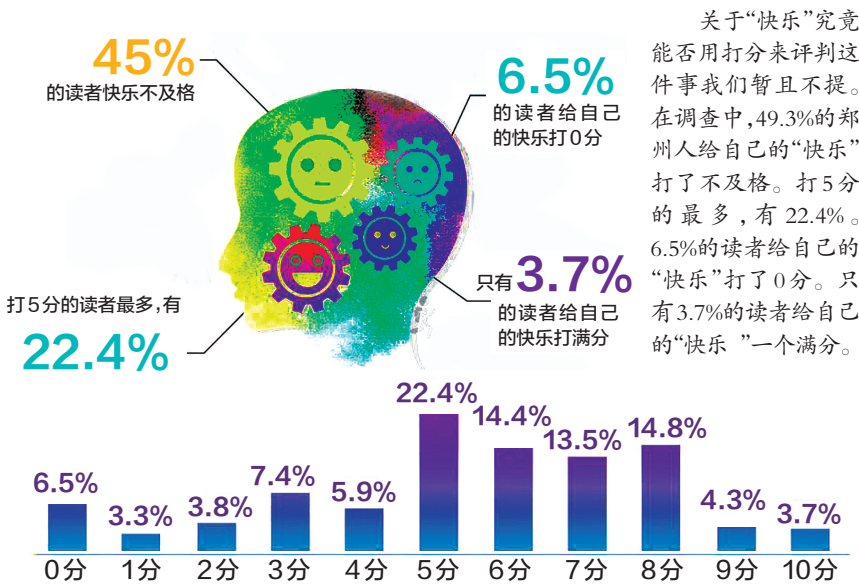
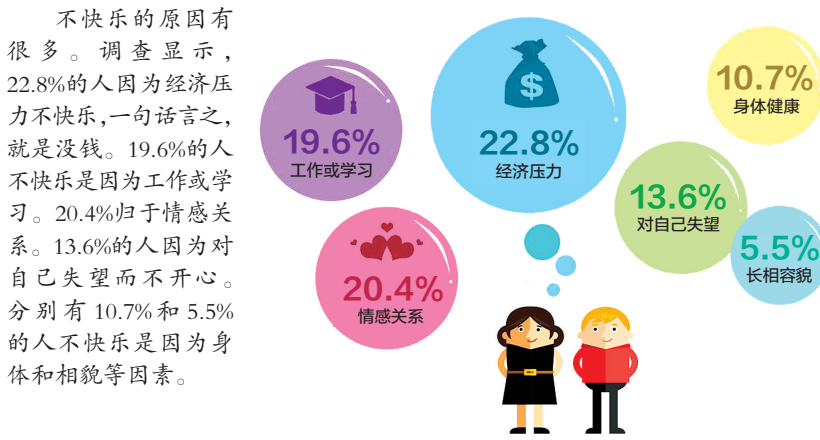


快乐是件容易的事情,可如今大多数人不快乐。在这份《中原地铁报》所作的快乐指数大调查中,共有1000余人参与了本次调查。近一半人给自己的快乐打分都在及格线以下,近七成的被调查人都过着为压力而烦恼的生活,24%的被调查人认为“做王思聪最快乐”。你做你的富贵梦,我有我的穷开心,不和别人比,只求自心安。人如果都能这样活着,还能不快乐吗? 郑报融媒记者 谢君锐

你给自己的“快乐”打几分?



郑州人,你为什么快乐?



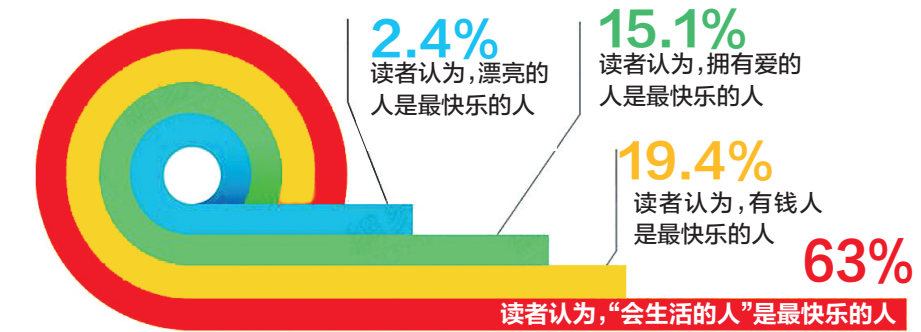
不快乐,你的压力有多大?



当个体遇到很多生活事件的时候,生活事件对个体的作用就会累加,他所遭遇到的心理应激也相应增加,心理应激的增加则会影响到个体的生理反应和心理平衡。在调查中,50.7%的郑州人感到有压力,有时会为了压力而烦恼。29.3%的郑州人有一点压力,但可以适应。17.6%的人压力大得受不了。仅有2.4%的人完全感受不到压力。

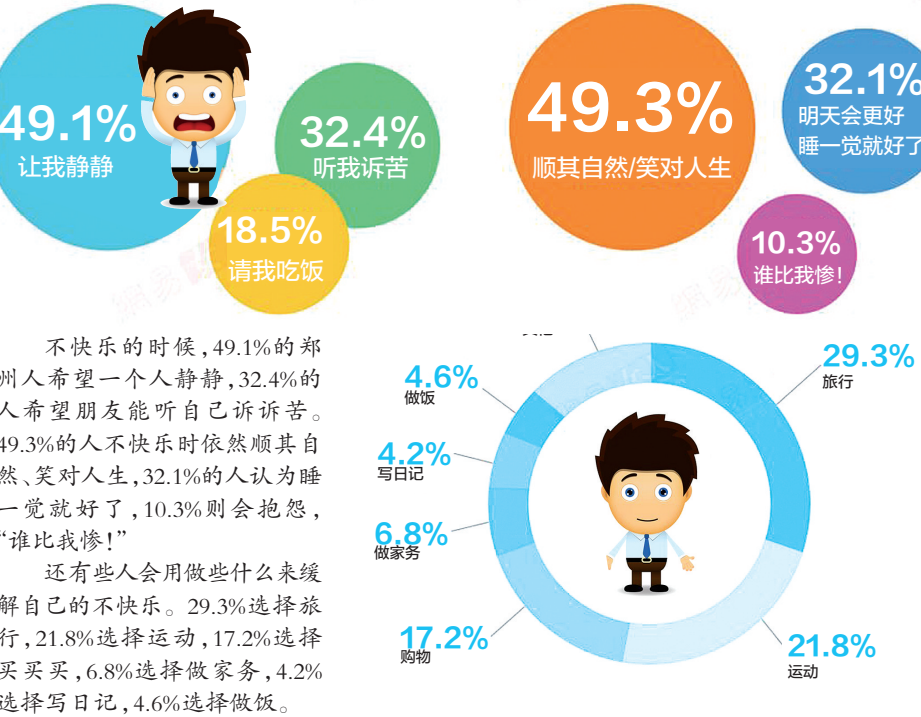
HAPPINESS INVESTIGATION 郑州人快乐指数调查

谁是最快乐的人?



究竟谁是这个世界上最快乐的人? 63%的郑州人认为,“会生活的人”是最快乐的人。19.4%认为有钱最快乐。15.1%认为拥有爱的人是最快乐的人。2.4%是外貌协会。24%的郑州人认为做王思聪最快乐,其次是李娜、比尔盖茨,垫底的是奥巴马,只有4.2%的得票,比贝克汉姆的女儿小七还低。

不快乐的时候最想做什么?



不快乐的时候,49.1%的郑州人希望一个人静静,32.4%的人希望朋友能听自己诉诉苦。49.3%的人不快乐时依然顺其自然、笑对人生,32.1%的人认为睡一觉就好了,10.3%则会抱怨,“谁比我惨!”

还有些人会用做些什么来缓解自己的不快乐。29.3%选择旅行,21.8%选择运动,17.2%选择买买买,6.8%选择做家务,4.2%选择写日记,4.6%选择做饭。

TA说

“如果真能交换人生,我宁愿成为马云,也不愿意成为王思聪。得到的东西都是一样的,但享受过程才是最重要的。”

乔西

“快乐其实很简单,等你忘了快乐,好好生活,付出有价值的劳动,有了收获之后,好好品味一下,就能找到快乐的所在了。快乐其实是一个很矫情的东西,等你觉得快乐其实并没那么重要的时候,她自然也就来了。”

铁甲小宝

“西夏王宫中,公主问慕容复,你快乐的时候在哪里?慕容复思考后回答,在未来。如今大学的我回头看后感同身受,为了那些目标我总是麻痹自己,为了将来牺牲一下吧,结果发现如钱钟书所说,快乐像是跑狗场里诱惑狗的电动兔子,永远追不到。”

涓涓流水

拯救

NO

快乐

快乐是一个神奇的东西,并不是你想得到就有,很多时候寻求快乐也需要方法。我们总结了18条“变快乐”建议,虽然不一定适用所有人,但保证如果你完成这些建议,你一定会比现在快乐。 郑报融媒记者 叶霖

18条变快乐的建议

01

每个月存一部分钱。虽然有人安利鸡汤“所谓快乐跟金钱无关”,我不晓得自欺欺人的成分有多大,至少当你心情down到谷底的时候,看看你的存款,还是有点欣慰。当然积少成多,存款会慢慢多起来,你的生活有了保障,自然不至于太难过。

02

定期和爱人玩“小浪漫”。我们都清楚那种初恋的感觉,有一点像喝点小酒半醉的感觉,然而时间一久,无论是对爱人还是家人都会产生多多少少的负面情绪,甚至当做敌人,这样当然不会快乐。定期的小浪漫不但可以为感情加分,还会让你更快乐,尝试买一把花送给爱人,开一个化装舞会,来一次烛光晚餐……

03

无论你有钱与否,请有一份工作。虽然有人对于工作的说法是:“你要是不快乐,为什么要去做这份工作呢?”然而一份工作的重要性其实不言而喻。工作是一种追求,能在工作中学会快乐,哪怕往往还伴随着不快,但你很充实,一旦闲下来,人内心会空虚,会更容易不快乐。

04

和同事领导保持良好的关系。这个自然不用说,如果一份工作你并不喜欢,或许你可以因为同事成为朋友而喜欢上这份工作;但如果你喜欢的工作,却和同事领导交恶,相信你坚持不久的。

05

尊重任何你遇到的人。我们都懂得尊重别人才能换来尊重这个道理,试想如果你一出门开始就不懂得尊重他人,一定会碰不少壁。当然,我们除了对陌生人尊重外,尤其是对于自己熟悉的人,甚至家人更要尊重,而不能因为关系太好忘记了尊重,得不偿失。

06

“Forget and forgive”。这是一句很流行的英语,如果直译为忘记和原谅,如果一个人不能经常“forget”不愉快,不能原谅别人,那么不知道要背负多少压力和不快乐,想快乐才怪。

07

每周至少运动两次。运动不仅仅是一个健康的生活方式,一个健康的身体和傲人的身材一定会让你感到快乐和有成就感,这就是我们常说的“身体最重要”。同时科学研究表明,运动能让身体分泌抗压和快乐因子,因此,养成运动的好习惯会让一个人快乐。

08

心情沮丧时,向朋友求助。除了自助以外,就是接受别人的帮助,倾听和接受别人的意见。要学会适当的软弱并接受别人的帮助,这也是得到快乐的方法之一。为什么不从自己的那片小天地里走出来寻找一下快乐的感觉呢?

09

选一本喜欢的书,坚持看完。“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉。”一本好书可以有让一个人焕然一新的力量,甚至可以改变一个人的心态,不要忽视这薄薄的一本书。的确,有时候我们不快乐的时候,知识可以给我们力量。

10

放下手机,离开网络,回归现实。在虚拟的网络世界中,各种情绪被放大,人容易被搞得紧张兮兮,同时欲望又无限被放大,这种矛盾就造成了各种烦躁。何不尝试回归现实生活的慢节奏,和现实中的朋友交流,感受这个世界的美好,希望还不会太晚。

11

有一个高质量的睡眠。除了不熬夜之外,高质量的睡眠一定要在睡前让自己彻底放松,彻底清洁脸部,让皮肤清爽,也有助于缓解疲劳、改善心情。使用浅色调的床上用品,能令人感觉轻松、愉快。调暗灯光,低声放舒缓的音乐,最重要的放下所有的烦心事,告诉自己“我要睡觉,明天继续加油”。

12

培养一个爱好。无论是烹饪一道美味的菜肴和心爱的人分享,还是精心培育几株他也喜欢的绿色植物,还是DIY一些手工艺品,总之培养一个小爱好,享受那些时光,它绝对能带给你快乐!

13

每隔一阵子去过一天和你平常不同方式的生活。一成不变的生活会让我们感到压抑和平淡,试着偶尔疯狂一下,做一些疯狂的事,或者给自己或自己爱的人一个惊喜,相信一定会收获快乐。

14

来一场说走就走的旅行。世界那么大,你要去看看。旅行一定能让你收获良多,或许有了新的方向,或许有了新的灵感,我们需要休息,更需要跳脱固有的圈子,去看看世界!

15

每天拍几张照片。心理学家建议,每天用相机拍下一些身边的人和事,如窗外的树木、路边的小花、邻居家的孩子和朋友的婚礼。将这些随时可能被遗忘的片段记录下来,当你不定期整理照片时,你会觉得所有的细节都是美好回忆,没什么可抱怨的,于是人会很容易变得快乐起来。

16

看悲伤的电影。看一部令人伤感的电影,如《当男人爱上女人》,情难自禁时,不妨尽情地放声哭出来,然后安慰自己说,还好这只是电影情节,并不是真实的生活,心情便会有改观。这是一种反向思考的方法,常运用在心理学中,帮助人们换角度思考问题。

17

在水边散步。有研究指出,因为在婴儿时期便置身于羊水,因此人与生俱来就是亲水的。在水边散步,能有效地帮助人放松身心,即使烦恼再多,在有绿树有流水的环境中,你也能暂时抛开一切,为自己“偷”得片刻悠闲。

18

参加集体活动。虽然独处也是调节心情的方法之一,但是不要吝啬自己的休息时间,分出一部分给集体活动。登山、郊游、野餐、party、歌友会……鼓励自己积极参加集体活动,你会在共同的玩乐中找到让自己坚强、平和的力量。