

Lohas 的牛舍 1小时前更新&gt;&gt;



牛舍首页

博客

圈子

话题

知道

相册

好友

收藏夹

放生

评论

新闻股

Lohas ☆☆☆☆☆

牛友

贡献度:4542 积分:9943

[上一篇](#) [下一篇](#)

发表博文

返回列表页

通向快乐之路 (发表时间:2011-03-16 12:40:10) [收藏\(0\)](#)标签: [创造性表达](#) [鲍登学院](#) [快乐](#) [善举](#) [生命](#)[分类:无](#)文章: 0 博客: 421 评论: 0  
话题: 0 照片: 0 知道: 1[给 Lohas 发短消息](#)[加 Lohas 为好友](#)[收藏 Lohas 的牛舍](#)

Lohas的 总共0位朋友

你可能认识的人



## 通向快乐之路

### 一种惊奇的药

在一个雨天，坐在纽约的一辆出租车上，41岁的格雷琴·卢宾突然问她自己，生活中她最想要的是什么。她回忆道：“我意识到我想要快乐，那是电闪雷鸣的一刻，因为我之前甚至从没有想过这个。”

数年前，这个妻子、母亲和桑德拉·戴·奥康纳法官的前律师启动了一项全职的快乐工程来试验通向她生活目的传统的和新近发明的路径。在采取的举措之中，她坚持写每日感恩日记、每天读一首诗并定期同丈夫度过约会之夜。现在她发誓说她是愉快的。

赶快，得到快乐！

每个人似乎都在跟随更快乐些的潮流。快乐用于制作标题、售书、激励科学研究和引发笑声俱乐部以及快乐学研讨会。原因是什么呢？正如积极心理学迅速发展的领域已经显示的，快乐的人们健壮成长。他们更有创造性和生产力，赚更多的钱，吸引更多的朋友，享有更好的婚姻，更健康甚至比脾气暴躁的同辈人活得更长。

“想象有一种药可以让你多活8或9年，每年多赚15000美圆，更少倾向离婚，”马丁·塞林格曼博士说到，他几乎一个世纪前就开始了积极心理学运动。“快乐似乎就是这种药。”

但是其他人疑惑了：这个仅仅是我们在超预计安排、超高估量的生活中感到有压力去完成的又一件事吗？对所有人来讲怎么能只有一条通向快乐的路径呢？那么如果我们不是感觉到幸福的，我们在快乐上是失败的吗？一些怀疑者将屏除“疑病”作为最近的让人感觉良好的时尚。纽约大学医学博士、精神病学家查尔斯·古德斯坦说：“行为修正能够带来真正的快乐的观念是相当虚假的。”

但是快乐研究者们据数千例研究认为，快乐是可计量和可建造的。如果你想发掘生活的潜力并得到你的幸福而置怀疑主义者不顾，这里就帮助你打下基础。

遗传学，正如对4000对双胞胎研究所显示的，在快乐份额方面占大约50%。但是即使你遗传了家族不悦而不是快乐的基因，你也不是命中注定要暗淡一生。不要将你的希望同你的优势如健康、财富、教育和好的外表别在一起——那些带来的仅是比那些较少拥有受祝福感觉的人稍微多点的快乐。除非你极端贫穷或病魔缠身，生活状况只占快乐的10%。其余40%依赖于你做了什么来使自己快乐。

这就是微妙的地方了。我们中绝大多数以为外部因素——一座大点的别墅、一个好点的工作、一张获胜的奖券——会照亮我们的生活。虽然它们确实带来了短暂的快乐，但激动总是会逐渐消失的。“经过18年快乐的研究，我掉进了同其他人一样的陷阱，”精神病学家索妮亚·留贝斯基博士、《快乐的方法：获得你想要的生活的科学路径》的作者谈到：“我曾经对拥有一辆新车如此的激动，一种我渴望很久的混合动力，但是不超过2个月的时间，驾驶它就成为了常规。快乐就象减掉体重，我们都知道如何减掉几磅，但关键是保持体重。”

在他们的研究中，留贝斯基和她的同事们发现持续快乐的关键是看得到超出飞逝的快乐更远的地方，是被塞林格曼称作真正的快乐的其他支柱“家庭的约定、工作或激情的追求、从一些更高的目标中发现意义。留贝斯基解释说：“不同的方法是较好地针对不同的人的，坚持每日的感恩日记似乎对一些人来讲有点做作，但是书写一封感激的信或许非常有意义。”定时和“剂量”也是重要的。她发现：一天行5件善举对健康会产生显著的提高作用，而在不同的日子里进行则达不到这种效果。她强调：“要维持快乐，你必须要在你的余生中每天做出努力和保证。”

根据绘制一生的快乐足迹的研究来看，长远总的会带来更大的满足。过了甚至是最快乐的童年时期，快乐在少年至20来岁的早期期间是显著下降的，但是，信不信由你，快乐然后会随着我们年龄的增长而增加。“年轻人倾向于把注意力更多地放在坏的事情上，”斯克里普斯学院的神经心理学家斯泰西·伍德博士解释说，“随着我们年龄的增长，我们学会去规范和克服这个反映。”

事实上，一些专家认为，快乐甚至似乎是进入老年时才上升。伍德说：“年长些的成年人不会对生活中的事件反应强烈，并且他们反映出较少的负面情绪和更多的积极情绪。”

不是每个人都同意这个观点。《我感觉我的脖颈糟糕》的作者诺拉·埃夫龙说，

是的，过了一定的年纪你开始将生命是短暂的认识纳入你的决定中。“并且你试着剔除让你不快乐的人和事（如糟糕的饮食），”她说，“但是肯定的是，所有这些行为都会被一定的悲伤所覆盖，因为这是到了人们开始生病的时候了，而且这是绝对减少快乐份额的。”

敢于大声笑出来

忽略你的年龄和脾气，你在当下的这分钟里会感到更快乐，这是韦克森林大学心理学家威尔·弗利森博

士声称的，他说他已经发现了一种一定成功的策略来提高这种精神：做一些事，虽然小，但是是有力的、冒险的、自信的或大胆的事。当志愿者们记录下全天的感觉时发现，所有人在行动和忙碌时感觉更快乐，无论他们天生性格是内向的或外向的。

“这个研究中最大的惊讶就是你可以改变你的行为并让你自己迅速和容易地感到更快乐，”弗利森说，他发现了几乎任一活跃的行为——甚至对着收音机唱歌或跳舞——对情绪都有一种积极的作用。“大声笑出来就正是这种让你感到更快乐的冒险、大胆的行动。”

简单地换上一张快乐的脸，正如古典的抒情歌曲建议的，就能创造差异。在克拉克大学的实验室，心理学家詹姆斯·兰瑞德博士把志愿者们链接到假的电极上并指示他们收缩和放松具体的脸部肌肉，结果是他们没有任何理由地微笑着。相比按照指示做眉毛拉在一起似乎皱眉的动作，绝大多数志愿者在随着他们嘴角向上拉升时堪称卡通滑稽者。

在其他的研究中，微笑的个体比那些卷着眉毛或中性表情的个体回忆起更快乐的记忆。拉瑞德推测，无论何时我们微笑，神经和肌肉会传送打开大脑中快乐中心的信息，“结果是一个微笑不花费任何成本而可以使你感觉良好。”所以为什么不露齿而笑呢？

仍然的是，不是每个人都相信积极思考的威力的。根据鲍登学院心理学家芭芭拉·赫尔德博士的观点，对那些持玻璃瓶半空着的观点看待世界的人来讲，所有这些快乐的话题都能够是彻底压抑的。在她的著书《停止微笑，开始抱怨》中，赫尔德展开了反对“积极态度的专制”、那种带着快乐的脸的精神状态的战争，她相信这种观念在美国文化中占了太多统治地位了。赫尔德说：不是每个人面对人生灾祸时都能够装出阳光乐观的态势，而且也不是每个人都应该这样装腔作势。“如果你试着强迫人们去用不适合他们天性的方式处理问题，这有可能伤害他们。”

所以如果你正经历一个艰难时期，不要为感觉糟糕而感觉不好。赫尔德说：“当某人正处于丢掉工作、结束恋情或钟爱的人死亡的痛苦中时，告诉他们要更加乐观和看到光明的一面只会对他们的伤害增添侮辱。”现在这个人在别的事之外又为不能更有效地处理情绪问题而感觉糟糕了。相反，享有向朋友抱怨的自由，赫尔德称之为创造性抱怨，却能达到疏泄的效果。她的要点是：满足的途径依赖于找到最适合你的处理策略，即使这意味着一直都表达愤怒或悲伤。

### 微笑的力量

无论他们的处置是什么，美国人有大量的理由微笑，一个卡托研究所的政策分析师威尔·威尔金森说，他最近从社会、经济和政治的角度重温了我们国民的幸福。他说：“我们比这个地球上曾经生活过的99.9%的人们拥有更多的财富、健康和舒适，而且我们感觉同任何人曾有的感觉一样的好。”

格雷琴·鲁比说她的对快乐的个人探索为她的生活注入了意义：“我意识到通过努力工作来保持一种更明亮的调子、花时间犯傻、更多大笑、每日清晨唱歌，我设法为我的生活带来更深刻的变化——更多爱的

和细致周到的感情和行动。这就是为什么它是一种快乐的义务。当我努力开始迈开可以让我更快乐的步伐时，我也更加能够使其他人更快乐了。”

#### 10个将皱眉舒展的方法

1 少点虚幻，多点立体。“如果有样东西把快乐的人从可笑地高兴着的人中分离出来，这就是社会关系的质量所致，”乔治马索大学的心理学家托德·卡什丹说。如果你整天都坐在电脑旁，起立并代之以尽情与人接触。即使是花时间同陌生人一起也会增加你良好的感觉，卡什丹说到。“你在影院同其他人在一起时比你在家看电影时要笑得厉害得多。”

2 4、6、8.....我们欣赏谁呢？列出一张你喜欢的或许看起来愚蠢的事物单子，但这被证实是有用的。专家说，事实上，计算你的祝福可能是你可以为你的快乐份额做的一件最有帮助的事情。

3 累计得分。想到一天中每个积极的体验，就象一根线上的珠子，看看它们是怎么累加的。这个简单的锻炼可让你关注甚至最小的积极的瞬间，如一个小伙子司机在一个四道站点挥手让你先走，或者发现被垃圾邮件充斥的收件箱中一封朋友的来信。

4 想想难忘的记忆而不是物质的琐碎。如果你不得不在一辆新车和一次家庭度假中选择的话，请打包你的行李（准备旅行）。即使是最性感的运动车也会历时而变得平常，而和朋友与爱人一起的美好时光的记忆却会经历永恒。

5 转向有趣的一面。“幽默就象肉上的盐，”观察心理学家马丁·塞林格曼博士说到，“它使一切事情增强。”观看优秀表演的重放总是会使你发笑。试着对生活中荒谬的事情微笑，而且当你读到这个议题的笑话时，请笑出声来。

6 逃避到你的无压力区域。想想一个你永远感到镇静和快乐的地方。那么，当你紧张和凄惨时，在心理上唤起对这个地方的记忆，回忆尽可能多的细节之处。闻闻防晒油。感觉下太阳。听听大海。在你精神崩塌时在内心播放这个录象。

7 将玻璃杯看成半满的。无论什么可能的时候，都试着看看光明的一面。你或许感到现在你的生活是一个巨大的向下的斜坡。但是如果你停下来诚实地评估一下，你会看到实际上你拥有的已非常好了。然而如果事情真地都事与愿违，那么看第8点。

8 找到你内在的艺术家。回想到你曾有时间进行创造性表达的时候。你在一个摇滚乐队里的时候？你写诗歌的时候？你热爱修补汽车的时候？你是如此地忙于回想感情以至丧失了时间观念的时候？为什么不再次拾起那个挡板（或挡泥板）呢？愉快的表达能带来快乐。

9 做好事。善举，虽然小，却能传递给施予者同接受者一样多的快乐。例如，一封真正的纸笔写成的信，告诉某个帮助过你的人他的帮助对你意味着有多少，是一个定能成功的快乐发动机。因此现在是为了

一个好的理由给予时间、金钱或两样都给的时候。

10 抓住这个时刻。为什么不今天就做而是等着去庆祝一个大的事件呢？烘烤一个蛋糕仅仅因为要抓住此刻。带某人出去午餐。买粉红指甲油。下午做爱。为一个好日子举杯祝酒。开始吧，更快乐些。

来源：译言



评论(0) 阅读(52)

我也来评论 [新用户注册](#) [登录](#) [登录后评论有积分奖励](#) [查看规则](#)



验证码: [点击显示验证码](#)

[更多表情](#)