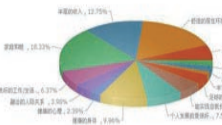


个人如何提高幸福感

(摘自: <http://www.psy525.cn/d2765.html> 作者: chenzhongxun2009 编辑: 吴晗云) 在人们的物质需求日益满足的日子里, 精神上的需要开始被人们所重视。很多人在生活上工作上都倍感压力。虽然国家富了, 生活富裕了, 但是幸福感的指数却下降了。可其实, 幸福一直都常伴我们身侧。每个人都天生被赋予主动争取个人生存和追求个人幸福的权利, 特别是通过劳动获得基本生活条件和个人幸福的权利。这种权利意识本身就是对自己负责也对社会负责的表现。保持乐观并有控制感的生活状态, 相信自己能在一定程度上创造条件改变自己的环境, 就能在心理上感受到幸福感的来临。

幸福感也可以说是一种心态。不妨尝试着不要总是向上比较, 适当向下比较, 保持理性平和的心态。幸福感没有绝对的衡量标准, 人们往往拿自己的现有情形与周围的人进行对比。研究表明, 向上比较能激励个体去做得更好, 但也会使满意度降低, 而向下比较虽然容易使人安于现状, 但会使满意度增加。因此, 当我们在朝目标奋进的过程中感觉太累的时候, 不妨适当向下比较, 缓解一下压力, 不要让过分的压力埋没了幸福感。金钱不是幸福的充分条件, 钱本身买不来幸福。过高的物质生活目标不仅不会使人更幸福, 反而使人更烦恼。一项对《福布斯》杂志公布的富翁的调查发现, 与一般的民众相比, 他们的幸福感只是略高一点; 49位超级富翁中, 有80%的人报告钱既可以增加也可以减少幸福; 一位富翁从来不记得自己曾经幸福过; 一位富翁(婆)报告钱不能解除由她孩子的问题所造成的痛苦。由此看来, 金钱在人们心理上的作用被夸大了, 它使我们不能科学地认识物质财富与幸福的关系。金钱只不过是个人实现生活目标所需的条件或手段。大量研究表明, 那些认为金钱比其他目标更重要的人对他们的生活质量更不满意, 把追求经济的成功作为生活的中心目标反而会降低幸福感。

尽管每个人的生活方式千奇百怪, 但是幸福在很大程度上取决于个人对于幸福的理解。心理学家和哲学家弗洛姆(E. Fromm, 1900—1980)将人的价值观和生活方式区分为占有与存在(To Have or To Be)两种, 重占有者将生活视为追求金钱、权力和外在成功的无止境的过程, 而重存在者关注的是生命本身的成长和人性潜能的实现, 这两种人的幸福是不同的: 前者会越来越烦恼, 后者会越来越幸福。适当控制物质欲望的增长, 从生活中寻找其他快乐因子, 特别是更多致力于精神需要的满足, 也许你会更好的感觉到幸福感的存在。



我们为什么不幸福?

(来自“壹心理”: <http://m.xinli001.com/>)

多数人一生都在追求幸福, 可是真正体验到幸福的时刻却屈指可数。

为什么我们很难获得幸福呢? 我认为有三个原因。一是我们常常给幸福预设条件, 二是我们总认为事情应该按我们所期望的进行, 三是我们在面临抉择时的心理冲突。

很多人会给幸福预设各种各样的条件。可是, 幸福≠成功、幸福≠权利、幸福≠财富、幸福≠婚姻、幸福≠爱情, 这些预设的条件就像一个枷锁, 你预设的条件越多, 你就越难感受幸福。

幸福不是将来时, 而是现在进行时。幸福只是我们当下的一种内心感受, 如果我们过多地关注将来, 而忽略了当下, 我们就会错过很多感受幸福的机会。

芸芸众生, 大多希望自己能一生顺遂, 万事如意, 心想事成。而实际上, 天地万物自有它运行的规律, 不是我们可以完全掌握的。一旦事情与我们所预期的有所落差, 我们就会感到失落、难过、被伤害。而当我们开始扮演受害者的角色时, 又何谈幸福呢?

从心理学角度来看, 很多的心理问题, 都来自于不接纳既定的事情, 而且愈是抗拒、逃避, 愈是持久。所以, 一个人如果能接受自己和他人都不是万能的这一既定事实, 那他就会比常人得到更多的幸福。

在人的一生当中, 要做无数道选择题。当面临人生中一些重要抉择的时候, 我们内心常常会有激烈的矛盾和冲突。我们迷茫痛苦, 不知所措; 我们患得患失, 举棋不定; 我们殚精竭虑, 辗转反侧。

一个人如果欲望太多, 所求太多, 既想要这个又想要那个, 当然会摇摆不定, 难以抉择。当我们做出选择的时候, 我们会得到一些东西, 同时也会失去一些东西, 只想得到不想失去是我们人类的通病。正是因为能够勇敢面对失去痛苦的人并不多, 所以才会让抉择变得更加痛苦。

生活当中, 我们常常会被这样那样的表象所迷惑, 而看不到事情的本质。在熙来攘往的追逐中, 渐渐地失去本心, 失去最初的梦想。一个人如果无法正确的认识自己, 那么他也无法正确的认识这个世界。所以, 观照内心, 时时自省, 是我们每一个人的幸福必修课。

幸福感=基点+生活情境+意志活动。基点像气质一样是稳定的东西, 生活情境是我们无法控制的, 而意志活动可以指引我们去获得更多的幸福感。哪些事情可以使我们多些幸福感呢?

1. 良好的人际关系绝对是幸福感的添加剂。人作为一种社会性动物, 无时无刻不与周围的人互动。良好的人际关系满足了我们的归属的需要, 会带给我们快乐、充实、满足的体验。

2. 有事忙的人要比无所事事的人幸福。工作或学习可以满足人们的好奇心, 帮助发展自身的长处, 获得成就感, 扩大社会支持, 提高认同感。

3. 明确的人生目标、正确的人生观有人认为, 挣更多的钱将会幸福, 拥有百万豪宅、好车自己就会幸福……我们要知道, 拥有这些的确会使我们生活地更容易、减少经济上的烦恼, 但这些并不是让我们持久幸福的保障。

4. 还有一个重要的因素就是健康。我们要多运动锻炼, 保持一个精力充沛的身体, 这的确会有助于我们减少其他负面情绪和疾病的困扰。

总之, 幸福就是活在当下, 珍惜现在; 幸福就是接纳事实, 乐天知命; 幸福就是去繁就简, 返璞归真; 幸福就是淡看得失, 勇敢面对。幸福是外在事物带给我们内心的感受, 主动权掌握在我们的手中。所以, 幸福与否, 你说了算。

拥抱幸福

(编辑: 代晓琛) 幸福, 多么美好的字眼, 每个人对于幸福的定义都不同。什么是幸福, 这是需要依照不同人的不同心理标准来评定的。商人说: “幸福就是拥有更多的金钱”; 战士说: “幸福就是让祖国更加富强”; 学生说: “幸福就是放一天的假, 让我睡个好觉”; 孤儿说: “幸福就是拥有母爱”, 看吧, 就像哈姆雷特一样, 一千个人对幸福的定义可能就有上千个不同的答案, 可是无论幸福是什么, 我们都应该珍惜自己所拥有的幸福。

幸福感在心理指向上表现的是健康的生活方式、心态以及生活价值观念。幸福感不仅准。记得我国在2012年的中秋和国庆期间, 中央电视台推出了《走基层, 百姓心声》调查节目, 深入基层对几千名不同各行业的人进行采访, 面对的问题都是“你幸福吗?” 一时间, “幸福”一词成为媒体热词, 也引发了中国人民对幸福的思考。改革开放30多年来, 我国人民物质生活水平大为提高, 伴随而来的价值观人生观和生活方式的变迁对当代中国人特别是青年人幸福观的形成产生了重大影响, 中国人产生了新的困惑和困惑, 当前世界各国在关注经济发展的同时, 越来越将注意力转向国民幸福问题, 中国政府对此问题的重视程度也不断加强, 国务院总理温家宝就曾经指出“要让人民生活得更加幸福、更有尊严”, 将提升国民的幸福感作为一项涉及民生的重要工作。重视中国人的幸福观, 既是时代发展的新要求, 也是党和政府关注民生的新表现。

在现实生活中, 威胁到人们的幸福感的不外乎这几点: 第一点“实用主义”盛行。眼下社会奉行“实用主义”, 人对金钱、名誉和地位的追求远远超越了对精神世界的重视与渴望。在与他人的比较中, 人们急于求成地生活, 将幸福看作是对欲望的满足, 本身对幸福的错误定义就使得人们认为自己不幸福。幸福感是一种长久的、内在的、坚定的心理状态。只有对“幸福”有了客观的认识, 才能感受幸福和找到使自己幸福的方法。第二点缺乏精神信念和积极的心态。经济的快速发展和膨胀带给社会的

负面影响是使人们失去了本该有的理想信念, 渴望一夜成名或一夜暴富, 伴随而来的是心理上的空虚失落。在网络作为一种新形式的媒介和信息平台而兴起的同时, 由于网络的匿名性和个人信息身份的隐蔽性, 有人在网上传播负面信息甚至编造虚假信息, 在微博微信上引发他人转载, 同样有些媒体的失实报道也渐渐削弱了人们的积极心态, 逐渐消解了人们对美好事物和生活的热爱向往的天性, 在面对造假、环境污染这些问题的时候没有良好积极的心态, 客观理性地看待问题的根源。同时, 不相信不信任的心态已经造成了社会全面的信任危机。第三点焦虑感的年轻化。就业、医疗、买房、养老, 这些由于社会制度不完善而给人带来的烦恼造成了人们的焦虑, 同事朋友之间的人际关系处理的不得当给人们造成了巨大的精神压力, 为金钱、地位不断奋斗和忍受挫折渐渐淡化了人们对生存意义的感知, 焦虑感带来的直接结果就是不知足, 人们对生活的奔走不再是为了让自己获得更快快乐, 而是满足对物质无休止的欲望。第四点失去了奉献和互助的美德。在个人利益最大化的条件下, 不会去帮助别人, 斤斤计较和算计成了人常用的思维方式。其实幸福感的建立并不难, 只要保持人最本真的存在和意义。

人之初, 性本善, 只要我们怀着一颗良善的心去看待我们在生活中所遇到的事情, 去感受那些温馨幸福的事情, 也许他们微不足道, 但只要我们能坚持, 幸福终会汇成温暖。

(from: 525心理网 cr. 兰小兵 编辑: 喻雯) 在马斯洛的心理需求模式中, 讲到最高的心理需求是自我实现。在这种模式中, 实现自我成为小我一生的“事业”。比如当上了国家领导人, 或者跨国公司的老板等, 无可厚非。但若把自我实现当作目标, 则会产生内外的冲突。只有当一个人回到真实的自己, 冲突才能解决; 此时真实的自己, 就是那个不需要小我装扮的自己。

我们常常都在说, 要放下小我, 我个人觉得, 小我就是那些不能代表我们、而我们又在拼命追求的东西。与其说放下, 不如说善待。毕竟最大的事实是, 小我的确大面积地存在, 你不能说有小我的人就是不好的。比如金钱、地位、服饰、房子、车子、孩子、伴侣、家境、工作……这些, 都是需要善待的小我们。当我们的能量并不是一定需要通过这些小我膨胀来获得的时候, 就说明那个真实的自己, 越来越有能量了。

如果你感到无条件的喜悦、幸福和

满足。那种圆满的感觉就是触碰到真我所获得的能量。人往往在深度睡眠的时候, 就会接触到这种能量。我们都曾有过度用脑(特别是情绪激烈的吵架)而失去理智的经历。人在严重脱离真我的时候, 就失去了智慧, 剩下的就只有所谓的逻辑、道理、是非对错……你甚至会在事后惊讶自己为什么会做出那样的事情, 变得一点都不像自己。当你感到自己妙语连珠且毫不费力, 或有丰富的创意和敏捷的反应时, 一定是真我的力量在支持你, 因为你在与它保持连接和接触。你甚至同样会在事后惊讶, 自己怎么变得如此敏捷和聪慧。

真实的自己可以超越一切, 甚至包括时间和生死。那个真实的你来自于你的内心, 所以不会被外物所束缚和限制。这种自由感, 包含了无限的能量。唯有做真实的自己时, 才能够感受到生命的力量。而真实就是一种力量。克氏说过, 不敢做真实的自己, 是因为害怕无法谋生。大部分人没有勇气踏出去做自己内心真正想做的事情, 最主要的原因

莫过于谋生了。你做工程师只因为你必须赚钱谋生。可是如果你真的爱当一名工程师, 或是科学家, 你将发现你永远不会和任何人竞争, 只因为你爱做这些事。我想这就是解决这个问题的真正线索——爱你所做的事。发现真正爱做什么需要很大的智慧, 如果你害怕不能赚钱谋生, 那么你将很难弄清楚你到底爱做什么。大部分人害怕无法谋生, 因为恐惧, 所以总是做别人要求做的事, 在这种情况下, 只有冲突没有爱。

做真实的自己, 需要自我认知几个方面: 1. 知道自己是怎样的人。2. 明白自己所处的位置。3. 清楚自己在追求什么。4. 懂得什么才是自己此生中真正需要的。

“我是一个怎样的人?” 人的一生中, 有些东西是不能自己去选择的,

如果拿自己无法选择或不能改变的东西去与他人进行比较, 要么会狂妄自

你有多真实,

就有多幸福

大, 要么会自卑自怜。走上幸福之路的过程不是决定我要拥有什么, 而是决定什么是我想要的。认识自己是怎样的人, 拥有什么, 什么是可以后天改变的, 什么是可以选择的。

“我在哪里?” 一个人在哪里也许并不重要, 重要的是哪一块土壤更适合你, 你能够做的选择是什么, 如何找到更适合自己的位置。少年是个多梦想的时代, 在生命的成长过程中, 我们都会有一个自己心中的“楷模”, 但是人最终要做的不是“像谁”、或者去“模仿谁”, 而是要找到属于你发展生存的土壤, 驻扎在更适合你生长和价值提升的位置上。

永远不要放弃年轻时代的梦想。每当我们的生命中出现一点点机会或一丝光亮的时候, 请一定要记住, 要依着光亮去找路, 要去找寻新的出路和新的机会。