



# 幸福夫妻之道

多數人都懷抱著美好的期待而相戀並踏上紅毯，  
卻有許多伴侶最終仍以分手收場。  
現在，專家透過科學研究，  
找出使人婚姻幸福、攜手到老的秘訣。

撰文／派勒吉（Suzann Pileggi） 翻譯／林雅玲

**莉**莎是美國賓州安柏勒一所小學的老師，有一天下班回家後她告訴先生：「親愛的，你知道嗎？我得到我想要的暑期教學工作了！」她先生回應：「哇！太棒了！我知道妳很努力爭取這份工作，我為妳感到非常高興。妳一定很興奮！」莉莎的先生回應她好消息的方式，對他們的婚姻來說也是好消息，因此，即使已經結婚15年了，他們的關係依舊非常穩固。研究人員發現，這種正向回應對於維持親密關係非常重要。

許多研究顯示，親密關係（例如婚姻）是為生活帶來滿足感最重要的來源。儘管多數人都滿懷期望地建立愛情關係，卻有很多人以分手收場或是勉強維繫著感情（見80頁〈科學教你談戀愛〉）。不過，

還是有人婚姻幸福而且感情歷久彌堅，他們有什麼秘訣嗎？

在新興的「正向心理學」中，有一項最新研究提供了一些線索。正向心理學由賓州大學的心理學家塞利格曼（Martin E. P. Seligman）在1998年創立，研究內容包括正向情緒、人類的長處，以及生命中有意義的事物等。過去幾年來，正向心理學的研究人員發現，比起那些勉強在一起或是已分手的伴侶，婚姻成功的伴侶非常看重生活中的正面事物，他們不但能好好面對艱困的時刻，也會慶祝令人快樂的時光，並試著在生活中創造更多美好的回憶。

最後研究人員發現，想維持愛情關係，伴侶間如何面對好消息，甚至比他們在困境中互相扶持的能力還重要。就經歷歡樂



情緒與負面情緒的比值而言，幸福伴侶也比愛情關係不成功的人來得高；而且有一些特定技巧可以提高這個比值，進而幫助人們強化彼此的關係（想測量自己的正向比值嗎？請見92頁〈你有多正向？〉）。成功關係的另一個要素是培養熱情，學習用健康的方法來對待對你有特殊意義的人，將能帶來更令人滿足的關係。

### 讓美好時光繼續

直到近期，大部份的研究都著重在親密伴侶如何回應對方的不幸，以及他們如何管理嫉妒與生氣等負面情緒，這是由於心理學傳統上比較重視減輕傷害。這些研究顯示要保持成功的關係，就是相信伴侶在你遇到困難時會一直陪著你。不過在

2004年，現在任職於加州大學聖巴巴拉分校的心理學家蓋博（Shelly L. Gable）與同事發現，令人意外的，關係親密的伴侶時常分享彼此的正面事件，這讓科學家推測，伴侶在事情順利時的行為也很重要。

在2006年發表的一項研究中，蓋博與同事邀請多對情侶到實驗室，並在每對情侶輪流討論正面與負面事件時錄影。在每次討論後，情侶雙方要對他們感受到對方「回應」（被了解、認同與在乎）的程度評分，研究人員則記錄他們的回應是否具積極建設性（投入與支持），指標包括熱切傾聽、正面評論與提出問題。較低的分數代表較消極、普通的回應方式，例如「那不錯啊，親愛的。」另外，受試伴侶也評估自己對關係的投入與滿意度。

想和另一半白首到老？秘訣之一是兩人一起從事彼此有興趣的活動，藉以培養熱情並創造美好時光。

根據正向心理學最新的研究指出，發生好事情時互相支持與熱情回應，對於維持良好關係非常重要。



生活中有許多機會，能讓我們對伴侶感到愉快的事物加以正向回應：一項研究顯示，正面事件發生的次數至少是負面事件的三倍以上。

研究人員發現，伴侶一方因愉快分享而獲得支持性回應時，「回應」評分會比因負面消息獲得同情時的評分高，顯示伴侶如何回應好消息可能是良好關係中比較重要的決定因素，而非對不幸意外的反應。蓋博推測這個現象的原因是，解決問題或處理沮喪固然對兩人的愛情很重要，但可能無法讓彼此感到高興，而這是幸福關係的指標。

此外在每一種關係滿意度的評分中，以積極建設性方式回應好消息的伴侶，幾乎都比以消極或破壞性方式回應的伴侶來得高。（消極回應代表缺乏興趣，例如轉移話題；破壞性回應則包括「這聽起來好麻煩！」等負面陳述。）令人驚訝的是，消極建設性回應（「那聽起來不錯，親愛

的」）造成的傷害幾乎和直接貶損伴侶的好消息一樣。這個研究結果和先前一項研究相呼應，該研究指出積極建設性回應者較少發生爭論，而較常一起從事有趣的活動，這些伴侶也更可能持續相伴。蓋博表示：積極建設性回應顯示，一個人在乎好消息對其伴侶的重要性，傳達出他「了解」他的伴侶。反過來說，負面或消極的反應代表他們不是很感興趣，無論是針對消息本身或是對說出該消息的人。

幸運的是，生活給了我們許多機會來對伴侶愉快的陳述表示支持。蓋博與美國維吉尼亞大學的社會心理學家海特（Jonathan Haidt）在2005年發表的研究顯示，對大部份的人而言，正面事件發生的次數至少是負面事件的三倍以上，只要熱情回應伴侶的好消息，就可以增進彼此對關係的滿意度，而分享你的正面經驗也可以有同樣效果。蓋博有一項研究即將發表在《實驗社會心理學的進展》，研究中檢視了67對同居伴侶的日記，結果發現在日記的記載中，當伴侶向對方分享快樂事件的同一天，他們對另一半也有較親密的感覺，對於兩人的關係也比較有安全感。

## 正向思考的力量

沉浸於美好時光的其中一個好處，是能促進伴侶雙方的正向情緒。北卡羅來納大學教堂山分校的心理學家弗瑞德瑞克森（Barbara L. Fredrickson）是正向心理學研

### 慶祝的時刻

- 1 心理學家在過去幾年發現，關係良好的伴侶比起不幸福或者已經分手的伴侶，更加重視生活中的正面事件。他們不但能好好處理艱難時刻，也慶祝快樂時光，還會在生活中製造更多美好事物。
- 2 比起在困難時刻支持對方，伴侶之間如何處理好消息可能對兩人的關係更重要。
- 3 與怨偶相比，幸福的伴侶雙方通常經歷較多的歡樂情緒而有較少的負面情緒。有些特定的技巧能夠提高這個比值，有助於增進彼此的連結。



究的先驅，10年前她就發現，正向情緒（即使是短暫的）能擴展我們的思考，讓我們與其他人連結得更緊密。她表示，樂觀的想法能讓人看見事物全貌，而不會為小事煩惱不已。這種寬廣的視野常常讓人看到新的可能，並提供解決困難的方法，讓個體更能解決各種關係中、或生活上其他層面的衝突。正向情緒也有助於消弭人與人之間的隔閡，創造出更強的情緒連結。弗瑞德瑞克森說：「當你的心因為正向思考而變得寬廣，對人與關係的核心觀點也會改變，讓別人能更靠近你的心。」

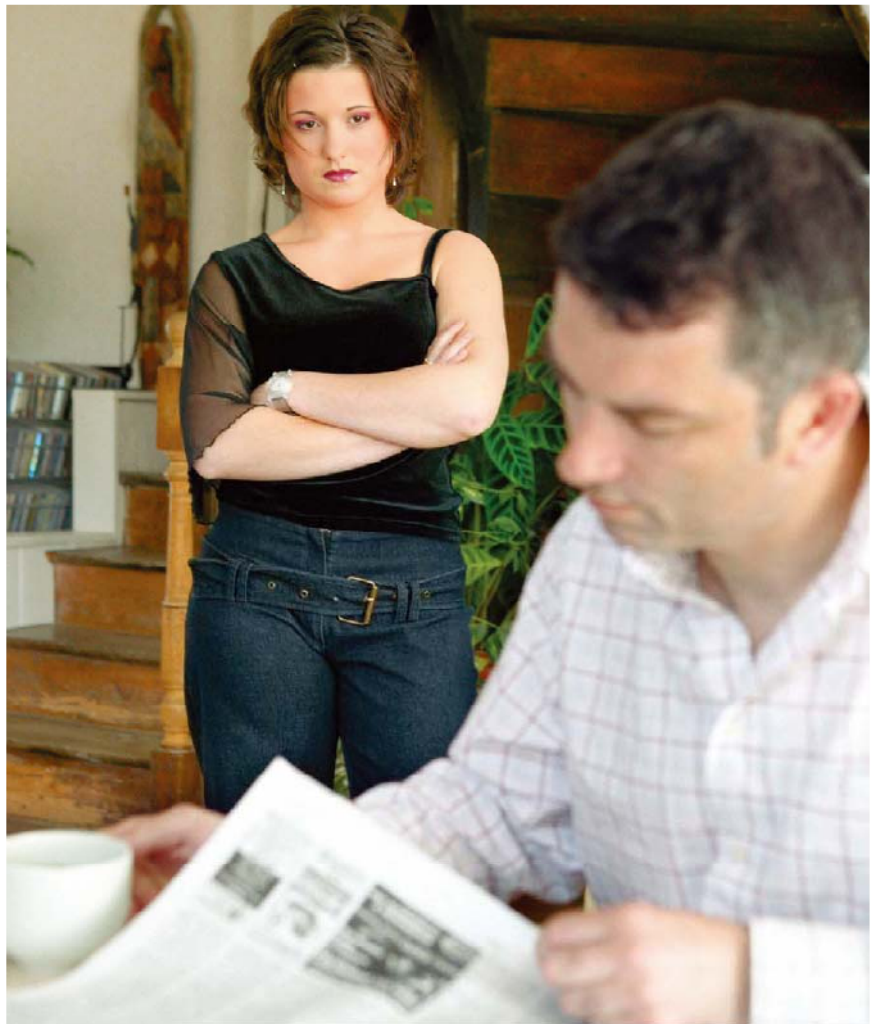
弗瑞德瑞克森發現，當一個人感受到正面情緒的次數是負面情緒的三倍，就達到了臨界值，能讓人對生活與愛情會變得更有適應力。美國華盛頓大學的榮譽退休教授、也是世界著名的婚姻研究學者高特曼（John Gottman）研究指出，若是在持久且雙方都滿意的婚姻關係中，這個比值會更高，大約是5：1。

弗瑞德瑞克森在2009年出版的《正向力》中，列出10種最常見的正向情緒：歡愉、感恩、平靜、關注、期許、自豪、自得其樂、受到鼓舞、敬畏，以及愛。她說這些正向情緒都很重要，但對於愛情關係而言，感恩可能是最重要的。經常表示感恩能讓你感激伴侶，而非將對方的幫忙和善意行為視為理所當然，長久下來能強化彼此的關係。北卡羅來納大學教堂山分校的社會心理研究學者阿爾吉（Sara B. Algoe）與同事有一項研究即將發表在《個人關係》，他們要求同居的伴侶（其中36%是夫妻或已經訂婚），連續兩個星期每天晚上根據當天的互動，記錄自己有多麼感謝另一半。除了感恩以外，他們也為關係滿意度以及與伴侶連結的緊密程度評分。他們越感謝伴侶的那一天，就越覺得關係美好，也越感覺自己與伴侶緊密連結，而且隔天對關係的滿意度也較高。除此之外，他們的伴侶（被感謝的一方）在

當天也更滿意彼此的關係，也覺得彼此的連結更緊密。因此，感恩時刻可能是浪漫關係的催化劑。

感恩能影響伴侶雙方的事實也暗示，表達感恩對於關係的滿意度很重要。阿爾吉、弗瑞德瑞克森與同事想要驗證這個想法，他們要求戀愛中的人列出伴侶最近為他們所做的好事，接著用1分（一點也不感激）到7分（非常感激）記錄自己為此對伴侶表達感激的程度。尚未發表的研究結果顯示，表達感激的程度每增加1分，

消極回應伴侶的熱情分享，代表你缺乏興趣，對愛情關係造成的傷害有如直接貶損伴侶的好消息。



### 關於作者

派勒吉是美國賓州大學的應用正向心理學碩士，目前居住在紐約，她是位自由作家，同時也是電視台的記者，專精於有關個人幸福以及幸福如何影響健康的尖端科學研究。

## 你有多正向？

雖然所有良好的愛情關係中多少也存在著一些負面情緒，不過正面情緒才是所有親密伴侶之間的重要根基。美國北卡羅來納大學教堂山分校的心理學家弗瑞德瑞克森（Barbara L. Fredrickson）發現有著良好伴侶關係的個體，在生活中經歷的正面情緒與負面情緒比例是3:1或者更高。想要了解自己是否達到3:1的標準，可以進行以下由弗瑞德瑞克森在2009年發展的「正向自我測驗」。

### 測驗方法

利用下列0~4的數值與相對的程度關係，來表示你在24小時內對下列情緒的感受程度。

0 = 從不                      3 = 常常  
1 = 一點點                  4 = 幾乎都是  
2 = 偶爾

- 1. 你覺得非常愉快、想玩樂或者好笑？
- 2. 你覺得非常生氣、被激怒或者苦惱？
- 3. 你覺得非常慚愧、被羞辱或者丟臉？
- 4. 你覺得非常敬畏、驚訝或者驚愕？
- 5. 你覺得非常輕蔑、藐視或者高傲？
- 6. 你覺得非常厭惡、討厭或者反感？
- 7. 你覺得非常困窘、扭捏或者羞愧？
- 8. 你覺得非常感激、讚賞或者感謝？
- 9. 你覺得非常心虛、後悔或者應受責備？
- 10. 你覺得非常憎恨、不信任或者懷疑？
- 11. 你覺得非常有希望、樂觀或者受到鼓勵？
- 12. 你覺得非常鼓舞、激勵或者振奮？
- 13. 你覺得興致勃勃、感覺敏銳或者好奇？
- 14. 你覺得非常歡愉、快樂或者幸福？
- 15. 你覺得充滿愛、親密或者信任？
- 16. 你覺得非常自豪、確信或者有信心？



- 17. 你覺得非常悲傷、沮喪或者不快樂？
- 18. 你覺得非常恐懼、可怕或者擔心？
- 19. 你覺得非常安心、知足或者平靜？
- 20. 你覺得壓力大、不安或者受到壓抑？

### 計分方法

圈選第1、4、8、11、12、13、14、15、16和第19個問題，接著在第2、3、5、6、7、9、10、17、18和第20個問題下方畫線。計算被圈選的問題（正面）總數，當你給的分數是2或者以上的才計算；以及畫線的問題（負面）總數，當你給的分數是1或者以上的才計算。將你的正向總數除以負向總數（如果你的負向總數是0，則用1取代），這個結果就代表你今天的正向比值。

如果你的比值小於3:1，就像80%以上的美國人一樣，你也許能依照本文所建議的方法加以練習，或是學習弗瑞德瑞克森在《正向力》書中提到的技巧，來提高你的正向比值。這個測驗只提供你在做答前24小時內的心情寫照，但你也可以在連續兩個星期的每天晚上都做一次測驗，這樣將能得到更可靠的正向比值。（想要更方便地進行測驗，或是了解更多細節，請參考網址：[www.positivityratio.com](http://www.positivityratio.com)）。

伴侶在六個月內分手的機率就減少一半。

### 培養熱情

熱情就像感恩一樣，都能強化我們與他人的連結。很多人將熱情視同極度渴望，一如歌詞裡描述的「沒有你我活不下去」和「你不在身邊時我就無法專心」。但是加拿大魁北克大學蒙特婁分校的社會心理學家瓦利藍德（Robert Vallerand）的研究顯示，這種激烈或過度的熱情對維持良好

的愛情關係並無助益；相反的，連自己都無法控制的過度熱情，對愛情反倒是一種傷害，它造成較不滿意的性關係，就像毫無熱情導致的結果一樣。

然而健康的熱情（對我們喜愛與重視的活動或個人自發而生的喜好）確實能提供幫助。在最近一系列運用「浪漫熱情量表」（Romantic Passion Scale，一種測量和諧與過度熱情的問卷）的研究中，瓦利藍德發現和諧的熱情讓伴侶關係更美好，原



因之一是伴侶在變得更親密的同時，還能保有自我，而這有助於成熟關係的發展。這樣的親密關係讓彼此得以繼續培養各自的嗜好，而非壓抑自己並過度依賴對方。（瓦利藍德與同事之前的研究顯示，對活動的和諧熱情對認知與情緒有益，能讓人變得更專注、更正向思考且心理更健康。不過當時還沒有人研究這些好處是否也對親密關係有幫助。）

瓦利藍德建議我們可以和伴侶一起從事彼此有興趣的活動，藉此來培養健康的熱情。研究人員已經證實，與他人從事愉快的活動，可以增加彼此的吸引力。不過記得要避免過度競爭，因為這些活動的重點不在輸贏，而是享受在一起的時光。另一個秘訣是寫下你愛對方的理由，以及你們的關係為何很重要，並與伴侶一同分享。

## 朝正向出發

至於該如何將正向情緒注入生活中，專家也有一些妙方。首先，學習用建設性的方式回應伴侶分享的好消息，同時找機會表達你對這些好消息的興趣、支持與熱情。稱讚伴侶的良好表現，比如對方的路跑成績進步了。固定問問自己「今天我的伴侶告訴我什麼好消息？我們可以怎樣慶祝？」先認同讓伴侶感到歡愉的事物，稍晚再討論你的考量，比如獲得升遷後，實質上有什麼缺點。除此之外，在對話的過程要保持專心與積極參與。提出問題時，也要用肢體語言表達你的興趣，例如保持眼神接觸、身體前傾和點頭。你可以重複對方所說的部份字句，來表示你確實聽到了，舉例來說：「看來你真的為這個新工作感到興奮！」

此外，有許多練習可以提高正負向情緒的比值。比如說從事可以引起特定情緒的活動，因此能將豐富的情緒帶到生活中。找出你輕易就能走到且能接近自然或其他美景的地點，將這些地點做為運動、反思

或者與朋友聚會的固定場所。另外，練習品味真正導向正向情緒的活動，無論你現在才剛開始、早就正麼做，或者它是未來生活的一部份。專注於這些活動引起的情緒，也就是真誠地珍惜美好時光。

很多人將熱情等同於極度渴望，最近的研究顯示，這種激烈或者過度的熱情無法導向健康的關係。

另一個提升正向比值的方法是創造一個「正向文件夾」，裡頭蒐集有意義且象徵正向情緒的物品。舉例來說，你可以創作會令你微笑的詩詞與圖片來典藏歡樂，每天瀏覽創作20分鐘就能增進你的正向比值。你也可以試著將樂趣或歡樂注入平常生活的瑣事當中。舉例來說，弗瑞德瑞克森建議可將餐前準備工作變成家庭活動，讓小孩幫忙計算食材用量並處理蔬菜，同時也可以順便讓他們了解何謂營養；或者在煮晚餐時，播放一些浪漫、有趣的音樂；或是讓每天的挑戰或者混亂變成遊戲，例如讓小孩子比賽，看誰最快找到自己亂丟的鞋子。

找機會謝謝你的伴侶。弗瑞德瑞克森建議：「試著關注那些生活中的小片段，特別是你的伴侶掛念的或是曾經提過的事件。」還有，每一天都找時間分享發生在你身上的好事情！

SA

林雅玲 清華大學生命科學研究所畢業，現於中央研究院國際研究生學程就讀博士班。

## 延伸閱讀

**What Good Are Positive Emotions?** Barbara L. Fredrickson in *Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3, pages 300–319; 1998.

**Authentic Happiness.** Martin E. P. Seligman. Free Press, 2002.

**Will You Be There for Me When Things Go Right? Supportive Responses to Positive Event Disclosures.** Shelly L. Gable, Gian C. Gonzaga and Amy Strachman in *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 91, No. 5, pages 904–917; 2006.

**It's the Little Things: Everyday Gratitude as a Booster Shot for Romantic Relationships.** Sara B. Algoe, Shelly L. Gable and Natalya Maisel in *Personal Relationships* (in press).

**On Passion for Life Activities: The Dualistic Model of Passion.** Robert Vallerand in *Advances in Experimental Social Psychology*. Edited by M. P. Zanna. Academic Press (in press).

您也可以利用網站：[www.positivityratio.com](http://www.positivityratio.com)，來測量並追蹤自己的正向比值，或者分享心得。