

幸福有個3:1法則

每個人都追求幸福，希望人生是快樂的，但總有不如意的時候。如果你消沉時想讓自己找回快樂，建議記住一個“3:1法則”。

這是巴西巴西利亞大學組織心理學家馬爾西亞爾·洛薩達在2005年與美國密歇根大學心理學家芭芭拉·弗雷德里克森聯手提出的一個命題：一個人積極向上的情緒，應由積極情緒和消極情緒綜合而成，其比例大致是3:1。即當積極情緒比消極情緒多兩倍時，人是最積極向上的；如果這個比值過低，人就會消極，難以幸福。他們的研究還發現，這個比例在團隊發展中也成立。無論多大的團隊，當積極事件與消極時間的比值約為3時，團隊就會更繁榮，而比值過大或過小，都會失去活力，在婚姻、生活中也都如此。

在日常生活中，雖然我們不能精確地利用這個比例，但能得到有用的提示，就是消極情緒或事件是生活的一個組成部分，我們無法完全逃避糟心事，但即便有負面的事情存在，我們依然可能獲得快樂、幸福。祇需要主動地去做積極的事情來對抗消極事件就行，即用更多的積極情緒來抵消負面情緒。

為此，美國“積極生活”網站總結了利用3:1法則來增強幸福感的6種具體做法。

1. 從小事做起。“積極事件”聽起來好像是極度快樂的事或大善事，但其實無須這麼“高端”，從身邊的小事做起就行。如對身邊的人微笑、讚美別人幾句、播放最喜歡的音樂、看最喜歡的電視節目、玩半個小時遊戲、給自己做頓美餐、穿上最喜歡的衣服、買件合意的小禮品和擁抱所愛的人等。所有一切表達善意、出于真心的積極言行，都會帶來正面效應。當你愁雲滿布的時候，更需要動起來做些積極的事。

2. 接受消極是生活的一部分。“消極”是客觀存在的，我們祇能減少它的影響，而“接受”就

是最有效的做法之一。生活中發生的每件事不可能都是積極的，這種期待是不合理的，我們需要學習應對和適應負面情緒。接受人生有起有落的事實，能讓你足夠的動力，用積極的態度來面對它們。而且，接受“壞事躲不過”的現實，也能讓你做好心理準備，培養積極的應對機制，以後能以良好、成熟的方式來化解未來會遇到的壓力。

3. 改變偏見。人類天生會更在意消極、負面的事件、評論等，因為這會威脅自身的生存、信心。但是，對於身處安全環境的人來說，總是糾結負面事件、祇看到悲觀的一面或把問題想得很嚴重，容易形成憤世嫉俗的思維方式，對人對事都自動帶上負面偏見。從長遠來看，這種心態會永久地改變一個人對環境的反應和處理壓力的方式，覺得全世界都和自己作對，看不到人性中的美好，讓自己過得不快樂。

容易往壞處想的人，建議通過一些辦法來改變思維，不要被偏見蒙蔽雙眼。1. 開拓視野：多見些人和事，理解到看事情有很多角度，處理情緒也有很多積極的方式，一味自怨自艾沒必要。2. 轉移注意力：如果你總是盯着缺點看，就會放大壞的一面，別總關注不好的部分，把注意力轉移到好的方面，並為其付出更多精力。3. 不要被孤立的事件控制：單一的、局部的壞事並不意味整體都是壞的，學會客觀、全面地看人和事，或者把眼光放長遠一點，相信事情會有積極的變化。

4. 冒點風險。很少人意識到，接受挑戰和冒險



實際上能極大促進愉悅感。當你剛開始接受挑戰的時候，壓力會很大，但是之後你越努力、做得越頻繁，獲得的小成就越多，你就越有可能發現，走出舒適圈會帶來很多新鮮、驚喜。

5. 創造積極的一面。有些情況確實無法找到積極的一面，這就需要你自己去創造。當你把精力集中在讓事情變得更好，控制住壞事情後，壓力就會消除，自信就會上升。這就是“多想不如多做”，行動起來解決問題的人永遠能更快地恢復積極心態。

6. 積極地自我對話。當你無法創造出具體的、積極的事件時，就可以求助於對你生命來說最重要、最有力量的人——自己。向自己講述積極的事情可以幫助逐步擺脫困境。研究表明，積極的自我交談最有效的形式是用第三人稱來指代自己。

例如，當前的你有可能說“我做不到，我不知道怎麼辦，我太緊張了”，而當你使用第三人稱談論自己時，如“他看起來有點難過，是什麼原因呢”，能把消極與自我分開，可以把自己看作是一個你想要善待的朋友來安慰。



總為這些事吵，感情長不了

兩個人在愛戀階段，如膠似漆，滿眼都是對方的好。可等這層愛的光圈褪掉，矛盾開始變多，生活中充滿了爭吵、冷戰。雖然有些爭吵是種情趣，也能加深對彼此的了解，但頻繁且無意義的爭吵很傷感情。近日，情感生活網站“你的探戈”指出了以下爭吵內容會讓感情熄了火。

1. 總幹預對方的吃穿。在夫妻關係中，任何一個人都不應該扮演“家長”角色。即使你的初衷是關心他的健康、他的冷暖，但如果伴侶真的不喜歡你對他指手畫腳，不喜歡你來決定他穿什麼、吃什麼，最好就順着他的喜好而不是爭吵。健康的夫妻關係應該是彼此尊重的，而不是大大小小的事都要聽某一方的話。

2. 陪伴時間少。有些人認為，感情好的夫妻應該如膠似漆、形影不離，覺得對方就應該花大量時間陪自己，即使是相隔兩地也要“秒回”短



信。事實上，每個人都希望有自己獨處的私人時間和空間，夫妻間可以通過溝通達成一個互相都能接受的陪伴時間，不必總為“你都不陪我”吵。要了解，距離產生美，短暫的“真空期”反而能增加彼此的新鮮感。

3. 意見不統一。“周末去哪兒玩”“晚上做飯還是叫外賣”“床單買藍色還是黃色”……這些小小的瑣事，就沒必要每次都爭個輸贏。既然選擇生活在一起，彼此都要學着妥協和讓步，這次你順着我、下次我順着你。夫妻要培養這種默契，多考慮對方的感受，小事上多謙讓，感情才會走得長遠和幸福。

4. 家務問題。家務是家庭生活中不可避免的事，也是最容易激起矛盾的事情之一。比如丈夫總是抱怨妻子不收拾，妻子總是嫌棄丈夫不幹活或者幹活不仔細。建議夫妻最好把誰負責什麼家務列出來，不用每次都彼此推脫、指責，在對方需要幫忙的時候，也不要吝嗇。

5. 個人衛生問題。丈夫嫌棄妻子頭發掉一地、妻子總埋怨丈夫襪子不及時洗，人們對待衛

生的心理標準是不同的。所以對於很多夫妻來說，總覺得另一個人是“懶漢”“不講衛生”。為了避免這樣的問題，夫妻最好把對對方最介意的問題說出來，認真解釋為什麼自己忍受不了，希望一起改進。

6. 個人娛樂問題。夫妻間確實常會因對方的應酬、娛樂方式產生爭執。比如出于工作需要或朋友聚會去了歌廳、酒吧、足療按摩等場所。如果一方比較沒有安全感，就容易為此而生氣。建議“吃醋”的一方和伴侶表明自己的擔憂，商討出讓自己更為安心的做法，比如減少進出這些場合，或者過程中保持聯繫，不時“匯報”一下情況，減少伴侶的負面猜測。

7. 擅自動用伴侶的生活物品。夫妻結合，但仍分你我。未經對方同意，私自動用他人的東西確實不是一件好事，可對夫妻來說，這也真不是一件值得爭吵的事，雙方可以通過溝通解決，明確告訴對方什麼東西是不可以動的。如果真的沒有溝通前擅自動用了對方的東西，要及時道歉認錯，對方也應該給予足夠的理解和諒解。

8. 金錢觀不同。錢是生活的基礎，但大多數夫妻吵架並不是因為錢不夠用，而是因為兩人的用錢觀念不同，例如在“什麼必須要買”“花多少錢買”上分歧多多。為了夫妻關係和諧美滿，在金錢問題上最好先達成一致、避免爭吵是很有必要的。可以事先商定好各種活動的預算、每月討論一次花銷問題或商量好是共用賬戶還是可以有自己的“私房錢”。

9. 性愛不協調。性生活不和諧很容易導致感情的不穩定。其實，每個人對性的需要和認知是不同的，這些錯位可能導致“難言之隱”。對於性事，夫妻也要開誠布公，不要把不滿都裝心裏，最終影響感情。既已結為夫妻，盡量不要把“生理上的需求”凌駕於“情感上的需要”，不應該把性愛當成是一種滿足私欲的方式，而是當作增進感情的一種表現。



飲食“十多五少” 護大腦



世界衛生組織公布的2019全球十大死亡原因中，阿爾茨海默病和其他痴呆症位居第七，且65%是女性，已成為困擾老人的常見疾病之一。但幸運的是，任何疾病基本都是可以預防的。醫學研究人員們結合目前已知的兩種最健康的飲食，地中海飲食和DASH飲食，設計了一種專門針對大腦健康的飲食模式——MIND飲食。研究發現，那些堅持MIND飲食習慣的人，大腦要比其他人年輕7.5歲。MIND飲食具體表現為“十多五少”。

10. 1. 綠葉菜。其中富含葉酸、類胡蘿蔔素和生物類黃酮等生物活性成分，它們有助改善大腦健康，預防認知能力下降。2. 橙黃色和紅色等其他蔬菜。這類蔬菜也富含多種有益大腦健康的營養素，比如類胡蘿蔔素、維生素C等。3. 漿果。隨著年齡增大，自由基會隨着血液系統攻擊腦細胞，若不補充抗氧化物質予以遏制，會導致大腦記憶逐漸喪失。漿果富含生物類黃酮，具有很好的抗氧化作用。4. 堅果。其富含具有抗氧化作用的維生素E，有助延緩大腦衰老。5. 橄欖油。相對富含飽和脂肪的豬油、牛油等，橄欖油、大豆油等植物油更有益于大腦健康。6. 全谷物。其富含B族維生素和膳食纖維，能夠改善大腦健康。7. 魚。大腦有上千億個神經細胞，用來傳遞信息的細胞膜由必需脂肪酸組成，這種營養素若不足，神經膜獲取傳遞信息的效率就會下降，大腦也會變得遲鈍。富含必需脂肪酸的食材主要是鯖魚、三文魚、沙丁魚等深海魚。8. 豆類。富含蛋白質和膳食纖維的豆類可以增加飽腹感，並且還富含B族維生素，這些營養素對大腦健康至關重要。在一項分析老年人飲食的研究中，跟多吃豆類的人相比，豆類攝入量最低的人認知能力下降最嚴重。9. 家禽。跟豬肉、羊肉等畜肉相比，禽肉不飽和脂肪酸含量高，對大腦健康有利。10. 水。大腦的主要成分是水，缺水第一個影響的就是大腦。研究發現，口渴時，人的反應會變慢，喝一杯水能提高大腦的工作效率。這是因為，人口渴時，大腦處理口渴感信息占用大腦部分資源，補水之後，這部分大腦資源就釋放了，提高了整體反應速度。

5. 少。研究發現，高鹽飲食會加速中老年人認知能力退化，長期大量吃糖會導致記憶力下降等問題。因此，為保護大腦，要少吃高鹽和高糖的食物。此外，反式脂肪酸、過氧脂質和鋁，都是大腦“殺手”，含有這些成分的食物要盡量少吃；反式脂肪酸藏身于蛋黃派、糕點、餅乾等加工食品中；過氧脂質藏身于炸魚、烤鴨等油炸食物中；鋁藏身于油條、麻花、炸蝦片等質地蓬鬆或脆爽的食品中。