

积极心理学

到底什么是幸福?为什么一些人会比另外一些人幸福?幸福控制在自己手中吗?怎样才能得到幸福?

科学家们发现环境中确实有一些与幸福相关的常量,比如噪声,还有交通、金钱等。

事实上,在所有的环境因素中,人际关系是最重要的,爱情、友情、社区、归属感都直接指向幸福。几年前,“积极心理学”之父马丁塞利格曼曾经做过一个实验,他在一组问卷中抽取了10%自认为“非常快乐”的人,他们并不有钱,相貌平平,身材一般,没有宗教信仰,也没碰到过什么特别的好运,但他们有一个共同的特点——极度社交。

但是,塞利格曼认为,这样的“幸福”远远不够。它只是最浅层次的一

种幸福。事实上,大部分人在谈论“幸福”时,都是指这种“幸福”——愉悦的感觉,积极的情绪,它是短暂的,易逝的,获得也相对简单。

他认为一个人要获得真正持久的幸福感,最重要的就是发现和了解自己最好的品质、最擅长的才华,反复在生活中实践,化枯燥为乐趣,并为更高的目标服务。比如知识、艺术、政治、宗教、正义,这样才能得到整个的沉湎、投入,甚至意义。他从东西方文化中发掘了6个核心的美德:智慧、勇气、人性、节制、超越,并将这6个概念细分为24种力量。

当一个人的强项力量发挥到最好的时候,会进入一种“流”的状态,你完全意识不到时间的流逝。这是“积极心理学”的另一位重要人物美

国心理学家米哈伊莱科金特米哈伊的发现。人在运动中容易进入“流”的状态,比如滑雪、下棋,在乡村小路开车,或者在音乐和人群中,比如乐队、舞池或在咖啡馆与朋友进行一场激烈有趣的对话。“流”也经常发生在独自的创造性活动中,比如画画、写作、照相。

“积极心理学”总结了一个相当乐观的“幸福公式”:H(幸福)=S(设定点)+C(客观环境)+V(主观行动)。客观环境C指生活中无法改变的事实(如种族、性别、年龄、伤残)和可以改变的事实(如财富、婚姻状况、住址)。主观行动V则是你选择做的事情,比如冥想、锻炼、度假等。

在这个幸福公式里,基因占50%,客观环境占10%,主观行动占40%。很难说这样的比例分配有多么精确,更重要的似乎是传达一种态度:追求幸福并非捕风捉影,只要有行动、努力以及有效的技巧,便可以长远地改变自己的幸福程度。

摘自《三联生活周刊》

不问客人要几勺牛肉,总是把牛肉直接加在碗里了事。

“请问,这多一勺和少一勺有何说头?”刘宁问。

“一勺5角钱,多吃多放。”老板笑着说。

“那来三勺吧!”刘宁说。

吃完拉面,刘宁并没有品出什么特殊的味道。不过,他简单地算了一下,加了三勺牛肉,他比在其他地方吃拉面多付了一元钱。他默默地观察了一下,吃拉面的人中,有不加牛肉的,也有加四勺、五勺的,这无形中扩大了经营客户。

九十九度加一度,水就开了。开水与温水的区别就只有这么一度。但是,差了这微不足道的一度,许多事情却会出现天壤之别的结果。

摘自《知识窗》

让两只大雁衔住一根树枝,然后自己用嘴衔在树枝中间,三个朋友一起飞上天。地上的青蛙们都羡慕地拍手叫绝,问:“是谁这么聪明?”那只青蛙生怕错过了表现自己的机会,于是大声说:“这是我……”话还没说完,它便从空中掉下来了。

让我们记住诗人鲁黎的见解:把自己当做泥土吧!老是把自己当做珍珠,就时时有被埋没的痛苦。

摘自《文苑》

再加一度

我所在的小城一条偏僻的巷子里,有一家很不起眼的拉面馆,号称“百年老店”。拉面馆在几十年的经营中,一直保持着旺盛的人气。如此不得天时、不占地利的小店,是靠什么来吸引顾客的?据周围人讲,他们是在面汤中加了一种特殊的“佐料”。至于是什么“佐料”,有好事者甚至取了样品专门到化验机构进行检测,但最终未能“破译”。

不久前,该拉面馆慕名来了一位特殊的客人——台湾拉面大王刘宁。夜色阑珊中,刘宁款步走进深深的巷子,

在嘈杂的人声中选一处位置坐下。

老板也不招呼。片刻的工夫,一碗热气腾腾的拉面已经端到了眼前。刘宁用筷子轻轻翻动拉面。他发现,这碗拉面,无论从劲道还是视觉上来讲,都极为普通。更让刘宁疑惑的是,与其他店家不同的是,碗中竟然没放牛肉。正在刘宁百思不得其解的时候,老板微笑着来到跟前,手中端着的一盆切碎了的牛肉。

“先生,牛肉要几勺?”

刘宁一愣。这是他在其他拉面馆未曾看到的一幕。其他拉面馆从

低调

有这样一件事:一位将军,在大军撤退时总是断后。回到京城后,人们都称赞他的勇敢。将军却说:“并非吾勇,马不进也。”将军把自己断后的无畏行为说成是由于马走得慢。

其实,如此低调,绝对不会矮化将军的英雄形象。

有一则寓言,讲两只大雁与一只青蛙结成了朋友。秋天来了,大雁要飞回南方,它们对青蛙说:“要是你能飞上天多好呀。”青蛙灵机一动:它

特别开心

名人另类智慧

卓别林

天才幽默大师卓别林曾被歹徒用枪指着头打劫。卓别林知道自己处于劣势,所以不做无谓抵抗,乖乖奉上钱包。

但是,他对劫匪说:“这些钱不是我的,是我老板的,现在这些钱被你拿走了,老板一定认为我私吞公款。兄弟,我想和你商量一下,拜托你在

我帽子上开两枪,证明我被打劫了。”

歹徒心想,有了这笔钱,这个小小要求当然可以满足了,于是便对着帽子开了两枪。

卓别林再次恳求:“兄弟,可否在我衣服和裤子上再各补一枪,让我老板更深信不疑。”

头脑简单、被钱冲昏头的劫匪统统照做,6发子弹全部打光了。这

时,卓别林一拳挥去,打昏了劫匪,取回钱包喜笑颜开地离开了。

拉伯雷

当年,穷困的法国作家拉伯雷想去巴黎,却偏偏一分钱也没有,他就故意笑眯眯地当着警察的面拿出几张白纸,分别在上面写上送给皇后的药,送给王子的药,送给公主的药,然后在白纸上包了点红色粉末。警察见拉伯雷行踪古怪,疑为刺客,就把他押到了巴黎,经审查排除了刺客的嫌疑,只好把他放给了——真是妙花,这个笑眯眯的拉伯雷一分钱也没花,就在大批警察的护送下平平安安地到达了巴黎!

摘自《慧语》

耀眼,她也给前面两位燕尾服男士打伞。四位法国男士嘛!身边的两位女士回到各自的车上,把伞也还给了她。

就这样,个个衣冠楚楚,戴着领结,别着袖口针的法国绅士,和中国父亲一道来到小车旁边,打量了一番,接着各就各位。雨水砸在每个人身上,不到30秒,所有人头发和衣服尽湿,雨水还沿着发梢,从他们的脸上继续滑下来。黑色燕尾服的“燕尾”也开始滴水。原先保养得鲜亮的四双黑色皮鞋踏在淤泥里,为了用力,铆足劲儿,四双皮鞋更陷下去一些。

在一起使劲之前,其中一位法国绅士向各位打招呼:“嘘,我们尽量轻一点儿。当心,别吵醒那孩子!他还在沉睡着呢!”

摘自《思维与智慧》

弯下腰,拿起抹布清理桌上的油污之际,刚好这个视角,正对准“天下第一关”的一字。因此,他不由自主地天天看、天天擦,数十年如一日,久而久之,就熟能生巧,巧而精通,这就是他能够把这个“一”字,能够临摹到炉火纯青、惟妙惟肖的原因。

其实,这个有趣的故事,正是反映一个颠扑不破的道理:练习造就完美,熟练才能精通。举凡一些在各行各业出类拔萃的顶尖人士,尽管这些顶尖人物优点不一而足,成也在不同领域开花结果。他们却都有一个共同也是最基本的特点:热忱、专注与精通。因为热忱,所以能够投入强大的动力与能量;因为专注,才能心无旁骛勇往直前;也更因为热忱与专注,才能达到专业与精通的境界。

摘自《经典小故事》

“温柔”地回绝

某日,美国一家生产乳制品的大工厂来了一位气冲冲的顾客。他对厂里的总经理克鲁特说:“先生,你们生产的乳制品存在着一些问题,我在里面发现了一只活的大苍蝇,我要求你们赔偿我的精神损失。”之后这位顾客提出一个天文数字的赔偿数目。

像这种乳制品生产线的生产管理是十分严格的,为了防止乳制品发生氧化反应,每次都要将罐内所有的空气抽去,然后灌入一些惰性气体后再予以密封。在这种严格条件下生产的乳制品,其内根本不可能有活的苍蝇存在。

由于关系到公司的声誉,克鲁特不好立即揭穿那人的骗局,只是很有礼貌地请他到远离员工的一间

会客室里,那位顾客边走边骂。当这名顾客再次提出抗议并要求赔偿时,克鲁特显得很大度,他为对方倒了一杯水,然后慢条斯理地说:“先生,看来你说的是真的,这显然是我们的失误。不过请你放心,我会给你一个满意的答复。由于这个问题关系重大,我们绝对不会忽视。这样吧,你稍微等一下,我马上命令他们停止工作,并关闭所有的机器,以查明错误的来源。因为我们公司有项严格的规定,哪一个生产环节出现问题就由谁来负责,待我把那位失职的主管叫出来,让他给你赔礼道歉。”说完后,克鲁特一脸严肃地命令一位工程师:“你立刻去关闭所有的机器,虽然在我们的生产流程中

会客室里,那位顾客边走边骂。当这名顾客再次提出抗议并要求赔偿时,克鲁特显得很大度,他为对方倒了一杯水,然后慢条斯理地说:“先生,看来你说的是真的,这显然是我们的失误。不过请你放心,我会给你一个满意的答复。由于这个问题关系重大,我们绝对不会忽视。这样吧,你稍微等一下,我马上命令他们停止工作,并关闭所有的机器,以查明错误的来源。因为我们公司有项严格的规定,哪一个生产环节出现问题就由谁来负责,待我把那位失职的主管叫出来,让他给你赔礼道歉。”说完后,克鲁特一脸严肃地命令一位工程师:“你立刻去关闭所有的机器,虽然在我们的生产流程中

砍掉那棵苹果树

有一个人家,院里有一棵很大的苹果树,到秋天,这些果实采摘下来卖掉,恰好够一家人一年的生活费用。

父亲去世后,儿子继续依靠这棵树生活,但所得也仅够温饱,儿子渐渐地不满足了,想要去大地方闯荡。可是他又犹豫不决,因为毕竟这棵树能保证他过着吃有穿的生

活。他每天都被两难的选择折磨着,终日痛苦不堪。终于有一天,他拿起一把斧头,把那棵苹果树砍倒,只身来到一座大城市寻找出路。

他从饭馆跑堂做起,一边干一边学。三年后,他自己当老板开起了小饭馆。因为路子熟,加上待人热情,所以他的饭馆生意很不错。又过了两年,他又在城区的中

两片海与两种人

巴勒斯坦有两片海:一个叫加里利海,另一个叫死海。这两片海来自同一个源头——约旦河。

但是,这两片海的景象却截然不同。

加里利海:它是一片活水,这里波光粼粼,沿岸绿意盎然。鱼儿在清澈的水中嬉戏,鸟儿在翠绿的枝头鸣啭,四周环绕着绿色的田园,人们在紧靠海边的岸上建起

住宅和别墅,过着快乐而幸福的日子。

死海:它是一片死水,这里死气沉沉,沿岸光秃荒芜。没有鱼儿游动,没有树影婆娑,没有小鸟歌唱,没有少男少女的嬉笑疯耍和儿童老人的天伦之乐。

出自同一个源头的这两片海,为什么如此天壤之别呢?

原来——

ZHENGZHOU DAILY

编辑 郑大芝 电话 67655582 E-mail:zzwbwh1616@sina.com

着,而且还主动给学生上小课,要知道,这些教授有的可是国际建筑界的权威呀!

没想到美国人的服务那么周到。美国人的房子大多都很旧,像哈佛,一二百年历史的老房子比比皆是,我住的公寓就有150年头了,房子虽旧,设施却一点不落,一天24小时有热水,室内温度可以自己控制。更令人羡慕的,服务很周到,几乎是随叫随到,而且全是免费的。

有一次,我的钥匙丢在房内,公寓管理员来鼓捣了一阵子,看着自己解决不了问题,就打了个电话,不到十分钟,竟然来了一辆消防车,下来四个彪形大汉,架起云梯从楼外进入房间开门。完了让签个字就走。我问:不收钱吗?室友理直气壮地说:当然不收钱,我是纳税人,我养活的他,他就应当为我服务!

摘自《都市女报》

不禁赞道:“这真是一棵好树!”宇文士及跟着对那树赞不绝口。太宗陛下脸对他说:“大臣魏徵曾劝我远离那些佞人,也即惯于用花言巧语谄媚上司的人。我不清楚佞人是谁,心中常怀疑是你,但又不能确认,今天看来果然是你。”士及叩头谢罪说:“南面那些衙门里的群臣,在朝廷上当面与您争议,弄得陛下您经常低头不举。今天臣子我有幸随侍在您身边,如果不顺从您的意思,陛下虽贵为天子,生活还有什么乐趣呢?”唐太宗听了这话,怒气顿消。

我说奉承话,不是为自己,而完全是为了陛下您开怀健康哪!这样的拍马屁,真是拍到了对方的心坎上。宇文士及的马屁功,可谓天下无双。

如此马屁功,来自于察言观色的非凡智慧。《新唐书》记有宇文士及的另一件轶事,说有一天李世民让他割肉,宇文士及边割边拿起旁边的一块饼擦手上的肉末。李世民屡次用眼瞪他,他都装没看见。等到割完肉,宇文士及不慌不忙拿起刚才擦手的饼,放进嘴里吃掉了。李世民见了,不禁莞尔。

知道李世民瞪眼怪自己浪费,宇文士及就一口把饼吃了。说是没见,其实早已洞察其心。宇文士及能“代天红”,不是没来由的。

摘自《中华传奇·月末版》

特别开心

绅士的真谛

一位中国父亲带着5岁的儿子到法国度假。在一个大雨滂沱的晚上,他驾车赶往郊区。滂沱的雨水砸在车窗上,连到雨器都丧失了作用。大雨和夜色,模糊了他的视线,他在一个弯道上撞到了一棵树的枝杈,然后滑向树林的一侧。车子被迫停下,与乡间小路呈垂直状态。车祸不严重,儿子甚至依然在熟睡中。只是,他俩就这样被困在大雨的夜里。

不久,一辆小轿车缓缓驶来。父

亲还没来得及向他们招手,小轿车就自动倒车回来,下来两位身穿黑色燕尾服、打着领结的法国人。随后出来一位身穿晚礼服的中年金发女郎,她为她的家人打着伞。他们表示要帮助中国父亲,想办法把车弄回正途上来。但这时马需要四个男性劳动力才行。

于是,法国人开始打手机。不一会,又一辆小轿车开了过来。下来两位男性,依然是隆重的燕尾服打扮。随后跟下车子的金发女郎更加年轻

店小二写字的启示

明朝万历年间,中国北方的女真为患。皇帝为了要抗御强敌,决心整修万里长城。当时号称天下第一关的山海关,却早已年久失修,其中“天下第一关”的题字中的“一”字,已经脱落多时。万历皇帝募集各地书法名家,希望恢复山海关的本来面貌。各地名士闻讯,纷纷前来挥毫,但是依旧没有一人的字能够表达天下第一关的原味。皇帝于是再下诏告,只要能够雀屏中选的,就能够获得最大的重赏。经过严格的筛选,最后中选的,竟是山海关旁一家客栈的店小二,真是跌破大家的眼镜。

在题字当天,会场被挤得水泄不