

<<人格决定寿命>>

图书基本信息

书名：<<人格决定寿命>>

13位ISBN编号：9787515400914

10位ISBN编号：7515400919

出版时间：2012-3

出版时间：当代中国出版社

作者：霍华德·S·弗里德曼（Howard S.Friedman）莱斯利·R.马丁（Leslie R.Martin）

页数：222

译者：王立杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人格决定寿命>>

前言

1921年9月，旧金山一所小学里智力超常的女生帕特里夏(Patricia)和她早慧的同学约翰(John)被老师选了出来，参加斯坦福大学心理学家刘易斯·推孟(Lewis Terman)博士主持的一项心理学研究。推孟博士在寻找一些有天赋的儿童，他让老师们从班里挑出最聪明的孩子，他对高智商的儿童具有什么样的特征感兴趣，想尽可能长时间地追踪他们，看他们可能发展成为什么样的成年人，发现影响他们后来取得成就的因素是哪些。

80年后，91岁高龄的帕特里夏和约翰仍然健在，经受住了各种岁月风霜，过着安享晚年的生活。他们的长寿秘诀是什么？为了找到答案，在过去的20年里，我们持续追踪调查了推孟博士当年那项研究的参与者们：为什么有些人生命力旺盛、健康长寿；而另一些人则过早生病和死去。在研究中，我们发现了一些人们耳熟能详的健康道理其实并不能使人健康，有些甚至是错误的。当然，我们找到了更准确的健康建议来取代它们，从而帮助人们走上真正健康和长寿的人生道路。

推孟博士挑选出来的这1500多名聪明的男孩和女孩大都在1910年前后出生。他们中的大部分现在已经去世。

我们深入细致地研究了他们的生活，并且记录了他们去世的时间和方式。

尽管有些人在60岁左右便去世了，但很多人却很长寿。

我们惊奇地发现，这些长寿者们并没有诸如多吃蔬菜、定期做医疗检查、补充维生素或慢跑锻炼等健康秘诀，而是每个人都保持着自己某种特定的习惯和生活方式。

他们的人格特质、职业发展过程和社会生活都与长期健康有密切的关系。

这一点是我们没有预料到的。

一些老生常谈，比如“学会放松”“多吃蔬菜”、“避免肥胖”、“稳定的婚姻”等，对一些人有用，但是对于大多数人来说既没效果也不经济。

事实上，现代医学所提出的建议往往事与愿违：当我们按照某些建议努力去做时，我们的体重反而超标了，我们的压力反而更大了。

社会在医疗服务、饮食风尚、药品研制等方面耗费了大量资源，这些对人的短期健康或许有效，但对人一生的健康长寿基本没什么作用。

已故的喜剧女星露西尔·鲍尔(Lucille Ball)有自己的一套保持年轻的秘诀：生活要真诚、吃东西要细嚼慢咽、真实年龄要隐瞒。

露西尔的健康秘诀有道理，但也有问题。

我们的研究显示，真诚地活着确实很重要，细嚼慢咽与健康长寿关系不大，但对真实年龄说谎对研究人员则是一个挑战。

其实我们发现了导致这些错误结论的共同原因，因此我们可以说服持这类错误观点的人们。

许多健康长寿研究的缺陷是，研究者过分依赖被试(实验或研究的参与者)在调查问卷上的回答，即所谓的“自我报告”，自我报告中的回答往往是主观的、不准确的。

因为想避免这一问题，所以我们更愿意相信死亡证明。

如果一个人的死亡证明上注明其死亡日期是1989年4月26日的話，我们就有理由确信，此人在那一天之前是活着的。

虽然露西尔·鲍尔不是推孟博士研究的被试，但她的一位好朋友是，你将在后面读到。

关于健康和长寿的很多“共识”，大多基于人们的一些片面理解。

原因远不止“自我报告”产生的偏差。

除了很多基于个人私利而炮制的健康研究歪曲结果外(我们听说许多研究人员受赞助单位影响而歪曲研究结果)，还有很多并非故意的偏颇或关于健康的错误说法。

这就像我们每天在实验室做实验一样，永远不可能确保我们的结果是完全正确的。

我们可以把健康的人作为研究对象，但是这个“健康的人”和谁来比较呢？假如我们能确定两个人出生时的身体状况完全一样。

随后一个人只吃花椰菜，而另一个人只吃牛排的话，我们或许能说，对这两个人的对比是可信的。

但是几乎所有的流行病学研究，即使是上了头条新闻的，也都要考虑研究对象的诸多差异，有些差异

<<人格决定寿命>>

还不为我们所知。

比较素食主义者和芝士汉堡包爱好者的；服药者和拒绝服药者的，这些研究肯定存在着某些缺陷。虽然研究人员都会力求准确，但如此复杂的人类健康研究总是会存在某些局限。

所以此类研究得出的数据和结论就有多种解释方法。

所以，避免出现陷阱和偏差的最好方法之一，就是追踪被试的一生。

分析这些人的哪些特征影响了其生命质量、行为习惯和一生的结果，分析什么原因导致了这些背景相似的人在健康和长寿上的差异。

我们对健康和长寿的研究过程，正是对这些参与者完整一生的逐步研究。

而这本书就是我们这项研究结果的首次全面报告。

通过追踪上千名参与者的人生旅程，我们有了很多新的发现。

比如，单身或离异的女性，同样能保持健康。

我们还会揭示一些坊间普遍流传说法的真相，有些一直被认为是正确的说法却没有发现科学根据。

我们称这些为“站不住脚的坊间误传”，它们会在很多方面使人对健康产生误解。

本书将具体解释为什么这些观点是错误的，下面是一些例子： 好人不长寿，坏人寿命长!(×) 结婚的人寿命更长。

(×) 别紧张，也别太努力工作，这样你就会保持健康。

(×) 保持快乐，能减轻压力，并能长寿。

(×) 宗教信仰使人长寿，所以别错过宗教活动。

(×) 如果你喜欢养花弄草、散步、厨艺，这还不够，还应该参加 更有活力的体育锻炼活动。

(×) 遇事总会担心对健康非常有害。

(×) 如果你相信别人爱你、关心你，那么你就走在健康的人生路上了。

(×) 能退休就尽快退休，然后多去打高尔夫球。

这样你就能保持健康和长寿。

(×) 如果你的孩子是严肃认真的个性类型，你需要鼓励他(她)变得更外向、活泼。

(×) 让你的孩子提早上学，他们就能茁壮成长。

(×) 只要你能放弃所有让你想活到百岁的东西，你就能活到一百岁(就像大导演伍迪·艾伦曾经开过的玩笑)。

(×) 很多关于健康和长寿的书更像是菜谱。

比如，它告诉你周·要吃蒜泥炒菠菜(要用橄榄油)，每天吃一个苹果；或者给你些“十要十不要”的建议，如每周锻炼4次，每次30分钟，或者体重和身高的比值不要超过某个数值，等等。

健身锻炼、日常饮食、压力和体重等确实和健康的不关系很大，但是其关系大小经常会因人而异。

比如，每个人每天恪守“十要十不要”的标准几乎是不可能的。

感谢上帝，推孟研究的参与者们长寿的经验表明，我们不用非得遵照那些“十要十不要”。

在那个年代，跑鞋、时髦的SPA、花哨的医疗检查等都没有发明出来呢，不过他们照样活得很健康也很长寿。

你将在本书读到这些具体内容。

我们不会罗列一些让你勉强接受的观点。

毕竟，我们都不愿意忍受着衰弱和痛苦而多活几年。

事实是，那些长寿的研究参与者们都活得很健康。

大部分高寿的被试，并不是因为战胜了癌症、心脏病、糖尿病或者肺病等，而是他们根本就没有得过这些严重的疾病。

推孟博士的研究开始于被试的童年时期，所以研究结果不仅对成年人如何拥有健康的人生有借鉴意义，而且对如何帮助儿童走上健康之路也大有裨益。

我们的很多发现，可以帮助父母重新思考他们的很多决定对孩子一生健康的潜在作用，当然也可以帮助成人保障整个家庭未来的幸福和健康。

我们发现，那些比较健康的人大都比较快乐，那些比较快乐的人也大都比较健康。

不过这并不是你脑子里马上想到的原因!参与者们的人生模式为我们打开了一个新窗口，让我们理解了

<<人格决定寿命>>

健康和快乐之间的有趣关系。

我们得出了有说服力的结论，它建议我们不仅要培育一个健康的人生，还应该培育一个有成就的、有意义的、有创造力的人生。

令人称奇的研究 当推孟博士开始研究帕特里夏和约翰等上千名聪明的男孩和女孩时，他记录了，很多有价值的信息，这些数据包括儿童们的家庭、学校生活及其日常活动等大量具体的信息。比如，孩子的房间里有多少本书、孩子玩耍时的活跃程度如何、父母的婚姻是否幸福等等。他还测量了儿童们的人格特质，比如他们是否谨慎、内向还是外向、经常表现得很快乐吗？然后他持续追踪了这些儿童，直到他们长大成人，记录了他们的职业选择和家庭情况等。

1921年推孟博士开始这项研究时正值40多岁，他于1956年去世，不过其他研究人员把这项研究继续坚持了下来。

1990年，我使用推孟博士的这些数据，正式展开我们自己的研究。

所以书中经常使用“我们的研究”，以说明我们的结论和发现。

这样做并不想让读者忽略或者低估推孟博士的巨大贡献，包括其研究团队和这些被试（及其家人）的巨大贡献。

我们取得成功的一个关键因素是，从美国各地搜集到了所有推孟被试的书面死亡证明。

这项非常困难的工作耗时巨大，因为每个州、每个郡或城市政府对提供死亡证明这种文件都有不同的流程和要求。

但是我们坚持下来并建立了这个非常宝贵的资料库。

（顺便给你个小提示：如果你希望健康研究人员研究你的人生，就别死在班约。

）当我们确定了每位参与者的寿命以及准确的死亡原因后，就可以设计一系列研究了。

我们既使用了复杂的统计模型，也使用了参与者的人格、社会关系以及行为的测量数据。

我们总结了他们的某些共同特征，比如相似的人格特质或者离婚经历等。

这样就能找到对长期健康有预测作用的显著特征。

这个研究得出的很多结果让我们自己也很吃惊。

你可能会质疑得出结论的准确性。

因为毕竟这些被试生活在和我们不同的时代，而且他们很聪明，属于受到良好教育的中产阶级。

他们人生的经验适用于今天的人们吗？

这要视情况而定。

它肯定不适用于下面这些人群：无法享受教育和医疗资源的新移民农工，或者感染了艾滋病病毒的贫困潦倒的人，因为这些人总会面临巨大的健康威胁。

然而，它适用于本书的大部分读者。

因为阅读本书的人和推孟被试们差别不大，都属于聪明、受过教育的、关心健康和成功的人们。

读者们肯定会觉得这些研究结论对自己适用。

当然最重要的一点是，我们反复确认的这些研究结果和发现，对于正确理解健康和长寿有非常大的价值。

我们花了大量时间和精力，去评估所有结果是否具有更广泛的适用性。

回答是肯定的。

我们使用了很多科学方法确认了这一点。

为了确认原有研究数据对当代人有效，我们抽取了当代人的数据进行了对比。

我们使用了各种统计方法，去检验结论是否有任何显著的局限性。

同时，在下任何结论之前，我们总是把研究发现和大量已知的相似研究结果进行对比。

当推孟的被试们人到中年时，他们大都是20世纪的中产阶级，属于聪明和富有创造力的人群。

他们经历了美国经济大萧条、世界大战以及之后的经济繁荣，有的成了工程师、商人、家庭主妇、律师、行政人员、作家、教师，有的人成为其他蓝领和白领人士。

虽然你可能认出几个有名的被试，但大部分被试都是普通人。

虽然有些人在各自的领域算是佼佼者，但参与者中没有诺贝尔奖得主，也没有著名政治领袖或超级富豪。

<<人格决定寿命>>

有些人较早去世了，不过也有些活过了百岁高龄。

事业很成功的参与者之一是杰斯·奥本海默（Jess Oppenheimer），他是著名喜剧作家，露西尔·鲍尔出演的《我爱露西》连续剧就是他的杰作，《我爱露西》开启了美国的肥皂剧时代。尽管推孟博士的资料档案对被试的隐私是严格保密的，但是有些人，比如杰斯·奥本海默，就很自豪地以公开身份参加了这项研究。

杰斯1913年生于旧金山，终年75岁。

他把自己人生的大部分时间都用于好莱坞的娱乐事业。

1960年前后，杰斯先是写了《我爱露西》。

接着又写了著名间谍喜剧连续剧《糊涂侦探》（2008年同名喜剧被翻拍）。

他结了婚，有了自己的孩子和家庭，并且还写了自传。

他还把自己的聪明才智广泛应用，比如，1950年前后他申请了屏幕对白电子提示机的发明专利。

让人能在看着摄像机镜头的同时阅读对白提词。

杰斯的一生是比较有代表性的一个例子。

他们在加州出生，大多在那里生活。

受到20世纪职业发展趋势的影响，这些男性也都从事了当时流行的职业，比如教育、工程、广播电视、法律、金融、航空工业以及市场营销等。

许多人经济收入很好，有些则不然。

另外有些是普通职员、美术师、警察、技术人员。

有一个被试是卡车司机。

由于受到20世纪三四十年代社会对女性职业期望的限制，很多女性成了家庭主妇、教师、图书管理员或者秘书。

但是谢利·史密斯·迈登斯（Shelley Smith Mydans）是个例外，她成了《生活》杂志的记者（她是斯坦福大学1936级学生），她在杂志社认识了摄影师卡尔·迈登斯（Carl Mydans），并且和他结了婚。她负责第二次世界大战亚洲区的新闻报道，曾经在马尼拉被日本人俘虏，在战俘营被关押了几个月。不过她的寿命很长，在2002年86岁高龄时去世。

她去世的时候留下了丈夫，一个儿子，一个女儿，四个孙子（女），还有一个曾孙女（女）。

杰斯·奥本海默和谢利·史密斯·迈登斯，像其他大部分参与者一样都是有趣的人，他们和家人在一起的时间很多，也和朋友们保持着紧密的联系，同时也有自己的业余爱好；大部分被试都结了婚并且保持着婚姻，但有一部分人没有结婚；有些外向，有些则不太喜欢社会交往；有些人是冲动型的，有些则比较谨慎；很多人经历过大大的人生风浪，没有活过七八十岁。

有些走上了健康长寿的道路，而有些则明显增大了自己的患病风险，并过早死亡。

你的生活方式与这些长寿者们的相符吗？

有趣的是，很多健康研究者，自己也被我们这项研究吸引而加入进来。

每当我们在研讨会上报告结果时，很多科学家同行们立刻就想试试这种长寿的生活方式是否适用于自己。

虽然有其局限性，它还是能让每个人认识到自己的生活方式中可以调整和改变的内容，这一点是很有价值和意义的。

因此我们在本书中给读者提供了相关的健康测试和评估方法，即每章的自我评估。

这些题目很多都是推孟博士当年使用的原题。

做这些自我测试题也有利于读者深入理解我们的研究。

以下是一个例子：我一直坚持不懈地努力取得工作成就。

1 2 3 4 5，1表示不真实，5表示完全真实，根据你的实际情况选择不同程度的分值。

在本书后面的章节中，会使用一些自测题帮助你了解以下情况： 你是一个尽责的人吗？

这与你的健康息息相关。

你的社会交往能力怎么样？

你在情感交流方面做得好吗？

你情绪多变而且容易发愁吗？

<<人格决定寿命>>

你是个杞人忧天的人吗？

提早受教育使你更容易长寿吗？

你对自己的生活感到满意吗（从对你的健康有影响的角度看）？

使用科学测量表，看看你身体的活跃程度。

如果你已经结婚，你的婚姻幸福吗？

你的工作对自己的健康有怎样的影响？

在社会关系的三个主要方面你做得如何？

尤其是和长寿相关的方面？

你有宗教信仰吗？

如果有，它对你的健康有多大影响？

你身上男性人格特质多还是女性人格特质多？

你正处于不利于健康的精神长期紧张状态中吗？

“推孟研究参与者”和“终结者” 当推孟研究的参与者们慢慢变老时，他们开始意识到自己参与了一项特殊的研究，成为了一个特殊群体的一员。

最初没人能想到这项研究能持续10年或20年，更没想到能持续80年。

所以他们后来为自己取了个名字，叫“推孟博士的白蚁们”，或者直接叫“白蚁”。

（原文“Termites”直译是“推孟的产物”，刚好和“白蚁”这个词相同，所以用了“白蚁”这个词——译者注）。

我们有时也用“白蚁”这个绰号指代这些推孟被试。

但这是有风险的：有一次在一个科学研讨会上，当我们使用“长寿的白蚁”这个绰号做长寿学术研究成果展示时，很多与会者直接忽略了我们，也错过了我们有价值的研究报告。

他们显然把我们当做昆虫学家了，以为我们正在展示吃木头的群居性昆虫。

所以现在我们会很小心地使用这一术语。

在任何一项科学研究中，数据搜集和处理等大量苦差事总是落到研究生头上，他们本身就是研究者的助手。

我们这项特别的研，究，多年来吸引了很多优秀的研究生担任研究助理，但他们很快就厌烦了“弗里德曼博士长寿研究项目中负责处理推孟数据的学生”这个称号，于是在2005年，这些研究生认为，如果可以将推孟被试叫做“白蚁”（Termites），那么他们也可以被叫做“终结者”（英文Terminators直译是“推孟研究者”，很像“终结者”的英文单词Terminators）。

于是他们在我们的实验室门外挂了一个牌子，上面写着“终结者实验室”。

我们的实验室就在加利福尼亚大学的河滨分校，位于好莱坞东面大约50公里。

所以“终结者”这个名字似乎很合适。

除了我们的工作没有暴力内容外，我们做的事情和电影《终结者》的故事情节是相同的，即都是为了拯救人类的生命！

<<人格决定寿命>>

内容概要

在与生俱来的人格特质中，有一些是与健康和长寿高度相关的。本书将告诉你人生长跑中的最终胜出者应对威胁与创伤的秘密，知晓了这一秘密，你也可以享受悠长的人生。

每一种关乎寿命的人格特质，书中都有自测表，帮助你重新校正长寿的轨道，优化健康的生命。

本书最新研究发现：

长期从事挑战性的工作不会令人过早去世——努力工作的人寿命长！

儿童提早上学，提前结束生命。

婚姻并不一定是长寿的灵丹妙药，尤其是对女人来说！

一个幸福的丈夫意味着一个健康的家庭。

拥有稳定的生活和朋友圈的人能长寿，因为他们能谨慎地规划，尽责地完成，积极规避危险因素。

快乐的人不一定健康，过于追求快乐反而会有更深的孤独感——谨慎尽责、坚持不懈的人才会长寿！

<<人格决定寿命>>

作者简介

霍华德 . S. 弗里德曼(Howard S. Friedman) 博士

毕业于耶鲁大学。

加利福尼亚大学河滨分校的著名心理学教授，数次获得美国心理学会、心理科学联合会和美国国家科学基金会的主要奖项。

出版专著十余本，发表科研论文150多篇，被美国科学信息研究会授予“学术著作被引用最多的心理学家”。

他在健康和长寿领域的科学研究在世界各地被广泛报道。

莱斯利 . R. 马丁(Leslie R. Martin) 博士

加利福尼亚州立大学圣贝纳迪诺分校优等毕业生，加利福尼亚大学河滨分校博士学位。

La

Sierra大学心理学教授，获得优秀学术研究奖和安德森优秀教学奖，加利福尼亚大学河滨分校兼职教授，弗里德曼教授长寿研究项目的主要合作者。

她2005年登上非洲最高峰乞力马扎罗山，最近完成了摩洛哥撒哈拉沙漠的151英里热带马拉松项目。

<<人格决定寿命>>

书籍目录

必选

前言 历时80年的研究揭示的健康和长寿的惊人秘密

第1章 什么样人格特点的人能长寿？

活到天年与英年早逝的不同活法

现代医学忽视了我们

从彪炳史册的心理学研究中找到答案

长寿的人格可以培养

哪些人格特点令人长寿

第2章 谨慎和尽责使人长寿

你符合长寿的条件吗？

尽责的成年人：过去和现在

尽责与长寿关系最紧密

为什么尽责的人能健康长寿？

各类人群的死亡风险比较

0—100岁都适用的长寿法则

慢性病爱找上不尽责的人

通往健康和长寿的路标

第3章 待人友好和擅长社交与长寿有关吗？

科学家为什么比商人长寿？

情绪左右健康

死亡原因分析专家的观点

通往健康和长寿的路标

第4章 开心快乐就能健康长寿吗？

快乐不意味着健康

被快乐所掩盖的麻烦

适度的乐观促进健康

快乐和健康都是生活方式的结果

神经质的人不健康吗？

该担心的时候就担心

你是随和的人吗？

通向健康和快乐的相同道路

通往健康和长寿的路标

第5章 灾难性思维：“小鸡”式人物的命运

“小鸡”式人物的思维内容分析

灾难性思维者死亡率高的原因

道格拉斯·凯利的神秘结局

女性自杀者

<<人格决定寿命>>

男性开枪自杀者

长寿者与杞人忧天的人想法不一样

不错失机遇：长寿的人生不遗憾

尽责性思维和灾难性思维

通往健康和长寿的路标

第6章 提前上小学，提前结束生命

母乳喂养与健康长寿

抢跑者出局

中间跳级会怎样？

给孩子留出玩耍时间

教育水平高不意味着寿命长

通往健康和长寿的路标

第7章 父母离异经历：有些人能从创伤中恢复过来

父母离异与长寿的关系

经历过离婚的人不长寿

父母离婚产生的真正问题

惊人相似的历史重复

从毁灭中重生？

受挫后的适应和恢复能力

适应和恢复能力与性格

今天的离婚率

通往健康和长寿的路标

第8章 为自己的生命奔跑：运动狂还是宅人

身体锻炼衡量指标

一个人的锻炼良方可能对另一个人有害

活跃的儿童会成为活跃的成年人？

人一生的活动水平变化

中年保持锻炼对长寿至关重要

有关慢跑的真相

不跑马拉松并不等于不健康

疾病本身不是健康风险因素

药物、锻炼与心脏健康的关系

通往健康和长寿的路标

第9章 带给你疾病还是健康？

爱、婚姻和离婚

是真是假：结婚让人更长寿？

婚姻是把双刃剑

婚姻史的详细解读

你属于哪一组：再婚者、婚姻稳定者、离异单身还是未婚单身？

哪类男人寿命更长？

哪类女人寿命更长？

<<人格决定寿命>>

成功的婚姻所需要的人格特质

第二次婚姻的康复作用

幸福的丈夫意味着健康的家庭

夫妻性生活及其满意度

通往健康和长寿的路标

第10章 事业成功带来健康长寿

有些压力不一定真是压力

哪些是有益健康的职业？

事业成功的标准？

核物理工作是个让人安心和轻松的职业吗？

事业成功和长寿的关系

为什么事业成功的人寿命更长？

工作场所压力的真正来源

事业成功的女性长寿吗？

怎样将人格与职业匹配

年长者的做事效率和健康

仍积极追求人生目标的老年人快乐吗？

受教育程度是关键吗？

通往健康和长寿的路标

第11章 当长寿遇到来世：宗教信仰与健康

宗教的祈祷起作用吗？

人生中的宗教因素

长寿女性的宗教信仰

通往健康和长寿的路标

第12章 长寿力的来源：知己、社交网络和社会生活

社会联系网络与长寿

社会支持与长寿

好人不长寿吗？

宠物真的是朋友的替代品吗？

关于平均寿命的误解

通往健康和长寿的路标

第13章 男性、女性，谁更长寿？

男性特质和女性特质

具有男性特质和女性特质的男人

具有女性特质和男性特质的女人

<<人格决定寿命>>

女性特质是长寿的有益因素
男人和女人应对压力的方式不同
神经质保护了丧偶后的男性
通往健康和长寿的路标

第14章 战争和心灵创伤的代价：为什么有些人的生命力很旺盛？

战争和压力
办公室职员和步兵：战争压力的作用
你在什么地方作战？

人格特质和战斗角色：惊人的选择规律
为什么创伤性压力是有害的？

抑郁症和心脏病
女人和战争的心灵创伤
压力和基因
直面战争引发早逝
通往健康和长寿的路标

第15章 寻找自己的健康和长寿之路

复方药片：发生在我们身上的笑话
身体的秘密
哪条是你的健康人生路？

保持健康，融入社会：长寿的人生道路

后记 长寿和公共健康：这个社会未来应该做什么

致谢

研究合作者

注释

译后记

<<人格决定寿命>>

章节摘录

版权页:保罗是个坚强的、有男子汉气概的男人,而詹姆斯是个“家庭妇男”;琳达是个极具女性气质的女人,而唐娜却是个“假小子”,当我们开始研究男人和女人的长寿课题时,我们决定按照心理学的通用理论,把男人和女人从生物学特质与心理学特质这两个概念区别开来。

生物学性别是指从人体细胞染色体角度区分男人和女人;而心理学性别特质则是指,从心理学角度划分的男性类型或女性类型的个性特质或者行为,即某人具有男性或女性的人格特质或品质。

讲到这里你肯定在脑子里出现了不同的形象,比如有些女人被贴上“很有女人味儿的”标签,而有些女孩则是“假小子”;或者,有些男人是像“艺术一样精致的”文雅男人,而有些男人则是那种健壮粗犷的“硬汉”。

具有较多男性特质或女性特质的人,和同性恋或异性恋是完全不同的概念。

在半个多世纪以前,推孟博士曾经这样解释过:“如果将任何男性(女性)特质的测量结果,与证实其是同性恋的诊断等同起来,那就是个极其严重的错误。

如果一个人在通常意义上是同性恋(性取向倒错),即使不做任何测验,他也还是个真实的同性恋者。

顺便说一下,推孟博士确实他的参与者中发现过同性恋者,而且其中有些人已经和异性结婚了。

同性恋这种情况在20世纪三四十年代很少见,于是为了保护他们,避免因公开其同性恋身份而使他们面临巨大的威胁,推孟博士隐藏了其身份信息,甚至销毁了很多问卷调查内容和相关信息。

因此,我们对男性和女性的分析研究,不可能直接等同于性取向的诊断和鉴定。

调查研究男性(女性)特质这个课题要谨慎。

这是因为定义男性特质时,如果使用某些典型男性特征的行为,比如喝酒、抽烟、随意交友或乱交等,而这些行为又都是不健康的,那么我们会产生误导的结果。

我们必须在评估男性(女性)特质的研究中,找到避开使用这些不健康行为模式的评估方法。

于是我们和著名的性别专家理查德·力帕(Richard Lippa)博士合作研究。

理查德博士是美国加州州立大学富尔顿分校的性别专家,创立了“性别特征”计分表,用于标明每个人的男性特质或女性特质是怎样的。

理查德博士的方法很重要,因为很多传统的测量男性特质的方法似乎只能测量男性的功利性(instrumentality)(为了成功实现目标而需要的人格品质)。

在西方文化里,基于各种各样的原因,最显著的男性特质就表现为功利性;而很多传统的女性特质测量方法似乎更像是测量情绪性(emotinality)或表达性(expressiveness)(被关心和对别人感觉敏感的人格品质)。

最显著的女性特质就表现为表达性。

虽然这些传统方法可以测量出男人或者女人的固有特征,但是无法测量出我们所理解的“男子气”或“女子气”的人格侧面。

进一步说,传统测量方法无法得到对一个人的健康有益的业余爱好、兴趣、活动或行为等方面的人格特征,更重要的是,它无法告诉我们每名推孟被试所具有的男性特质或女性特质与其他人的差异有多大。

为了生成性别特征计分表,我们超越了那些传统测量方法,使用了很多被试在30岁时的个人喜好及其对各类职业的兴趣等信息,琳达、唐娜、詹姆斯、保罗等都提供了这些信息。

他们把对近100个职业的个人喜好分成3个等级(喜欢、无所谓、不喜欢)。

我们就用统计分析手段计算这些职业喜好的等级,得出不同性别特征的对应分数。

为了避免走传统测量方法模式化结果的老路,我们根据每个人的职业喜好情况,通过计算和回溯每人的男性或女性可能性进行验证。

机械工程师、工程经理、药剂师都是男性类型的职业,被男性被试所喜爱;室内设计师、花店店主、社会工作者以及图书管理员都是女性类型职业,被女性被试所喜爱。

按照上述这些分析结果进行反向研究,我们就区分出了4种类型的人,即具有男性特质的男人、具有较多女性特质的男人、具有女性特质的女人、具有较多男性特质的女人。

<<人格决定寿命>>

那么，上述4种类型的人中哪一种人更长寿呢？

<<人格决定寿命>>

后记

健康长寿自古以来一直是人类梦寐以求的理想。

当下，大多数健康类书籍通常告诉你该吃什么，或者重复着运动、健康饮食、睡眠、减压等老生常谈。

这些确实与健康有关，但是大多数人其实很少能坚持照着去做。

健康长寿与不同人的特点密切相关，但是，怎样找到最适合自己的方法，医学能做的其实非常少，所以我们要转向当代健康心理学、医学社会学、流行病学，遗传学以及发展心理学等新兴领域去探寻。

这是当下，以及未来的主流观念。

本书正是源于心理学史上最为著名的研究之一，提出健康因每个人的先天特点而异，一个人能否健康长寿要全面地从儿时的生理活动水平、家庭背景、成人后的交友方式、工作态度等特性去分析，从而说明健康是一个全面整体的科学；而且通过周详的调查，严谨的分析，发现了谨慎尽责等决定健康长寿的核心人格特质，这一科学结论，对大众极具价值。

人的健康长寿，同先天禀赋有关，其实这一思想在中国古代早已有之。

东汉王充认为，“禀得坚强之性，则气渥厚而体坚强，坚强则寿命长，寿命长则不夭亡。

”《黄帝内经》中根据阴阳归类的法则将人分为二十五种类型，称为“阴阳二十五人”。

疾病诊断，也特别重视病人的生活起居习惯、是否存在思想顾虑、性情是否勇敢或胆法等心理社会因素。

无论是西方科学的实证研究，还是东方古老的哲学思想，都指向了同一结论。

希望读者能从这本揭示长寿本质的书中，找到自己健康长寿的方法，清楚地掌控自己的生活。

华东师范大学教育科学学院的吴佳瑶参与了本书第三、四、六章的翻译。

由于译者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，肯请广大读者批评指正。

王立杰 2011年12月

<<人格决定寿命>>

媒体关注与评论

一项彪炳史册的心理学研究，历时80年，追踪上千人的一生。

人生长跑的最终胜出者，告诉你活得最健康、最长寿的是哪类人，原因是什么，答案将出乎你的意料。

——马尔科姆·格拉德韦尔(Malcolm Gladwell)《The Tipping Point》的作者正如这本令人着迷的书所展现的，很多耳熟能详的常识其实是错误的。

本书用生动、易懂的语言揭示了让人长寿的核心特质，结果令人信服，极具科学价值。

——琼·特文格(Jean Twenge)博士《Generation Me》的作者很少有这样长期的研究能得出如此有意义的结果，这本书从头到尾都会让你不断发现新奇的观点，虽然与直觉相反，但这些观点都基于令人信服的实证研究。

本书会点亮所有年龄段读者的健康人生。

——卡罗尔·塔夫里斯(carol Tavris)博士《Mistakes Were Made(But Not by Me)》的作者

<<人格决定寿命>>

编辑推荐

《人格决定寿命:为什么谨慎尽责的人能安享悠长的人生》编辑推荐：1921年，美国著名心理学家刘易斯·推孟挑出了1500多名聪明的孩子，开始了心理学史上历时最长、影响力最大的纵向研究，以期发现在智力水平相仿的情况下，人格特质的差异对职业、健康、寿命有怎样的影响。

在他逝世后，研究继续进行。

这项历时80年的创纪录研究得出了惊人的结果，作为“智”，概念的提出者，推孟博士为世人做出了另一大贡献——揭示了人类健康长寿的本质。

《人格决定寿命:为什么谨慎尽责的人能安享悠长的人生》就是这项具有划时代意义研究的首次全面报告。

<<人格决定寿命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>