

那些比拼命努力更重要的事



[那些比拼命努力更重要的事_下载链接1](#)

著者: (美) 乔治·维兰特

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787559414960

如果让20年后的你给现在的你提建议，你认为会是什么？

在我们的人生中是什么让我们保持健康和幸福？

我们总是被灌输：要好好工作、要加倍努力、要获得更多成就，只有这样才能有好日子过，才能开心快乐幸福。然而真是这样吗？与在未来懊悔人生相比，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？

1938年，哈佛大学开展了一项哈佛史上时间最长的人生发展研究，跟踪记录了268名哈佛毕业生和456名贫困家庭的男孩，后来研究又引入了斯坦福大学教授刘易斯·特曼对1500名学生的研究记录，其中有672名女性。

在《那些比拼命努力更重要的事》这本书中，经过对这2000多人的一生记录的研究和总结，维兰特教授得出了许多看似有趣实则会深深影响人的一生的结论，比如，童年时有充足母爱的男性比童年缺乏母爱的男性每年多挣8.7万美元；在事业上，童年时与母亲的关系会影响男性工作效率；影响离婚率最重要的因素是酗酒，但离婚并不像多数人想象的那样对人生有害，等等。

这个漫长的研究，几乎贯穿人的一生的研究，对我们的生的每个阶段进行了总结，解答了那些会影响我们人生幸福和健康的因素是否真的很重要。我们在看到众多生故事的同时，也更明白活在当下的意义。

站在未来看现在，人生虽不可重来，但我们可以看到参考答案。

作者介绍：

乔治·维兰特，哈佛大学教授，医学博士，心理分析学家，精神病学家，成人发展研究的先驱之一，主持哈佛成人发展研究课题达35年。

著作包括《快乐活到老》（Aging Well）、《酗酒的自然史》（The Natural History of Alcoholism revisited），以及成人发展研究领域的经典《怎样适应生活：保持心理健康》（Adaptation to Life）。

目录:
01时过境迁，记忆改变
经过时间修正的结论
成年人的成长
关于人生可能性的艺术
瞬间不能捕捉历史全貌，所以我们需要长期研究
每个故事都是真实的人生
亚当·纽曼：时间、身份、记忆和变化
对人生我们永远充满好奇
02实践揭示真理——用什么来衡量人生
人生赢家的“十项指标”
判断人生不是一件小事
成功的先天条件
哪些变量最能决定人生
戈弗雷·卡米尔：爱的表现形式
人生的变化从未间断
03哈佛大学格兰特研究那些事儿
一项哈佛研究的启动
从生物学到心理学
受研究对象
怎样对受研究对象进行研究
一开始我们这么做数据分析
结论总是需要不断更正的

“天堂里的烦恼”
“二战”的影响

西方社会的变化对研究的影响

关系驱动发展模式

进一步数据分析

我的研究方式

研究是一件很花钱的事情

他们的视角和我们的视角

阿特·米勒：创伤后的成长

永恒的快乐

亲密关系对人生的绝对影响

04 儿童和青少年时期对人生的影响

重新评估童年环境

奥利弗·福尔摩斯：童年舒适对老年的影响

萨姆·拉弗雷斯：童年悲惨的持久诅咒

无论好坏，童年影响一生

遗传与环境对人的影响

父子和母子关系对人生的影响还是有区别的

恢复失去的爱

童年并不总会影响整个人生

整体童年而非单一方面与未来的关系

05 人生的成熟

埃里克森的模式：主题与变奏

埃里克森式的生活

查尔斯·博特赖特：同理心的典范

彼得·佩恩：当人们不成长

比尔·迪马吉奥：不需要多高的智商也能成为受尊敬的人

毛毛虫和蝴蝶

阿尔杰农·扬：成长的挫败

最后的岁月

人生的完整

06 如果你有一个爱你的人

婚姻里如何衡量幸福？

用足够长的时间去理解婚姻

三个关于婚姻的故事

婚姻的好坏：统计上的差异

婚姻与性

对离婚的再度评价

能长久地爱一个人是有益的

07 活到90岁

两种生活

通往健康衰老的道路

四个有关衰老的研究

怎样避免早亡

我们无法控制？

年龄和认知

有关衰老什么不重要

如何活到90岁

08 应该如何应对这个世界

什么是防御机制

防御等级

识别防御性风格

防御风格仍然重要吗？

狄伦·布莱特：用竞争精神应对世界

弗兰西斯·德米尔：压抑的防御
等级的前瞻性证实
防御机制的种类，性别、教育和权利
关于防御机制的结论
09酗酒要比你知道的还严重
七个问题
詹姆斯·奥尼尔：酗酒是一种疾病？
弗朗西斯·洛维尔：可以被控制的酒精
比尔·罗曼：酗酒者的不稳定
酗酒是原因而不是结果
10人生的意外发现
为什么富人比穷人活得久？
创伤后应激障碍是经历造成还是人格障碍？
政治、精神健康与性
宗教对人生的影响不只是信仰本身
外祖父的重要性
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
持续的预测研究是一份礼物
无意识适应
欧内斯特·克洛维斯：真正的艺术家
如果愿望成真……
结语：简单看完人的一生
附录
附录一：采访安排
附录二：波士顿贫民区男性研究对象与特曼女性研究对象
附录三：童年评估量表
附录四：成人发展量表
附录五：显性大学人格特征
附录六：事例人物介绍
· · · · · (收起)

[那些比拼命努力更重要的事](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

哈佛75年研究

积极心理学

成长

人生

我想读这本书

好书，值得一读

心理

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。

1、全书的五分之一都在介绍他们这么开始这个实验的，他们做这个实验是为了啥之类的话，正文迟迟不开始，心累；
2、好不容易正文开始了，没想到你看到的却是大段大段的故事，核心观点非常少；
3、就连仅有的几个核心观点也分布得很散乱，毫无逻辑与体系。
总而言之，个人想看的是观点之类的干货，而这本书充其量就是一本故事集，不值得阅读。

有点过于琐碎了，对核心观点提炼不够，不如预期。

TEB有一期演讲讲述的这个实验，可以推荐一下 What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness

3.5星。书名特别鸡汤俗气，不要被骗到，实际上这是一个持续了几十年的哈佛社会学

实验的阶段性报告，这个实验追踪一群人自青年至老年的生活，旨在探究幸福人生的要素。这书的写法别说爱看鸡汤的人了，就连鄙视鸡汤的人都嫌弃，大堆的实验方法论描述，非专业人士表示一直看走神[微笑]但是呢，人家是非常罕有的实打实研究了几十年的科学实验，观察到的现象就算和常识相悖、无法解释，还是值得一看的，毕竟实验数据板上钉钉。我自己快进扫完后最印象深刻的一点就是亲密关系对于人生幸福感的重要性之高，好吧，我知道了知道了知道了[微笑][微笑]

曾经有一本书对我的影响很大，叫做《情感依附》，这本书是通过对76个家庭30年的调查，研究幸福的人生究竟有多少是受到家庭的影响。

《那些比拼命努力更重要的事》是《情感依附》的升级版，是对2000多人，75年的观察，汇集成了一本书，告诉你幸福到底是什么。去追寻幸福的真谛这件事，太让人快乐了。

幸福人生的关键：童年的温暖，成年后的爱与依恋，以及成人后的成熟的防御机制。值得为自己的人生和下一代的人生读一读。另，一项研究可以做75年，真是厉害了。

大概说的就是人生可以不断修补的吧

用望远镜观察到的，漫长而变化的人生河流。我的河流流向何方？

这个鸡汤意味满满的中文书名，完全误导了我！读之前我还以为这是一本类似于《异类》的书，没想到里面几乎是很专业地在分析这项实验得出的结论。整本书都是这项长达七十年的调查研究的成果的一小部分，所以它并不适合阅读，而更适合做一本查找资料的手册。当然了，写成《异类》也绰绰有余了，可是宣传语和书名和内容完全就是两码事啊！

人的脆弱之处在于 你很难真正规避那些生命中尚未犯过的错
幸运的人会在很久以后才发现自己曾经的错误 甚至很多人到最后都没有机会明白
但人的可贵之处也在于 当你明白之后 你可能还有弥补或者避免再犯的机会

书的标题有点言过其实啦，其实就在讲述一个社会学实验的前因后果

可能和自身观点比较一致，就比较喜欢读。里面也详细介绍了研究方法，值得借鉴。

关于寿命与幸福感的严谨研究。主要记住了一点：酗酒很危险。

warfalcon通道阅读~

草草翻过一大半 呼唤人间充满爱

被书名耽误的一个好研究。

虽然标题很鸡汤，但格兰特研究本身非常干货，类似人生七年的纪录片但是是更持久和多维度。而且即使从研究本身看，在其间阶段性的结论被不停推翻和修正，以及心理分析领域发展对研究侧重点带来的影响也很有意思。最主要的结论是幸福温暖童年的正向影响很大，拥有爱的能力维持持久的亲密关系是十分有益的，人的成熟发展是十分持久的课题并非到中年就定型了，发展合适的应对防御机制也是快乐的关键。另外对于成长模式的衡量标准那一块也很认同，包括对自己的身份定位有明确认知，实现与一些亲人朋友长期依赖关怀的亲密关系，有热爱的能运用自己的职业技能且获得满足感的事业巩固。而对于传承和整合，即培养辅导非自己孩子关系的年轻人走向独立的意愿和能力，以及面对不可避免的死亡的智慧，大概就是之后阶段的课题了。

附录里关于特曼女性研究令我心悸。原来美国的女性平权运动的年份比我想象中要晚得多。

一本书名看着像“鸡汤”但内容却又不是“鸡汤”的心理书，也是一本颠覆以前认知的一本书~~~~~

[那些比拼命努力更重要的事](#) [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；...

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，而是四代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，家长和老师在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...

[那些比拼命努力更重要的事](#) [下载链接1](#)