

全球幸福指數下降： 5大因素阻礙你獲得幸福

追求幸福是人類的本能，為了離幸福更近一些，有的人終日忙忙碌碌，疲於奔命，有的人投身家庭，忽略了自己。但實際上，無需刻意追求，每個人都有獲得幸福的潛能。

全球幸福指數下降

生活條件好了，幸福感却在降低，是近些年人們的普遍感受。2020年度全球幸福感調查報告顯示，2020年全球幸福指數平均為63%，幾乎與上一年持平。但最近十年，全球幸福感總體呈下降趨勢，2011~2020年，自認為幸福的受訪者比例下降了14%。或許正是因為心理問題頻發和人們對幸福的極度渴望，“幸福課”迅速火了起來。2018年，美國耶魯大學西利曼學院院長、心理學教授勞裏·桑托斯開設了《心理學與美好生活》課程，在全校最大的教室裏，聽課人數達到了1200人，占耶魯大學本科生人數的1/4，成為該校300多年歷史上最受歡迎的課程。另外，還有338萬人在線學習，“幸福課”受到世界各地人的追捧。



桑托斯之所以開設這門課程，是因為她在教學過程中發現，很多學生雖然在世界上最好的大學之一耶魯大學學習，未來可期，但他們並不幸福。“學生們說，他們比以往任何時候都沮喪。”桑托斯表示，希望能夠通過積極心理學幫學生在壓力和困難中獲得平靜。天津師範大學心理學副教授李慧生告訴《生命時報》記者，受這類問題困擾的不祇是大學生，當下有不少人生活得體面、光鮮，却感受不到幸福。

很多因素影響幸福

影響幸福感的因素有很多，最常見且影響最大的主要有以下幾項。

不善人際交往。有心理學研究指出，在影響幸福感的因素中，人際關係排在首位。李慧生說，幸福感本質上是各種需求得到滿足。馬斯洛將人類的需求分為五個層次，分別是生理需求、安全需求、愛和歸屬感、尊重、自我實現。除了基本的生存需求外，其他幾項都與人際交往密切相關。如果不擅長處理人際關係，或者排斥人際交往，就會影響幸福感。

過分看重金錢。華東師範大學心理與認知科學學院教授段錦雲說，很多人容易將幸福程度與物質生活聯系到一起，總認為祇要有錢了、物質豐富了，就會幸福。在一定範圍內，金錢等物質因素的確會對幸福感產生影響，但當基本生活需求得到滿足後，金錢的

增長並不會增加幸福感。由於人類的物質欲望是無止境的，一些人有錢後還會希望更加有錢，永不滿足，這樣幸福感反而會降低。

陷入時間焦慮。相比金錢，時間富裕的人更容易獲得幸福，相反，過于忙碌會讓人緊張焦慮。隨着生活節奏加快、生活壓力變大，越來越多的人開始有主觀上的時間焦慮，他們可能不是真的沒時間，却總是感覺時間不夠用，時刻處於緊繃狀態，即便空閒下來，也難以真正放鬆，甚至還要趁着休息抓紧“趕工”。

習慣怨天尤人。段錦雲表示，雖然外界因素對個人幸福感的影響有限，但是人們會習慣性地將自己的“不幸”歸因於某個環境因素或他人。在這種思維方式的影響下，心態很容易變得不穩定。再加上外界因素往往難以把控制和改變，如果不盡快改變思維方式，很容易陷入“情緒的死角”，從而降低幸福感。

無故擔憂未來。李慧生說，有些人覺得不幸福，是因為忽視了已經擁有的，反而去擔心未發生的事情。比如，有的人工作順利，却總擔心有一天會失業；有些家庭剛迎來新生命，本該高興的時刻，却在為孩子未來去哪上學而發愁。

培養幸福重在行動

桑托斯的“幸福課”不僅僅停留在理論層面，她更強調將其運用到實際生活中。發表在《公共科學圖書館·綜合》期刊上的一項最新研究，對學習“幸福課”的人進行了心理評估。結果表明，與一般的心理學理論課相比，上“幸福課”的人心理健康獲益更大。這讓人們更加確信，幸福是可以培養的。

桑托斯指出，幸福感有一半取決於基因，是我們無力改變的，但另一半取決於自己。她曾向學生講述了一項研究：中了彩票的人和出車禍失去雙腿的人分別給自己的幸福水平打分。結果可想而知，中彩票的人覺得無比幸福，評分很高，失去雙腿的人覺得痛苦萬分，評分很低。然而，研究人員在6個月後回訪時發現，絕大多數的受試者都回到了“幸福基礎值”。這是因為，“心理免疫系統”會自動調節情緒，無論中獎的幸福感有多強，殘疾帶來的痛苦有多大，最終都會恢復平靜。不僅如此，遭遇車禍的人可能會在事故後意識到生命的可貴，更加珍惜生活，內心幸福感增加；中獎的人可能在得到大筆金錢後揮霍度日，無



所事事，反而感到空虛，幸福感降低。可見，周圍環境對幸福感的影響並沒有人們想象中那麼大，關鍵在於自我調節。

桑托斯強調，要想獲得幸福，重點在於改變行為及認知。但改變不是一件容易的事，她甚至調侃，對一些固執的人來說，可能拿到癌癥晚期診斷書才能促使他們改變。曾有媒體報道，美國一位40多歲的男子，在得知癌癥晚期活不了多久後突然想開，辭去繁重的工作，拿着積蓄到處旅行，心情大好。一年多後回到醫院，發現癌癥得到了控制，最終在積極治療下痊愈。

“這屬於比較極端的個例，實際生活中，大多數人都難以拋下所有，我們也不鼓勵在正常情況下做出這種極端行為。”段錦雲說，但這一現象值得我們反思，為什麼有些人直到“撞了南牆”才肯嘗試改變，而不是趁着身體健康、一切都來得及時行動起來？李慧生表示，如今人們的心理學知識儲備比以往要多，知道冥想、常懷感恩、保證睡眠、適當運動等能改善心理狀態，但知道不等於做到，做到不等於做好。兩位專家建議，要想獲得幸福，可以先從以下小事做起。

留出時間餘地。不要把每天安排得太滿，學會在有限的條件下製造幸福。比如，在制訂工作計劃時，祇分出一半時間給“必須做的事”，其餘時間留給突發事件等。這樣一來，即使工作突然遇到了困難阻礙，也不會有太大的壓力，若能提前完成“必須做的事”，利用剩下的時間“超額完成任務”，這種時間富裕會增加成就感，讓人幸福。

多去關注當下。幸福感就像半杯水，有人看到會感嘆少了半杯，有人則會覺得至少還剩下半杯。生活中，不是每件事都在自己的掌控範圍內，與其擔心那些控制不了的事情，不如關注當下擁有的。學會享受當下，不妨寫感恩日記，可以感恩其他人的幫助，也可以記錄自己的成長，甚至感謝挫折與困難，從而塑造積極的心理視角。

社交代替應酬。社交有助改善心情，但這種社交應該是愉悅的、非功利性的。很多人把應酬當社交，事實上，帶有一定目的去交流時會存在取悅、討好對方的行為，隱藏了真實的自己，難免有些心累。建議參加一些可以真實做自己、放鬆身心的社交活動，比如和好友喝個下午茶、參加團體旅遊活動等。

主動幫助他人。幫助他人可以感受到自我價值，是非常有利於提升幸福感的事，大到慈善捐助、做志願者，小到幫鄰居拎東西、陪孤獨老人聊天等舉手之勞，都能帶來幸福感。桑托斯在“幸福課”中提到一項小研究：受試者被問及，如果有5美元，怎樣使用會讓他們更幸福。受試者預測把錢留給自己會更幸福，但隨着研究的進行，不斷有受試者報告，在把錢用在別人身上時感受到了更大的滿足。



抗炎飲食 能減輕腰痛

美國匹茲堡大學研究人員開展的一項新研究顯示，腰痛或多或少同飲食相關聯，而抗炎飲食能減輕腰痛發生的幾率及嚴重程度。

該研究使用2003~2004年美國健康和營養檢查的相關數據，共有3966人參與研究。研究人員詢問參與者接受調查前3個月內是否出現過腰痛情況，並對他們的飲食情況進行調查分析，使用飲食炎癥指數(DII)對參與者飲食進行評判，該指數是在對不同食物對炎癥標志物影響的近2000項研究基礎上設計出來的。根據每個參與者報告攝入的食物，研究人員測算出其飲食炎癥指數得分，并按得分將他們分成4組，分數越高越容易得炎癥。結果發現，相較於得分最低的一組，得分最高的一組參與者出現腰痛的可能性升高42%。

慢性炎癥對身體有害，可導致關節炎以及背痛等多種疾病。因此，減少促發炎癥食物的攝入，多吃抗炎飲食不僅有利於減輕腰痛，也有助降低多種病癥的風險。研究人員表示，抗炎飲食包括全谷物以及大量果蔬，這種飲食方式同地中海飲食相似。

方便面加火腿 土豆絲配米飯 甜飲料和炸雞 餐桌上有不少“壞搭子”



土豆絲蓋飯、方便面火腿、白粥咸菜……類似的搭配在餐桌上很常見，但從營養的角度來說，它們是一些“壞搭子”，最好不要讓彼此相遇。

方便面+火腿(滷蛋)，高鹽組合，升高血壓。市售很多方便面，一袋/桶的含鹽量就可能達到4~7克。作為方便面靈魂的調味料、醬包更是鈉鹽的“集中營”，除了含食鹽外，還有焦磷酸鈉、碳酸鈉等多種形式的“隱形”鈉鹽。火腿和滷蛋同樣是暗藏“咸”機的典型代表，裏面除了鹽，還含味精、雞精、生抽以及聚磷酸鹽等“隱形”鈉鹽，這些都使火腿、滷蛋中的鈉含量飆升至“高鈉”食品榜單，比如，每根50克(大約一小根)的火腿腸就含1~1.25克鹽。世界衛生組織建議，每日食鹽的攝入量不超過5克，而一份方便面+一根火腿(一個滷蛋)就極容易突破額度，所以這個組合不要經常吃，尤其高血壓患者更不要嘗試。正常人偶爾吃的話建議把方便面的調料包減半甚至省掉，火腿的量也不要超過一兩。

米飯+土豆，兩份主食，容易發胖。在很多人眼中，一份酸辣土豆絲加一碗米飯就可以當成一頓飯。殊不知，土豆的營養本質是“薯類”，澱粉才是它的主要成分，含量高達17.8%，吃起來口感越面的土豆澱粉含量越高。做熟的米飯澱粉含量為25.9%，兩者差距並不是特別大。這兩類食物搭配在一起吃，澱粉比例過大，等於吃了兩份主食。而蔬菜極少，蛋白質

和多種維生素不足，屬於錯誤的高碳水化合物搭配，長期吃容易長胖。除了土豆，山藥、芋頭、荸薺、慈姑、栗子、紅薯等食物澱粉含量也不低，從營養來看都應該代替一部分主食來吃，例如吃兩口土豆就減少一口米飯。

炸雞+甜飲料，加速人體衰老。炸雞和甜飲料都是非常糟糕的食品，兩個在一起更是為虎作倀。炸雞吃多不僅會增加肝腎代謝負擔，而且可能增加超重肥胖、高血脂、高血壓等心腦血管疾病風險，且會加劇人體衰老、誘發炎癥反應，出現所謂的“上火”等癥狀。甜飲料糖含量較高，長期過多的精制糖攝入會妨礙人體正常新陳代謝，增加痛風、糖尿病等代謝相關疾病風險，也會導致人體生成過多糖基化終產物，加速皮膚衰老。所以不管是為了健康還是美，炸雞、甜飲料都不建議常吃，更不要經常把它們放在一起吃。類似的搭配還有薯條配可樂、漢堡配甜筒等。偶爾實在想吃的話，最好搭配一份清淡的大拌菜或水焯青菜，起到平衡油、糖的作用。

白粥+咸菜，營養不足。大米本身營養價值就低，做成白米粥後主要成分是碳水化合物和水。咸菜腌制後維生素含量很低，鹽含量却非常高，兩者都是營養較單一的食物。如果喜歡喝粥，那麼可以把白粥換成粗糧粥，在大米基礎上加入藜麥、燕麥、紅豆、豌豆等全谷物和雜豆類，這樣營養素密度可大大提升。然後再搭配一個炒青菜或者大拌菜/沙拉；想吃咸菜的話，可以用其代替鹽來炒菜或者放入大拌菜裏調味。此外，再吃一個雞蛋或者幾塊肉，就是營養均衡的一餐了。

海鮮+啤酒，升高嘌呤，誘發痛風。很多海鮮都屬於中高嘌呤類食物，痛風與高尿酸血症患者本身就是需要控制的。如果吃海鮮的時候再喝啤酒，簡直是雪上加霜。一方面，啤酒中的乙醇可刺激尿酸和酮體合成增加，而尿酸和酮體可抑制尿酸排出；另一方面，乙醇可提高嘌呤合成速度，使尿酸生成增加。一邊抑制、一邊增加，使尿酸在人體內大量堆積，血尿酸會突然升高，從而容易導致痛風發作。