

幸福感“密码”： 自尊、愉悦、获得感



何为幸福度的黄金标准

美国探险家丹·比特纳日前在美国有线电视新闻网(CNN)刊文,称自己与《国家地理》杂志进行了联合调查,研究团队走访190个城市的近25万人,通过15项指标来测量不同地区居民的幸福度。

根据比特纳的定义,“幸福”主要有三方面的衡量标准:自尊、愉悦和获得感。具体而言,自尊是指对生活的满意度,你如何评价你的生活;愉悦是指你每时每刻所产生的积极感受;获得感是指你是否认为生命有意义。

其中,“自尊”是界定幸福度的黄金标准,被调查者会对生活满意度从0—10分进行打分。“愉悦”这一标准则会询问被调查者在过去24小时中的微笑频率、大笑频率、是否感到高兴。最后一项“获得感”,测试被调查者“昨天是否学习或做了一件趣事”。只有“自尊”“愉悦”“获得感”合力作用、相互平衡,才能带来长久的幸福感。

邮政编码藏幸福指数

比特纳的研究团队在对全球城市调查后发现,丹麦、新加坡和哥斯达黎加的幸福度最高。这些国家和地区有6大共同特征:强大的经济实力、较长的



平均寿命、有质量的社会关系、慷慨、信任、自由选择生活的权利。这6大要素并非偶然,而是与一个国家的政治、文化、价值观密切相关。因此,居住地成为获得幸福感的重要指标。

这一观点同样适用于美国。在美国,不同州和地区的人均寿命最多可相差20年,幸福指数也因地区不同而存在巨大差异。也就是说,你家的邮政编码决定了你是否会幸福。想要更幸福?换个地方住也许是个靠谱选择。

研究还显示,生活在水边(比如湖、海、河)的人,以及居住地能接触到自然、绿植和果蔬的人,更容易获得幸福感。步行和骑行也被认为是获得高幸福感的要素之一,因为适当的工作节奏,以及友好的街区氛围,

都有助于提升幸福感。

如何获得长久幸福感

对普通人而言,如何创造更幸福的人生呢?比特纳认为,长久的幸福并非来自单一因素。举例而言,外出与朋友聚会可以提升短暂的愉悦感,但无法带来长久的幸福。每天长时间专注于工作可以带来一定的成就感,但也可能因此错失生活中的一些“小确幸”,或者无法体验一段亲密关系所带来的愉悦。

此外,研究还显示,拥有能保证日常生活、教育和医疗的经济收入是获得幸福感的一大重要前提。但在年收入达到7万美元后,经济因素对幸福感的影响就越来越小,更多钱未必带来更多快乐。因此,研究认为,当基本需求得到满足后,要想更幸福,就要花更多时间与亲朋好友相处,而非拼命工作。

比特纳认为,过多的积极心理学可带来短期快乐体验,但从长期来看,不应忽视“自尊”和“获得感”的重要性。从事有意义的工作,拥有一定的经济保障,对建立长期幸福感作用显著。他还建议,平时要心存正念、笑口常开、积极参与社会活动,这有助于健康、长寿和获得幸福感。

摘自《解放日报》

看天下



探访警犬基地 见识警犬“真功夫”

近日,在湖北省十堰市公安局警犬基地,警犬们在训导员引导下,展示各自“真功夫”。该基地现有东德牧羊犬、史宾格、马里努阿犬等五个品种13头犬,主要从事山地追踪、城市硬地追踪、物证搜索、搜捕、搜爆、安检等任务。据介绍,一只警犬从训导培训至出警,大约需要一年时间,期间警犬每天要接受专业训练。



“黑化”海豹宝宝 身披“黑大衣”满满贵妇范

前不久,英国Donna Nook国家自然保护区在今年迎来了约1200只小海豹,其中引人注目的,当属一只通身黝黑的小海豹,萌萌的十分可爱。



武汉一高校捕鱼4万斤 学生可凭票免费吃

12月19日,武汉科技大学一年一度的校内湖捕鱼节拉开序幕,共捕捞约4万斤鱼,将分别送往各食堂烹饪,学生可凭票免费吃鱼块。



深藏在大山中的古镇 被誉为乡村民居的活化石

四川泸州合江县福宝镇位于川渝黔交界处的太江河畔,始建于元朝初年,保存较好的明清吊脚楼随山势起伏,错落有致,被誉为四川乡村民居的活化石。图为晨曦中的四川合江福宝镇。

「帕丁顿」,可不是一个熊孩子



作为第二届澳门国际影展的开幕影片,真人动画电影《帕丁顿熊2》评分超越了前作,这对一部续集作品而言实在难能可贵。除了帕丁顿熊本身善良呆萌的性格招人喜爱之外,观众也跟着这位“代言人”的脚步,再次开启了一段充满欢乐与冒险色彩的伦敦之旅。

2015年,第一部《帕丁顿熊》上映时就以清新的风格和温馨的主题受到了大批中国观众的喜欢。两年之后,《帕丁顿熊2》的故事承接上一部,小熊帕丁顿虽然顺利在伦敦安家,但时刻惦记着远在秘鲁的露西婶婶,为了给露西婶婶送上一份100岁生日大礼,帕丁顿决定努力工作,却不料被卷入了一起宝物失窃案,他和布朗一家似乎也陷入了一张被精心编织的大网之中,等待他们的是难以想象的可怕对手和前所未有的惊悚挑战。

从故事不难看出,《帕丁顿熊2》是一部温馨又欢乐的合家欢电影。虽然它不会给人带来多么深刻的思考,但温暖的亲情、无条件支持的友情甚至陌生人之间的一点点善意,都能在这个寒冷的冬天带给人浓浓的暖意。作为一部真人动画电影,《帕丁顿熊2》并不走低龄化路线,帕丁顿也不靠嘟嘴卖萌装可爱,这一点对成人观众来说颇为受用。从人物设定来看,帕丁顿可不是什么“熊孩子”,他更像是一位彬彬有礼的英国绅士,颇有邻家男孩的亲切,这也更容易让年轻观众代入。和帕丁顿一样,银幕下的80后、90后们大多都经历过或正在经历着成长中的重要蜕变,离开温暖的故乡和亲人的怀抱,怀揣着满腔理想和对未

来的无限期望来到大都市,却在茫茫人海中险些迷失了自我。

帕丁顿熊想要在伦敦打拼自然也是不易,但即使最后只找到一份清洁玻璃的工作,他也能乐在其中。“从最基础的工作做起。”这句台词似乎是在给所有眼高手低的年轻人一些忠告。身处冷漠的大都市,帕丁顿永远以积极热情的心态对待周遭的每一个人,用彬彬有礼的绅士风度化解一个个白眼,用勤劳的工作为街坊四邻带去欢乐。即使是蒙冤入狱,他也能把冰冷的监狱变成粉红色的乐园。这一切,都源于他善良甚至有些笨拙的内心,永远以善意面对他人,这是帕丁顿婶婶教给他的人生智慧,也是当下社会环境中人与人之间最缺少的。也正因为如此,银幕下的我们才能每每被帕丁顿击中软肋。

当然了,帕丁顿还是一位非常合格的纽约代言人,跟随着他的冒险旅程,我们走过伦敦塔桥、帕丁顿火车站,爬上过圣保罗大教堂、碎片大厦,也流连于街边的古董店、甜品屋,甚至在维多利亚时期的监狱里受过煎熬……在帕丁顿和布朗一家人的身上,我们看到了英国人的绅士风范,也扭转了对他们不苟言笑的刻板印象。

摘自《北京晚报》