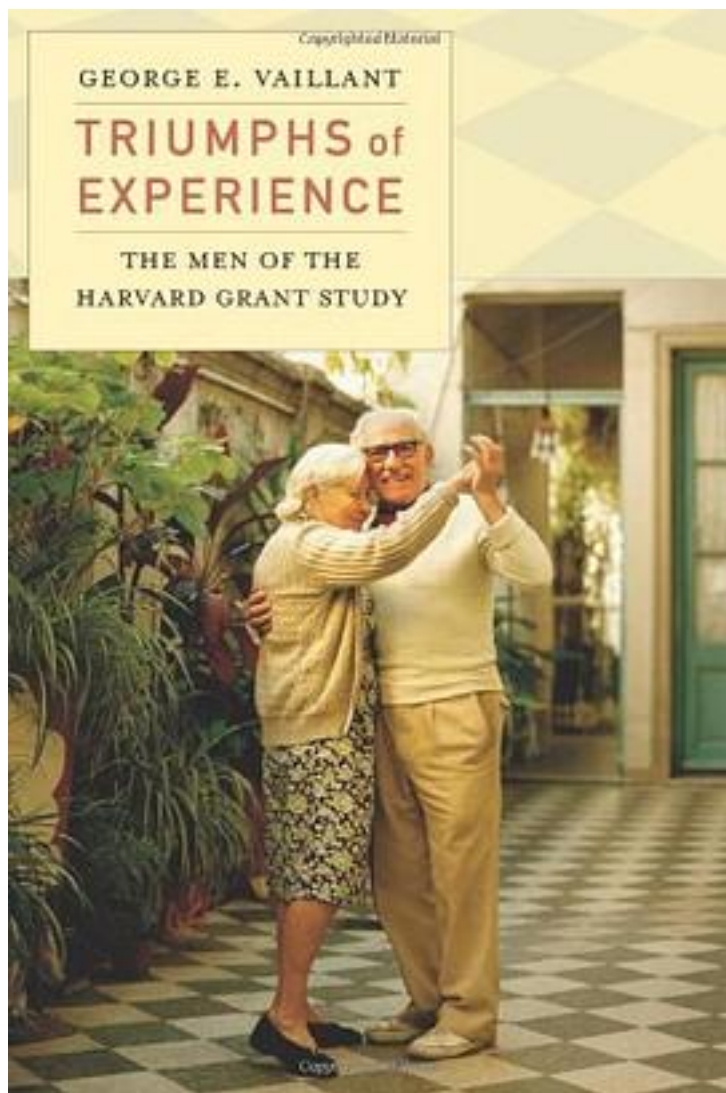


Triumphs of Experience



[Triumphs of Experience_ 下载链接1_](#)

著者:George E. Vaillant

出版者:Belknap Press

出版时间:2012-10-30

装帧:Hardcover

isbn:9780674059825

At a time when many people around the world are living into their tenth decade, the longest longitudinal study of human development ever undertaken offers some welcome news for the new old age: our lives continue to evolve in our later years, and often become more fulfilling than before. Begun in 1938, the Grant Study of Adult Development charted the physical and emotional health of over 200 men, starting with their undergraduate days. The now-classic *Adaptation to Life* reported on the men's lives up to age 55 and helped us understand adult maturation. Now George Vaillant follows the men into their nineties, documenting for the first time what it is like to flourish far beyond conventional retirement. Reporting on all aspects of male life, including relationships, politics and religion, coping strategies, and alcohol use (its abuse being by far the greatest disruptor of health and happiness for the study's subjects), *Triumphs of Experience* shares a number of surprising findings. For example, the people who do well in old age did not necessarily do so well in midlife, and vice versa. While the study confirms that recovery from a lousy childhood is possible, memories of a happy childhood are a lifelong source of strength. Marriages bring much more contentment after age 70, and physical aging after 80 is determined less by heredity than by habits formed prior to age 50. The credit for growing old with grace and vitality, it seems, goes more to ourselves than to our stellar genetic makeup.

作者介绍:

George E. Vaillant, M.D., is a psychoanalyst and a research psychiatrist, one of the pioneers in the study of adult development. He is a professor at Harvard University and directed Harvard's Study of Adult Development for thirty-five years. He is the author of *Aging Well*, *Triumphs of Experience* and *The Natural History of Alcoholism*, and his 1977 book, *Adaptation to Life*, is a classic text in the study of adult development. He lives in Orange California, but works part time at Massachusetts General Hospital.

目录:

[Triumphs of Experience_下载链接1](#)

标签

心理学

社会学

成长

社会

美国

人类学

格兰特实验

社科

评论

书的来源是始于哈佛七十五年前开始的一个社会学研究，从当时的学生里选了学习好身体好的268个人进行研究，每隔几年就有问卷调查，身体心理检查，家访（包括这些人的父母子女亲友），直到这些人去世。虽然是匿名的，但是已知的有肯尼迪总统，华盛顿邮报的前主编，好像还有拿诺贝尔奖的。这本书是研究中心的前主任写的
我印象最深的就几个：1，一个人的爱的能力在很大程度上决定了这个人的幸福；2，给孩子个学区房不如给孩子个幸福的童年（反之并不成立，即不好的童年并不影响人的长期幸福）；3，与母亲的良好关系严重影响一个人的幸福，找老婆还是得找有爱心的；4，一个人应对困难的机制，如repressing, passive aggressiveness, 在很大程度上决定了人的成功；5，不要抽烟酗酒。

[Triumphs of Experience_ 下载链接1](#)

书评

哈佛大学持续70年的格兰特研究的一个阶段性总结。格兰特研究在1942-1944年挑选了268名哈佛学生，持续跟踪他们的情况。
作者在1966年32岁的时候加入格兰特研究。写书的时候作者78岁，由此推测本书英文版写于2012年，当时格兰特研究持续了70年，而不是副标题说的75年。75年显然是...

格兰特研究的最重要成果：幸福的人生中最关键的因素是爱；人的确是不断变化、不断成长的；积极的影响远比消极的影响更重要（温暖的童年是一项极为重要的预测指标，

而糟糕的童年不是)；对成年后的心理状况影响最大的是童年经历的总体状况而非单独的某次伤害或某个亲密的人；酗...

中国有句俗话叫做“三岁看老”，意思是说一个人什么性格，长大以后什么样，有多大出息，三岁左右就能看出来了。

这项哈佛大学的格兰特研究倒不是仅从童年时段来看人的一生幸福感，而是四位科研人员综合运用生理学、心理学、精神病学的研究方法，持续追踪200多名哈佛大学学生75.

..

1，很难读，语句不通顺，我觉得翻译的本身就不好。当然内容也有问题。其实很影响出版社的口碑。里面大量的不通顺。3个译者也是让我怀疑真诚性！

2，只有标题，没有论点。东拼西凑。前后矛盾，感觉就是把资料摊在地上，随便翻翻，随便这些。让你感觉好学术。感觉就是为了基金会...

为什么这么说，你是不是杠精，人家说不好你就非说好的那种杠精？

不是这样的，这书名是一个问题的答案，我觉得这个问题应该是 人生的追求是什么？

普世的价值观是（人们要追求幸福）那么（什么情况下幸福）

（获得成功人生就是幸福）（什么样的人生算成功）（有车有房有钱...

全书分析了当时尽可能能询问到或说是能实现的变量，通过科学的分析方法去寻找，对于一个成年人不同年龄阶段不同状态的原因及结果。有些心目中理所当然，并不是真正的相互关联，反而是总会有些出乎意料。长久的爱，是幸福的源泉，大概是最确切的一句话。反而对于他们研究的年限...

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 乔治·维兰特 ◆

经过时间修正的结论 >> 前瞻性纵向生命历程研究 >>

我现在明白，生命中并没有多少非黑即白的事，我们生命的河流无时无刻不在发生变化。

◆ 关于人生可能性的艺术 >> 第一，生命历程研究...

Blue编辑

好好学习，天天向上。这句话对于70,80后一代出生的人而言是相当熟悉的，从小在家里在学校的上学岁月中，这句话基本上天天都会看到。当学习成绩不好了，当偶尔想玩一下的时候，家长和老师语重心长对我们进行教育的时候也会时不时将这句话的内涵不厌其烦的重复...

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，这些事情我们的确要明白。格兰特研究是本书要给我们讲述的内容，对于这个研究感觉特别好奇，所以选择这本书的初衷。我们更需要知道的是：决定我们未来幸福与否的真正重要的事情是什么？这个问...

[Triumphs of Experience 下载链接1](#)