沉浸的幸福

有个哈佛大学的教授开了门课，叫“哈佛幸福课”，还根据课程内容出了本书，叫《幸福的方法》，是本畅销书。我其实觉得，幸福没有那么复杂。幸福的核心基础，对我来说，是“沉浸”。

心理学上有个词叫做沉浸感，就是你整个身心完全投入到一件事情或一种情境中时那种宁静、充实、兴奋乃至忘我的感觉。

当你沉浸于爱情的甜蜜；

当你沉浸于亲情的温暖；

当你沉浸于一首每个音符都直接拨动你心弦的音乐之中；

当你沉浸于一本非常吸引人的书之中，享受精神的体操与心灵的按摩；

当你沉浸于冬日温暖的阳光之中，周身被晒得发热，温热的血在血管里欢快地流淌；

当你沉浸于一场酣畅淋漓的交谈，进行思想的碰撞；

当你只是坐着发呆，内心却沉浸在一种美妙的冥思之中的时刻……

这样列举下去将无穷尽。

但我相信每个人都有过那种深深沉浸的时刻。

这种沉浸的感觉可以发生在任何时刻，任何场合，你身心的任意状态之下。你可以是在做某件事，也可以只是在发呆。你不一定非得做什么，才会引发沉浸感，当然，借由做点什么，我们常常能够体会更强烈也更频繁的沉浸感。

沉浸感的获得，不需要花一分钱，也未必需要借由“成功”去获得。一丝清风，一缕阳光，一杯清茶，一个音符，一段文字，就能触发你的沉浸感，犹如福至心灵，你内心祥和宁静，所有的忧虑感消失了，那一刻，你感觉到全然的放松。

当然，沉浸感最容易发生的时刻还是在你做过什么之后，尤其在拼尽全力去做一件事情的过程当中或之后。

比如，当我结束 5 公里晨跑，脚步慢下来之后的那一刻，随着身体放松下来，体内会有一股强烈的舒服感，那既是身体释放完紧张压力后的放松感，也是内心在战胜了自我之后的舒服感，那种感觉，令我喜欢上跑步这件事。

沉浸感，其实就是我们所提到的幸福感的具体表现形态。美国有位心理学家特地为这种感受起了个名字：心流(FLOW)。

心流，或者沉浸感，它的美妙之处在于：不需要以物质的占有或成功的获取为基本前提。它甚至不以物质或成功这类事情作为衡量的依据。

对于“沉浸”，我说了这么多，是因为它比成功、财富、爱情、家庭等事物更能道出幸福的实质，因为幸福感说到底，是一种内心的感受。

一个随时随地能够获得沉浸体验的人，无疑是幸福的人。

我们生活中所有的努力，我们内心的最大期待，无非就是尽可能地活在沉浸感之中。

如果你什么都不必追求、什么都不用拥有就可以时时活在沉浸感之中，那恭喜你，你是一个幸福大师，哪怕你是个衣不蔽体食不果腹的流浪汉。 （报大人）

苗家母亲

杨崇南 作

“松鼠病”

有数据显示现代人 90%患有“松鼠病”。“松鼠病”已和焦虑症、懒癌一起被列为本世纪人类三大绝症。

“松鼠病”是指要过冬的松鼠，喜欢在窝里囤积大量的坚果，坚信某天会用上它，但实际上最后却很少吃。反映在人身上，就是喜欢疯狂囤货的人。

“松鼠病”患者最常见的逻辑是：“总有一天我会用到这些东西”“这些东西一定有它的价值”。其实，这是种心理疾病，学名叫强迫性囤积症。

不同的人，“松鼠病”的具体表现有细微差别。

“日用品松鼠”：有备无患，囤积为安。卫生纸、洗发水、洗衣液……

其实早在 1991 年央视春晚上，姜昆、唐杰忠表演的相声《着急》就描述过这样一种病：因为传闻副食品涨价，立马请假回家囤了一洗澡盆醋、15 桶豆油、一大衣柜五香面……不多囤点赶明儿就又涨价了。不过相当一部分买家大量囤货的结果是个悲剧——被遗忘在角落里。

“口红松鼠”：跟显形贫困的“日用品松鼠”相比，“口红松鼠”一定不差钱。对于这类“松鼠”来说，花钱买的不是东西，是欲望，是满足。

对信息有着强烈掌控欲的还有“知识松鼠”。想学理财知识，收藏了很多书单、公众文章，却从来没看过；想健身，购买了许许多多付费课程，却从来没上完一节课。

想想，你家里是不是也堆着各种口红，各种打算要读但买来之后没拆封过的书籍，各种只穿过一两次的衣服、鞋子……

人都有囤积的本能。我们一边不理性地获取，一边难以理性地舍弃。日复一日，我们逐渐被各种“宝贝”所吞没。

（猫猫兔）

哈哈一笑

讲究

男：“你走，我不去送你。你来，多大风雨我都去接你。”

女：“没看出来你还是个文化人，能把没钱打车说得这么讲究。”

跑步

最近朋友圈流行晒跑步的公里数，一妹子是极懒的人，最近参与进来，基本每天都是第一，大家都很怀疑。直到这几天突然榜上无名，问了才知，她把手机绑在家里狗狗身上，每天让狗在小区里溜达。那天狗狗出门溜达，回来的时候手机没了！

上辈子

和室友临铺，没什么坏毛病，不打呼也不磨牙。唯一的毛病就是睡觉喜欢转着睡，一侧身发现不是脑袋就是脚丫冲着我。早起谴责室友，为什么喜欢转着睡，室友愣了一下，道：“哦，上辈子我可能是块钟表。”

花盆样的女朋友

前两天相亲，对面的妹子有点胖，不过长得挺好看。

我们聊天，她问我喜欢什么类型的女孩，我说：什么样的都行，就是不喜欢像花瓶一样的女孩，太娇气。

妹子果断说：我不是那种像花瓶一样的女孩，大哥你看花盆一样的行不……

■本报地址：河南省周口市周口大道 ■邮政编码：466099 ■广告许可证号：豫周工商广字第 0002 号 ■本市每份零售价：0.60 元 ■周口日报社印务中心印刷