

# H 幸福从哪里来? appiness

“幸福是什么?”不仅先贤哲人、专家学者有思考,普通人也有自己的见解。特别是经过数年“被幸福”的探讨,国人对“幸福”的理解已经达到了一个前所未有的哲学高度。央视国庆以来连续播出记者街头随机调查——“你幸福吗”,再次撩拨国人屡遭冲击的“幸福神经”。那么,幸福到底从哪里来?

■文|青蛙 ■图|资料



## 有钱就幸福吗?

在央视调查中,一位清徐县北营村务工人员,在面对记者提问时,首先推脱了一番:“我是外地打工的,不要问我。”记者继续追问道:“您幸福吗?”这位务工人员上下打量了一番记者,然后答道:“我姓曾”。不少网友表示,这样看似无厘头的回答,背后却有无尽的辛酸和沉重。在幸福之门依然紧锁的个体那里,‘我姓曾’已不全是语言的解构游戏,更是坚硬残酷的现实。

确实,在经济收入尚未能保证基本的衣食住行时,随着收入的增加,个体的幸福感也会大大增加。但这并不是说,钱越多,就越幸福。心理学研究发现,在保障基本生活条件之前,幸福感会随着收入的增加而不断增加,而当收入达到一定水平后,幸福感就不会再随着收入的增加而增加,甚至会出现下降的趋势。

现实情况也告诉我们,很多收入颇丰的中产阶级甚至富裕阶层往往比工薪阶层更容易“抑郁”。这当然不是因为“有钱”让人变得不幸,而是因为“不差钱”让物质丰富这样一个幸福增长点消失了。养活老婆孩子可以是工薪阶层的幸福来源,但高收入者显然并不能从这里得到满足感。

## 有爱情就幸福?

一对年轻夫妇受访时,丈夫先说:“我很幸福。幸福就是两个人相爱。”

还有一名清华大学的学生面对镜头称:“今天不幸福,因为刚和女友分手。”

那是不是有爱情就幸福,没有爱情就不幸福呢?

有调查显示,中国人增加幸福感的砝码非常一致,如“家庭和睦”,而家庭和睦的最为关键的因素之一就是甜蜜的爱情。但这并不是说,有爱情就一定幸福,幸福与否还取决于恋爱的质量。有心理学研究发现,在确立恋情关系之后,恋人之间的关系是否融洽成为影响幸福感的主要原因。具体而言,关系不融洽的情侣的总体幸福感明显低于关系融洽情侣的总体幸福感,而且,随着恋情关系融洽度提升,总体幸福感呈现逐步递增趋势。

事实上,心理学学者张介平等发现总体上恋爱的大学生与未恋爱的大学生的幸福感没有显著性差异。所以,爱情并不是幸福的必要条件。

如果有钱和爱情都不能保证幸福,那么,幸福从哪里来?

## 摒弃错误的幸福观

幸福是我们的天性,因此我们不可能不幸福。有些人就会反对了,他们会问“为什么我并不觉得我很幸福呢?”其实这些问题的答案很简单,你花了一生的时间去学习怎样不幸福。

有心理学家指出,我们平时常用的幸福观其实是错误的,我们错误地把“如果……,我就会变得幸福”当做了人生的准则。我们认为自己不幸福,是因为没有意识到“如果……,我就会变得幸福”的幸福观本身是错误的!我们陷入“如果……就……”的模式,另外一个原因在于我们不愿意接受事情本身存在的模样,而是不断地试图去改变其本身。就像本来一条很美丽的彩虹,你却认为它的位置太靠右了一点,一定要它往左200米才说它美。

## 专注和享受的过程

在积极心理学中,有一条直接影响幸福感的要素,就是你会不会享受过程。享受过程,就是不要只盯着结果,结果只应该是个指路灯,指引你的正确方向,而你应该全力专注于整个过程。如果成功了,那很好,如果你没有成功,仍然不坏,因为现在我们有了一个全新的起始模式。享受过程,就好比登山,攀上顶峰固然心旷神怡,但登山过程中人们结伴而行,拾级而上,观草木、赏风景;或者是披荆斩棘、挑战自我;同样是乐趣无穷。又好比收藏者收藏一件宝贝;得到宝物固然欣喜万分,但之前查阅资料、精细鉴别、把玩品味、踏破铁鞋,苦苦寻觅、探究隐藏在“宝物”背后离奇故事的淘宝过程,更令人如痴如醉。在现实生活中,人们在对工作、事业、人生目标的追求中,精彩的结果固然美好,但学会体味过程的曲折、艰辛,更会对“幸福”有新的认识,并更能感受到“幸福”的无处不在。

## 心理In词 | Test

### 心碎综合征

心碎综合征(Broken heart syndrome)指人因经历失恋、失去亲人等重大外部事件打击而产生极度哀伤或愤怒心理时,左心室急剧收缩而出现呼吸困难、胸口疼痛,类似心脏病突发的症状。虽然患“心碎综合征”的比率占急性心脏病发病率的1%但这个病症和心脏病还是不同的。心脏病一般会给病人留下永久的伤害,其病情不易好转;而“心碎综合征”病人通常在接受住院治疗,并经过卧床休息后,病情可以好转。

负责研究的约翰霍普金斯大学的心脏专家亨特·钱皮恩解释,当遇到过量或突如其来的“情绪压力”时,身体会释出大量肾上腺素及其他化学物质,并流入血管。这些物质对心脏来说,如毒素,会影响肌肉正常活动,或令毛细血管收缩,减弱心脏跳动能力,造成类似心脏病发的症状。

美国心脏病医生提出,心碎综合征是人们对于失去重要的东西时,由于不愿承认事实而希望通过悲伤逃避现实的表现。虽然心碎综合征可怕,却会随着时间及身心的调整慢慢消退,不会造成长期的伤害,不过也有极少数心碎综合征造成死亡的病例。



沪医广[2012第11-02-C358号]  
有效期2012年11月2日至2013年11月1日止

# 上海伊美尔港华医疗美容医院

整形外科 · 美容皮肤科 · 美容外科 · 美容牙科 · 美容中医科

地址:上海市长宁区武夷路100号

联系电话:400-700-8885