

有說有笑有情誼 有事有為有意義

幸福要素助你長壽



“你幸福嗎”，面對這個問題，有人不知所措，有人陷入沉思，有人面露不屑，有人頻頻點頭。在心理學家眼中，幸福並不虛無縹緲，而有實實在在的內涵，可分析、可學習。清華大學心理學系主任彭凱平教授接受採訪時指出，幸福有五大要素，擁有越多越幸福。

積極情緒

說起“幸福”，多數人腦海中浮現的是“笑臉”。彭凱平說，幸福是一種愉悅的情緒狀態。一個經常流淚，處於恐懼、擔憂、焦慮中的人，是不會覺得自己幸福的。積極情緒能讓人做事更有自信、工作效率更高、創造力更強。而且，每天開開心心的人更長壽。

彭凱平指出，想留住快樂，需做到“幸福五要”：一要笑口常開，笑有釋放壓力、增強免疫力、減少痛感、保持樂觀等功效，說幸福是笑出來的並不為過；二要動起來，常行動、多運動的人情緒更飽滿；三要有話直說，積極地溝通與表達，從與人相處中獲得愉悅；四要常看好人好事，從身邊的小事發現真善美；五要用心感受世界，由衷地體驗生活樂趣。

投入

比起簡單的快樂，幸福有一種更為深刻而美妙的體驗——這是當人們喜愛一件事，並投入、沉浸其中

時，所產生的全神貫注、知行合一、此時不知在何時、此身不知在何處的美妙感覺。莊子的“物我兩忘”、佛家的“制心一處”、道家的“抱元守一”，說的就是這種身心靈完美交融的體驗。彭凱平稱其為“福流”，是一種令人神往的狀態。

彭凱平說，這種看似玄虛的感覺，做起來其實很簡單。做自己喜歡的事情時，就很容易體驗到福流：愛讀書的人手不釋卷，愛音樂的人陶醉其中，專于科學的人廢寢忘食……即便是與親友交談、看日出日落、賞雲卷雲舒、專心做家務，祇要發自內心熱愛，並專注其中，都能體驗到福流。

意義感

要想得到持續的幸福，光有上述兩種體驗還不夠。人們常常在短暫的歡愉過後，產生“不值得”“沒意義”的感覺。可見，幸福感還有一層更深刻的內涵——意義感。

彭凱平說，意義感對個人幸福的影響極大，甚至高于其他因素。比如，修行的和尚、道士，為國犧牲的戰士，為理想奔波的青年，他們的日子或許很苦，很少體驗到強烈的快樂，但目標感、奉獻感的存在，讓他們覺得“不枉此生”。正如尼采所說：“一個人知道自己為什麼而活，就可以忍受任何一種生活。”

對普通人來說，尋找意義感的關鍵在於發現行為

中的價值。當把個人行為與集體利益聯繫起來時，人就容易產生奉獻、付出的行為，由此獲得意義感。比如，清潔工不認為自己祇是“掃地的”，而是為美化城市做貢獻；科研人員不把自己當成“技術民工”，而是在為人類發現新知等。有大志向就有大幸福。彭凱平還指出，“活好自己”本身就有偉大的意義：你活得快樂，社會就會快樂；你活得正直，社會就會正直。做好手頭的工作、照顧好自己的孩子、安慰難過的朋友、保持身心健康……意義感就存在於我們踏踏實實的生活中。

成就

幸福不是傻樂，還要有結果、成績、成就。當我們“因成功而內心充滿喜悅時，就沒時間頹廢。”而一個失敗、潦倒、一事無成的人不可能幸福。若事情結果是正面的，就能促進“自我效能感”（對能否成功完成一件事的自信程度）；若結果總不盡如人意，就會無助、絕望。

自我效能感的提升并非要功成名就、家財萬貫，積極、正面的小事都能使我們更自信，他人的鼓勵、期許、贊揚能讓我們備受鼓舞。與優秀的人在一起也會增加自我效能感。這不僅讓我們“有面子”，還會在耳濡目染中增強實力。一些自我暗示小技巧也能提升自信。例如，肢體上，抬頭挺胸、面帶微笑；外表上，精心打扮能對精氣神起到積極影響；行為上，開會時坐前排、第一個主動發言等，積極參與而不是逃避畏縮，能讓我們感覺更好。

人際關係

一個人的快樂不叫幸福。幸福感很大程度上產生於人際關係。人天生就有尋求與他人建立積極關係的動機。美國積極心理學大師馬丁·塞利格曼說，他人是人生低潮時最好和最可靠的解藥。

如今，人們迷戀物質，追逐財富，崇尚權位，把感情放在“附屬品”的地位，不願意過多投入。即使維護“關係”，也多半出於交換利益的目的。這種輕視感情體驗的社會氛圍讓彭凱平擔憂。他直言：“一個人再成功、再有錢，如果沒有親情、友情、愛情，人生都是有遺憾的。人活一輩子，活的是感情。”

物欲的滿足讓人得寸進尺、喜新厭舊，感情的滿足却歷久彌新。幸福是對人情的深深依戀，學會愛人是幸福的重要一課。“沒有愛人也能活得很好”的想法實則自欺欺人。感情是平凡、樸實、偉大的，不要為了追求浪漫而錯過真摯的感情。感情是道德的，人心即天理，自然情感應被尊重。愛不是一廂情願、一意孤行，有些技巧能促進彼此的關係：1.多接觸，若從不和人打交道，感情無從談起；2.多交流，不要“愛在心裏口難開”，感情需要表達出來；3.注重精神生活，感情的維系需要柴米油鹽，但更需要風花雪月，開口閉口房子、車子、戶口，對感情是一種傷害。

“集齊”五大要素的人不多，願意討論幸福、反省幸福、學習幸福，幸福就會來敲門。

男人日常癥狀 預示疾病風險

我們身體會出現一些小毛病，很多人并不在意，男性更是很少會關注自己身體的變化。殊不知，有一些癥狀或許是大病的先兆。

大腳趾疼痛警惕痛風。研究顯示，男性痛風發病率是女性的3~4倍，30歲左右男性尤為高發。

痛風最常見的癥狀是一個或多個關節，尤其是大腳趾發生突然和劇烈的疼痛。這是因為，體內產生的尿酸過多會導致血尿酸值急劇升高，所產生的尿酸鹽結晶沉積在關節周圍等，引發關節疼痛和炎癥。

嗅覺下降生育能力差。英國卡迪夫大學研究發現，嗅覺失靈的人不僅容易發胖，還會對性欲造成毀滅性打擊。對於男性而言，嗅覺下降或是舉凡不正常的另一個跡象，可導致缺乏性欲和生育能力下降。

愛喝酒抑鬱癥風險高。抑鬱癥并不總是人們向所想的那樣：哭泣、鬱鬱寡歡、睡眠障礙等，酗酒可能是男人得抑鬱癥的癥狀之一。丹麥的一項研究發現，患抑鬱癥的男人可能表現出酗酒、憤怒、無法維持關係等。這對抑鬱癥的早期發現很重要，因為20%的男人不太可能在第一時間去看醫生，男性身上所背負的一些男子氣概使其更難向人傾訴。

勃起功能障礙可能是因為心臟病。英國布里斯托大學發現，勃起需要足夠的血液供應，勃起功能障礙可能是心臟疾病早期的預警信號。研究還發現，當男人有勃起問題時，通常在未來3~5年內會出現心臟問題，男人在40多歲時有勃起功能障礙，未來10年患心臟病的風險是同齡人的50倍。

乳房肥大肝病風險高。有些男性乳房肥大，認為祇是肥胖的結果，牛津大學研究發現，男性乳房肥大可能是肝臟疾病的徵兆。當肝臟受損時，體內雌激素水平升高，會造成乳腺發育。

規律健身減少疼痛

研究發現，進行有規律運動的老年人，其持續疼痛或局部疼痛的可能性，要比其他同年齡但很少運動的老年人小很多。

老年人從事跑步等有氧運動時，即使較易受傷，

但却能讓關節與肌肉的疼痛減少25%。

研究人員指出，運動對於患有關節炎的人也非常有益，制定一個平衡關節運動、伸展運動與耐力運動三種運動的計劃去實施，就能減緩關節炎的癥狀，還可以保護關節不受更多傷害。運動有助於維持關節的正常活動，增加肌肉的彈性與力氣；運動還有助於維持體重，減少關節壓力等。

沐浴後擦幹頭髮 運動後站姿挺拔

激發男人性欲的幾個時刻

單純的赤裸其實算不上性感，能夠打動男人，讓他眼前一亮的，往往是女性的一個小動作或者小細節。近日，英國“時尚”網站請讀者投票，選出了女性最能激發男人欲望、讓他們動心的時刻，對此，清華大學玉泉醫院性醫學科馬曉年教授給出了分析。

沐浴後擦幹頭髮時。無論在哪个國家，美人出浴都能讓男人大飽眼福。馬曉年說，剛剛洗完澡的女人，圍着大浴巾、擦幹長頭髮時，能盡顯女性柔美。沐浴後的清香也能給男性帶來清爽、乾淨的感覺，讓他忍不住想上前親近。

觸摸自己的鎖骨時。肢體語言學家發現，女性在與男性交往時，不經意間撫摸一下自己的脖子或者鎖骨，會讓男人覺得很性感。此外，交談時，女人無意碰到男人的前臂，這個男人很可能會被迷住。

雙頰緋紅時。當男人在女人耳邊講個兩性笑話或者有點小舉動時，一些女性會紅着臉略顯羞澀，這讓很多男人欲罷不能。研究顯示，女性臉紅時，男性體內的雄性激素分泌量會上升，讓他們更願意顯示自己的男子氣概。

運動後充滿朝氣時。運動代表着健康與活力，當女性做完運動，微微出汗、有些氣喘時，會讓男人覺得她充滿了青春氣息。

認真工作時。穿着整齊、合身的工作裝，認真投入工作，時而陷入思考，時而幹練有力……這樣的女性會讓男人覺得獨立、優雅，產生想征服她的欲望。

微笑時露出整齊的牙齒時。加拿大一項研究發現，對男人來說，保持微笑的女人顯得更性感，



更有吸引力。微笑有助於提升親近感，尤其當女性真誠微笑，露出整齊的牙齒時，一些男性會忍不住想親吻她。

與男人有眼神接觸時。微微一瞥就能傳達一個人的興趣，注視一會兒則可以拉近彼此的距離。在與異性交往時，聰明的女人不會先開口，而是用眼神和男人對接，這會讓他產生進一步了解的欲望。

站得筆直時。調查顯示，在大型聚會中，男人更容易對站姿挺拔的女性產生興趣。挺起胸脯、臀部上翹、雙肩齊平等保持精神的姿態，會讓男人覺得充滿活力，還能看清楚女性優美的曲線。