

■研究发现

哈佛成人发展研究的第四任领导者 Robert Waldinger 在一次演讲中，向大家介绍了他们为观察真正能够帮助人们保持幸福、健康的东西是什么，在75年间对724位男性的工作、家庭生活、健康状况进行的追踪研究。

据RobertWaldinger介绍，从1938年起，哈佛成人研究就追踪了两组男性对照组。第一组在加入研究时还是哈佛大学大二的学生。他们属于Tom Brokaw所说的“最伟大的一代”。他们都在第二次世界大战期间完成大学学业，之后绝大多数人为战争工作。另外一组追踪的群体则是波士顿最贫穷区域的男孩。他们中的多数人都住在出租屋里，许多甚至没有热的或冷的自来水。当他们入选研究之后，所有的青少年都接受面谈和医学检查。研究者们去他们家里对他们的父母进行访谈。后来这群青少年长大成人，进入社会各行各业。有的从社会底层一路爬升到上流社会。而一些人却沿着相反的方向走过这段人生旅程。Robert Waldinger表示，这项研究已经持续了75年并且仍在继续，每两年，充满耐心和辛勤的研究人员就会给他们的研究对象打电话，询问是否能够再寄给他们一套有关他们生活的问卷。

为了得到他们人生最清晰的画卷，研究者们除了寄给他们问卷，还会在他们的客厅里对他们进行访谈，从他们的医生那里获取医疗记录，获取他们的血样，扫描他们的大脑。研究者们不仅仅对受研究者个人进行全方位的调查研究，还会深入到他们各自的家庭中和他们的孩子、家人进行交谈。

通过长达75年的研究，研究者们指出，财富、名声或者拼命工作并不能帮助人们保持幸福、健康，良好的关系才能让人们更快乐，更健康。具体而言，研究者概括出影响人们幸福健康的如下三条结论：

1. 社会联结对人类有益，而孤独却有害。
2. 起决定作用的是亲密关系的质量。
3. 良好的关系不仅只是保护我们的身体，也能保护我们的大脑。

首先，事实证明，和家庭、朋友和周围人群联结最紧密的人相较于不甚亲密的人而言更幸福、更健康、更长寿。孤单的人和孤独的人相比，会觉得自己不更幸福；到中年时健康状况退化得更快；大脑功能衰退更早；寿命更短。

其次，社会联结只是一个前提条件，问题的关键在于人们亲密关系的质量。

事实证明，处于冲突之中对人们的健康十分有害，而生活在良好、温暖的关系中会给人们提供一种保护作用。研究者们发现：能够预测受研究者晚年生活状况的，是他们50岁对所在亲密关系的满意程度。50岁时对自己的亲密关系最满意的人，80岁时最健康。生活得最幸福的伴侣，无论男女，在80岁之后即使感到更多躯体疼痛时，他们的心情依然快乐。而那些处于不幸关系中的人，当他们感受到更多躯体疼痛时，这些疼痛被增加的情感痛苦给放大了。

最后，在关系中真的感到自己能在需要时可以依赖另一个人的人们，他们保持清晰记忆力的时间更长。而感到自己在关系中真的无法依赖另一个人的群体，他们将更早出现记忆力衰退。研究者指出，在他们75年研究中最幸福退休生活的人是那些主动寻找玩伴来替代工作伙伴的人。研究对象中很多人在一开始还是青年的时候，真的相信声望、财富以及高成就是他们想要生活得更好就必须追求的。但随着时间的流逝，研究者们发现，发展得最好的人是那些把精力投入关系，尤其是家人、朋友和周围人群的人。Robert Waldinger强调，“生命如此短暂，我们没有时间争吵、道歉、伤心。我们只有时间去爱”。

(实习生庞楠摘编)

哈佛大学七十五年研究：什么样的人最幸福？

■ 和全国政协委员一起感悟如何做父母

又过母亲节，也即将迎来父亲节。在众多父母为“鸡娃”所困的背景下，让我们来和全国政协委员一起探讨、感悟如何做父母。

全国政协委员是各行各业的代表人士，他们可能是优秀的校长、出色的企业家、名医抑或知名学者，本专栏将通过他们的亲历，让我们感悟委员们在家庭里的“获得”和“传承”。什么是委员们心中的优秀和幸福？他们的优秀何以炼成，哪些东西他们又着意传承；什么支撑着一个人的幸福感，什么才是我们最该给予孩子的人生财富。每个家庭各有不同，但幸福的孩子从父母那里得到的传承却有很多共通之处。

——编者

家庭里，他们的获得和传承

做父母，当有颗平常心

全国政协委员 黄宇光

放养的经历成就了我们的独立品格

父母都是双职工，我的孩提时期是在“放养”的环境中长大的，母亲三班倒，父亲是农业棉花专家，经常到农村下乡蹲点。兄妹三人中我是老大，从小生活基本需要自理。记得有时爸爸出差，妈妈上夜班，兄妹三人不敢在房间里睡觉，干脆把被子拖到楼道走廊的地上睡。为了早点儿天亮，自己把闹钟有意朝前拨。大约8岁起吧，放学后需要自己做饭，以至于兄妹三人的厨艺都不错。今天强调劳动教育，在我们那时候，劳动是生活的必需。今天回想起来，从小的劳动让我习惯了手脚并用，想来我能做好麻醉医生也与喜欢动手的习惯有关吧。而一个自己做饭的人应该也更热爱生活，更会在不自觉中经营幸福家庭、懂得创造幸福生活吧。这世界上哪个人的人生可以没有烟火呢。

由于独立的性格，我们兄妹三人都逐渐养成了自己的事情自己做主的习惯。我在1976年高中毕业之后，说服父母，得到支持后，第一时间上山下乡，插队农村成为一名知识青年，1978年从农村艰难而幸运地考上了大学，成为一名医学生。回头想想，两年的农村生活是我人生的宝贵财富，让我的人生更丰富而有内涵。

朋友们常说我讲人文接地气，我常想，我们有啥不接地气儿的，我们本身就是普通老百姓，和大家一起过着普普通通的日子，特殊的机缘加上自己的努力，取得了一点成绩而已，我们本来就生活在老百姓中间啊。我的经历提示我，带孩子过正常人过的日子，不要特殊化，不要将他们封闭在温室里，以至于未来无法适应社会。要鼓励孩子多参与一些家务劳动和社会活动，出力长力，一定会为健康身心、健全人格提供帮助。

也正是自己三姊妹的成长经历让我倾向于对孩子多些“放养”，创造环境让孩子开心幸福地长大。

每个人都有自己的家庭教育经历。那些在时间怅惘中浮现的往事，那些在闲聊中忆起的点滴，都是我们人生旅程中留下的印记，或深或淡，对我们产生了潜意识的影响，汇聚而成我们的性情或品格。

我儿时因为父母都在工作，更多是我奶奶带大的。我妹妹出生后，奶奶又从乡下来帮我父母，所以她也陪伴了我的少年时期。每当我忆起奶奶时，她对我的宠爱、鼓励、提醒和保护，是我童年时期无法抹去的温情。也许理性的教育认为，祖母对孙子的宠爱对孩子的成长会有负面的影响。但我个人的体会是，祖父母辈对孙辈天然流露的爱，是孩子爱的重要源泉，甚至对于那些父母过于忙碌或严格的孩子而言，还是爱的体验的主要来源（当然，也有可能，祖父母是严格的，而父母特别是母亲是提供爱的主要源泉）。很难设想，一个童年时没有多少爱的体验的孩子，能够成长为一个身心健康的人，只要这样的宠爱不走向毫无原则的溺爱，有来自家庭其他长辈起作用的平衡。所以，我时常给退休的老师开玩笑说，尽管去爱我们的孙儿和孙外孙，让父母去管教他们。我的体会是，从爱的体验中，才会滋养出孩子善良的心地。同样很难想象，一个儿时时期没有多少爱的体验的孩子，会成为一个有同情心和同理心的人，无论其受到的教育多么严格和理性，多么符合抽象的仁义道德。

我奶奶是文盲。我念小学一年级时，她才用患白内障的眼睛，使劲盯着我课本上的第一课，学会了认出“毛主席万岁”这几个字，她那认真劲儿，她那由衷的喜悦，给了我莫大的鼓励。我曾经蒙她，老师批改作业本时用红笔打的钩，都是好。当她拿起我的作业本，凑到半瞎的眼前，映着窗口的光线，看到满篇的钩，露出发自内心的满意笑容时，我感到多少有些自露的欣慰。我的基本价值观中的“善良”和“与人为善”，是在她讲的老故事和往事中、她与邻居的交往中、他对我的小伙伴们一视同仁的态度中、我挨父亲打时她挡在我身前甚至躲闪不及也挨上几下的保护中，滋养

目前大家都希望享有优质的教育资源，望子成龙，在所不惜。我对名牌大学却并非十分在意，只要孩子健康阳光地融入社会，安居乐业，我想就很好。生活的道路有多种，孩子拥有幸福人生是父母的终极期盼。

做父母的不能太强势。强势父母的家庭，孩子的兴趣爱好自然受到压抑。看到许多优秀的孩子，在强势父母和家庭氛围的长期重压下出现身心疾患，我想这才是教育的最大失败。

和谐幸福的家庭氛围是孩子健康成长的土壤

父亲谦虚谨慎、善于包容，他从小对我的潜移默化也成就了我今天低调做人、高调做事和习惯包容的性格。记得少年时期，父亲常对我说的一句话是，“宇光，行了！”现在想来，父亲是在提示我底线和自律。“做人有原则，做事有底线”是我的人生原则之一，有一些要回归于父亲的影响。

母亲是一个热情开朗也积极进取的人，她从小在一个教会学校受教育，后来通过自考方式，成为一名药剂师。和父亲一样对工作精益求精，对周围人乐意相助……受父母的影响，我们兄妹三人都非常乐于助人，也就是大家说的“人缘很好”。

父亲和母亲给了我们兄妹三人健康善良的、积极进取的人生底色。因为生活在一个特殊的时代，我们的教育起点并不高，但我们一辈子执着努力，努力做一个善良的对社会有用的人，也都过着幸福的生活。今天，一个大家庭其乐融融，也给儿孙辈的成长创造了一个温暖的土壤和气候。今年过年的家庭晚会由儿媳策划，主持人是小孙女萌萌，她特别邀请了“德高望重”的奶奶第一个表演节目，奶奶幸福地奉献了多个歌曲。

的。善良源于爱，狭义地爱家人，广义地爱他人、爱家乡、爱祖国，这样的爱心和同情心，我相信自己是在祖母一言一行、言行一致的熏陶下形成的。

对于大多数孩子来说，他们的第一个世界是家庭。所以，家人的陪伴很重要。现在的孩子，课业负担很重，“不要输在起跑线上”的观念，更把竞争提前到幼儿少儿时期，“别人家的孩子”也总是有形无形地敲击着父母的神经。现在的父母，工作压力也很大，无论是生计还是事业，总之没有多少时间陪伴孩子，而把孩子的成长完全寄托于学校，只是接到家长通知“气急败坏”时灌输一些空洞乏力的口号式观念，挥舞一下功利性的训诫。各方面的压力和单维度的评价都过早地把孩子推入孤独和竞争的境地，使心智发育初期的孩子心理扭曲，无法自然正常成长，造成心理问题，抑制天然好奇，身心健康受到损害。这不仅对于独生子女家庭如此，将来对于双子女家庭也如此，只是程度可能有些差异。这既不利于孩子的成长，也不利于社会的健康，更不利于国家的未来。

家人特别是父母的陪伴之所以重要，因为不仅孩子心智的发育、品格的形成是需要润物无声的持续熏陶中才能成长，孩子的好奇和兴趣也是需要持续的互动和鼓励下才能发展的。这是天然的需要，就像孩子反复要求母亲念一个故事、父亲做一个游戏，从而在满足中心田得以无形地滋润一样。孩子是需要玩伴的，在玩耍中产生兴趣，在玩耍中学会交往，在玩耍中得到激励，在玩耍中形成基本的价值观。而父母应该是孩子的第一玩伴。

回想儿时，父亲时不买几条金鱼放在脸

我们谈家庭教育，我想幸福和谐的家庭氛围是基础，家长的言传身教很重要。母亲年迈了，平时凡抽出点时间，我都会尽量陪着年迈的母亲聊天儿、走路，缠缠毛线，送她去教堂做礼拜。儿子儿媳也常常会带着孙女萌萌孙子哒哒以各种方式陪伴母亲。看起来，母亲是需要我们照顾的对象，但母亲的存在也恰恰提供了我们影响儿孙的机会。当然，事实上，对我而言，也并没有特别想着去教育孩子，尊老爱幼对我是深入骨髓的“应该”，是自然而然的行为。对我们的孩子而言，陪伴孩子照顾奶奶也是他们生活中的“应该”。所以，我说，对家庭教育而言，父母的榜样作用对孩子潜移默化的影响很重要。你在玩手机，却让孩子好好读书，孩子内心自然不服。

当然，今天，人们拥有了更好的生活条件，那就创造一个和谐幸福的家庭环境，好好地陪伴孩子的成长吧。最好的教育是有质量的陪伴，父母的陪伴可以使孩子的内心拥有安全感、幸福感，而快乐幸福的孩子才能更具有友善、友爱、乐于助人的性格。

重视身心健康 尊重孩子的选择

我在医院工作，见过太多生生死死，看到太多优秀的生命早逝。所以我深切地觉得，没有身体健康，一切都是零。在家庭教育中，我特别重视体育，希望孩子拥有健康的体魄，也拥有体育精神。除了强身健体外，体育精神还意味着取胜的欲望、必胜的信念，变不可能为可能的拼搏精神。

不仅仅是工作，在我们整个人生中，常会有一些关键的台阶，会面临特别的挑战。这时候，就特别需要这样的战胜困难、敢于迎接挑战的信心。

润物无声育爱心，鼓励引导促兴趣

全国政协委员 曾勇

盆里，后来又允许我先在砂锅罐、后在水缸里养小鱼小虾，夏天傍晚带我去捉蜻蜓，冬天教我做风筝、一起放风筝，这些都与自己成年后葆有一些好奇心，以至每到一个学习阶段都换一个专业领域，不无关系。父亲做人做事的诚恳实在，对弱者的同情帮助，对不公的人与事的态度，母亲对小说的兴趣和乐于助人的忙活，都无形中影响了我。再想想自己，在儿子的成长中很少陪伴他，不是以成人世界的搞笑价值观逗弄他，让他云里雾里，不知真何在，就是脾气上来，以学业为由，粗暴销毁他偷偷买的漫画杂志、否决已经承诺的动漫时间权力，甚至威胁清除他养的蚂蚁，实在追悔莫及。稍有安慰的是，儿子高中时，自己答应他住校期间伺候蚂蚁的那一刻，他那感激的眼神和同谋的表情。

在与孩子的陪伴互动中，鼓励和引导至关重要。记得“文革”后恢复高考时，我刚上初二，几乎没有学到什么东西。父亲着急，就开始亲自辅导我，与我一起做平面几何题。一次父亲表扬我的解题方法比他的好，给了我极大的激励，以至于一段时间家里熄灯后，我躺在床上，脑子里都是几何题中的图形，不断添加各种辅助线或搜索相似的三角形，也让我养成了可以不用看着资料文稿讨论问题的习惯和能力，就像下象棋一样。如果说我对自己儿子的有什么看得见的影晌，我能够想到的就是，有段时间，我们一家人一开车出游，车上就会反复播放约翰·列侬、保罗·麦卡特勒、鲍勃·迪兰、约翰·丹佛等歌手的歌曲，结果他喜欢上了他们的歌。2016年当瑞典文学院宣布鲍勃·迪兰获得诺贝尔文学奖时，儿子第一

时间在QQ上告诉我：老爸，厉害了……我感受到了我们父子共同的兴奋和喜悦。对孩子的最大鼓励是父母对其兴趣的认可。儿子喜欢观察蚂蚁，就像我小时候喜欢观察鱼一样。对他的这个兴趣，我一直有矛盾的心理，表现出矛盾的态度。直到有一天他给我讲了他崇拜的哈佛大学科学家、“社会生物学之父”爱德华·威尔逊后，我才知道对蚂蚁的兴趣可以造就如此杰出的科学家。我由此阅读了一系列威尔逊的书，他关于科学与人文融合的观点和思想给了我很大启发。我想，我对威尔逊教授的兴趣也一定给了儿子心理慰藉和鼓励，也是父子相长的一个例子。另外，我们对日本作家村上春树在时间上相隔20多年的共同兴趣也是增进我们父子之情的一个因素。

总之，家庭是孩子的第一任老师，既是第一个，也是排名第一的老师。家庭给了孩子自然的基因，也给了孩子品格特质和基本价值观的“文化基因”。这种“文化基因”既是显性教喻的结果，更是耳濡目染、润物无声的结果。无论孩子到了青少年时期多么叛逆，甚至后来的思想观念、人生态度和人生道路多么反叛家庭，最基本的品格特质最终还是“回归”家庭，至少会留下“文化基因”的影子和痕迹，可能是正向意义上的，也可能是反向意义上的。这个“文化”，并非一定与文化程度有关，而是沉淀于文化血脉中的态度。作为孩子的第一任老师，陪伴是父母的第一责任。在陪伴与互动中，让孩子体验爱与温情，让孩子的好奇与兴趣得到激发和鼓励，让孩子在引导中形成正确的基本价值观，既是孩子健康成长的必须，也是父母自身成熟的关键。

