



曾经,吃一顿饱饭、穿一件新衣就能让人感受到幸福;如今,文明大步向前、生活日新月异、物质条件极大丰富,很多人却觉得,幸福感并没有预期的那么高。“到底什么是幸福?”“是人们对幸福的要求高了吗?”“怎样才能获得持久的幸福?”美国哈佛大学积极心理学教授塔尔本·沙哈尔就当下现实,抛出了这些重磅问题。

幸福也要靠自己挣

受访专家

中国科学院心理研究所原所长、研究员 张侃
中国科学院心理研究所副研究员 刘萍萍

生命时报记者施婕

人生幸福有四种类型

通常,人们认为幸福是一种主观体验,没有标准和公式可供遵循,但沙哈尔给出了两个关键词:快乐和意义,二者缺一不可。然而,不同人对幸福的渴求不同,获得感也各异。为此,沙哈尔设计了一个坐标轴:横坐标“快乐”代表现在的美好时光,属于当下利益;纵坐标“意义”来源于人生目标,属于未来利益。于是,人生幸福可被分为四种类型。

忙碌奔波型:目标导向。生活中,部分人习惯于关注远大目标,重视未来利益,反而忽视了当下的得失。他们认为,只有在实现有价值的目标后才能获得幸福,其间的一切痛苦都是必经之路。因此,他们更容易被“幸福假象”蒙蔽双眼,一旦目标实现了就会感到幸福,但接着常会瞬间陷入低落情绪,需马上赶赴下一个目标,难以停歇。

享乐主义型:易感空虚。刷视频、狂购物、吃大餐……这类“即时快乐”对部分人来说也是一种“幸福”。他们只会重视眼前短暂的快感,认为充实的生活需不断满足食欲、购物欲等各种欲望,但往往很快便会感到厌倦,容易陷入空虚、迷茫,遇到困难或痛苦时也总是选择逃避或继续“纵欲”,无法获得真正的满足。

虚无主义型:放弃幸福。如果说“忙碌奔波型”是为了未来而活,“享乐主义型”代表为现在而活,“虚无主义型”则是沉溺于曾经的得失,经常被过去的生活阴影笼罩,重复感受痛苦、绝

望,从而陷入“习得性无助”的状态,最终决定“听天由命”,放弃追求幸福,内心始终有匮乏感。

感悟幸福型:享受过程。前三类人更常感受到“不幸福”或“幸福是短暂的”。只有懂得感悟幸福的人,才能获得持久的幸福,这也是积极心理学所提倡的。这类人通常有长远且有意义的目标,但同时注重享受实现目标的过程。在他们的信条里,幸福是向山顶攀登过程中的种种经历和感受,而非成功登顶的那一刻。

中国科学院心理研究所副研究员刘萍萍也一直致力于幸福相关课题研究,她认为,当下对幸福的研究已摆脱了感受、感悟等模糊的概念,逐渐走向可定义、可量化的理性维度。比如,国内外广泛使用的量表之一《实现幸福感问卷》,从自我发现、潜能感知、生活目的、追求才智、活动投入和人格展现6个维度,对幸福进行评估,帮助大众梳理出易被自己忽视的幸福感。

五大习惯获取幸福

当幸福可以被“测量”时,便能找到实现和收集的方法,关键在于养成五大习惯。

顺应“心流”。心流是指将注意力集中到当下体验,从而形成一种全神贯注、全情投入的状态。此时,大脑中各种杂念消失,前额叶皮层活动减少,多巴胺奖赏回路被打开,更容易生成“快乐体验”。比如专注于爬山时,大脑需保持思考,谨慎选择每一个落脚点,时刻保持双脚在岩石、土地上的平衡,而每一次稳稳落地都可看作达成目标,是即时的正向反馈,更能让人体验到意义感、满足感。

中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃认为,想进入心流状态,需要选择感兴趣、喜欢的事情。比如专心烹饪、看一部电影、读半小时书、跑半小时步,且难度与机能要相匹配,否则难以达到物我两忘的境界。

行善助人。“予人玫瑰,手有余

香”。研究发现,助人后的幸福感提升水平甚至可能高于受助对象。助人时,大脑会同时分泌三大“快乐激素”:血清素、多巴胺和催产素,产生幸福感。同时,这类行为往往会得到社会认可和正面评价,让人感受到价值感、意义感,这都是获得幸福感的重要因素。

刘萍萍建议,每天不妨多做些助人为乐或保护环境的小事,提升幸福感。可先从关爱家人着手、从生活小事做起,比如对做好一桌饭菜的家人表达感谢、在外为老弱妇幼让座、帮陌生人指路,也可参与环保捐款、公益活动或社区互助等。

与他人联结。社交是人类的基本需求,积极的社交反馈甚至可与食物、睡眠并驾齐驱。哈佛大学曾进行了一项跨越85年的研究,发现幸福取决于“爱和良好的社会关系”。当一个人感受到被关心、被理解时,大脑更能体会生活的意义、生命的价值;一旦失去社会联结,大脑无异于在“挨饿受冻”,更难产生幸福感。

在各种关系中,研究发现,深度的亲密关系是幸福感的最佳预测因素。刘萍萍提出,经营亲密关系需注意三个原则:用积极的心态关注伴侣,善于发现对方的优点;多表达正面情感,避免指责、批评或使用消极的语言;多站在对方角度理解问题,同时积极表达自身需求,有助双方的相互理解。

接纳自己。想要实现心理幸福,必须做到“自治”,即重新认识自己,明白自己有时会犯错、会失败。只有这样,当负性事件出现时,才不会沉浸在消极情绪或已发生的糟糕结果中,避免过度“内耗”。实现这一点,需接纳自身的不完美,不因优点自负、不为缺点自卑,同时,多审视自己的情绪和行为,了解内心真正的需求和想法,做出让自己更容易感到幸福的选择。

分享好消息。在久远的进化中,为躲避各类风险,大脑更“偏好”关注坏事。但是,一件坏事产生的挫败感至少需3件同等强度的好事才能抵消。因此,生活中要有意识地发现“好

事”并分享给他人,这不仅能让人重温当时的快乐,对方的积极反馈也会让快乐加倍。

分享不是与生俱来的能力,需要逐步培养:首先要学会关注生活中的积极体验,不妨尝试每天记录5件快乐小事。其次,与家人、朋友分享,但不要太在意回应。最后,学会热情反馈,别人向你分享好消息时,要及时给予积极回应,以免让对方的快乐“打折扣”。

老年正处幸福时段

在人生长河中,对幸福的感悟并非一成不变的。《2024世界幸福报告》中指出,人的一生中,幸福感呈“U型”曲线,一老一少是最幸福的两个阶段,年幼时的幸福感通常是家庭赋予的,老年人的幸福更多源于后天习得。

更关注积极信息。老年人更倾向于将注意力、记忆力等认知资源投向积极信息。张侃表示:“发觉自己与衰老的距离很近时,往往更能关注当下而不是未来,尤其是关注正面的信息。”比如,老年人不会在意他人的愤怒,而是善于发现他人的快乐,因此,眼中的世界更友善,幸福感也更强。

阅历让人更从容。受先天基因影响,有的人天生乐观,有的人人生来多思多虑,直接影响幸福感的获得,但后天学习对性格、态度、观念的形成起到决定性作用。张侃认为,老年人拥有更丰富的阅历以及应对风险的经验,从而养成了从容、豁达、知足等心理优势,更能“乐而不淫,哀而不伤”。

但“不如意事十之八九”,步入老年后更加无法避免一些负性事件、负面情绪的出现。刘萍萍表示,我们都需要认识到这些是生命中无法躲避的,学会坦然接受,同时懂得寻求帮助。比如向亲朋倾诉,必要时寻求心理专业人士的疏解、建议和支持。为增加应对负性事件的心理弹性,老年人要“活到老,学到老”,学习平衡膳食、适度运动、科学用药、心理健康等知识,在身心两个维度强化抗压能力;学习新技能、培养新爱好,比如书法、园艺、编织等,既不耗费体力,又能修身养性;同时多参与社交活动,扩大自己的生活圈,以获得更多社会支持。

生命时报官方网站