究，但并不是在人类身上进行的研究，是在猴子身上进行的研究。Harry Harlow, 非常著名的心理学家，他研究的是一群猴子，他把这些猴子从它们的母亲身边带走，不给任何触摸，其他需求都满足。他发现这些猴子身体上的成长不如其他猴子，他们的认知发育受到了损害，他们表现出自闭症的行为。例如，他们会坐下抬起脚然后摇晃。你见过这场景吗？你知道就像在那个达斯汀·霍夫曼演的电影？《雨人》，在那部电影里，他就坐下来然后这样摇晃。许多猴子表现出了完全一样的行为，这种摇晃就是自闭症的行为。

这是种残忍的研究，无论是在蚂蚁还是猴子身上，还是在人身上。不幸的是，这研究在人身上做过，这是人类实施过的最大的悲剧的自然实验之一。这个实验是在齐奥塞斯库统治下的罗马尼亚完成的，那个残暴的独裁者统治着这个国家直到1989年。他做的一件事就是把许多孩子从父母身边带走，特别是那些父母政见不同的，那些父母不是“有文化”的共产Party员的。所以他把15万个孩子带到收养所养育，远离他们的父母。这些收容所，因为那是个非常贫穷的国家，没有钱提供看护，足够的看护，没有钱请足够的工作人员。这些孩子的身体需求得到满足，有食物，水，还能洗澡。但他们并没有得到爱，不是因为那些看护不愿意给他们爱，而是他们没有那个时间。在1989年，战争爆发，齐奥塞斯库被驱逐，这些孩子被从这些收容所里释放，心理学家去收容所里，他们看到的是这个悲剧的自然实验的后果，在身体成长方面，这些孩子中只有3%到10%的人与他们同龄段孩子的体型是相当的；认知发展方面，水平远远低于100的平均智商，运动发育方面同样也由于缺乏触摸而严重受损。许多孩子抱着腿坐着，不停地摇晃。触摸剥夺的影响。

现在，触摸是很重要的，让我们达到这里（负到零）。我们在零点，这很好，问题是我们如何才能向前（到正）？触摸也可以把我们带到那。不只是好，还要非常好。

Virginia Satir，一位心理学家如是说：“我们一天需要4个拥抱才能存活，我们一天需要8个拥抱才能维持，我们一天需要12个拥抱才能成长。”她是以歌词的形式说出来的，尚没有实质上的研究表明要多少个拥抱。

不过还有一个关于拥抱的研究，这是Jane Clipman做的研究，属于一个心理干预。很简单，一天至少5个拥抱，面对面的拥抱，不是和你的情侣，就是拥抱，拥抱不同的人，朋友，也可以是你的情侣，但这些明确地是和性无关的拥抱。然后她发现4周后这一组的人与对照组不同，对照组的人要写出他们每天读了多少小时的书，对照组的幸福水平明显没有提高，每天拥抱5次的那组却显著提高。她谈论起这个实验时说，对某些人来说，拥抱要困难得多，特别是男人，但即使这样参与这组的男人大部分还是拥抱了。他们可以在运动场上拥抱，他们可以找机会或者想方设法地一天拥抱5次，而这些这么做了的人真的变得更快乐了。我本来想把这作为本周课后的作业，我现在不布置了，但我推荐你们去做，强烈推荐和建议：从现在开始，在你以后的日子里至少5个拥抱，12个更好。

拥抱的好处就是它是双赢的，因为当我们拥抱某人时，我们也被拥抱了，当我们触摸某人时，我们也被触摸了，就像幸福，当我们分享它的时候，他就越来越多，这是个双赢，正正得正的游戏。关于拥抱和触摸有个重要的事要记住，那就是要尊重对方，不是每个人被触摸的时候都会像我们一样感觉良好，或者我们被触摸可能感觉会不舒服，那没有关系，有许多原因。你知道有人可能比较有教养，有人可能只是身体上不习惯，人和人是不同的，有些人更喜欢被触摸，那没关系，这是自然的。所以我们需要尊重别人的界线，也要让别人尊重我们的。不过总的来说，触摸是很重要的，触摸很好，我们需要变成触觉更敏锐的人，同样，一个触觉更敏锐的社会。

让我来给你们看个例子，就是一些人是如何比别人更喜欢拥抱的。（播放视频）

好的，再一次，这是我们的药方，非常简单：一周至少4次，一次至少30分钟的身体锻炼；

正念冥想，每天10或15分钟，如果不方便，至少全天也要有安排地做几个深呼吸；晚上8小时的睡眠；一天至少5个，最好12个拥抱。

这可能是你听说过的最有效力的心理学药方了。它能让我们回到自然健康状态，我们天生的或者基因决定的水平，幸福水平。

让我们现在继续到另一个主题：爱情（relationship）。下面是我今天想对你们说的。

（播放音乐：Let's Talk About Love 席琳·迪翁）

好了，那么咱们来谈谈爱，这是个被谈论得最多的话题，是让人有感触的话题，到处都在谈论，从餐厅到卧室……然后也是最受误解的话题。人际关系，亲近的、亲密的关系，无论是和爱人还是家人，还是和亲密的灵魂伴侣、朋友，这些关系都是头号的幸福预言者。我们今天的重点是情侣关系，然而之所以我们仅仅重点讨论情侣关系，是因为在很多方面它是具有代表性的，它包括了其他关系中的许多东西，我们讲的重点也可以应用到亲密的友情、家庭关系中去。

一开始，我先给你们看一个电影“偷穿高跟鞋”中的片段，当卡梅隆·迪亚兹向她在电影中结婚的姐姐读了一首优美的诗。

（播放电影片段）

“此刻，非常圣神的时刻，小姐？”“这不在婚礼的程序中，因为这是个惊喜，我经常给Rose惊喜，通常她讨厌那惊喜，我想，我希望她喜欢这个，这是E.E.Cummings的一首诗，献给你：

I carry your heart with me

I carry it in my heart

I am never without it

Anywhere I go, you go, my dear

And whatever is done by only me, is your doing, my darling

I fear no fate

For you are my fate, my sweet

I want no world, for beautiful, you are my world, my true

Here' s the deepest secret no one knows

Here' s the root of the root and the bud of the bud and the sky of the sky of a tree called life

Which grows higher than the soul can hope or mind can hide

It' s the wonder that' s keeping the stars apart

I carry your heart

I carry it in my heart

(我将你的心带在身上, 用我的心将它妥善包藏, 天长日久也不会遗忘。无论我前往何方, 都有你伴我身旁, 即便我独胆成事, 那也是出于爱人, 你的力量。面对命运我从不恐慌, 只因你就是我命运的方向。世间万物于我皆如浮云, 只因你在我眼中就是天地四方。这秘密无人知晓, 在我心底埋藏, 它是根之根, 芽之芽, 天之天, 都是生命之树所生长, 这大树高于心灵的企望, 也高于头脑的想象, 是造化的奇迹, 能够隔离参商。我将你的心带在身上, 用我的心将它妥善包藏。)

那是什么? 根之根, 芽之芽? 能够隔离参商? 让我们试着来理解它, 只是比我们已知的要多那么一点。再一次, 人际关系是一种天性的需求, 没有人是孤岛, 没有人能脱离人际关系而生存, 而成长。

让我们再看一遍, 我们几个月前讲过的关于极度幸福的人的研究, 还记得在晚餐时Martin Seligman选择了这10%的最幸福组, 最拔尖的, 并研究了他们。他们的发现之一, 如果你还记得的话, 是他们和别人一样也经历了困难, 他们有时会经历焦虑、紧张、抑郁、沮丧, 但是, 他们和其他人的区别——和那些不是最幸福的人的区别, 是他们恢复得更快, 换言之, 他们有更强大的免疫系统。为何他们有更强大的免疫系统的原因之一, 他们对自己经历表现与他人不同的原因之一, 是因为他们有很强的人际关系, 无论是情侣还是和灵魂伴侣, 还是和家人, 或者以上这些都有。这是这组人与其他人不同的一个特点, 他们有亲近、亲密的关系。这让一切变得大有不同。

为什么? 两个原因。首先, 因为当你快乐时, 你会和你亲近的、真正在意的人分享快乐, 那就增加了放大了你的快乐, 同样也是他们的快乐, 这是个双赢。其次, 当你经历艰难困苦时, 拥有亲密的关系能帮助你克服困难。所以再一次, 无论是从消极到零点, 还是从零点到幸福, 亲近的亲密关系显著地有助于变得幸福。

但是人际关系中的关键是认识自己, 就是知道需要, 因为我们每个人需要的人际关系都不一样, 没有统一的药方。不可能说, 一天5个拥抱然后你就更幸福了; 也不是说, 5个密友, 一个或两个爱人……等等就幸福了。没有这样的药方, 是因人而异的。

我还想回顾一下千层面定律 (lasagna principle)。还记得幸福书里的千层面定律吗, 那就是我们都需要...比方说, 我很爱我的家人, 家人对我来说是世界上最重要的。但是, 那并不意味着我愿意一天花8个或者10个小时和家人在一起。你知道我还需要独处的时间配额, 我需要练瑜伽, 我需要锻炼、写作、教学, 但那并不意味着我的家人对我来说就不重要了。或者说我喜欢写作, 我确实喜欢, 我一天写3小时, 不能再长了。为什么那是千层面定律...如果你们还记得, 千层面是我最爱的食物, 我每次回家, 我妈妈总给我做千层面, 但那并不是说我需要每天整天都吃千层面, 你知道一周吃5顿对我来说就够了, 或者一周吃一顿。你需要找到自己的配额。

人际关系也是一样。问问自己: 每天和别人相处多少小时让我觉得愉快, 觉得和别人相处是一种享受? 决定这个合适时间的因素就是看你内向 (Introvert) 还是外向 (Extravert)。我们都有一个相对于最优水平而言的心理基准水平。让我来画个图。

在认知学上, 有一个所谓的最优激励水平 (optimum level of arousal)。比如说这条线是我们的最优激励水平, 我们生来就在这附近, 有些人高, 有些人低, 极少有人正好在这条线上。内向的人有更高的激励水平, 更高的先天激励水平, 这里是内向的人 (最优线之上)。相对于最优水平而言, 外向的人有较低的激励水平。现在我们都身上, 或者精神上, 认知上并身体上, 寻求体验最优激励水平, 因为那是最方便的, 那时候我们在最佳状态, 那时候我们心情更愉快。

内向的人天生自然状态是高于最优激励水平的, 所以他们实际上需要降低刺激水平, 所以他们喜欢自己单独呆着。与之相反, 外向的人有着较低的激励水平, 这个水平没有他们达到最优水平时那么愉快, 于是他们出门去参加派对, 那里有很多刺激, 有很多事发生, 有很多为了达到自己最优水平的人。

这就是为什么普遍来说... 酒精起什么作用? 酒精降低我们的激励水平, 这就是为什么内向的人常常需要在他们跳舞之前喝杯酒或喝瓶酒, 因为当着其他人的面跳舞会刺激水平上升, 所以酒精的作用是降低他们的刺激水平, 然后跳舞就容易接受了。与之相反, 外向的人需要咖啡, 咖啡是保持清醒的刺激物, 因为咖啡让他们上升到自己的最优激励水平。

再一次, 我给了你们一个梗概。自Issac后数十年里有很多关于内向和外向的研究。顺便说下, 这不是意味着我们的举止不能脱离本性, 也就是说一个内向的人举止可能像外向的人。我站在这里, 我是个内向的人, 我生来就是内向的, 当我站在教室前唱着优美的歌曲, 我的行为像一个外向的人。但是当我们的举止脱离本性时, 明白这样通常会让我们衰弱这一点很重要, 它会带走我们的精力, 这对我们来说很难, 因为我们在假装。所以如果我在这, 当我上课时, 我会变得更兴奋, 离我的最优激励水平更远, 这会消耗精力, 这就是为什么内向的人在表现得像外向的人之后, 无论是参加派对还是讲课, 都需要Brian Little所说的恢复龕。恢复龕, 一个恢复精力的地方, 在那个地方, 人们可以和人一对一相处, 也可以给自己一点时间独处, 恢复。记住问题不是压力, 而是我们没有恢复。内向的人需要恢复, 有时是靠自己, 有时需要一对一。

比如说我的生活, 恢复的形式是坐办公室, 让我一连4个小时面对学生更容易。这是一种恢复的形式。如果我只是上课, 只是站在听众前面, 那最终会导致过度工作, 会导致我毫无生气。外向的人也是一样, 如果你是个外向的人, 有时你需要做点内向的人的事情, 比如说你需要为了考试学习。你是可以和很多人一起学习备考, 但可能效果并没有那么好, 所以你自己一个人或者和另一个一起学, 而在那之后你需要的就是一个恢复龕, 因为对一个外向的人来说, 远离其最优激励水平是消耗精力的, 你需要一个恢复龕。恢复龕在哪? 我需要和朋友出去参加派对。这对他们来说就是一个恢复龕。

所以再一次, 认识你自己, 知道你自己人际关系的需求是什么, 不是说你的行为不能脱离本性。你可以, 但同时你必须要有个正式的恢复, 一个与你本性相对应的恢复龕, 不管你是内向的还是外向的。总而言之, 你需要的人际关系数量取决于你个人的独特的需要, 你想和别人在一起相处的时间因人而异, 这里无分好坏。一些人喜欢每天和朋友相处10小时, 那些特别的人。其他人则喜欢一对一, 亲密的时间每天就需要2到3小时。这里没有什么好或不好, 并不意味着你对别人

的爱就冷淡了，也不意味着你不需要亲密的关系，如果你是前一种或者后一种的人。两种人都需要亲密的关系，和灵魂伴侣，情侣，家人，都可以，都是一种需要。

David Myers说：“几乎没有什么能比一段和好友之间亲密的，悉心培育的，公平的，亲近的，长达一生的相伴更能预言幸福了”。

关于异性关系所做的研究要比同性关系多。但是，过去几年，特别是经过华盛顿大学John Gottman的研究工作，他可以说是这一领域的领先专家。他在同性关系上做了更多的研究，他们的发现... 非常相似的结果，但略有不同，我们会讲讲这些有趣的... 因为它们是我们没见到过的不同，可能今天不讲，但下节课会讲。所以当我谈到关系时，我说的是关系，而那位David Myers说的是长达一生的伴侣，浪漫的关系，同性或者异性。

关于关系有趣的事情是，每个人都能从中受益，但如我之前一次提到的那样，男人受益更多，为什么他们受益更多？因为首先，通常男人有可以分享事情的人。而女人，通常更可能...和特定的女性朋友谈论特定的话题，分享快乐和悲伤的女性朋友。但是，两种性别的人，不管是异性恋还是同性恋都能从亲密的关系中获益。

我来放一个简短的视频片段，关于婚姻的。“人人都爱雷蒙德”的片段。（播放视频）

（“这就是婚姻，你早上一睁眼，她在那，你夜晚回家，她在那，你吃饭，她在那。你...你睡觉，她在那。我知道这听起来很恐怖，但是不是，不是。如果你...如果你找到了合适的人，这样结婚就很好，很好，真的，真的很好……）

那么我们来看看各种关系。首先，我们来看看婚外恋，看看到底今天长期的关系出了问题，婚姻或是其他长期的关系。我们看到可不是非常好看的景象，就婚姻而言，如今三分之二的婚姻都以离婚收场，这并不意味着剩下那三分之一就过得很好，因为经常，经常人们在一起是因为责任感，习惯。因为没得选了，因为他们认为这就是他们的命运。现在，我当然不是要去论证所有婚姻或关系都不应该破裂。当然有。不是每一段关系都是合适的，我们常常会犯错，但我要表达的是，很多结束了的关系或者许多变成——用梭罗的话说“安静的绝望”的关系，许多这样的关系，要么不应该终结，要么实际上可以很好。然而问题是，我们看到，当然有三分之二的人已离婚收场，但还有三分之一的人常常无法长期维持爱情。

我还不知道在婚礼上或者在别的婚姻仪式上，会有哪对夫妇说“这只是暂时的，我们将... 你懂的，携手两年，直到死亡把我们分开，但也不见得”。你知道当人们步入一段关系中时，他们的想法，他们的希望，是延续他们在关系最初时拥有的那份爱与热情，这就是关系如何开始的，这是爱的承诺。但是通常，很显然，事与愿违。

一个主要原因，一个被许多性治疗师和心理学家引用的原因，再一次，你不需要研究它，因为这是如此地不证自明。原因是因为爱情，特别是欲望和热情会随着时间磨灭。因为我们知道新鲜事物产生更高的激励水平，或者用康奈尔大学心理学家Daryl Bem的话说“新奇的总是引人性致的”，如果是新鲜事物，它总是更有趣，更让人着迷，这就解释了为什么这么多关系都破裂了。但问题是，这必然是我们本性的一部分吗？是也不是，是新奇的事物更能刺激我们，我们适应变化，这必然是我们本性的一部分，记住，我们是会改变的探测者，当新事物出现时，我们变得更加激励，不论是从认知心理学，还是身体、生理学上说，我们随着时间变化适应着，不论好与坏。所以，如果不是找情侣这样的积极的经历，这种能力是很好的。可惜不是，问题是我们该怎么办？

在我们开始讲“我们怎么办”之前，我先跟你们分享一个我做的研究，希望它能尽快发表在一个有名的学术期刊上。我研究的问题是个非常重要的问题，就是谁是世界上最帅的男人和最靓的女人？说得科学点，谁是商场里最美的人？我把这个问题给了我一个大二的班，我当时教一个大二班的心理学，我们有了很长时间的辩论，但最后我们得到一个科学的结论。没有看过PPT的同学告诉我，你们认为谁被选为了最美的男人？

谁被选为了世上最美的男人？比尔·克林顿？不是。谁？乔治·克鲁尼？很接近，但还不对。（布拉德·皮特！）答对了。这张图是他站在特洛伊城前告诉海伦他去去就来。谁在这世上被大二班科学地证明是最美的女人？她是谁？（安吉丽娜·朱莉）安吉丽娜·朱莉？不是。（哈莉·贝瑞）是哈莉·贝瑞，这张图是她跟阿德里安·布罗迪说，他要是再敢接近她一步，她就杀了他。

现在想象一下，想象你找到了你的布拉德·皮特或者哈莉·贝瑞，你理想中的男人或女人，他们不仅美得冒泡而且特别感性、聪明、老成、圣洁、慷慨、仁慈，一部电影挣钱1000万美元，而且最重要的是他们爱你绝不少于你爱他们。想象一下，如果这发生了的话，遇到了你的布拉德·皮特或者任何一位你的致命情侣，或者你遇到了哈莉·贝瑞或者女超人或者女蜘蛛侠或其他真命天女。想象一下，你看到他们，你跟他们说话，然后你爱上了他们，他们爱上了你，然后你们结婚了。你婚后的第一晚，或者婚前第一晚，你们选，你回到家，没有盔甲会阻挡你，没有枪会把你赶走，你们成小时，成天，成周，成月地激情不休，你甚至不来上幸福课。感觉太棒了有木有。

想象一下，然后当然银幕落下，你们永远幸福快乐精力充沛地生活在一起。对吗？也许。现在想象一下，相爱5年，和这样一个感性、智慧、性感、富有的人，相爱5年，你参加了一个心理学实验，这个实验是他们把你挂在各种各样电极上，各种各样生理学的、认知学的测量工具上，然后他们测量你的生理兴奋水平。然后你的布拉德·皮特或者哈莉·贝瑞或者谁走进了这个房间，看看你的生理兴奋水平如何。然后他们离开，再然后另一个有适当魅力的人，不是布拉德·皮特和哈莉·贝瑞，但是个有相当魅力的人走进这个房间。你什么时候身体上，本能上，你什么时候身体上更兴奋？总的来说，不是总是发生，但大多数情况是，你会在那个生人进来时，身体上更兴奋，为什么？因为新奇的总是引人性致的，因为新鲜的食物有刺激。

现在我们在这笑，其实在一定程度上也解释了这个统计数据，这就是为什么这么多关系破灭了，尽管它们一开始抱着最美好的愿望，最真诚的愿望，但结果它们深陷泥潭，这是部分的原因。所以这是不是个坏消息？不尽然，它不坏也不好，就是这样，就像我们说万有引力定律。万有引力定律不好吗？不，没什么不好。它好吗？也没什么好的，它就是这样而已。就像我们说痛苦情绪，它们不好吗？不，它们好吗？不，它们只是如此。如果你想过幸福的生活，如果我们想有良好健康的关系，我们需要做的是首先接受本性，这不是什么好或坏消息，只是真实的消息。或者都不算是消息，因为这是我们都知道的。

问题是我们要怎么做？我们要怎么遵循本性才能驾驭它？我今节课和下次课要讲的是我们该如何对待关系——鉴于新鲜事物带来兴奋的事实，鉴于生理兴奋水平会升高的事实。顺便说一下这对男女一样适用，当新人出现时兴奋会升高，鉴于此，我们怎样才能创造一个活跃，进步，超过零点到达幸福的关系。这是可能的，幸福心理学可以帮助我们做到。在接受现实前的第一步是理解真爱的真正含义。因为许多人，许多人会问这样一个问题，真爱在现实中存在吗？是的，它存在于小说中，存在于电影里，但这些电影荧幕上的角色实际上比生活中的夸张了，他们说着完美的台词，他们创造着完美的爱情。我要怎样才能做到？我要怎样才能去经历他们所经历的？真爱真的存在吗？我们能做到拥有英格丽·褒曼和亨弗莱·鲍嘉那样的爱情吗？我能到达4千英尺的高度吗？我能拥有海格·瑞恩和汤姆·汉克斯那样的心灵感应吗？我会不会有可能和英国首相一夜风流？或者和休·格兰特？可能吗？会是真的吗？

你知道自助书帮不了多少。我最爱的自助书作者之一 Leo Buscaglia，他也是南加大的教授，非常棒的作者，富于同情心的热情演讲者，帮了我很多。这是我读的第一本关于生活，爱情和学习的自助书。关于爱情和关系，他如是写道：“完美的爱情确实是稀有，因为作为一个爱人，需要你一直拥有智者的敏锐，儿童的灵活性，艺术家的感性，哲学家的领悟，圣人的包容，学者的宽容和笃定者的刚毅”。多美的文字，如此美，如此严苛的条件。谁能做到这些？有谁吗？你瞧，完美的爱情是不存在的，去期望自己，自己的伴侣，自己的关系这么完美，注定会失败。我不希望Tammy对他的伴侣有这样的期望，因为我能向你们保证我会辜负她的，根据这些标准我辜负了她。我对她也是一样，这是不可能的，是不现实的。当我们的期望高于生活时，当我们的期望是完美的台词，或完美的爱情时，我们就在为自己的失败做着准备。但我们读到的都是完美，我们看到的都是完美，我们开始把这些，这条我们关系的直线，完美又不真实。

但是尽管完美的爱情不存在，真爱却存在，真爱存在于不完美的人中。什么是真爱？积极心理学又怎么帮你认识它？首先，通过问不同的问题。其次，不仅关注什么起了作用，还要关注在少数最成功的关系里起到最大作用的东西。那些没有破裂，没有走到尽头的，没有到达安静的绝望状态，或者弗洛伊德所说的“惬意的麻木”的毫无生气的状态的关系。什么起了最大的作用，让我们从他们身上学学，向最佳情侣学学。

所以我们要做的第一件事就是重新组织一下这个问题。还记得我们在讲冒险的青春时也是这么做的，我们对那些快乐，健康，成功的人也是这么做的，讲几何形状时我们也是这么做的。因为问题引起了探索，问题定义了现实。传统心理学问过，夫妻咨询师这一领域内的研究者问过，为什么这么多长期的关系失败了？为什么这么多人在一起一年两年或者五年之后结束了他们的关系？为什么许多人在一起后就不再幸福了？他们达到的答案之一就是，因为新鲜事物刺激我们，因为寻求刺激是人类本性的一部分，新奇的是引人性致的。那是一个答案，并且是个正确的答案，也是一个我们要考虑的重要因素，这是现实的一部分，不管我们喜欢或不喜欢。但那个问题还不够，就像当我们问风险人群时，或者当我问你们几何形状时的类似的问题一样，并不足够。当我们只问这个问题时，我们实际上忽略了一部分现实，非常重要的一部分现实，这一部分现实能引导持续，良好，激情的关系。

积极心理学家所问的问题是：“什么让一些关系发展良好，并随着时间越来越好？”因为这样的关系确实存在，我有幸看到了这样的关系，我跟你们讲过我的祖母和我祖父之间的关系，他们结婚53年，我们有一些拍他们一起的图片，在图片里，我祖母，她是家里的女家长，非常强势的女人，一直也非常幽默。她坐下来，我祖父挨着她，把他的手搭在她肩头，看着她，就像16岁相爱的小青年。他们结婚53年，当然也有起起落落，有过纷争和失望，他们也不完美，但他们有一段发展良好的关系，充满激情的关系。这些关系有什么特别？什么让他们如此成功？重要的问题是“我们能学到什么并应用到我们的关系里？”如果我们想维持一段激情的关系的话。

所以让我们学习那些成功的范例，不只是学习成功的关系，还要学习最好的，我们能研究并学习的最好的关系。下面是一些我们能从这些关系上学到的东西，我要从研究者们那借鉴。首先是John Gottman,我之前提到过的。然后是David Schnarch。David Schnarch和我之前提到的John Gottman在异性关系和同性关系方面，做了一个非常好的研究，下面是一些我会讲到的他们的发现。

“首先，当我想出怎么预测离婚时，我以为我找到了拯救婚姻的钥匙，但和我之前的许多专家一样，我错了，我没能破解拯救婚姻的密码，直到我开始分析在幸福的婚姻里什么是对的。”他如是写道。如果我没记错的话，是在1999年。2001年的时候他的研究更进了一步，我们下周会讲到这个研究。他研究了同性关系，他学到的东西多于他研究异性关系促进因素时所学到的。

总之关键是要去研究成功的关系，不管这个关系是什么，不管他的本质是什么，当他研究了这些，一切就大为不同了。他可以预测，他可以以94%的准确度预测离婚，94%，那是个社会科学领域前所未闻的数字，非常卓越，他可以做到。但这没能帮他创造更好的长期关系。只有当他开始问这个问题“什么让这些关系发展良好，并随着时间越来越好？”，只有这时他才能继续前进，并且能为更好的关系提供挽救方法。

我要借鉴的第二个人是David Schnarch。下面是他在他那非常棒的书《激情婚姻》中写道的：“橘皮组织和性潜能是高度联系的”。他研究最成功的关系的结果表明，他们多年来享受一起的时光，而且他们这辈子最棒的性爱，并不是在他们18岁或25岁或35岁时，事实上是在50多岁和60多岁时。所以你们还有很多可以期望的。这不是说18岁时的性爱就不好了，只是在50和60多岁时会更好，这就是他在研究成功关系时发现的，但这样的关系只占少数，很可惜，因为现今大部分人到了50岁和60岁的年纪时，他们已经到了第2段或第3段婚姻或者长期的关系中了。但常常是越到后面才越精彩，就是那时生理兴奋水平偏离远离了合适的水平——据说可能男人24岁，女人35岁时更为强烈，我不知道他们在哪得到这些数据的——但我们实际上有潜在可能达到高峰，注意这个词，我们有潜在可能在50多岁和60多岁时达到高峰。为什么？我们之后会理解。

以下是我们下次的课将要探讨的内容，我们将分析增长的统计数据，我们将研究更好的关系，就像我们研究最好的老师Marva Collins一样，就像我们研究最好的冥想者Lama Oser等人一样，我们将研究最好的关系并提问“我们能从中学到什么”并应用到自己的生活中。我们将探讨4个不同的话题。

第一个，维持恋情需要努力，如果你想在工作上有好的发展，你需要努力工作，如果你想关系上有良好发展，你需要投资。第二，我们会讲到怎样投资，最好的关系创造了高水平的亲密关系，让彼此之间有更深层次的了解。这些是不断成长的关系，能够保持激情，并且随着时间的过去，感情升温。第三，最好的关系并不能免于冲突，我们会讲到其涵义及其状态。最后，这是门积极心理学的课，所以这就是关于欣赏积极事物的，因为当我们欣赏好的事物时，好的事物会成长，不管是在我们身上，还是他人身上。

我们周四再见。

[查看原网页: zhuanlan.zhihu.com](http://zhuanlan.zhihu.com)