

美好人生建立於良好關係

撰稿：廖庭璋

出自 TedxTaipei 網站

http://tedxtaipei.com/articles/what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/

你的人生目標是什麼？

根據一份最近針對千禧年出生的年輕人所做的調查，有超過八成的年輕人表示他們的人生目標是想成為有錢人，而有五成的年輕人說他們另個人生目標是變得有名。

其實並不難想像調查中年輕人對於名利的想望，起因於我們時常被規勸要在工作上全力以赴、接受更多挑戰、達成更高目標；這個想法也使我們對人生產生了一種想像：為了要有美好生活，必須實踐「拼命三郎」的行為模式與生活形態。

由美國哈佛大學教授塔爾班夏哈(Tal Ben-Shahar)所撰寫的暢銷書《更快樂》(Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment)中，以「正向心理學」說明了拼命三郎型的人們把達成目標當成衡量成就的標準，而不重視追求目標的過程，以致於他們無法享受所做的事情，老以為達到某個目標就能得到快樂。

班夏哈教授指出，實證研究和名人事蹟的確顯示，設定目標和個人成就確實有關聯，不過，和快樂之間就沒有直接關係。這也解釋了為何有些人達成目標後，卻沒有感受到原本預期會獲得的快樂感。

撇開功成名就，但如果其實快樂、健康、滿足感才是我們應該追求的人生終極目標，那又該如何達成？

哈佛大學醫學院臨床精神病學教授羅伯威丁格 Robert Waldinger 從他所主持的史上最長的「幸福感」(Happiness)研究，給了我們一個值得參考的答案。

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

這個哈佛大學針對成人生活所作的研究至今已進行 75 年，而威丁格教授是該研究的第四個主持人。從 1938 年開始，研究總共追蹤了 724 位成人，每一年研究團隊都會詢問研究對象的工作、生活、健康等狀況。

類似如此長期的大型研究都會面臨一些挑戰，例如：受測者中途退出、研究經費不足、研究員研究重心轉移或死亡而無人接手。但是基於堅持與運氣，原先的七百多位受測者中，至今還存活的大約有 60%，而他們也都已經九十多歲。

研究是從兩大群背景迥異的美國波士頓居民開始。第一組是哈佛大學的大二學生，他們後來在二次世界大戰期間全都完成大學文憑，並且大部份的人都從軍參與戰事。第二組則是

從波士頓地區最貧困的地區挑選出來的居民，他們住在破舊的房舍中，許多人家中都沒有乾淨的冷熱水。

當他們同意參加研究後，所有的青少年都被逐一訪談並接受醫療檢查，除此之外，研究人員還到所有研究對象的家中拜訪，親自與他們的父母親面談。後來這些青少年長大成人了，進入各行各業，有工廠工人、律師、瓦工、醫生、某一任美國總統等；也有些人酗酒，有些人患有精神分裂，有些人從社會底層一路往上爬至上流階級，也有些人則往全然不同的方向走。

大概在 75 年前沒有人可以想像這個研究至今仍持續進行，只是目前研究對象也開始轉向原先七百多位老先生老太太的兩千名子孫。

那麼，從七十幾年來、幾十萬頁的訪談資料與醫療記錄中，究竟帶給我們什麼樣的研究結果與啟發？

「有個很清楚的訊息：**良好的關係讓我們維持快樂與健康**。就這樣。」威丁格教授微笑表示，關於「關係」有三個重點：

I. 孤單有害 社交活躍有益健康

與家人、朋友、社群保持較多聯繫的人，心靈比較快樂、身體也較健康；研究也顯示，社交活躍的人比較長壽。孤單的感覺對身心都是毒害，如果人們非自願地感到孤獨，會容易感到不快樂，在中年時健康狀況會提早衰退，大腦功能較早開始退化，因此容易早逝。

II. 友不在數量多寡 而在關係深淺

我們在人群、聚會或婚姻中也會感到孤獨，所以真正重要的是：關係的「質」。高衝突的關係對我們的健康有負面影響，例如：身處爭執不斷的婚姻，可能在健康上，還不如離婚的好。而反之，在良好與溫暖的關係中，對健康就有保護作用。

根據研究，人們進入五十歲時，影響他們日後的健康狀況的，不是膽固醇高低，而是他們對目前所在關係的滿意度。意思是說，在五十歲對關係擁有最高滿意度的人，在八十歲時是最健康的一群。顯然，親密的關係能減緩老化帶來的生理與心理衝擊。

III. 良好關係不只保護身體 也保護腦力

研究顯示，是否能在年老時感受到仰賴與信任另一方，對於腦部健康有重大影響。八十幾歲的老先生若能感覺到有所依靠的對象，他的記憶力就能更長時間地保持清晰；反推之，若老先生沒有這種感受，他就可能提早面臨記憶力衰退。

從這個 75 年研究結果所得的智慧，在在說明了關係的重要——最快樂健康的人是與家人朋友擁有親密關係的那些人。只不過，對絕大多數的人而言，維持關係並不是件簡單的事，如著名心理學家阿德勒也曾說過，人的煩惱都是從人際關係而來。

「美好人生建立在良好關係上。」威丁格教授在結語強調著，雖然不容易，但是卻值得我們投入精神時間。不論你現在是二十五、四十或六十歲，問問自己，除了追求工作成就，你是否也想開始打造你的美好人生呢？