TED
十大演讲
之一

THE GOOD LIFE

AND HOW TO LIVE IT

美好生活

哈佛大学跨越 85 年的幸福研究启示

起源于 1938 年美国大萧条时期，真实记录 724 名第一代参与者的一生
对三代人共计 2000 余人进行终身深度追踪，包括美国前总统约翰·肯尼迪

[美] 罗伯特·瓦尔丁格（Robert Waldinger）
[美] 马克·舒尔茨（Marc Schulz）
——著
许丽颖
——译

揭示了人类一生幸福感的关键因子，
直接指导当下的抉择

颠覆了人们关于美好生活源于金钱、
声望等认知，重新定义“人生赢家”

中信出版集团

需要全本请访问 www.ertongbook.com

美好生活

哈佛大学跨越 85 年的幸福研究启示

[美] 罗伯特·瓦尔丁格　[美] 马克·舒尔茨　著

许丽颖　译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目（CIP）数据

美好生活 /（美）罗伯特·瓦尔丁格，（美）马克·舒尔茨著；许丽颖译 . -- 北京：中信出版社，2023.7
ISBN 978-7-5217-5572-5

Ⅰ . ①美… Ⅱ . ①罗… ②马… ③许… Ⅲ . ①心理调查－研究报告－美国 Ⅳ . ① B841

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2023）第 060640 号

THE GOOD LIFE by ROBERT WALDINGER AND MARC SCHULZ
Copyright © 2023 by Robert Waldinger and Marc Schulz.
This edition arranged with The Marsh Agency Ltd & IDEA ARCHITECTS through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright © 2023 CITIC Press Corporation.
All rights reserved.

美好生活
著者：[美] 罗伯特·瓦尔丁格 [美] 马克·舒尔茨
译者：许丽颖
出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区东三环北路 27 号嘉铭中心 邮编 100020）
承印者：北京诚信伟业印刷有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：10.25 字数：260 千字
版次：2023 年 7 月第 1 版 印次：2023 年 7 月第 1 次印刷
京权图字：01-2023-1165 书号：ISBN 978-7-5217-5572-5
定价：69.00 元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题，本公司负责调换。
服务热线：400-600-8099
投稿邮箱：author@citicpub.com

序言

关系：让幸福与美好肆意流淌

1

在我们的常识中，有一些词汇其实是很难被精确定义的，比如文化、意义、美好、幸福与爱。之所以难以精确定义，主要是这些词汇所囊括的人类生活内容以及背后所想传递的意向实在是太丰富了。我们无法，更不忍心让这些伟大的词汇仅仅承载一点点的人类情怀。

有趣的是，越是这种人们普遍熟悉又不能精准定义的词汇对人们越重要，越能激发起人们最深层的情感悸动，并且，越对人们现实的生活与选择起到至为关键的作用。

所以，古往今来，人们从来没有停止过对这些词汇与它们所传递的意向的思考与探索。而往往这些内容，无论是对于以“终极关怀”为目的的宗教，还是以“阐释意义接近真理”为趣向的哲学，或者以“求真求实”为使命的科学来说，都是共同珍视的领地。

关于“什么是人类的美好生活？”，正是这诸多领地之中至为

突出的一席方圆。

正如作者在书中所描述的那样："我们能够列出上百种类似的观点，出自不同时代、不同地方。"事实上，我们也不太能够武断认定某一种观点才是最正确的。我们能做到的仅仅是针对不同的文化、不同的族群、不同的历史阶段与不同的社会环境下，对那时那处的人们之于美好生活的感受与表达作为参照系而做出当下我们的某种回应——

"美好生活，对于我们来说，意味着什么……"

哈佛大学成人发展研究（the Harvard Study of Adult Development）对此做出的回应是一项始于 1938 年的科学探索，迄今已达 85 年。在几代研究中心科研人员的竭诚努力下，这项研究显得越来越非凡。像参与者的生活一样，哈佛大学的这项研究本身也是漫长而曲折的。几十年来其方法不断改进，至今已经更迭了三代人，包括最初的 724 名参与者与他们的 1300 多名后代。它如今还在继续发展壮大，成为有史以来对人类生活进行的持续时间最长的深入性纵向研究，也成为心理学史上最长的一项努力揭示美好生活与人类幸福的伟大作品。本书的作者罗伯特正是这项研究的第四任主任，而另一位作者马克则是副主任。在这本书中，罗伯特与马克将 85 年漫长时间与空间所沉淀下来的惊人事实展现给世人：美好生活是在一个赋予我们生命意义和美好的关系网中得以维持的。

2

现代心理科学属于比较典型的经验主义科学，其主要是通过实

需要全本请访问 www.ertongbook.com

证科学的方式对人类生活的种种观念与行为进行检验与发现。与哲学上的理性主义强调思辨与逻辑有所不同的是，心理科学更加倾向于在此基础上对事实的发现、尊重与理解。通常意义上来说，一项杰出的心理学研究至少需要具备一些重要的判断基础，例如样本选择的普适性、样本的数量与质量、研究的时空跨度、研究条件设定的适合性、研究方法的严谨性与数据描述的严密逻辑，等等。

哈佛大学成人发展研究这一项跨越 80 多年的追踪研究，无论就上面的哪一个方面来评估，都可以称为心理学实证研究中的杰作！在这本著作中，我们除了能了解到这项研究如小说、电影一样曲折的过程与惊人的结论，也能了解到这项研究所采纳的诸多方法与技术。比如从心理学案例角度，这项价值巨大的实验是如何被长久地支持下去的，心理学家如何具体操作来保证它的真实性，如何让研究的问题和方法升级，如何跨越时代与时空的限制持续至今的。因此，无论是对于大众读者还是专业学者来说，这部著作都是值得仔细品读与收藏的。

当然，作为一本能够进入全球畅销书榜的优秀著作，当然也离不开书中那些精彩又出人意料的科普知识。

事实上，哈佛大学的这项研究长期以来都有着巨大的影响力，并被许多人所熟知。但归根结底，这项研究是想要解释一件事：到底是什么因素能给人的一生带来最多的幸福感，并且，会影响人的健康与长寿？

有趣的是，虽然很多人都知道这项研究，但是这项研究的结论却也令很多人非常诧异。这项研究所提取出的最重要的那个幸福因子，居然既非金钱，亦非名誉，也不是成就与权力，而是那个为每个人所熟悉的——人际关系的质量！正如作者在书中所提出的那

样："美好生活是一种复杂的生活；它是快乐的，且极富挑战性；它充满爱，但也伴有痛苦；它永远不会有严格意义上的'发生'，相反，它是一个过程，它包括动荡与平静、轻松与负担、挣扎与成就、挫折与跃进，以及重创。"归根结底，"美好生活是在一个赋予我们生命意义和美好的关系网中得以维持的。"

很多人不能理解，为什么这个研究的结果会跟我们平时对幸福生活的认知大相径庭。这真的是我们世俗意义上的美好吗？而这也正是科学研究工作的趣味之处——你不深入探索，永远不知道结果会是什么。

这给我们一个十分重要的启示：在生活中，我们可能听说过某件事情，甚至对它略知一二，但真实的事情本身，就跟它的真实的结果一样，有很大可能会出人意料又让人猝不及防，有趣且迷人。

3

复杂的人生就像一场交响音乐会，丰富的音色才会让人生之曲酣畅淋漓。人类的痛苦与快乐都是一种天然的存在，而挑战和解决问题会激发人的潜能与幸福感。人类就是在不断解决问题的过程中发展出了心智，而后发展出强大的认知能力、基于伦理与美学意义上的价值观、爱的感受和对生命意义的探索。

回到每个个体身上，各种生活情景与各种情绪会时常伴随我们，不论是那些被认为是"好的"或者"不太好的"。这似乎正是每个人生命的基本节律，却也是我们不得不去面对的人生事实：每一段人生都是不平凡的，是随波逐流也好，是逆风飞扬也罢，人生是一场不能走回头路的单行道，一路走过，一路风景，一路经历与一路感受。而最终洗尽铅华，我们发现，真正支撑着我们这一路走来、

风雨无阻的最重要的力量竟是我们周围那些强有力的关系——温暖而坚毅、持久而平和。在这样的关系中，当我们能够去身心一致地沉浸到解决一件事情当中，那么负面情绪就会被屏蔽出去、化解掉，留下的，就是长久的幸福感。

这就是这项“跨世纪”的珍贵研究的重大意义。因为它记录了很多人完整的一生，也客观真实地将这些人一生的所思所想、所作所为进行了科学的实证探索。这本书不仅是哈佛研究的相对完整的过程记录，也扩展了很多相关幸福研究的佐证，经得住时间的考验。希望每个人都能在了解了这个关于美好生活的启示之后，形成自己的幸福观，给出自己关于“是什么造就了美好生活？”这个问题的答案，而比回答更重要的是，去积极行动，实践好人生中的每一次抉择。

从 20 世纪开始，心理学家就反思人类追求幸福的本能，希望用积极的方法调动人的内在能量，让我们开心快乐起来。这个研究也是幸福研究的重要内容之一。这跟积极心理学的研究如出一辙。真正让人感受幸福美好的东西，其实一直在我们身边，它既不昂贵，亦非高悬，就是身边点点滴滴的积累。它既不是远方，也不是目标，就在当下的每个决定中。

这让我们不由得想起汉语中的那个“仁”字所追求的古老意向。

在《说文解字》中，仁最初的意向是一个人背向端着两个木棍平稳地站立着。木棍能够平稳需要一些条件。比如，前面端木棍的人的力量与责任，或者后面隐藏着一个同样的人使木棍保持平稳。因此，古人造这个字的时候赋予它的图形的意义就再明确不过了。那就是一个能称为“仁”的人，首先要有责任与担当，并且有解决问题的能力；其次也代表着一种奉献与牺牲精神，强调互帮互助的协同与和谐。而在中国文化的传统中，“仁”所代表的大爱与大德，

正是儒家正统学说最为核心的理念，也是中国古代社会两千多年的正统社会规范与伦理追求。

更大胆一点儿，我们似乎可以把哈佛大学这项跨世纪的研究与我们的文化隔空遐想——

为什么一代代的中国人这么重视关系，这么依赖关系，这么维护关系？

是不是在我们的文化里正是有着这样一种通往人类真实幸福的基因？

一个如此重视人与自然的关系、人与人的关系、人与社会的关系、人与历史的关系的东方民族的深层的幸福感，为什么一边呈现着浓烈的世俗烟火与现实纷扰，一边又盛放着无比超然的觉性、灵性与洒脱？

东方文化中的烟熏火燎与逍遥超然的矛盾与统一，中国人的生命追求与生活方式的复杂性中，是不是正是被那个“关系”的流淌所联结起来，造就了这个经久不息的伟大文明？

最后，我想说，科学无国界，幸福无边界。关系，让幸福与美好在世间肆意流淌。

彭凯平

清华大学社会科学学院院长

美国加州大学伯克利分校心理学与东亚研究终身教授

2023 年 6 月

目录

序言　关系：让幸福与美好肆意流淌　III

1　什么造就了美好生活？　001

2　为什么人际关系很重要？　031

3　曲折人生路上的人际关系　059

4　社交健康
保持良好的人际关系　093

5　对人际关系的关注
你的最佳投资　125

6　直面困难
适应人际关系中的挑战　149

7　你身边的人
亲密关系如何塑造我们的生活　177

8 家庭的重要性
找到生活的真谛 211

9 工作中的美好生活
向关系投入精力 241

10 友谊，有益 271

结论 幸福永远都不晚 295
致谢 307

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1

什么造就了美好生活？

生命如此短暂，我们没有时间去争吵、道歉、心痛和责备。花时间去爱吧，哪怕只有一瞬也值得。

——马克·吐温

让我们从这个问题开始：

如果你现在只能做出一种生活上的抉择，以设定你未来的健康和幸福之路，你会选择什么？

你会选择每个月存更多的钱吗？会选择换个职业吗？会决定多去旅行吗？当你在生命最后几天回首往事时，哪一种选择最能确保你觉得拥有了美好生活？

在 2007 年的一项调查中，当千禧一代被问及他们最重要的人生目标时，76% 的受访者表示富有是他们的首要目标，50% 的人则表示，他们的主要目标是出名。10 多年过去，在千禧一代成年后，一组调查再次提出了类似的问题。名声此时在榜单上排名靠后，但最重要的目标仍然包括富有、事业成功和摆脱债务等。

这些是跨越世代和国界的共同而实际的目标。在许多国家，从刚能说话开始，孩子们就会被问到他们长大后想做什么，也就是他们打算从事什么职业。当成年人结识新朋友时，首先会被问到的一个问题就是“你是做什么的”。生活中的成功通常是通过头衔、薪水和对成就的认知来衡量的，尽管我们大多数人都明白，这些东西本身并不一定会带来幸福的生活。那些设法得到了这些的人经常发现自己的幸福感并未发生多大变化。

与此同时，我们整天都在被各种信息轰炸，这些信息告诉我们

什么会让我们快乐，我们在一生中应该追求什么，谁在过所谓“正确的”生活。广告告诉我们，喝这个牌子的酸奶会让我们健康，买那辆豪车会给我们的生活带来新的乐趣，使用某种面霜会让我们永葆青春。

其他与日常生活息息相关的信息则不那么明确。如果一个朋友买了一辆新车，我们可能会想，一辆新车是否会让我们的生活变得更好？当我们浏览社交媒体，只看到梦幻的派对和沙滩的照片时，我们可能会想，我们的生活是不是缺少派对和海滩？在日常交往、工作，尤其是在社交媒体中，我们都倾向于向他人展示理想化的自己，展示我们的游戏面孔，所以我们看到的他人形象与对自我的感知之间形成的对比会让我们产生错失感。正如一句谚语，我们总是把自己的内在与他人的外在进行比较。

随着时间的推移，我们会产生一种微妙但难以摆脱的感觉，即我们当下的生活在这里，美好生活所需的东西却在那里，或者说在未来，总是遥不可及。

通过这样的方式来看待生活，我们很容易认为美好生活并不真的存在，或者只有对别人来说才有可能。毕竟，自己的现实生活与我们在脑海中描绘的美好图景相去甚远。我们的生活总是杂乱无序、繁复无章，感觉并不美好。

剧透预警：美好生活是一种复杂的生活。对每个人来说都是如此。

美好生活是快乐的……且极富挑战性。它充满爱，但也伴有痛苦。它永远不会有严格意义上的“发生”，相反，美好生活是随着时间的推移而展开的，它是一个过程。它包括动荡与平静、轻松与负担、挣扎与成就、挫折与跃进，以及重创。当然，美好生活总是

以死亡告终。

我们知道，这是个好卖点。

但请允许我们直言不讳：生活，即便美好，同样不易。我们没有办法让生活变得完美，如果有，那也不会是好事。

为什么？因为丰富的生活——美好生活——正是由那些让生活变得艰难的东西所铸就。

本书建立在坚实的科学研究基础上。其核心是哈佛成人发展研究（the Harvard Study of Adult Development，以下简称哈佛研究），这是一项始于 1938 年的非凡科学探索，尽管困难重重，但如今仍在蓬勃发展。罗伯特是这项研究的第四任主任，马克是副主任。这项研究在当时是激进的，它通过调查使人生命力旺盛而非生病的因素来了解人类健康。它记录了参与者的生活经历，或多或少地再现了他们从童年困境到初恋，再到最后的时光。像参与者的生活一样，哈佛大学的这项研究本身也是漫长而曲折的，几十年来其研究方法不断改进，研究对象业已扩展至三代人，包括最初的 724 名参与者与他们的 1300 多名后代。它如今还在继续发展壮大，成了有史以来对人类生活进行的持续时间最长的深入性纵向研究。

但是，任何一项研究，无论它多么丰富，都不足以对人类生活做出宽泛的总结。因此，本书虽然有哈佛研究的独特基础，但它仍加入了数百项其他科学研究的支撑，这些研究涉及来自世界各地的成千上万的参与者。本书还贯穿了从古至今的智慧——这些经久不衰的思想反映并丰富了现代科学对人类历程的理解。这是一本主要揭示了关系的力量的书，两位作者长久而丰硕的友谊也恰好深刻印证了该书的观点。

此外，如果没有哈佛研究的参与者，本书就不会存在——是他

们的诚实和慷慨使这项本不可能的研究取得了第一步胜利，变为可能。

比如罗莎和亨利·基恩。

他们的故事

“你最害怕什么？”

罗莎大声读出这个问题，然后隔着厨房桌子看着她的丈夫亨利。年过 70 的罗莎和亨利已经在这个房子里居住了 50 多年，并且其中的大多数清晨，他们都坐在这张桌子旁。他们中间放着一壶茶、一包吃了一半的奥利奥和一台录音机。房间角落里摆着一台摄像机，摄像机旁边坐着一位名叫夏洛特的年轻的哈佛研究人员，她静静地观察并做着笔记。

“这是一个相当大的问题。”罗莎说。

“‘我’最害怕什么？”亨利对夏洛特说，“还是‘我们’最害怕什么？”

罗莎和亨利并不认为自己是特别有趣的研究对象。他们都出身贫寒，20 多岁时结婚，一起抚养了 5 个孩子。当然，他们经历了大萧条等许多艰难时期，但这与他们认识的其他人无异。所以他们一直不明白为什么哈佛的研究人员一开始会对他们感兴趣，更不用说为什么至今仍然对他们感兴趣，还在不断地给他们打电话、寄问卷，甚至偶尔会飞越大半个国家来采访他们。

当研究人员第一次敲开亨利家的门，询问他一脸困惑的父母能否记录下他们的生活时，亨利只有 14 岁，住在波士顿西区一栋没有自来水的公寓里。他 1954 年 8 月与罗莎结婚时，这项研究正如火如荼地进行着。记录显示，当罗莎答应求婚时，亨利简直不敢相

信他有多幸运。时间来到了2004年10月，他们的50周年结婚纪念日已经过去两个月了。2002年，罗莎被邀请直接参与这项研究。“是时候了。”她说。自1941年以来，哈佛研究一直在年复一年地记录亨利的生活。罗莎经常说，她认为亨利到这个年纪还愿意参与研究是很奇怪的，因为他在其他方面很注重隐私。但亨利表示，他有一种参与研究的责任感，并且他对研究过程很有好感，因为这给了他一个看待事物的新视角。因此，63年来，他向研究团队敞开了他的生活。实际上，亨利告诉了他们太多关于自己的事情，而且持续如此长时间，他甚至已经记不起他们知道什么、不知道什么。但亨利认为他们什么都知道，包括一些除了罗莎以外他从未告诉过任何人的事情，因为每当研究团队提问时，他都会尽最大努力告诉他们真相。

他们问了很多问题。

“基恩先生显然对我来采访他们感到受宠若惊，”夏洛特在她的实地考察笔记中写道，“这为采访营造了友好的气氛。我发现他是一个乐于合作且对研究有兴趣的人。他对每一个问题都是深思熟虑的，在回答之前经常会停顿片刻。尽管他很友好，我仍觉得他符合沉默寡言的密歇根人形象。”

夏洛特在那里待了两天，她采访了基恩夫妇，并进行了一项非常漫长的调查——询问他们的健康状况、个人生活及共同生活。像我们大多数刚从业的年轻研究人员一样，夏洛特也有她自己的问题，关于什么是美好生活，以及她目前的选择可能会如何影响她的未来。这些个人问题有没有可能从别人的生活中得到启发？唯一能找到答案的方法就是提问，并对所采访的每一个人密切关注。对当前这个采访对象来说，什么是重要的？是什么赋予了他生活的意义？他从

需要全本请访问 www.ertongbook.com