

那些比拼命努力 更重要的事

[美] 乔治·维兰特 / 著
George E. Vaillant

刘晓同 牛津 李因 / 译

TRIUMPHS OF EXPERIENCE

如果让20年后的你给现在一些建议，
你认为会是什么？

如果你现在要投资于未来的自我，
你会把时间和精力放在哪里？

什么才是幸福人生的关键
这些道理年轻时就该懂得

哈佛大学研究了75年的幸福课



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

那些比拼命努力 更重要的事

哈佛大学研究了75年的幸福课

[美] 乔治·维兰特 / 著
George E. Vaillant

刘晓同 牛津 李因 / 译

TRIUMPHS OF
EXPERIENCE



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

那些比拼命努力更重要的事 / (美) 乔治·维兰特
(George E. Vaillant) 著; 刘晓同, 牛津, 李囡译. --南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2018.1

书名原文: Triumphs of Experience

ISBN 978-7-5594-1496-0

I. ①那… II. ①乔… ②刘… ③牛… ④李… III.
①男性-心理健康-研究 IV. ①B844.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第301897号

TRIUMPHS OF EXPERIENCE: THE MEN OF THE HARVARD GRANT STUDY By GEORGE E. VAILLANT

Copyright: 2012

This edition arranged with CAROL MANN AGENCY
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2017 BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD.

All rights reserved.

书 名	那些比拼命努力更重要的事
作 者	乔治·维兰特 (George E. Vaillant)
译 者	刘晓同 牛津 李 囡
责任编辑	邹晓燕 黄孝阳
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	690×980毫米 1/16
印 张	20
字 数	300千字
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-1496-0
定 价	48.00元

献给罗宾·韦斯顿 (Robin Western) ,
20 年间他一直是这项研究的核心人物

01 时过境迁，记忆改变

经过时间修正的结论 / 3

成年人的成长 / 7

关于人生可能性的艺术 / 8

瞬间不能捕捉历史全貌，所以我们需要长期研究 / 9

每个故事都是真实的人生 / 11

亚当·纽曼：时间、身份、记忆和变化 / 12

对人生我们永远充满好奇 / 20

02 实践揭示真理——用什么来衡量人生

- 人生赢家的“十项指标” / 26
- 判断人生不是一件小事 / 29
- 成功的先天条件 / 30
- 哪些变量最能决定人生 / 33
- 戈弗雷·卡米尔：爱的表现形式 / 37
- 人生的变化从未间断 / 42

03 哈佛大学格兰特研究那些事儿

- 一项哈佛研究的启动 / 49
- 从生物学到心理学 / 52
- 受研究对象 / 54
- 怎样对受研究对象进行研究 / 58
- 一开始我们这么做数据分析 / 60
- 结论总是需要不断更正的 / 64
- “天堂里的烦恼” / 65
- “二战”的影响 / 66
- 西方社会的变化对研究的影响 / 67
- 关系驱动发展模式 / 69
- 进一步数据分析 / 70
- 我的研究方式 / 72
- 研究是一件很花钱的事情 / 77
- 他们的视角和我们的视角 / 79
- 阿特·米勒：创伤后的成长 / 79
- 永恒的快乐 / 82
- 亲密关系对人生的绝对影响 / 85

04 儿童和青少年时期对人生的影响

- 重新评估童年环境 / 89
- 奥利弗·福尔摩斯：童年舒适对老年的影响 / 91
- 萨姆·拉弗雷斯：童年悲惨的持久诅咒 / 94
- 无论好坏，童年影响一生 / 97
- 遗传与环境对人的影响 / 100
- 父亲和母子关系对人生的影响还是有区别的 / 105
- 恢复失去的爱 / 106
- 童年并不总会影响整个人生 / 109
- 整体童年而非单一方面与未来的关系 / 111

05 人生的成熟

- 埃里克森的模式：主题与变奏 / 117
- 埃里克森式的生活 / 124
- 查尔斯·博特赖特：同理心的典范 / 125
- 彼得·佩恩：当人们不成长 / 133
- 比尔·迪马吉奥：不需要多高的智商也能成为受尊敬的人 / 136
- 毛毛虫和蝴蝶 / 138
- 阿尔杰农·扬：成长的挫败 / 139
- 最后的岁月 / 144
- 人生的完整 / 145

06 如果你有一个爱你的人

- 婚姻里如何衡量幸福？ / 150
- 用足够长的时间去理解婚姻 / 152
- 三个关于婚姻的故事 / 156
- 婚姻的好坏：统计上的差异 / 166
- 婚姻与性 / 167
- 对离婚的再度评价 / 169
- 能长久地爱一个人是有益的 / 170

07 活到 90 岁

- 两种生活 / 178
- 通往健康衰老的道路 / 185
- 四个有关衰老的研究 / 186
- 怎样避免早亡 / 192
- 我们无法控制？ / 192
- 年龄和认知 / 193
- 有关衰老什么不重要 / 194
- 如何活到 90 岁 / 197

08 应该如何应对这个世界

什么是防御机制 / 204

防御等级 / 206

识别防御性风格 / 207

防御风格仍然重要吗？ / 210

狄伦·布莱特：用竞争精神应对世界 / 212

弗兰西斯·德米尔：压抑的防御 / 215

等级的前瞻性证实 / 219

防御机制的种类，性别、教育和权利 / 221

关于防御机制的结论 / 223

09 酗酒要比你知道的还严重

七个问题 / 230

詹姆斯·奥尼尔：酗酒是一种疾病？ / 242

弗朗西斯·洛维尔：可以被控制的酒精 / 246

比尔·罗曼：酗酒者的不稳定 / 247

酗酒是原因而不是结果 / 250

10 人生的意外发现

为什么富人比穷人活得久？ / 254

创伤后应激障碍是经历造成还是人格障碍？ / 256

政治、精神健康与性 / 258

宗教对人生的影响不只是信仰本身 / 261

外祖父的重要性 / 266

11 持续的总结总能带来惊喜

关于人生的研究必然要贯穿一生 / 271

持续的预测研究是一份礼物 / 275

无意识适应 / 276

欧内斯特·克洛维斯：真正的艺术家 / 277

如果愿望成真…… / 282

结语：简单看完人的一生 / 283

附录

- 附录一：采访安排 / 286
- 附录二：波士顿贫民区男性研究对象与特曼女性研究对象 / 290
- 附录三：童年评估量表 / 294
- 附录四：成人发展量表 / 296
- 附录五：显性大学人格特征 / 300
- 附录六：事例人物介绍 / 302

致谢 / 305

01 时过境迁，记忆改变

人不能两次踏入同一条河流，因为无论是这条河还是这个人都不一样了。

——赫拉克利特

这本书主要讲一群人与他们各自的生活之间互相磨合的故事。具体来说，本书围绕着现已持续 75 年之久的格兰特研究写成。正是因为格兰特研究，才有了书里的故事。

在这本书中，我会谈一些对我们来说都很重要的问题：我会讲一讲成人发展，谈一谈参与到这项研究中的人以及研究本身，还有重要的一点是要与大家分享一下长期科研项目中的酸甜苦辣。

格兰特研究最初叫作哈佛纵向研究，一年后更名为哈佛格兰特社会适应研究。1947 年，它有了现在的官方名称——哈佛成人发展研究。但项目成员一直都把它叫作格兰特研究，早些时候的书里面也都用这个名字。

格兰特研究开始于 1938 年。当时医学研究主要关注于病理，而格兰特研究则尝试着反其道而行之，了解人的最佳健康状态和最佳潜能以及增长这种状态和潜能的条件。第一批受研究对象是从哈佛大学 1939、1940 和 1941 届本科生（当时三届学生全是男生）中精挑细选出来的 64 名大二学生，他们接受了密集的测试和访问。之后，我们又挑选了后面三届的一些大二学生，最终形成了一个 268 人的实验组。

起初，我们是想对这些身体健康、条件优越的男性进行 15~20 年的跟踪研究，在这个过程中不断收集新信息。这样一来，就可以掌握大量关于这些人以及他们生命历程的信息，可供我们在进行任何角度的分析时能随时利用。

这项计划实现了，而且我们的收获超出了预期。经过了大约 75 年后，格兰特研究仍在持续，这非常难能可贵。与第一批研究者相比，现在我们提出的问题有所不同，而且调查方式也变了。参与实验者已经不再是大二学生了，他们已经垂垂老矣。随着时间的流逝，当初的许多观点，甚至是之后的一些观点都受到了质疑。我们也不知道现在的结论是否就是盖棺定论。

但不管怎样，提出问题并努力去回答这些问题总归是一个收获良多的过程。

实际上，前辈们在1938年的时候想要知道的某些问题现在已经有了答案：哪些人能活到90岁并且还依然身体健康、思维活跃？哪些人能拥有幸福长久的婚姻？哪些人能够取得传统意义上的（或非传统意义上的）事业成功？最重要的是，在研究这些结果产生的原因时，我们有75年的数据供我们随时参考。

我们还可以用这些数据来研究其他的问题。一方面，格兰特研究初期提出的某些问题现在还没有得到回答，比如先天条件和后天培养哪个更重要、怎样预测心理疾病及生理疾病、性格和健康状况有什么关系等。另一方面，现在我们还提出了一些研究初期绝对不会想到的新问题，比如亲密的情感在大脑中的反映是什么样的。另外，在提出问题的过程中，我们的研究意图也越来越具体明晰，在这个过程中，过去的许多问题演化成了新问题。最后这一点对于一项出色的科研项目来说尤为关键。

所以这本书讲述了格兰特研究是如何形成、如何发展的，以及参与到研究当中的我们又经历了怎样的变化和成长。我不仅会介绍我们已有的发现，也会反思我们目前尚未完成的目标并谈谈对未来的期待。这是一个关于时间的故事——我们不仅将时间的流逝作为研究对象，也在时间的流逝中渐渐成长。

经过时间修正的结论

格兰特研究是一项前瞻性纵向研究。首先我来简单介绍一下，在纵向研究中，我们对一批受研究对象（一批同时代的同龄人）进行长期观察，每隔一个固定的时间段从受研究对象身上收集某些相关信息（实验中的变量）的数据。与纵向研究相对的是横向研究，横向研究只会进行一次性观察。

纵向研究又可以分为前瞻性研究和回顾性研究。回顾性研究追溯过去，是要确定过去的哪些变量促成了现在已知的结果。前瞻性研究是对一批受研究对象进行实时追踪，在受研究对象的生命进程中不断监测每个人身上的目标变量，并如实记录变化的结果。格兰特研究就属于前瞻性研究这一类。

我们连续多年收集了检测对象各类相关信息（有可能相关但也不一定相关），想要弄清楚这些信息会对受研究对象的身体状况和人生成就产生怎样的影响。我们还定期将这些信息与受研究对象的身体状况及其取得的成就关联起来进行分析。在后面的内容中你会看到很多这样的例子。

说得直观一点，纵向研究可以让我们将受研究对象 80 岁时候的状态与他们 25 岁或者 60 岁时候的状态进行比较。通过长者的传记、自传或者他们给后代讲的故事，我们也可以做这种比较。但那些都是回顾性叙述，难免会有遗漏、修饰或者偏见的成分——时间可是会骗人的。

前瞻性研究就像是宠爱宝宝的父母给宝宝制作的成长记录册，也像是延时摄影。前瞻性研究在改变发生之时进行记录，让我们可以将时间流逝带来的改变呈现出来，但又避免了记忆的失真。蝴蝶在回顾年轻时代的时候往往会记得自己曾经是一只年轻的蝴蝶，但前瞻性研究会发现这样一个事实（难以置信且常被忽略）：蝴蝶其实曾经是毛毛虫！

宝宝的成长记录册并不新鲜，时间跨度长达数年的延时摄影也比比皆是，但贯穿整个生命进程的前瞻性研究却寥寥无几。在 1995 年之前，这类研究几乎不存在。之后我会细说这一点。事实上，成人发展方面的观察数据也一直很少。盖尔·希伊和丹尼尔·莱文森在 20 世纪 70 年代最早发表了关于成人发展的著作，但当时他们主要采用横向研究方法，并没有掌握丰富的观察数据，因此得出了荒谬的结论（比如他们得出的一项结论是中年危机是不可避免的）。

进行前瞻性研究的另一个重要原因是，这种研究有助于我们更好地了解既有的事实。世界上最有经验的相马师也不能确定每年五月丘吉尔园马场上那些品种优良的骏马中哪一匹会在比赛中一举夺冠。只有比赛结束之后，才会有确定的结果。即使比赛结束后，我们也只知道哪匹马夺冠了，但它如何夺冠、为何能夺冠，我们仍然不得而知。

要评价一个女人的相貌，我们可以简单地根据有多少人认为她漂亮、她是否符合既有的审美标准以及她保养得如何来判定。但那样的评价并没有考虑到，一个女人在高中毕业舞会上的美和在她在曾孙女婚礼上的美是不一样的，也没有考虑女人 18 岁时上天赋予的美以及 80 岁时候经历过优雅一生才能沉淀下来的美是不一样的。而格兰特研究恰恰就是想通过探索成功和“最佳”健康状态，了解那些微妙的东西。

我写这本书的其中一个目的是要解释为什么这些细节很重要，以及为什么我们需要纵向研究来更好地了解人的生命历程。我会把重点放在格兰特研究及其受研究对象，我把这批受研究对象叫作大学生实验组。但我偶尔也会提到其他两个著名的实验组。其中一个格鲁克青少年犯罪研究中的贫民区（inner

city, 译注: 内城区、贫民区, 多为穷人居住, 相对于中产阶级居住区与郊区而言) 实验组。

格鲁克研究是第二项由哈佛大学发起的以人的生命周期为研究对象的前瞻性纵向研究, 它独立于格兰特研究, 于1940年开始。格鲁克研究的受研究对象是来自波士顿贫民区的一群青少年。从1970年开始, 我们将格鲁克研究中的一个实验组和最初的格兰特研究一起统一管理, 将该实验组也作为哈佛成人发展研究的一部分。(我会用哈佛成人发展研究来指代这两项研究, 但单指格兰特研究的时候我还是会用它本来的名字。)

我还会提到特曼女性实验组, 这是斯坦福大学特曼研究(1920-2011)中挑选的一批天资聪颖的小孩, 但对于这个实验组我只能获得部分数据。直到1995年特曼研究中的所有受研究对象(包括男性和女性)成年时, 关于他们的研究数据才首次公开。

有了贫民区实验组和特曼女性实验组的数据, 我们就可以把格兰特研究中出身优越、智力过人的男性大学生实验组与社会经济背景和聪慧程度完全不同的另一个男性实验组, 以及更加聪慧但出身未必优越的女性实验组进行对比。如果通过对比我们能获得一些发现, 我也会在本书中指出。我在附录二中分别介绍了格鲁克研究和特曼研究以及他们之间的关联, 我之前的书《老而弥坚》(*Aging Well*)以及《再探酒精中毒的自然史》(*The Natural History of Alcoholism Revisited*)也包括了对这两项研究的探讨。

当然我也承认, 格兰特研究并不是唯一一项出色的前瞻性纵向生命历程研究。这类研究还有一些, 其中有比较有名的还有三项, 每项研究都有各自的优缺点。

加州大学伯克利分校开展的伯克利和奥克兰成长研究(Berkeley and Oakland Growth Studies, 1930-2009)中, 受研究对象不仅有男性也有女性, 而且与格兰特研究相比, 受研究对象加入实验时的年纪也要更小。这项研究在儿童心理方面获得的信息更加翔实, 但却缺乏医学方面的数据。该研究对受研究对象进行了非常详尽的研究, 但与格兰特研究相比, 该研究的对象少, 且退出研究的比例要高。弗雷明汉研究(Framingham Study, 1946年至今)以及哈佛公共卫生学院的护士研究(Nurses Study, 1976年至今)掌握了更加全面的生理健康数据, 但缺乏受研究对象心理方面的数据。

这三项都是世界级的研究，都有各自的优势，而且各类文献中对这三项研究的引用也更加频繁。但格兰特研究也毫不逊色，也有自己的独特之处。格兰特研究持续了 70 多年；格兰特研究与受研究对象的接触最频繁，受研究对象的流失率最低；研究者采访了受研究对象的三代亲属；对研究成人发展来说最关键的一点是，格兰特研究掌握了受研究对象在几十年间心理、生理两方面的客观信息。最后一点，格兰特研究已经在受研究对象许可的条件下将他们的人生经历以及各种统计数据公开出版了，这是世界上其他知名的生命历程研究都没有做到的。

现在，英国、德国、美国有一些类似的研究比上文提到的研究规模更大、更具有代表性，且跟踪调查的时间长度在一二十年后也能与它们相提并论。未来的一二十年里，这些新兴研究会作为这些早期研究的补充和延续。比如，威斯康星生命历程研究（Wisconsin Longitudinal Study）开始于 1957 年，受研究对象由威斯康星州那一年大约三分之一的高中毕业生构成，现在已经持续 50 多年了。如今还健在的受研究对象当中，88% 仍然积极参与研究，他们现在已经 65 岁高龄了。（在格兰特研究中，受研究对象达到 90 岁高龄时仍有 96% 的人积极参与研究！）

与其他研究相比，威斯康星研究选取的受研究对象更具有代表性，掌握的经济、社会数据更丰富，对这些数据的分析也做得更好。但这个研究也有不足之处。该研究并没有对受研究对象进行面对面的医疗检查和访谈。随着这些晚一点的研究渐渐成熟，可以预计未来我们会得到大量关于人生历程的信息。这些新的研究会使得生命历程研究这一领域更加丰富多彩，但却不能取代格兰特研究及同时代的其他研究所取得的成绩。

当我 1966 年加入格兰特研究时，还是一个 32 岁的年轻人，还尚未理解赫拉克利特的实用相对主义。我一直在研究精神分裂症患者和海洛因成瘾患者的康复状况——我的认知是康复还是没有康复，非此即彼。加入格兰特研究的前 10 年，我做的工作主要是从 1942-1944 届学生里随机挑选出来的 100 个中年男性中找出 30 个成功的例子和 30 个失败的例子。1977 年我将这项工作的研究成果以一本书的形式出版了，这本书叫作《适应生活》（*Adaptations to Life*）。这本书出版后反响巨大。但其实那时候我很年轻，我能知道多少？

现在我 78 岁了，格兰特研究的受研究对象们已经 90 多岁了。与当初加入