

爱攀比、不阳光、少奉献,会远离快乐 好身体、有亲情、朋友多,胜万贯家财

中国人幸福感仍在下降

什么是幸福?时下流行一种诙谐的回答:“幸福就是猫吃鱼,狗吃肉,奥特曼打小怪兽。”的确,对于我们的上一辈来说,不愁吃穿、养活子女就是一种幸福。可现在,生活条件越来越好,但幸福变得遥不可及了。

荷兰伊拉斯谟大学曾对中国国民的幸福感进行了3次调查,其中,1990年国民幸福指数6.64,1995年上升到7.08,但2001年下降到6.60。到了2009年12月,美国密歇根大学社会研究所公布的幸福调查显示,中国人的幸福感仍在下降,现在的中国人没有10年前快乐了。

钱多了,幸福少了

32岁的李琳(化名)在一家世界500强企业工作,在旁人看来,她是同龄人中的佼佼者:工作稳定、收入丰厚,在北京靠自己的打拼有了房,买了车,不久前还嫁人组建了自己的家。但李琳经常愁眉不展,她说自己不知道整日忙碌为了什么。“快乐、幸福好像离我越来越远了。记得上学时,去校门口吃个麻辣烫,在地摊上买条牛仔裤都会高兴很久,但这两年,已经很少能找到那种幸福的感觉了。”

生活中,像李琳这样的人不在少数。事实上,中国快速增长的经济并没有保证国民幸福感的持续增长。美国“盖洛普世界民意调查”在2005年~2009年间,访问了来自155个国家及地区的数千名民众,让他们对自己的生活进行评价,并对“是否有足够的休息、能否受到尊重、健康状况是否良好、是否有休闲时间”等问题进行了回答。研究者据此进行“幸福排名”,结果显示,中国大陆位列第125位,香港排名第81。

国内与幸福感相关的调查近些年也层出不穷。今年8月10日,在首届中国国际积极心理学大会上发布的一项调查研究结果显示,6.9万参与者中,90%的被调查者有孤独感,46.9%的受访者对生活满意度不太高,19.1%的人甚至表示对生活非常不满意。种种数据还表明,越是

生活在大城市,越感到不幸福。

七大原因偷走幸福

“幸福感是一种长久的、内在的、坚定的心理状态,并非短暂的情绪体验。”苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣说,幸福与否并不是赚钱时的快乐,花钱时的痛快,很大程度上取决于很多和财富无关的因素,例如身体健康、工作稳定、婚姻状况以及人际关系等,这与个人对生活的认识、社会的发展也有很大关系。清华大学心理学系教授、加州大学伯克利分校心理学终身教授、社会及人格心理学专业主任彭凯平表示,经济发展与幸福感提升形成的“幸福悖论”,有着深层次的心理学原因。英国莱斯特大学的社会心理学家们也对现代中国人幸福感下降的原因进行了分析。总体来看,有以下几点原因:

老爱比较。现代人把主要精力都投入到竞争中,比职位、比房子、比财富……比来比去,人们的心里只剩下欲望,没有了幸福。一旦人追求的不是如何幸福,而是怎么比别人幸福时,幸福也就离你远去了。

缺乏信念。在经过20多年冲刺般的财富赛跑后,一些人除了赚钱,不知道人生中的目标与追求到底是什么,甚至不知道自己究竟想要什么。这种缺乏信念与理想的状态,难以产生长久的幸福感。

不善于发现阳光面。生活中有许多积极的、好的方面,许多人却忽略了它们,“只看到自己的不幸,忽略了自己的幸福”、“放大了别人的幸福,缩小了自己的快乐”是其真实写照。一些媒体为了吸引眼球,也对生活中的负面事件大肆宣传报道。虽然在一定程度上满足了人们的好奇心,但同时削弱了人们的积极心态。

不知道奉献。美国哈佛大学一项研究显示,在生活中多去帮

助他人,能让自己感到更快乐。但现代社会中,乐于无私奉献的人越来越少,斤斤计较的人越来越多。如果你总算计着“我能从中得到什么”、“做这件事值不值得”,就会生活得很累。

不知足。俗话说“知足者常乐”,但能知足的人越来越少了,有了房子想换更大的,有了工作想换更好的,有了钱想赚得更多……这些欲望,指使着人无休止地奔波劳碌,硬撑着去争取登上那“辉煌”的顶峰。

相互不信任。社会虽然通讯高度发达,人们的心灵却渐渐疏远了。现在的人越来越倾向于“右脑”思维模式,而右脑掌管个体、权力、地位等,对于幸福的感受度是零。幸福感来自于左脑的感受,很多时候不是生活中的幸福少了,而是人们不再掌握感受幸福的能力。

过于焦虑。购房、子女养育、家庭养老负担等问题;因为职场晋升空间感到担忧而产生的工作压力;朋友同事之间人际关系的处理等都成为中国人的“压力源”。在大城市中,无论老人、年轻人还是孩子,多处于一种烦躁不安的焦虑状态,这让人们无法从心底感受到幸福。

想幸福先要知足

“不幸福的生活会让人生病,也会让人寿命缩短。”美国作家、清华大学心理学系客座教授贝内克指出,研究已经证实,身体健康和主观的幸福感紧密相连。如果感到幸福,能减少中风、心血管疾病和过敏反应等疾病发病率,让人寿命增加7.5岁。因此,中国人一定要学会寻找幸福。

王国荣认为,要想获得幸福,首先要做到的就是降低自己的欲望。不要盲目攀比、追逐虚荣,要以知足的心态面对生活,明白每个人的幸福各不相同;也许,你没有华丽的大别墅,却有温馨整洁的家和关心爱护你的家人;也许你没有一呼百应的权力,却有很多和睦相处、亲如手足的好友;也许你没有奢华珠宝、万贯家产,却有千金买不来的健康身体……

致力于“幸福学”研究的美国社会心理学家莱恩博士指出,经济发展越快,非物质因素对幸福的影响就越大。因此,中国人想要追求幸福,一定要改变一些陈旧观念,从情感、健康、心态等方面找寻真正属于自己的幸福。(据《生命时报》)



心理故事

都是电影惹的祸

□ 记者 崔宏远
通讯员 卢俊喆

《山楂树之恋》是部颇受好评的纯爱电影。但当电影中的理想和现实碰撞时,我市一对已经相恋两年的年轻情侣却走到了分手的边缘。

家住西工区的小李很喜欢看电影。上周,他满心欢喜地带女朋友婷婷去电影院看了《山楂树之恋》。看完电影,小李对电影中的“静秋”欣赏有加,他觉得和“静秋”相比,女友太“物质”了,不是自己寻找的终身伴侣。一出电影院的大门,他便向女友提出了分手。

面对男友提出的分手要求,婷婷又好气又好笑。和小李沟通了一个多小时,仍改变不了他的态度。无奈之下,婷婷拉着小李走进了心理咨询专家史静杰的诊室。

小李向专家道出了自己的想法。原来,小李和婷婷已经谈婚论嫁,由于婷婷坚持按传统的习俗办,又要彩礼又要“三金”,让家境本不富裕的小李心中颇有怨言。而电影中的纯爱,让小李觉得那才是自己想要的幸福。

史静杰和小李沟通后了解到,小李平时很喜欢看电影,经常会把电影中的情节放到生活中,把自己想象成电影中的角色,甚至有时以电影的模式思考问题。

史静杰针对小李的情况,通过对纯爱和物质的分析引导帮助他进行了回归自我的治疗。“就像故事的结局一样,人生是没有完美可言的,完美只存在于理想之中,生活中处处都有遗憾,这才是真实的人生。”史静杰说,物质匮乏的年代,爱情成了最美的东西。电影中,静秋没有索要现代人生活必需的房子、车子等,男主人公非常爱静秋,因为爱一个人,才会极尽所能满足她的需要。那分无怨无悔的付出才是爱情真正的升华。小李只是看到了静秋对物质较少的索取,没有看到男主人公对她淋漓尽致的爱恋。电影的结局告诉我们:“珍惜”这两个字有多么重要,不轻易说爱,更不要轻言放弃。

我们目前所处的年代,物质极其丰富,这样的爱情是不可复制的,那种发自内心的纯纯的爱却是人们不能失去的。只有互相体贴,互相包容才可能让那山楂树般的爱情在现实生活中重来。

“彩礼什么的我都不要了,我只要你。”就在心理咨询专家刚刚做完辅导治疗时,婷婷的一句话让两人紧紧地拥抱在一起。



百忧笑解

根治白发



绘图 玉明

“大夫,请问有什么根治白发的办法吗?”
“根治白发的良方,就是彻底秃顶!”

心理测试

你的爱情毒药是什么

长途跋涉的你来到一个陌生的城镇,好不容易找到闹市区,饥肠辘辘的你会选择哪种地方来进餐呢?

- A. 麻辣火锅店
- B. 街头小吃铺
- C. 深巷里的美食府
- D. 具有异域风情的餐馆

A. 独特的眼神

那种看你一眼便能洞悉你内心一切秘密异性的眼神,就是你的爱情毒药,你很难抵抗住这样的诱惑。对你来说这种眼神具有一种致命的吸引力,碰到有着这样眼神的人,你会不由自主地被她吸引。

B. 有毅力的异性

你是属于定力不强的人,很容易被对方勾引。当你被别人倒追的时候,即便你对对方印象一般,但是

只要对方稍加努力,对你使出小小伎俩,他的成功率将会是百分之百。

C. 简单利落的异性

你的占有欲太强悍了,个性很强,那些和你同样个性鲜明的人对你来说,很有一种同性相斥的意味。简单利落的异性对你来说就是一味爱情毒药,在他面前,你可以卸掉一切盔甲,真正放松下来,这对于常年紧绷神经的你来说,是一种致命的诱惑。

D. 浪漫且懂得情调的异性

对于一只爱采蜜的蜜蜂来说,越是鲜艳的花朵越是能够吸引它的注意力,虽然它在每朵花上面停留的时间都不会太长。你就是那种爱采蜜的蜜蜂,浪漫而且懂得情调的异性是你致命的毒药,至于你能为此沉沦多久,就要看对方的毒性有多强了。