

幸福是可以學習的

中央電視臺曾推出一檔調查節目《幸福是什麼》，引起了社會的廣泛討論。此前被網絡平臺引進的《哈佛幸福課》也隨之大火。人們都追尋幸福，但關於幸福是什麼，內心却没有確切答案。在清華大學社會科學學院院長、清華大學心理學系主任彭凱平看來，幸福源於積極心態，而積極心態是可以學習的，這就是積極心理學探索的問題。

心理學不祇是研究病態

很多人認為，心理學衍生出的兩個主要職業——心理醫生和心理諮詢師都是幫人解決心理問題和困擾的，所以心理學的主要功用就是研究如何克服並治愈心理疾患。彭凱平說，把心理學簡單等同於研究負面心理的學科顯然是一種誤解。心理學研究的是心理活動規律，而這種規律本沒有積極、消極之分。

“之所以心理學會讓人產生消極的印象，我認為有三大原因。”彭凱平解釋說，一是弗洛伊德研究思想的影響。作為全世界最著名的心理學家，弗洛伊德的主要研究領域是臨床病理心理學，社會對他的印象就漸漸演變成了社會對心理學的印象。

第二個原因來自心理學界本身。大數據統計顯示，從1879年心理學成立至今，已發表學術論文中關注焦慮、抑鬱、嫉妒、憤怒等消極心態的，遠遠超過關注積極心態的，兩者數量比大約為8:1。心理學家的這種興趣導向，難免會給社會認知造成影響。

最後一個原因是人們對負面心理的天然關注，也就是所謂的負面優先效應。這類心理或事件對人的衝擊力更強，讓人印象深刻，而積極心理易被認為是膚淺、已知且無趣的。

其實積極心理的影響被大大忽視了。彭凱平認為，現代人對積極心態的表現、本質和價值都知之甚少。比如，托爾斯泰說：“幸福的家庭都是一樣的，不幸的家庭各有各的不幸。”但幸福的家庭真的都一樣嗎？當然不是。我們祇是在開心愉悅的時候懶得去分析而已。

簡單來說，積極心理學就是用科學的方法，研究包括幸福在內，所有對人有積極影響的因素，比如創造力、審美能力、同情心、善良、合作等，從中發現人類美德起作用的機制、影響及社會效應等。

以“笑一笑，十年少”為例，有研究人員將美國1952年職業棒球聯賽報名表上的照片放大到2米，分辨哪些人在真笑、假笑或不笑，幾十年後回訪發現，當年笑得特別燦爛的人，比不笑的人平均多活7年。這說明“笑一笑，十年少”祇是一



個比喻，而“多活7年”是有科學依據的。後來一些研究又發現，笑不僅能延長壽命，還能使婚姻更幸福、社交能力更好、社會成就更大。可見，祇有知其然，並知其所以然，才能讓這些正能量發揮出最大的效果。

強調人性中積極的一面

自2008年回國受聘清華大學心理學系主任，彭凱平一直致力於在國內推廣積極心理學。他認為，從解決生存問題到關注心理問題，從重視負面情緒到追求積極心態，都是社會發展帶來的必然變化。

曾有人提出，當一個地區或國家的人均國內生產總值（GDP）超過3000美元，當地居民就會開始關注心理健康。我國人均GDP在2008年達到這一閾值，基本物質需求於是退居次位，精神心理需要變得更加重要，活得開不開心、有沒有意義、是不是有尊嚴就成了人們越來越關注的問題。人們對幸福的廣泛關注恰好說明了這一點，但同時，我們需要漸漸適應和改變的還有很多。

很長一段時間以來，國人認知中的進化論都是百年前達爾文提出的“適者生存”，強調弱肉強食，很多企業甚至就此提出“狼性文化”。但在彭凱平看來，過度強調人的動物本能已不符合現代社會的需求，我們更應強調人性中積極、正向的一面。“在生理方面，人比很多動物都遜色，我們的奔跑速度不够快、牙齒不够尖、繁殖生存能力不够強……在與動物的競爭中，人類之所以能脫穎而出，靠的不是殘餘動物性，而是智慧、理解、溝通、團結、合作等積極天性。”

現代人生活壓力大，焦慮抑鬱問題增多，主動尋求專業人士幫助的患者也在增多。從本質上

說，這種主動解決負面情緒的行為，就是人類積極天性的一種流露。心理諮詢師針對問題给出的一些解決辦法，也屬於積極心理學的建議。研究發現，消極心理的緩解不是因為它被消滅了，而是被積極心理轉移、替代或升華了。彭凱平舉例說，類似打沙袋之類的宣洩行為，其實對負面心理的緩解作用有限，它祇能通過擊打動作帶來的興奮感，讓人變得稍微開心一些；反之，如果從積極的一面入手，想孩子、想親人、想美好生活、想自己的夢想和未來，工作上的不開心就會被轉移和消解了。

實現幸福有四個途徑

有人將積極心理學概念簡化為教人幸福的理論，也有人把它歸納為如何獲得美好生活。彭凱平說，無論要實現哪種目標，都需要通過以下四個途徑。

學會愛。關於愛，過去人們總會聯想到男女之愛。實際上，愛是人類大腦的一種靈性和悟性，可以超越男女和階級。你可以愛周圍的很多人，給自己和對方都帶來溫暖，讓人積極、善良，更有道德。

學會快樂。如果一個人常常滿面愁容，我們很難說他是幸福的。幸福是一種有意義的快樂，所以人一定要活出愉悅感，學會讓自己開心。比如，學習藝術、享受音樂等都能讓人快樂。

活出有用感。被別人需要可以帶來尊嚴感、滿足感、貢獻感，讓人變得更積極。研究發現，人在覺得自己有用時，大腦會分泌一種神經遞質——血清素，其水平的提升可以使人覺得有力量，願意做事情。反之，人就會陷入習得性無助，沒有任何行動的慾望，變得消極。

活出意義感。意義感並不祇是一個抽象概念。比如，駐守邊疆的戰士生活艱苦，但如果他們認為自己的工作很有意義，保護了國家領土，就不會覺得太辛苦；很多“996工作制”的員工覺得不開心，原因之一是他們看不到工作的意義，祇能每天機械化地上班、拿錢、回家、睡覺。換句話說，人一定要看到自己工作的結果，才能看到意義：媒體人寫出的稿子在網上點擊率很高，讀者反饋很好，會覺得有意義；電影《摩登時代》中卓別林飾演的工人完全不知道自己生產出來的是什麼，則會感覺工作毫無意義，人也越來越麻木。

彭凱平強調，一個人如果想獲得美好的生活，需要正確定義“成功”。單純追求錢財和權力無法讓人真正開心，祇有當成功帶來有用感、意義感時，你才能從中獲得快樂和幸福。這也正是積極心理學在努力探索的重要課題。

夏天，這樣開窗更涼爽

盛夏來臨，氣溫持續上升，室內難逃高溫高濕，很多人一回家就不得不打開空調。長時間吹空調、開電扇讓人並不舒服，有沒有自然涼的辦法呢？對此，美國“男性健康”網站總結了一個讓家中保持涼爽的開窗妙招。

保持屋內涼爽的原則是，在陽光曬進窗戶前遮住它。早上，關上所有朝東和朝南的窗戶，拉上窗簾，

有百葉窗的要將其閉合；打開房間朝西和朝北的窗戶。這有助於遮擋陽光，也不妨礙新鮮、涼爽的早晨空氣進入房間。

下午晚些時候，室外溫度低於室內溫度時，再打開朝東和朝南的窗戶，關上朝西和朝北的窗戶。因為一旦室外溫度下降，白天家裏吸收的熱量都會被釋放到室外。

避免吃涼飯 喝點熱雞湯 蔬菜煮軟些

腸胃差，怎麼調飲食



不知從什麼時候開始，腸胃不好成了一種“流行病”。這類人群在飲食方面應該注意啥？

1. 注意自己腸胃的感受，避免吃了不適的食材。消化不良的人對食材比較敏感，不同食物在餐後帶給胃腸的感受不一樣。特別要注意避免多吃富含“抗營養因素”（胰蛋白酶抑制劑、凝集素、苦澀味成分等）過多的食物，以及能抑制蛋白酶、澱粉酶活性的食物。比如黃豆、黑豆、豆芽、生堅果、沒有煮爛的各種豆子、芹菜、青椒、獼猴桃、紫黑色和藍紫色食物，多少都有抑制消化酶活性的作用。

2. 避免吃涼飯涼菜和沒有熟透的剩菜。萎縮性胃炎和其他胃酸少的人，由於胃酸分泌不足，殺菌能力差，胃裏的pH值比正常人高，細菌繁殖方便，特別容易發生細菌性食物中毒。一旦發生腸胃炎，胃腸組織受損，又會進一步降低消化功能，很長時間養不回來。對消化不良的體弱者來說，食物趁溫熱時吃有利於消化。一方面避免澱粉冷後老化降低消化速度的問題，另一方面避免動物性脂肪凝固後乳化效率下降的問題，同時對消化液分泌也比較有利。

3. 用餐前後不要喝飲料，不要吃過多水果。正由於胃的殺菌能力較差，細菌繁殖更快，吃了蔬菜之後還可能因胃裏細菌繁殖產生較多的亞硝酸鹽，和蛋白

質分解產物合成致癌的亞硝酸類，誘發增加胃癌危險。所以，要避免用餐時吃大量水果或喝很多果汁、飲料等。因為大量水果中的有機酸鹽有緩衝作用，會降低胃液的酸度，進一步影響到胃的殺菌能力。

4. 餐前可以喝一小碗熱乎乎的雞湯、肉湯、米湯、粥湯等。萎縮性胃炎的人比較適合飯前喝一小碗雞湯、肉湯等湯品，祇要少放點鹽，去掉大部分浮油就可以喝。這是因為熬得好的肉湯雞湯中溶出較多的可溶性含氮物如氨基酸、鮮味肽等，它們具有提升食欲和促進胃酸分泌的作用。米湯、粥湯中的B族維生素和少量糊精也有促進消化液分泌的作用。

5. 常用有利消化液分泌的調味品。調味方面，適合適量用點促進胃酸分泌的調味品，比如釀造醋、不太辣的辣椒醬、花椒、八角、小茴香、孜然粉等。用點豆豉、醬豆腐、豆醬等含有氨基酸和小肽的發酵調味品替代鹽作為咸味調味品，也多少有點好處。

6. 選擇相對容易消化的全谷雜糧食材。在全谷雜糧和薯類中，有些食材易被胃腸消化吸收，比如山藥、芋頭、糙米、白色和黃色的小米、大黃米、紫紅糯米等。祇要配合得當，和大米混合烹調，這些食材修復消化能力的效果比白米粥白米飯更好。這是因為在同樣的消化吸收水平上，它們含有更豐富的營養素，而胃腸道的修復能力對營養素供應十分敏感。

7. 增加蛋白質供應，可以煮爛打碎成糊。如果能在主食之外多配合一些牛奶、雞蛋、肉糜、雞茸、魚糜、肝泥等蛋白質食材，每天魚肉蛋奶都有，改善胃腸功能的效果會更好。雞蛋煮着吃消化難一點，可以做成蛋羹、蛋花湯等柔軟狀態食用。肉類可以用壓力鍋煮爛，還可以剁碎做成丸子。

8. 正常吃蔬菜，但可以煮軟些。蔬菜對於供應營養十分重要，特別是綠葉蔬菜，對預防多種疾病均有幫助。可以把蔬菜切碎，加入少量雞湯肉湯中煮軟，然後一起吃下去。

常待空調房 更要防蟻蟲

夏天，特別是梅雨天，是蟻蟲繁殖旺盛的季節。蟻蟲是一種微小的生物，祇有通過顯微鏡才能看到，在日常生活中無處不在。它們不僅容易導致皮膚過敏，也是過敏性哮喘、咳嗽、過敏性鼻炎等疾病的罪魁禍首。

有幾類人群極易被蟻蟲侵襲，應做好防蟻除蟻的措施。1.經常在空調房間中工作的人。若空調過濾器沒有按時清洗，就容易滋生蟻蟲。2.兒童、老人。這兩類人群免疫力低下，抵抗力沒有成人強，對蟻蟲及其分泌物比較敏感。尤其是孩子若不注意衛生，很容易染上蟻蟲。3.戶外活動比較多的人。公園裏、綠化帶中的一些植物葉子上都有蟻蟲寄生，戶外活動多的人在游玩時，就有可能沾染蟻蟲。

蟻蟲喜歡寄居在床墊、地毯、枕墊、坐墊、涼席中，換季時最好及時除蟻。需注意，很多人認為開水能燙死蟻蟲，其實，祇有浸泡在開水中半小時以上，除蟻效果才明顯，很多家庭並不具備這個條件。另外，蟻蟲很“聰明”，會躲避到不那麼熱的背陽面，所以靠曬太陽的方式來除蟻也收效甚微。除蟻用除蟻機、吸塵器效果最好，其強大的吸力能把寄居在深層次的蟻蟲吸走。

家裏乾淨 夫妻性愛多

影響人性欲的因素很多，除了健康狀況、情緒和夫妻感情外，還有一個因素看似和性愛無關，却能悄悄無聲地影響性愛頻次，那就是家居環境的清潔與否。試想一下，如果屋子裏滿是雜物、灰塵，又充斥着各種電器噪音，你還有心情做愛嗎？最近，美國一個家居網站發表調查研究顯示，喜歡清潔房子的夫妻性愛更多。該網站邀請超過1000名美國人參與調查，以研究家居環境與夫妻性生活的關係。結果顯示，家居環境較為潔淨的夫妻，一定時間內性愛次數比家裏臟亂的夫妻多39.1%。具體表現在，屋裏臟亂差，平均性愛頻次為每周1.5次，屋裏整潔幹淨，平均性愛頻次為每周2.5次。

研究還發現，分攤家務的夫妻性愛次數比“單打獨鬥”的夫妻多三成。早在2016年，美國康奈爾大學的一項研究也發現，均攤家務的夫妻性愛次數超過互相推諉的夫妻。參與該研究的社會學教授沙龍·薩斯勒說：“和那些祇由女方做家務的夫妻相比，一起做家務的夫妻會更多感受到公平和彼此尊重。分攤家務，不僅讓雙方都感受到體貼和關愛，還能增加性愛頻次，實在是一舉兩得。