

【好文】哈佛持续76年跟踪700人一生：什么样的人最幸福？

2016-05-02 大金所

大金所 — 微信号：djs_public

大金所包含项目平台、资金平台、金融资讯、金领职场、商学院、大金融圈六大板块，打造集交易、学习、交友为一体的金融生态高端平台。大金所订阅号仅转载最经典的金融、最重要法规类资讯。本文已对来源作了标注，如有异议，您可直接通过公众号联系我们处理。关注“大金所” - “金融服务” - “会员中心”进行注册自动成为中国最大金融社交平台“大金融圈”成员，或者加微信『Djs88Services』由其邀请进入“中国大金融圈微信群”（需名片认证）。

来源：LinkedIn中国

我们总是被灌输：要好好工作、要加倍努力、要成就更多，只有这样才能有好日子过，才能开心快乐幸福。

但如果放大到整个人生的长度来看，决定一个人过得幸福的原因到底是什么？

1938年，哈佛大学开展了一次史上对成人发展研究最长的一次研究项目。

这个名叫The Grant & Glueck Study的研究持续了76年（演讲时是75年），在此期间，他们跟踪记录了724位男性，从少年到老年，年复一年地询问和记载他们的工作、生活和健康状况等，这个项目至今还在继续中。



跨度时间如此长的研究一般都做不成，他们常常会遇到受测者中途退出、研究经费不足、研究员研究重心转移或死亡而无人接手。

但是这项研究竟然成功坚持了下来！原先的七百多位受测者中，至今还活着的大约有60%，而他们也都已经九十多岁。

2015年11月，第四任负责此项目的主管、哈佛大学医学院教授Robert Waldinger在TED上介绍了他们的研究成果，下面让小编带你温顾下这个史上最长的研究——及其结论。



Robert Waldinger

3度

Director, Harvard Study of Adult Development at Massachusetts General Hospital
Boston, Massachusetts | 高等教育

目前就职 Harvard Medical School, Massachusetts General Hospital
教育背景 Harvard Medical School

向Robert发送 InMail ▾

309 位联系人

<https://www.linkedin.com/in/robert-waldinger-90012169/zh-cn>

联系方式

TED Watch Discover Attend Participate About Search 

Robert Waldinger:
**What makes a good life?
Lessons from the longest
study on happiness**

TEDxBeaconStreet · 12:46 · Filmed Nov 2015

1 subtitle language 
View interactive transcript



这项研究选择从两大群背景迥异的美国波士顿居民开始。



与此同时，哈佛法学院的教授Sheldon Glueck从波士顿贫民区选出了456名家庭贫困的小男孩，他们来自20世纪30年代波士顿最困难最贫困的家庭。大部分住在廉价公寓里，很多人家里甚至连热水供应也没有。



最终这两组研究合二为一。这些年轻人都接受了面试，并接受了身体检查。研究人员挨家挨户走访了他们的父母。

这批人可谓“史上被研究得最透彻的一群小白鼠”，他们经历了二战、经济萧条、经济复苏、金融海啸，他们结婚、离婚、升职、当选、失败、东山再起、一蹶不振，有人顺利退休安度晚年，有人自毁健康早早夭亡。

在76年的时间里，这些年轻人长大成人，进入到社会各个阶层。成为了工人、律师、砖匠、医生，有人成为酒鬼，有人患了精神分裂。有人从社会最底层一路青云直上，也有人恰相反，掉落云端。



这些人里包括四位美国参议院议员，有一位内阁成员，还有一位后来成了美国总统——对，没错，其中哈佛的那一组人中有一位就是大名鼎鼎的约翰·肯尼迪。

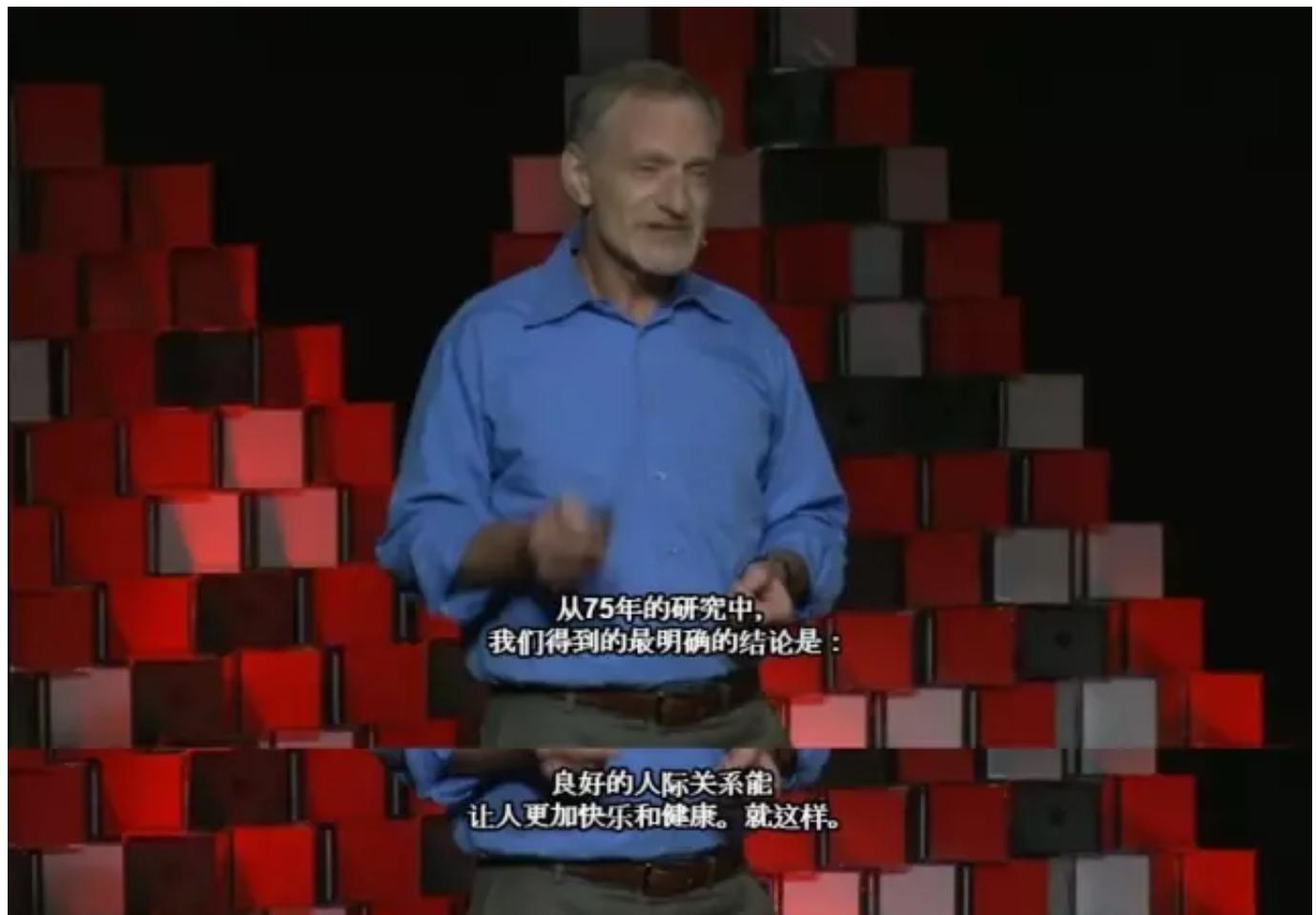
大概在75年前，根本没有人可以想像这个研究至今仍持续进行。然而没想到负责人换了四代，这项前所未有的研究居然成功持续了下来。

现如今还在人士的研究对象都已经是90多岁的耄耋老人。

那么，这七十几年来、几十万页的访谈资料与医疗记录，究竟带给我们什么样的研究结果与启发？到底什么样的人生是我们想要的？如何才能健康幸福的生活？

你可能首先想到的是钱，名望，或者成就感？

但并非如此。



一句话：好的社会关系能让我们过得开心、幸福。

"Over and over in these 75 years," Dr. Waldinger said, "our study has shown that the people who fared the best were the people who leaned into relationships with family, with friends and with community."

好的社会关系到底是什么意思呢？具体来说：

1 孤独寂寞有害健康 社会关系对我们是有益的

研究发现，那些跟家庭成员更亲近的人、更爱与朋友邻居交往的人，会比那些不善交际离群索居的人，更快乐、更健康、更长寿。

孤独的人不是可耻的，而是有害健康的。



那些“被孤立”的人，等他们人到中年时，健康状况下降更快，大脑功能下降得更快，也没那么长寿。

2 关系的质量要比 数量更重要

不是说结了婚你就不孤独了。而且即便你身在人群中，甚至已经结婚了，你还是可能感到孤独。

朋友的数量、结婚与否，都不是真正的决定因素。整天吵吵闹闹的关系对健康是有害的。成天吵架、没有爱的婚姻，对健康的影响或许比离婚还大。

不必在意朋友的数量，而应关注自己人际关系的满意程度，心态决定一切。

良好和亲密的婚姻关系能减缓衰老带来的痛苦。参与者中那些最幸福的夫妻告诉我们，在他们80多岁时哪怕身体出现各种毛病，他们依旧觉得日子很幸福。而那些婚姻不快乐的人，身体上会出现更多不适，因为坏情绪把身体的痛苦放大了。

3 好的人际关系可以保护人的大脑

幸福的婚姻不单能保护我们的身体，还能保护我们的大脑。如果在80多岁时，你的婚姻生活还温暖和睦，你对自己的另一半依然信任有加，知道对方在关键时刻能指望得上，那么你的记忆力都不容易衰退。

而反过来，那些觉得无法信任自己的另一半的人，记忆力会更早表现出衰退。

幸福的婚姻，并不意味着从不拌嘴。有些夫妻，八九十岁了，还天天斗嘴，但只要他们坚信，在关键时刻，对方能靠得住，那这些争吵顶多只是生活的调味剂。

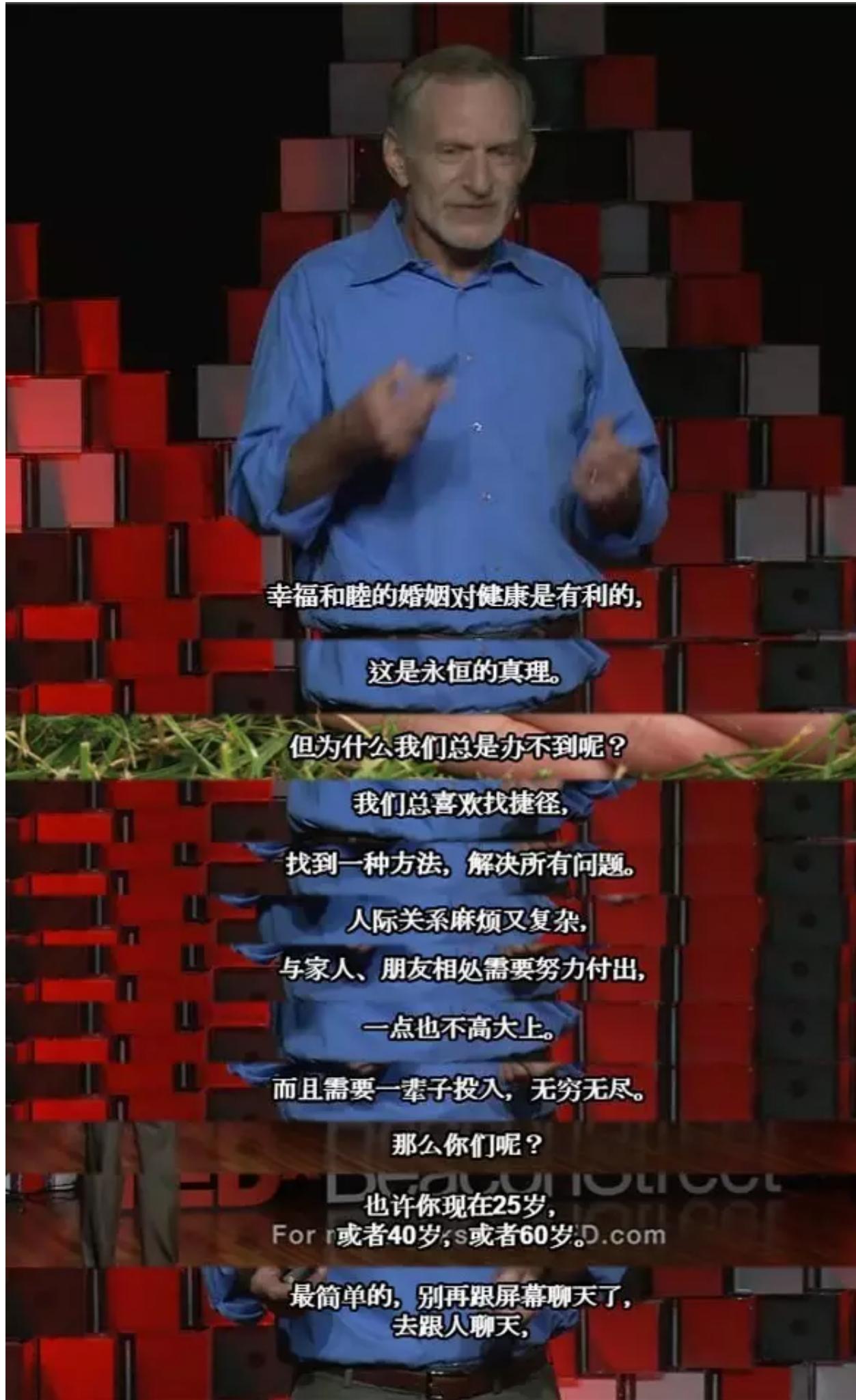
除了以上，这个研究还有很多有趣的结论。感兴趣的小伙伴可以到他们的官网或者维基页面查看。比如：

- 当智力达到一定水平之后，一个人金钱上的成功主要取决于他与他人的关系水平；
- 一个拥有“温暖人际关系”（warm relationships）的人，在人生的收入顶峰（一般是55到60岁期间）比平均水平的人每年多赚14万美元；
- 智力水平在110-115之间的人与150以上的人，在收入上没有明显差别；
- 儿童时代受到良好母爱关怀的人，平均比没有母亲关怀的人，每年多赚87000美元；
- 孩提时代和母亲关系差的人，年老后更有可能换上老年痴呆症；
- 在职业生涯的后期，一个人儿童时代和母亲的关系，与他们的工作效率正相关；
- 儿童时代受到父爱关怀的人，成年后的焦虑较少。

既然幸福和睦的关系对健康是有利的，但为什么我们总是办不到呢？

2016/5/10

【好文】哈佛持续76年跟踪700人一生：什么样的人最幸福？



幸福和睦的婚姻对健康是有利的，

这是永恒的真理。

但为什么我们总是办不到呢？

我们总喜欢找捷径，

找到一种方法，解决所有问题。

人际关系麻烦又复杂，

与家人、朋友相处需要努力付出，

一点也不高大上。

而且需要一辈子投入，无穷无尽。

那么你们呢？

也许你现在25岁，
For或者40岁，或者60岁。D.com

最简单的，别再跟屏幕聊天了，
去跟人聊天，

Robert Waldinger教授说，在他们研究的一开始，不管贫富，年轻人都坚信名望、财富和成就是他们过上好日子的保证。而回顾他们的一生，他们发现并非如此。

100多年前，马克·吐温回首自己的人生，写下这样一段话：

“时光荏苒，生命短暂，别将时间浪费在争吵、道歉、伤心和责备上。用时间去爱吧，哪怕只是一瞬间，也不要辜负。”

There isn't time, so brief is life, for bickerings, apologies, heartburnings, callings to account. There is only time for loving, and but an instant, so to speak, for that.

-Mark Twain, Letter to Clara Spaulding, 20 August 1886

最后我们一起再来聆听Robert Waldinger教授的演讲吧：



【征稿】苦于深度好文没人关注？想提升知名度成为金牌分析师？对所处行业如鲠在喉不吐不快，对

某个问题有独到的讲解。只要和金融有关，我们来者不拒。投稿一经采用，将署名刊载于大金所各大平台（金融粉丝10多万），并同步推送上百个微信群。欢迎投稿至：service@djs18.com.

如何关注

- ① 添加朋友-公众号搜索"**大金所**"，选择关注。
- ② 长按二维码，选择**识别图中二维码**，关注。



☞ 点击『阅读原文』进入最强金融同业人脉资源平台【**大金融圈**】。

[阅读原文](#)