

心闻播报

美国学者调查 45 万美国人后得出结论,高收入可以促升“幸福感”,但并非毫无止境。这个临界值就是年收入 7.5 万美元。
低于这个值,赚得越多越幸福;高于这个值幸福感差别不大。在美国,年收入 7.5 万美元属于典型的中产阶级。

美国人年收入 7.5 万

促升幸福感



美国科学家的一项最新研究显示,金钱的确可以买到幸福,不过要买到这份幸福,年收入 7.5 万美元足够了。

调查 45 万美国人

美国普林斯顿大学健康与幸福中心经济学家安格斯·迪顿和诺贝尔经济学奖获得者丹尼尔·卡尼曼对 2008 年和 2009 年民调机构盖洛普所进行的幸福指数调查进行了梳理,这一调查在 45 万美国人中展开,调查内容涉及人们每日的开心程度以及对生活的整体满意度等。

他们发现,在年收入 7.5 万美元以内,人的幸福感会随着收入的增加而增加,但是一旦达到 7.5 万美元这个界点,人的幸福感的增加便不再明显。

换句话说,那些每年赚 15 万美元甚至 20 万美元的人,其幸福感并不比赚 7.5 万美元的人强。

赚得多不会更幸福

迪顿指出:“7.5 万美元是一个门槛,跨过这个门槛,收入的增加并不能增加人提高自

己幸福方式的能力,这些幸福方式包括跟自己喜欢的人待在一起、避免疾病、享受度假休闲生活等。”

不过,赚钱多总不是坏事。研究还发现,高收入者总体来说对自己的生活更满意;赚钱越多对自己就越满意。

高薪不等于更幸福

研究者分析称,高薪一开始的确能带来快乐,但是在日复一日的现实下,这种快乐的感觉很快就蒸发了。

这或许是因为工作的压力抵消了部分金钱带来的幸福感。一般来讲,高收入者需要投入跟自己的收入相匹配的时间,令他们很难有闲暇享受到自己的劳动果实。

7.5 万美元属中产阶级

在美国,家庭年收入从 3 万~10 万美元都属于中产阶级,中等水平应在 8 万美元左右。所以,年收入 7.5 万美元属于典型的中产阶级。

而美国人即便在房价最高的城市,要买一套近 200 平方米的大房子,只需 7 年就可以了。(宗禾)

心理故事

女子赌博上瘾,只为换取亲情

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

一女子赌博上瘾,不仅把家里的电器卖了,而且把房子给卖了。让人意想不到的是,她赌博竟然是为了引起父母的注意,并换取他们的亲情。

近日,国家二级心理咨询师李亚晓接待了一个奇怪的患者。这个患者叫兰兰(化名),今年 26 岁,她在父母、姑姑等 5 个亲人的陪同下前来寻求帮助。

李亚晓试着问兰兰:“能说一下你的情况吗?”话音刚落,兰兰的家人便开始“控诉”:

“好好的一个姑娘,怎么就迷上了赌博,整天偷家里的钱出去赌博。”

“不光偷家里的钱,还把家里的电视机、电冰箱、家具都拿出来卖了。前两天为了出去赌博,把我们给她买的房子也给卖了!”

“怎么也没想到,家里竟然出了一个败家子!”

面对家人的指责,兰兰没有丝毫的愧疚,表情十分轻松,嘴角还露出一丝微笑。

兰兰的反应让李亚晓很意外。他在与兰兰进一步沟通中得知,兰兰的父母都在外地经商,她从小在爷爷奶奶家长大。父母离得远

不能给予她太多的关怀和亲情,只好以金钱来代替。可以说,兰兰从小到大过着衣食无忧的生活,爷爷奶奶也是凡事都宠着她。兰兰大学毕业后,在父母的安排下到一家大型公司工作。

没多久,兰兰迷上了赌博,每月都要把自己的工资输个精光。家人发现后,对她多次规劝,都没有效果。由于兰兰长期旷工,公司将她除名了。家人得知这一消息时,非常气愤但又很无奈。

兰兰向李亚晓讲述完这些后,表情异常平静,并没有内疚的感觉。她说:“从小到大,父母从来没有关心过我,对我的关怀永远都是钱。大学毕业后,同学们四处找工作,我在父母的安排下,顺利地进入一家大公司。我讨厌这种按部就班的生活,一点激情也没有。在牌场上,我会体会到了赌博的刺激。自从疯狂赌博后,全家人都开始围绕着我。虽然指责的时候较多,但好过他们平时顾不上管我。”

李亚晓问道:“你觉得赌博这种行为好吗?”



兰兰犹豫了一下回答:“我知道赌博是不好的行为,可是能让父母关心我。现在我真的控制不住自己,如果一天不去赌博,我就浑身难受。”

李亚晓认为,兰兰的父母用金钱代替关怀,久而久之,会使她工作、学习的动机都被金钱所代替,让她体会不到工作和学习的乐趣。一旦这种金钱的需要得不到满足时,她内心的平衡就会被打破,便会通过外界的行为来满足。兰兰刚参与赌博时只是体会到了刺激,也认为这种行为不好。但是,没想到她的这种行为吸引了父母的注意力,因此这让她更疯狂地赌博,结果越陷越深。

要想让兰兰戒掉赌瘾,首先,兰兰要重新工作,这份工作不一定起点很高,可以是她力所能及的工作。让她在工作中体会到乐趣,也得到大家的认可。

其次,兰兰要远离赌友,与这些朋友在一起,很容易重新参与赌博。兰兰要交一些新的朋友,培养一个良好的兴趣,转移一下注意力。同时,父母要给予她关怀,可以多进行家庭聚会,让她体会到亲情与家庭的温馨。

最后,戒掉赌瘾的过程是漫长的,也是痛苦的。在这个过程中,兰兰可能会再次赌博。如果碰到这种情况,家人可以不理睬她,算是给她一个小小的惩罚。让她体会失去家庭和亲人的痛苦,从而促使她回到正确的生活轨道。

百忧笑解

新式疗法

病人向医生诉说:“我太痛苦了。每天晚上总梦见成群的魔鬼蹲在我家的栏杆上,我该怎么办呢?”

医生问:“你家那些栏杆是木头做的吗?”病人点点头。

医生干脆地说:“赶快回去把栏杆削成尖的!”

绘图 玉明



心理测试

你的脾气 是不是有点火爆

- 遇到令人恼怒的事情,你会——
A.大吼出声,让每个人都知道我的愤怒(2分)
B.一句话也不说,好像变了一个人似的(0分)
C.尽量不发脾气,争取用有效的方法解决麻烦(1分)
- 当你感觉到受到伤害时,你会——
A.如果觉得确有必要,就把它说出来(1分)
B.当场就说出来(2分)
C.由于非常痛心,也许永远不会把它说出来(0分)
- 当别人冲你发脾气时,你会——
A.想办法平息他的怒气或者干脆走开(0分)
B.听他说些什么,然后劝他冷静下来,让彼此能够谈谈(1分)
C.觉得这是正常行为,因为谁都会发脾气(2分)
- 与家里人发火时,你会摔东西吗?
A.有时候会(2分)
B.只有在吵架时才会(1分)
C.从来不会(0分)
- 你认为吵架会破坏爱情吗?
A.是的,我认为会(0分)
B.并非如此,我认为建设性的吵架还能增进爱情(2分)
C.有那个可能(1分)
- 遇到困难,你是否会把怒气发泄在离你最近的人身上?
A.从来不会(0分)
B.经常如此(2分)
C.尽量不这样(1分)
- 在学习和工作期间,你曾向人发脾气吗?
A.有过。对同学或同事(1分)
B.有过。对老师或领导(2分)
C.从来没有过(0分)
- 如果你被拉去和一位令你生气的人讨论事情,你会——
A.尽快退出讨论(1分)
B.不愿动怒,而且迁就他(0分)
C.告诉他,他错在哪里(2分)

解析:

0~5分:冰点脾气

这样的低分数表示,你出于某种理由而很怕生气——不但怕自己生气,也怕别人生气。心理医生认为你很内向,不愿将自己的内心显现于众人,你甚至自以为属于那种“从来不生气的”人。事实上,你可能在欺骗自己。

6~11分:适温脾气

该得分属于普通“正常”的脾气。你往往能够意识到自己是否在生气,而且能适当地表现出来。大致上,你不是个容易发脾气的人,主观上也不严格控制情绪外露。不过,因为你想做个理性的人,可能会稍微压制脾气,不让自己把感觉强烈地表现出来。

12分以上:高温脾气

你在愤怒的表达上没有任何困难。换言之,该发脾气就发,这往往是件好事,只是你自己可能让他人看起来有些可怕,觉得你有敌意。你对生活的细节颇为敏感,有时甚至无法抑制自己的情绪表达。心理医生告诫你:小心为妙!

□ 小星