

据《广州日报》报道,一份《中产家庭幸福白皮书》于近日发布,调查结果显示,江苏、四川、福建、重庆四地幸福指数最高,有近半数的被调查者对家庭生活现状表示满意。而经济最发达的深圳、北京、上海、浙江等幸福指数最低,成为中产家庭心中“不够幸福”的城市,或者被称为伪幸福。中产家庭有着不错的收入和工作,他们为啥还会伪幸福?

真幸福? 伪幸福?

□ 记者 朱娜

你幸福吗?传统的答案是幸福或不幸福。如今,又多了一种回答:伪幸福。

伪幸福背后的焦虑

市资深心理咨询师杜彬表示,幸福不是单一来自物质的丰富,而是更多地来自与周围人的比较。在比较中,我们知道有那么多的人都比自己过得更好,心理容易失衡,为了填补这种失衡,我们就需要从那些不如我们的人身上找些“感觉”。于是,就出现了伪幸福。

但是,透过伪幸福不难看出,中产阶层对社会的预期和自身发展预期的不确定性以及感到对自身命运难以把握。隐藏在伪幸福背后的是一种焦虑情绪。

伪幸福人人都有

伪幸福可以说是人人都有。如相当多的一些大学生毕业后当起了“啃老族”,对外还要说“有人做饭,不用交生活费,不用做家务”等,这就是典型的伪幸福。还有一些人自己

的生活有很多不如意,但他总能为自己找到幸福的理由,每天都乐呵呵的。俗话说,无论你有那么幸福,总有人比你更加幸福。在这种比较中,我们总体会到作为个人的无力感和渺小感。太多的人会感慨,人生不如意之事十之八九,内心不如意更不足为外人道。于是,我们就开始在朋友、亲人面前玩起伪幸福。

杜彬说,伪幸福可以分为二来看。一方面,它是

一种没有真诚面对自己内心的表现,是某种程度的自我麻醉。从另外一个角度来说,它也是一种自我心理解脱,可以让我们更多地看到生活中美好的一面,有利于培养积极向上的心态。

当一个人生活落魄、工作停滞的时候还在玩伪幸福,肯定是有损而无益的。正确的做法应该是,对自己有深刻的反思和对未来的规划,从而改变自己不幸福的现状。

幸福从家里来

□ 记者 吴彬

健康、情商、财商、家庭责任以及社会环境被绝大多数人认为是影响家庭幸福最重要的因素。

我市国家注册心理咨询师张素霞认为:对幸福的概念,每个人有不同的理解。但不论哪种答案,从心理学的角度看,幸福就是一种心理上的感觉,是形、声、色、味、触的综合,体现在生活点点滴滴中。

著名心理学家马斯洛把人类的需求划分为五类:生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要、自我实现。对大部分人来

讲:温饱阶段基本能满足生理需要、安全需要;小康阶段基本能满足社会需要、尊重需要;富裕阶段能满足自我实现。那为什么现在大城市中层阶级幸福感较低呢?一是因为幸福感被物质化,人们无意间忽略了家庭成员的社会需求和尊重需要,情商、家庭责任缺失就无法满足尊重的需要,财商缺失将无法满足社会需求等,都会使人的幸福感大打折扣。二是假如把幸福感和物质的东西联系在一起,就注定要有遗憾。因为

人的欲求是永远无法百分之百满足的,那么与物质紧紧相连的“幸福”自然也显得遥遥无期。三是在中层阶级家庭中,很多成员忽略心灵的沟通,虽然吃穿不缺,但精神世界是孤独的,这样,幸福感得不到满足。

因此,张素霞认为,幸福最重要的是安全感、被尊重和自我实现,如果拥有一个和谐、充满关爱和可以进行有效沟通的家庭,这些条件都可以得到一定程度的满足,幸福也会悄悄地降临。从家庭范围来说,首

先,要把幸福回归到它的本质——心理感觉,在满足基本生活需求的情况下,把物质化的东西尽量淡化一点;其次,家庭每个成员不要忘记自己的家庭角色,要“各司其职”;最后,家庭成员要彼此尊重,包括人格、喜好和个性,让每个家庭成员都有自我实现的空间。

做到这些,发自内心的温暖和快乐就会围绕在你身边,幸福感的体验也会在现有条件下,尽量实现最大化了。

“一句话的事儿”阳光话语心理能量透析系列之②

为沮丧的人说句鼓励的话

□ 记者 吴彬

遇到因受挫而心情沮丧的人,一句鼓励的话,或许就能让人生发信心,如沐春风。那么,沮丧的人处于一种什么样的心理状态?为何鼓励的话可能“化腐朽为神奇”,且听心理医生的分析。

近日,因主演《泰坦尼克号》而出名的凯特·温斯莱特在获得奥斯卡影后称号一年后,与导演老公萨姆·门德斯宣告分手,将结束近七年的婚姻。这似乎逃不

出奥斯卡影后的离婚魔咒:“已婚女士获奥斯卡影后,必然会离婚。”这十多年,多位影后的经历印证了这条魔咒,温斯莱特也重蹈覆辙,并因此再度备受关注。

市第五人民医院心理医生潘振山说,这个印证了诡异传说的明星离婚事件,必定使当事人的心情极为复杂,其中沮丧在所难免。从心理角度分析,一个人经历了失败的打击后,往往会失去自信,出现情绪低落、自我评

价低、自卑等情况,这些都是沮丧的表现。这些消极的情绪,会抑制人自身潜能的正常发挥,干扰其看待问题、解决问题的能力,从而使其陷入一种低落的、恶性循环的怪圈。因此,对处于沮丧之中的人来说,当务之急就是调节心理,消除自卑和低落。

而鼓励的话语,是一种正面的暗示,能给当事人传递一种肯定和支持。而这种正面的暗示,

在人沮丧、六神无主时,会发生放大性心理叠加效应,不但有利于自信心的增加,还会调动乐观、愉快等积极情绪,可以帮助当事人尽快走出沮丧的心理状态,发挥潜能,更好地处理面临的困境。

因此,对因受挫而心情沮丧的人,说一句发自内心的、充满友爱的鼓励的话,会使其产生巨大的心理能量。就是一句话的事儿,我们何乐而不为呢?

本科毕业生甘当掏粪工,这到底是为啥?网友笑曰:

“姐掏的不是粪,是编制”

□ 记者 李永高

近日,关于5名大学生正式签约当掏粪工的新闻很引人关注,针对市民的诸多看法,有心理专家指出,要用正确心态看待不同的就业选择。

日前,来自济南大学、山东政法大学等高校的5名大学生正式在济南市城肥清运管理二处拜师、上岗,其中有4人拥有本科学历。他们是从近400名报考者中“脱颖而出”的,录用率仅为1.3%。按照协议规定,他们至少要在粪便清除工岗位上干3年。

面对5名大学生的就业选择,我市市民的看法也各不相同,有表示惋惜的:“种下西瓜收芝麻,用一个本科生的花费,培

养了一个掏粪工。”有表示赞成的:“掏粪总比啃老强。”有以此来警诫的:“不好好念书,大粪也没资格掏。”有表示理解的:“掏的粪虽然臭,但事业编制很香。”

到底该如何看待这些“天之骄子”当掏粪工呢?

市心理咨询师李曙亮指出,我们应该看到中国正在经历前所未有的转型与巨变。随着高等教育的普及,全国的大学生毕业人数已从2004年的280万增至2009年的610万,海量的毕业生涌入社会,使这一群体逐渐走下“圣殿”,成为普通劳动者中的一员。

与大多数仍徘徊在求职路

上的同龄人相比,“我能考上真的很幸运,剩下那300多个落选者不比我差,但毕竟我就业了”,这名大学生掏粪工的自白,反映了他们的就业心态。在目前大学生就业压力大的前提下,需要家长及社会以正确心态看待他们不同的就业选择。

形式多样性。大学生毕业后,面临的就业选择多种多样,公务员、企业、事业、外资或自己创业等。如果大学生没有机会选择到自己喜欢的专业岗位,又想自力更生,不再依靠父母,那就先找一份正当的工作,等将来有机会再选择喜欢的专业,社会对这些大学生的就业选择应给予

肯定和理解。

就业观念要更新。目前,大学生找不到工作是常有的事情。有些大学生迫不得已选择考研暂缓就业;有些大学生自立自强,选择自主创业;有些大学生为了生存选择与自己所学专业不相关的职业,甚至被人瞧不起的职业。不论大学生作出怎样的选择,我们要尊重和理解他们的选择。

有一颗平常心。政府为了缓解大学生就业压力,鼓励他们到农村去、到艰苦的地方去、自主创业等,这些措施在一定程度上缓解了就业压力,但不可能解决所有大学生的就业问题。希望大学生面对就业选择时,有一颗平常心。

心闻关注

“恶搞”

为何

让你乐

□ 记者 吴彬

新片《越光宝盒》在各大影院的热映,掀起又一场搞笑风暴。“恶搞”为何大行其道,且有如此强烈的娱乐效果呢?让我们看看,发自内心的欢愉,到底来自哪里。

《越光宝盒》的剧情荒诞、离奇,从神话时空到另类三国,从猥琐的山贼到毫无头脑的赵云,还出现了对数十部电影的恶搞片段。而网络上,从《一个馒头引发的血案》到《恶搞新闻联播》、《恶搞春晚》,大家对恶搞津津乐道,认为恶搞喜剧让人“看了还想看”。

国家二级心理咨询师蒋庆伟认为,“恶搞”由网络催生,相对于传统文化来说,属于亚文化,带有强烈的草根色彩。它往往具备三个特点:第一,突出个性和创意。“恶搞”情节往往结构突破传统,追求自由、标新立异,令人有耳目一新的感觉。第二,风趣、幽默。“恶搞”往往像相声一样,有“抖包袱”的环节,又像肥皂剧一样,能给人单纯的快乐,具有很强的娱乐性。第三,讽刺和反叛。“恶搞”通过夸张和搞笑的手法,淋漓尽致地表现了现实社会中遇到的各种问题,容易引起各方关注。这些特点,既标新立异,又被大众广泛接受,使年轻人“张扬个性”和“融于社会”的矛盾得到统一,同时也符合了当前社会追求新、奇、异、特的文化心理,因此受到广泛欢迎。

另外,现代人生活节奏快,来自各方面的压力较大,更追求娱乐文化。颠覆经典、超乎常理的“恶搞”,往往将相对严肃、庄重的事物,通过夸张、调侃、讽刺等手法,以一种看似无所谓轻松态度表现出来,制造出一种爆笑式的强娱乐效果。从心理上说,这种爆笑和出人意料,可以让人人的各种心理压力得到强有力的释放,因此人们看后倍感愉悦和轻松,使人更具有心理上的安全感和踏实感。而通过网络等媒体制造、传播“恶搞喜剧”的“有才人”,宣泄了“愤青”情绪,借此彰显能力,体现了自我价值,找到了归属感和认同感。

在对待“恶搞”的态度上,蒋庆伟认为,这只是一种茶余饭后的消遣和娱乐,它能带给人轻松和愉悦,却无法代替历史沉积下来的主流文化。因此,对于“恶搞”,我们姑且笑一笑、乐一乐,轻松对待;对主流文化,我们不能抛弃,应该宽容对待,这样才更有益于身心健康的和谐与统一。