

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

在大多数中国人的心中，家是充满温暖和幸福的字眼，是一个可以慰藉心灵、给力量的地方。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”，加入了“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，可为了还房贷，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免危险的动物，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，这与某些生理物质有关。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』

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。印度人喜欢清晨围在广场上，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。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

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)



## 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，只不过是在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)

