

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

国心理学家米哈伊柴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

不应该出现这样的错误,但这位先生既然发现了,我们就有义务给他一个满意的答复。”

那位顾客原本只是想骗取一些钱财,但他万万没有想到自己的话会引起这么严重的后果,心里不免有些紧张,他担心自己的骗局被揭穿,那么他就要承担整个工厂因停工而造成的损失,那么即使他倾家荡产也赔不起。于是他开始感到害怕,并且小声地说道:“要是这么复杂的话,那就算了吧,只是你们以后要注意一下,不要再发生类似的事情。”他给自己找了一个台阶想拔腿便走。

克鲁特叫住他,并诚恳地对他说:“谢谢你的支持,为了表示我们的感激,以后您购买我们的食品均享受八折优惠。”

这位先生因而得到意外收获。从此他也成为这家公司的义务宣传员,使更多的人认同这家公司生产的食品。

摘自《文苑》

心地带开了一家酒楼,生意更加火爆。

当他谈到自己的成功时,不无感慨地说:“如果当初,我不下决心砍倒那棵苹果树的话,那么我现在还是一个守着一棵苹果树过活的农民。”

其实,我们每个人心中,都有这样一棵苹果树,阻碍着我们前进的步子。有舍才能有得,只有拥有放弃的勇气,才有可能拥有成功的辉煌。而成功的第一步,就是砍倒心中的那棵苹果树。

摘自《半岛日报》

加里利海在接受了约旦河的水之后,从不留下河水,而是让流进的每一滴水又无私地流了出去。这片海接受与付出的数量一样多。

死海在接受了约旦河的水之后,却自私地为自己保留了河水,永不让一滴水外流。这片海只接受却从不付出。

“接受”与“付出”:恰恰是看起来相互对立的这两个因素决定了这两片海的最后命运——加里利海生机勃勃,活力四射;死海阴郁沉沉,腐朽不堪。

巴勒斯坦有两片海——你爱哪一片海?你愿做哪一片海?

摘自《扬子晚报》

ZHENGZHOU DAILY

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

哈佛“想不到”

没想到美国学生也很累。去美国之前,我有个偏见,觉得在美国读书很轻松,美国大学生作业很少,考试容易,净是玩了。去了哈佛之后,才知道这是大错特错。我的班上国际学生和美国学生各占一半,因为课程重、作业多,大家基本上都是学到凌晨三四点钟才回去休息,上午八点钟又要准时上课,一天只能睡四五个小时。一开始实在顶不下来,只有拼命喝咖啡来提神,时间长了,也就习以为常了。

在国内读书时学到夜里十二点钟就觉得自己够刻苦了,可在哈佛要这个钟点睡觉,绝对是懒学生,

上了这么多年学,就数在哈佛读书最累。当然,美国也确有些学校很轻松,但那都是二、三流大学或野鸡大学,一提起来,大家都是很鄙夷的态度。

没想到哈佛的教授那么敬业。我在国内清华大学读书,对清华老师的敬业态度一直很认可,可是去哈佛后,我得说句老实话,要论敬业和认真,清华与哈佛相差的不是一两个等级,不可同日而语。教过我的每一个美国教授,不论是主课还是副课,都极其认真负责,要求非常严格,对学生的作业批改得非常仔细,一个单词、一个标点都不放过。学生加班,教授也经常陪

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:当然不收费,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》

千穿万穿马屁不穿

大凡当领导的,一般都偏爱会奉迎自己的人,俗话说:“阎罗王都喜欢拍马屁的。”

但领导一旦换岗,那些亲信往往就会蔫了,不是说“一朝天子一朝臣”吗?你跟前任套得这么近乎,后来的上司多少都会心存芥蒂。

然而例外总是有的,古往今来,不乏左右逢源之人,到那任手下都吃得开,老百姓管这种人叫“代代红”。初唐的宇文士及,就是这样的一个角色。

宇文士及本是隋朝的一个高干子弟,其父宇文述官至右卫大将军,他本人也深得隋文帝杨坚赏识。杨还特别下诏把自己的孙女即隋杨广的女儿南阳公主嫁给了宇文士及。事情后来的发展颇有点戏剧性,隋杨帝暴虐,引得烽烟四起,并最终率领叛军继承杨广的,正是士及之兄宇文化及。但尽管兄长权势旺,弟弟并没有跟哥哥搅在一起,而是早早结交了地方军阀李渊。李

改朝换代成唐高祖后,十分宠爱宇文士及,又将一位宗室女嫁给了他。不久,李渊的几个儿子为争夺皇位继承权发生争斗,李渊是支持太子李建成的,可是宇文士及却站在了李渊次子李世民一边。玄武门政变后,李世民诛兄杀弟,逼李渊立己为太子。不久李渊退位为太上皇,李世民即位,宇文士及也成了唐太宗李世民的近臣。

马屁人人会拍,水平却大不同。或说拍马屁也有“识、胆、慧”三诀。首先说“识”,是要看拍谁的马屁。宇文士及紧要关头,每次都拍对了人,这是他的识见高人一筹。

其次,拍马屁也是要有胆量的,最大的障碍来自旁人的讥讽和自我道德的约束。宇文士及连兄长和第一任丈人都能背弃,还有什么不能做的。