

幸福在每個人的心裏

專家推薦用“五施”提升幸福感

什麼才是幸福?每個人都有一套自己的定義。其中不乏重合之處,比如房子、收入、子女、居住地環境等,日益成爲左右人們生活幸福的重要因素。專家們認爲,與過去相比,這些因素的變化體現出一定的時代印記。

當代人的“幸福畫像”

前不久發布的《中國美好生活大調查(2020-2021)》爲我們提供了這樣一幅當代人的“幸福畫像”:住在小城市。從居住地來看,10年來,城市居民的整體幸福感始終高于農村。但隨着城鎮化進程的加快,三線城市居民的幸福感開始明顯高于一二線城市,他們的煩心事更少,生活更愜意。清華大學社會科學學院院長、心理學系系主任彭凱平教授解釋說,生活水平普遍較低時,大城市通常能提供更多幸福感,但當人們的幸福不由衣食溫飽來決定時,小城市的優勢開始顯現,大城市問題開始凸顯:一是人口密度高。心理學研究發現,人口密度越高,人際間的情緒互擾越多,加劇了焦慮、不安等負面情緒的傳播。二是社會網絡稀薄。小城市的人與人之間聯系更緊密,可以及時從社會“安全網”中獲取幫助,而大城市中的多數人是“漂”着的,缺乏心



理上的“安全網”,更易陷入空虛、失落中。三是生活便利性打折。大城市高昂的生活成本、經常擁堵的交通網絡等都會影響幸福體驗。

買房勝租房。變動的租金、時不時的搬家會使人身心俱疲,因此,有房子的人相對租房者幸福感更高。“有房才有安全感!”彭凱平說,這是中國文化語境中的特點。2017年,匯豐銀行對全球9個國家約9000名“千禧一代”(2000年以後達到成年年齡的一代人)進行調查,結果顯示,中國“千禧一代”的有房比例最高,達70%。中國科學院心理研究所研究員張侃說,因新冠疫情,絕大多數國人在2020年都經歷了較長時間的居家生活,自有住房對個人幸福感的影響進一步提升。

不愁兒教育。調查顯示,子女教育帶來的焦慮感達到5年來最高,由此導致有孩子的人群幸福感降低。彭凱平認爲,“惟有讀書高”的傳統教育觀念與家長強烈的競爭及攀比心理相疊加,造就了如今普遍存在的子女教育困境,超前學習、加碼學習等增大了孩子的心理負擔,也極大削弱了家庭幸福感。

小富即可安。收入高低與幸福感并非呈嚴格的正相關關係,而是有個拐點——2020年中國的個人年收入在12萬~20萬時相對最幸福;若年收入低于12萬,幸福感會隨收入減少而降低;高于20萬的人群也不會因爲收入增加而變得更幸福。所謂“小富即安”就是說在收入低于拐點時,努力賺錢可以提升幸福指數,一旦收入達到拐點,金錢的刺激作用就會出現邊際遞減效應,收入增加未必帶來同等的幸福提升,甚至可能起反效果。



婚姻的影響在下降,女性幸福感上升快

國內外有過不少關於幸福感的研究,結論不盡相同。比如,過去有研究認爲,高學歷的人會更幸福一些,年齡大小也會影響幸福。彭凱平表示,最新的研究却發現,“你在什麼地方”“做什麼工作”“和誰在一起”對幸福的影響遠大于金錢,而學歷、年齡等對幸福感並沒有什麼影響。事實上,有關幸福感結論的不斷更新,除了源于研究本身的逐漸完善,也與人們個人需求的改變有關。

張侃說,一個人的幸福感通常取決于兩大方面,即對物質生活和社會生活的滿足程度。其中,物質生活指衣食住行方面的基本生存需求,社會生活則指物質基礎之上的精神追求,比如社會溝通、受人尊重、自我實現等。就如俗語“倉廩實而知禮節,衣食足而知榮辱”所說,人們在溫飽得以滿足後,必然會追求更高的精神滿足,這在某種程度上屬於時代變遷的效應。單就我國此次的調查結果而言,幸福感影響因素的變化喜憂參半。

哈佛大學曾做過一項持續超70年的追蹤研究發現,預測一個人幸福的首要因素是婚姻,其次是與父母子女及其他親屬的關係,密友等社會關係排第三,第四是健康狀況。然而,在《中國美好生活大調查(2020-2021)》中,原本排名第一的婚姻關係的影響似乎在減弱,單身人群幸福感(45.72%)和已婚人群(45.70%)幾乎沒有差距了。彭凱平說,從心理學角度講,結婚後,夫妻雙方財富等資源的集中能夠提升幸福感,因此結婚的人比單身者更幸福。我國之所以出現不同的情況,可能是因爲很多夫妻間存在沒有妥善解決的矛盾,影響了幸福感的提升。

張侃認爲,孩子在家庭幸福中的作用也在發生變化。正常情況下,作爲愛情結晶出生的孩子,會起到增進夫妻情感、提升家庭幸福感的作。但現在,有了孩子反而使家庭生活負擔更沉重。由于社會支持和保障不足,父母自感付出的心力越來越多,壓力卻不見減少,以致“孩子價值”越來越低,家庭幸福感反而降低。

調查顯示的一個向好現象是,近10年來,中國女性的幸福感高于男性。彭凱平認爲,這是改革開放對國人福祉所做的重大貢獻之一。有段時間,中國女性的自殺率非常高,特別是農村女性的自殺率偏高;改革開放後,封建思想式微,女性在經濟上越來越獨立,社會地位提升,幸福感隨之增加,



這一點在年輕人身上表現得尤爲明顯。男性和女性一樣幸福,本就是社會發展的必然規律。

40%的幸福感由自己的努力決定

每個人獲得幸福的起點不同,它會受到家庭出身等客觀因素影響,但科學研究表明,至少有30%-40%的幸福感由人類有意識的活動決定。也就是說,依靠後天的努力和改變,人人都有更幸福的可能。

每個城市有不同的幸福體驗。北宋文學家蘇軾在《定風波》詞作中寫過這樣一段話:“萬裏歸來年愈少,微笑,笑時猶帶嶺梅香。試問嶺南應不好,却道,此心安處是吾鄉。”彭凱平表示,這短短30餘字就將惡劣環境中所持心態的重要性展現出來。可見心靈家園遠比外在的物質家園更重要。

生活在大城市的人們,能享受到優質的城市公共服務和醫療資源,還有相對豐富的就業機會和生活體驗。不過,大城市裏會加增高的房價,不僅在很大程度上改變着我們的生活方式和消費方式,也大大衝擊着我們的幸福體驗。爲買房而成爲房奴,背上超過自己能力的巨額貸款,其實很難獲得幸福感。所以,無論買房或租房都應量力而爲,致力於讓生活變得積極充實,就有滿足感。身處大城市,首先要有積極心態,把眼前的辛苦當作歷練,是爲未來美好生活的奮鬥。其次,要積極拓展人際網絡,增加社會溝通。此外,還要掌握一些情緒調節技巧。比如,遇到事情先做深呼吸;家中備點香薰精油,聞香能調節情緒;做些運動,排解不開心的;找朋友傾訴;將不好的情緒寫出來,有助控制情緒波動。

小城市發展機會少、格局受限等也會限制人們的幸福感,此時應善用網絡,擺脫空間、物理的局限,拓寬眼界;通過讀書、學習、旅游等方式,走出自己的小圈子,提升格局;積極充實自我,及時把握機遇和創造機遇。

看清自己的定位,要“比”但不要“攀比”。張侃說,一定要找準自己的定位,分清“比較”和“攀比”的差別,合理比較能幫助一個人找到前進的方向和動力,盲目攀比只會帶來焦慮等不良情緒。“攀比是人生幸福的五大‘殺手’之一。”彭凱平提醒,尤其在子女教育方面,家長應杜絕攀比。教育的目的是讓孩子成爲一個幸福的人,而不是一個有用的工具。讓孩子發揮出自己的最大價值,才是最好的教育,也是讓孩子和家庭獲得幸福的秘訣。

經營個人生活,用心感受世界。幸福生活是需要用心經營的,彭凱平給出了提升幸福感的簡單方法——五施,即顏施、身施、言施、心施、眼施。顏施:多多微笑,特別是給予真實、具有感染力、發自內心的笑容,它爲他人和自己帶來積極向上的心理暗示;身施:多動,做什麼運動不重要,重要的是有行動;言施:多說,與家人、朋友聊天溝通,傳遞的不僅有信息,還有感情、思想;心施:多品味快樂,凡是能讓人快樂的事,就要投入地去欣賞、去享受;眼施:慧眼禪心,要用眼、用心去看周圍的世界,留意生活中的點點滴滴,幸福或許就藏在某個角落。

超高糖分讓人口幹舌燥 兩種毒素抑制身體供能

荔枝上火,一天最好10顆



提到荔枝,人們總會不自覺地想到蘇東坡的“日啖荔枝三百顆”。關於這句詩,還有一個傳說,說它來自嶺南地區“一啖荔枝三把火”的說法,因爲後者用粵語念出來跟前者相似,蘇東坡聽錯了才寫成此詩。雖是傳說,但側面說明了吃荔枝非常容易上火。

“上火”并不是現代醫學的概念,而是民間的一種說法,比如說,吃完荔枝後,出現眼皮腫脹、喉嚨疼痛、長痘等,都被認爲是“上火”表現。從現代醫學角度講,這些癥狀更多是炎癥或者過敏的表現。吃荔枝之所以容易“上火”,主要是因爲其糖分高達16.6%,是西瓜、草莓的2.5倍,高糖攝入容易讓人口幹舌燥,也會加劇長痘。糖代謝會消耗人體內的B族維生素,如果沒有及時補充,會引起口角炎。另外,荔枝中的糖分以果糖爲主,這種糖不能被身體直接吸收利用,需要肝臟經過一番周折,將其轉化成葡萄

糖後,才能被人體利用。因此,空腹大量吃荔枝容易導致頭暈、面色蒼白、乏力等低血糖癥狀,也就是大家常說的“上火”。還有少數人吃完荔枝後,會出現食欲不振、腹瀉和浮腫等癥狀,是因爲他們體內缺乏代謝果糖所需要的酶。值得注意的是,荔枝中還含有一些有毒成分,比如α亞甲環丙基甘氨酸、次甘氨酸A,這兩種毒素在沒有成熟的荔枝中含量較高。如果在沒有吃主食等富含碳水化合物食物的情況下大量吃荔枝,當體內糖原耗竭,人體就會動用脂肪、蛋白質來供能,但荔枝中的兩種毒素會抑制這個過程,從而導致人出現低血糖,進而引發低血糖腦病,甚至死亡。

健康吃荔枝需要做到以下幾點:1.不吃生荔枝。要挑成熟的吃,一般是紅色或暗紅色。2.不空腹吃荔枝。可以放在兩餐之間吃。還應保證正常吃三餐,至少要吃一些富含澱粉的食物,如麵包、饅頭、餅乾等,以保證血液中有足夠的血糖濃度。3.不大量吃荔枝。《中國居民膳食指南》建議,每天吃200~350克水果是適宜的。按照一個荔枝20克計算,大約10~17顆,千萬別按古詩中“日啖荔枝三百顆”來吃。

此外,以下四類人要盡量不吃或少吃荔枝:一是孩子和抵抗力比較弱的人群。他們本身對毒素抵抗力就差,要盡量少吃。二是糖尿病患者。他們血糖調節能力比較弱,容易出現餐前低血糖的情況,也要謹慎吃荔枝。三是肥胖患者。荔枝高糖、高熱量,大概每20顆荔枝的熱量就與一碗米飯(2兩生米煮熟)相當。四是容易低血糖的人。本身就有口腔潰瘍、牙齦腫痛、咽喉炎等不適的人,也要盡量不吃荔枝。

職場人備好三個抽屜

每日奔波勞碌,有時戰戰兢兢,職場人或多或少都有積壓的負面情緒。如果你還沒有找到好的解壓方式,可以試試這個辦法——分別給工作、家庭和自己各設置獨立的情緒抽屜。走進辦公室打開事業抽屜,回到家打開愛與溫柔的抽屜,獨處時打開自己的抽屜。打開一個時關上其他兩個,避免互相幹擾。在這些抽屜中,我們可以放一些能讓自己放鬆或幫助振作的物品。

工作抽屜。建議放入一本記事本,包括年規劃、月計劃、日程安排。把工作上的任務、目標、計劃等數量化的指標分配到某個月、某一天,這樣即使再繁忙也能心中有數、不慌亂。還可以準備一個撥快10分鐘的計時工具,上班時就用這個來安排時間。這能讓你提前做好準備,重要會議不會遲到、工作早一點點完成等,能更加有條不紊地完成任務。壓力較大的上班族最好在工作抽屜放一兩個解壓玩具,如軟橡膠球,不如意時偷偷捏一捏,避免生悶氣或情緒失控。

家庭抽屜。準備一本裝滿快樂回憶的相冊,它能幫助我們回放快樂點滴,這種溫暖和支持會成爲你動力的源泉。平常做飯的人,給自己買一本喜歡的菜譜,通過認真做飯來放鬆,而且與家人共進晚餐有很好的心理療愈作用。

個人抽屜。有了獨處時間,拉開私人抽屜,裏面可以放一張自己喜歡的CD,聽一首寧靜的樂曲,泡一杯清茶,每天留出半小時以上的時間,給自己和家人“鬆綁”,恢復精力。每月讀一本好書,閱讀是強大的“避難所”和“充電樁”,帶你遠離紛紛擾擾,獲得片刻安靜,也幫你擴展視野,減少糾結。還建議準備一個日記本,時常記錄所見所聞、所思所想。經年累月的記錄,能讓你有意想不到的時刻發現自己的心靈規律,也能讓你在情緒低潮時控制自己,別輕易找人大吐苦水而傷害無辜的人。讓日記陪伴自己成長,成爲自己最重要的伙伴之一。