

调查显示,超九成人认为幸福与房子有关

# 别让房子“绑架”了幸福

在大多数中国人心中,家是充满温暖和幸福的字眼,是一个可以慰藉心灵、给人力量的地方。而房子是家的具象表现,承载了人们太多对家的寄托、希望和幸福向往。近日发布的《北京青年人才住房状况调研报告》显示,超过九成受访者认为幸福与房子有关,其中 33%的人认为“有房是幸福的决定性因素”。房子在国人心中的分量为何如此之重,房子又能否与幸福划等号?

“有房子的人不一定幸福,但没有房子的人很难幸福。幸福是一种主观体验,这种体验与人的需要是否获得满足有关系。在很多人看来,住的需要都不能获得满足,何谈幸福?”中国心理卫生协会心理咨询师工作委员会副主任、中国科学院心理研究所副研究员林春告诉记者,中国人之所以把房子与幸福关联,首先源于我们的传统观念。自古以来,我们就讲究安居乐业,“家”是生存发展的基地,也是财富与地位的象征,浓厚的家庭文化赋予了房子不同的定义。其次,房子能带给人们安全感。林春说,中国社会处于剧烈的转型时期,社会保障体系还不健全,人们对未来迷茫,缺乏安全感,再加上中心城市房价连年上涨,严重超出年轻人的承受能力,所以,住房成为与人们幸福感高度相关的一个影响因素,非常正常,就像一首歌中唱的“我想有个家,一个不需要华丽的地方,在我疲倦的时候,我会想到它……”拥有一个自己的家,哪怕很简陋,也是很多人的憧



憬和梦想。最后,房子让人们有了归属感,这种感觉也是幸福的重要因素。很多人北漂、南下,为梦想、生活奋斗,在陌生大城市有了属于自己的房子,是一种自我价值和归属

感的证明。

正因为房子对于中国人有如此重要的意义,越来越多的人开始被房子“绑架”,加入“房奴”大军,为了一套房子,透支几代人的

财富,大半辈子为地产商和银行打工。《北京青年人才住房状况调研报告》显示,在被问及“当前青年人购置房产最可能的途径”时,有高达 90.2%的人选择从父辈家庭寻求支持。辛苦的背后更是心灵的疲惫,一名南京网友自称是“啃老族”：“父母帮着买了房子,还一起还贷,有时感到对不起父母,但也没办法。”林春说:“我很理解被房子‘绑架’的人,但同时也为他们感到惋惜。年轻人最重要的是发展,如果为一套房,数十年的消费和发展机会都受影响,这是本末倒置的。我觉得年轻人要立足现实,调整一下自己的心态。本来挣到一套自己的房子,就是一个要努力很多年的事情,年轻时候租房非常正常。”不要只看到有很多人买房,也要看到更多的年轻人和你一样没有房。租的房子里也可以有梦想和幸福,要知道,幸福不是房子有多大,而是房子里的笑声有多甜。北漂 4 年的小王一直在租房,她说身边有很多人买了房,可为了还贷,不是把房子空着,就是租给别人,自己住便宜的。“想到房贷吃不好、穿不好,甚至连看父母、孩子的时间都得省下来。等还完贷款了,孩子却大了,管不了了,老人也许也不在了,自己还老了,值得吗?”

林春最后指出,当然,政府也要做些工作,比如加强社会保障体系的建设,尽快健全房屋租赁市场的法律法规,保护租房者的权益,为年轻人成长、发展创立一个温暖的环境。(据《生命时报》)

## 美国最新研究发现 喜欢红色,脾气大

据英国《独立报》3 月 16 日报道,美国北达卡他州立大学的学者发现,人们在发怒时更容易注意到红色事物,而且爱发怒的人更喜欢红色。

研究者选取了一批志愿者,让他们完成 3 项试验,以检测性

格特征、敌意与颜色之间的关联。结果表明,喜欢红色的人更可能做出伤害他人的举动。科学家根据进化心理学观点解释说,这种关联源于人类的祖先。原始人在狩猎中为了避开危险的动物,会特别留意红色的物体;从生理心

理学角度看,人们在发火时会面红耳赤,这与某些生物物质有关。总而言之,这项研究表明,颜色不仅能表达审美观点,还能传递心理意义。

(田鹤)

## 二十一天『好情绪计划』

她送去紫罗兰贺喜。慢慢地,城里所有人都受惠于她,她也有了无数朋友,并被称为“紫罗兰皇后”。付出爱心并不需要很多钱,哪怕为人开门、车上让个座,都能在送出爱的同时,也给自己一份快乐。

或许你还能列出更长的“好情绪计划”清单,但仅仅这三样,只要坚持 21 天,你就会变成一个爱笑、情绪好、充满正能量的人。(余淑君)



好心态是成功的一半,而好情绪是好心态的基础。科学家发现,养成一个习惯需要 21 天,不妨从现在起定个“好情绪计划”,让自己自然而然地快乐起来。

**1.欢笑。**据说孩子一天会笑 400 次,大人一天才笑 15 次。科学家发现,人们因微笑而快乐,笑 1 分钟的效果相当于锻炼 30 分钟。印度人喜欢清早围在广场上,边运动边哈哈大笑,被称为“欢笑瑜伽”。不妨定个计划,今天让自己笑 20 次,明天笑 40 次,后天笑 60 次……慢慢地在 21 天内养成爱笑的好习惯。

**2.感恩。**有对夫妻总吵架。后来,妻子每天逼自己写出丈夫的 3 个优点及具体表现。即使想不到新的,重复之前的也要写满 3 个。一个月下来,她发现丈夫变得更加可爱、可敬,两人的关系也融洽了许多。在丈夫生日那天,她送上写满丈夫优点的本子作为礼物,丈夫感动地把她拥在怀里。感恩不仅有益身心健康,更能使我们的人际关系变得和谐。试着每天对生活或某个人说出 3 条感恩的理由。21 天后,你一定会感到生活有巨大的变化。

**3.付出爱心。**美国心理学家埃里克森曾治疗过一个抑郁症的老太太。她终身未嫁,没有朋友,孤独地住在老屋里。埃里克森见她爱种紫罗兰,于是,邻居家有结婚、生子等喜事时,让

## 风度修养装不出来

一个女人领着儿子走进某大企业总部楼下的花园,在一张长椅上坐下来吃东西。没过多久,女人就随手扔了一张废纸,一位正在修剪花木的老人走过去捡起来,扔进了垃圾箱里。过了会儿,女人又扔了一个塑料袋。老人再次走过去将袋子捡起,扔进垃圾箱。

女人指着老人对孩子说:“看见了吧,如果不好好上学,将来就跟他一样没出息,只能做这些卑微的工作。”老人听见了,走过来说:“你好,这里是集团的私家花园,你是怎么进来的?”女人高傲地说:“我是刚应聘来的部门经理。”这时,一名男子匆匆走来,恭敬地对老人说:“总裁,会议马上就开始了。”老人说:“我现在提议,免去这位女士的职务!”“是,我立刻按您的指示去办!”

女人惊呆了。如果知道这是总裁,她一定不会做这么无理的事。可她做了,只不过是园丁身份的总裁面前做的,是因为身份的高低。这时,老人朝小男孩走去,意味深长地说:“这个世界上最重要的是,学会尊重每个人和每个人的劳动成果。”

尊重每个人,不以身份来区分,这是你的风度。风度是装不出来的,总会暴露出你真实的一面。学会尊重别人才是一辈子的财富。

(心一禅)