

四種關係，構建幸福社會

自我接納，幸福的開始

從心理健康到幸福社會，離不開積極心理。如今，國內關於幸福感的研究已初見規模，積極心理學更是為生活中的四種重要關係，列出了成就良好心態的關鍵幾步。

愛自己，可能是終身幸福的開始，但它需要建立在對自我的正確評價上。清華大學社會科學學院院長、心理學系教授彭凱平說，人都是優點缺點并存的，對缺點可以適度反思，但應“悅納”，它是性格中不可分割的一部分；對優點要加以弘揚，以此激勵自我。

積極心理學創始人之一、美國心理學家克裏斯多弗·彼得森在《性格優勢與美德》一書中，提出人們具有24種積極的性格和品格，分屬6種核心長處，主要包括：創造力、好奇心、好學、洞察力等，是智慧與知識方面的性格優勢；誠實、勇敢、正直、有毅力等，歸屬勇氣；善良、擁有愛與被愛的能力等，讓人更仁慈；有合作精神或



領導力等，意味着可能更加公正；寬恕、謙遜、謹慎的人，懂得自我節制；幽默、善于感激、擁有希望等，則能夠給人自我超越的力量。

若要確定自己的優點，可以靜下心來問問自己：自我介紹時，能想到的5個優點是什麼？如果回憶自己的“高光時刻”，你會想到什麼？閒暇時間，你最想做什麼，哪些做起來順心，甚至不覺得疲憊；哪些是做完後產生自豪感的？比如，喜歡看書，可能說明你好學；幫助別人後覺得心情舒暢，可能代表你善良；身在他鄉總記挂着父母，主要源于孝順，這也是國人典型的性格優勢。

彭凱平認為，積極心態既來源于性格，又受後天影響，本質上是能培養的，建議從正確認識自我做起，接納缺點、弘揚優點，從而獲得樂觀向上的心態。

家庭和諧，心靈有歸屬

在一個人的成長過程中，歸屬感最早來源于家庭。和諧的家庭氛圍不僅有助於孩子的心理發展，也是親密關係的幸福基石。在彭凱平看來，抓住兩個“三原則”，或許能為和諧的家庭關係，打開一扇大門。

處理親子關係的基本“三原則”是接納、溝通和陪伴。任何人都無法選擇父母，與其相互埋怨，不如坦然接納，既看到對方錯的一面，也努

力發現他們好的一面。更重要的是，孩子心態的成熟需要一個過程，親子之間的了解也需要時間，雙方不妨都耐心些。在相互磨合的等待階段，功夫要下在溝通和陪伴上。最好每天抽出十幾分鐘聊聊天，內容不是重點，態度才是關鍵；當父母年老後，更要多花些時間陪伴，即便不能經常回家，也要通過電話、視頻等，表達自己的關心。

對於愛情，美國心理學家斯坦伯格認為，愛情有三個基本成分，即激情、親密和承諾。這也是維系夫妻關係的基礎。夫妻關係“三原則”中，首先是表達愛意，情感上相互依戀、身體上相互觸碰，祇要把愛說出來、做出來，讓對方感受到愛意，就能穩固關係。

真誠坦露，夫妻應當親密無間，了解對方的喜好、明白對方的訴求、敏銳感知對方的身體變化，甚至知道對方最不喜歡哪個親戚……這些坦露的心聲，像是雙方系在一起的紐帶。

互相成全，在夫妻關係中，沒有誰應該為誰做出犧牲，了解對方的夢想，然後幫她/他去實現，無論最終能否達成，都會讓對方體會到奔赴夢想的快樂。

職場友善，收獲安全感

對大部分青壯年來說，他們每天面對同事的時間，要遠遠超過家人。因此，職場人際關係也成為左右人們心態變化的重要因素。

彭凱平說，“安全”是人們最基本的心理需求之一，職場中良好的人際關係，也需以此為基礎。通常情況下，一個規範合理、規則明確的用人單位，更容易讓員工有安全感，他們知道什麼事情能做，什麼不能做，可最大程度地避免相互傷害的行為。

入職後，處理同事關係則應遵循互惠和友好原則。互惠原則提醒職場人，既不要做精致的利己主義者，也要避免成為絕對無私的人，更好的選擇是通過互幫互助，實現順暢協作。在難以相互理解時，或許可以考慮互換工作一天，嘗試體會別人工作的不易。友好原則的理論基礎是“友



情可以經營創造”，如果能做到主動釋放善意，比如，溫和說話、微笑相迎、親善待人、多關心同事的身心健康，人際關係必然不會太壞。

職場不是一個可以提供絕對公平的地方，作為職場人，應當具備一些自我心理調適的能力。美國賓夕法尼亞大學沃頓商學院教授亞當·格蘭特按照人們在工作和人際交往中的風格，把人分成3種：獲取者、給予者、匹配者。獲取者以自我為中心，總在評估自己會獲得什麼；給予者關注幫助別人，付出的總是更多；匹配者強調公平，想在付出和收益之間得到平衡。從表面看，獲取者在職場上更占便宜，給予者則比較吃虧，所得少于付出；但實際上，給予者能獲得同事更多的尊重和善意，這是金錢之外的另一種幸福價值。在無法改變現狀時，換個角度看待問題，就將有不同的感受。

明辨信息，吸收正能量

身處信息爆炸時代，保持清醒的思考，擁有獨立的主見才能不被輿論左右。但很少有人能不被社會輿論影響，負面信息可能帶來難過、憤怒、焦躁、抑鬱等不良情緒；虛假消息泛濫可能破壞社會信任，造成習慣性質疑；長時間身處某一類信息“繭房”中，又可能導致情緒極端化。我們不能也不應隔絕信息，但可以盡可能降低負面影響。彭凱平認為，這需要從兩方面處理，一是針對信息進行理性分析，做到兼聽則明；二是掌握情緒調節的有效方法。

網絡信息的龐雜，決定了其難以管理的困境，尤其是自媒體崛起以後，各種消息更是真假難辨，此時就需要先從確認消息源開始，分析其可靠性，再主動尋找不同來源的信息，參照常識、辨證思考、對照判斷，培養獨立性思維。需要提醒的是，應避免“群體極化”現象，比如，與同樣想法的人組成小團體，會在交流互動中將既有觀點不斷強化，甚至走向極端，變為負面觀點的集體宣洩。

情緒調節可選擇以下任何一個對自己有效的方式。比如，進行深呼吸；聞聞能感覺放鬆的香氣；拍手、輕拍胸膛或撫摸自己的身體等；轉移注意力，不看讓人心煩的消息；做些能讓自己開心、笑出來的事；找一個人傾訴；做正念練習；打開本子，寫寫日記等。彭凱平說，在影響社會與論上，媒體須發揮應有的作用，發布正面為主、負面為輔的信息，以引導人們的正向情緒。



耳機為何要分左右？

為什麼耳機分左(L)右(R)兩邊？左右耳機互換，會有什麼不同嗎？英國廣播公司《科學焦點雜誌》官網近日載文揭示了“耳機左右之謎”。

聲音在空氣中的傳播速度相對較慢，通常大約為330米/秒。這一速度足以讓人類大腦探知聲音抵達左右耳的不同時間，即“雙耳時間差”。人類可以感知到短至10微秒的雙耳時間差。正因為如此，人們才能準確判斷聲源的具體方位，比如，當聲音來自左邊的時候，左耳更早聽到；右耳需要多花點時間。

研究人員表示，如果使用耳機聽單聲道音頻，那麼耳機上的L/R標記通常無關緊要，左右耳機幾乎沒有區別；但如果聽立體聲，耳機上的L/R標記就非常重要。立體聲正是利用雙耳時間差，使人產生聲音來自不同方向的錯覺，而立體聲耳機正是體驗這種錯覺的最佳方式。比如，在遊戲、音樂會或電影中，為了獲取特殊的音響效果，立體聲音樂通常錄制于兩個（或更多）麥克風。如果想獲得立體聲的最佳聆聽體驗，就必須正確佩戴耳機，嚴格區分左右。耳機左右戴反會導致各種異常情況出現。在遊戲中，會導致玩家對敵情（聲音）的反向判斷，而“飲彈身亡”。在脫口秀中，會導致男女聲音與圖像發生錯位反串。看電影時，會導致聲音與影像“背道而馳”，看3D電影本來應該聽到背後的声音，却出現在眼前。

當然，如果耳機聲音為單聲道信號，那麼立體聲“倒放”的尷尬就會立刻消失。

情緒會在心上留痕

悲傷易心碎、憤怒會房顫、太興奮血管痙攣

心臟不僅是一部精密的機械壓力泵，更是一個智能器官，它既能感知到人們的情緒，也會因情緒而給自己烙下深深的痕迹。

興奮，血管痙攣。人處於過度興奮、緊張、焦慮等應激狀態時，交感神經會十分亢奮，容易誘發血管痙攣。血管痙攣時，血管壁平滑肌會強烈收縮，管腔狹窄，造成器官血流量減少，從而誘發冠狀動脈或腦動脈痙攣。若發生在冠狀動脈，還會出現嚴重的心絞痛、心梗或心律失常。

重壓，血壓升高。人體壓力過大時，體內的皮質醇、腎上腺素和去甲腎上腺素等壓力激素會隨之增加，從而出現心率加快，血壓升高，血管收縮等一系列反應。長期處於壓力下，還會引起膽固醇上升，血糖升高，血小板黏滯性增加，這些應激反應會逐漸損害血管系統，導致高血壓及血管損傷，甚至成為心臟病突發的導火索。

敵意，心易崩潰。敵意情緒包括憤世嫉俗、怨恨等，長期存在這類情緒會讓你的心傷痕累累。美國田納西大學、肯塔基大學研究人員對2321名平均年齡為67歲的心臟病患者展開研究，結果發現，57%的人有敵意情緒。經常唱反調且懷有敵意對心臟健康的威脅，不亞于吸煙和高膽固醇血癥等傳統因素，而且這類情緒更易誘發急性心梗、心絞痛等。

悲傷，心臟破碎。人在極度悲傷狀態下，比如遭遇親人突然去世、失戀，交感神經會分泌大量兒茶酚胺、腎上腺素等，在這些激素的過量刺激下，心臟可出現心尖球形改變，心肌收縮能力突然減弱，誘發劇烈胸痛、憋氣、呼吸短促等類似心臟病的癥狀，稱為“心碎綜合徵”，也稱“應激性心肌病”。這並不代表心真的“碎了”，祇是那種痛的感覺像心臟破碎了一樣。經過治療，“心碎綜合徵”通常預後良好，但仍有一部分患者因誘發室顫、心臟驟停沒得到及時搶救而死亡。

憤怒，誘發房顫。研究發現，易怒的男性10年內發生房顫的風險會增加20%~30%；喜歡將憤怒發泄于他人的女性，房顫風險會增加30%。恐懼、工作壓力、消極情緒也與房顫的發生有關。壞情緒還可使已經患上房顫的人發病更頻繁。相反，愉悅情緒對房顫的發生有保護作用。



孤獨，憋出冠心病。身心醫學界著名的“羅塞托效應”，講的是美國賓夕法尼亞州一個叫羅塞托小鎮的故事。當地居民都是意大利移民，20世紀60年代，一名叫斯圖爾特·沃爾夫的美國醫生吃驚地發現，羅塞托居民罹患心臟病并致死的概率非常低，65歲以上男性心臟病死亡率祇有全美心臟病死亡率的一半。經過跟蹤調查發現，儘管這裏的居民有跟其他地區居民相同的心臟病易發因素，但羅塞托小鎮有着互幫互助的社區氛圍。街坊鄰居守望相助，一個屋檐下幾代同堂，“孤獨”“壓抑”這些字眼跟羅塞托人沾不上邊兒。可惜的是，當下一代居民告別了傳統生活方式，縮進封閉的小家庭後，小鎮居民的冠心病發病率持續上升。這足以證明，溫暖和諧的社區生活對心臟病防治何其重要。

每一次過度的負面情緒就是對心臟的一次摧殘，所以大家要正確認識不良情緒，盡量避免強烈的焦慮、緊張、憤怒、恐懼、壓抑等情緒，特別煩惱時可找一個人少的地方，大聲呼喊；特象、深呼吸、冥想、音樂療法、八段錦、太極拳和瑜伽等手段也是放鬆身心的良藥，可減少壓力激素的分泌；日常生活中，心臟病患者壓力較大時，可深吸氣5秒，然後深呼氣5秒，如此反復，有助平復情緒；若長期處於不良情緒中無法自行排解，或突然遭受情感重擊，並出現胸悶、胸痛、心慌、憋氣等表現，一定要尋求支持，及時就醫。