



情趣

人生除了劳作还有情趣。然而,很多人无暇顾及自身,过早丧失了对生活的好奇心和感知,整天枯燥乏味、死气沉沉。试想一下,自己有多久没陪孩子过一个完整的周末?有多久没有安静地听音乐、陪爱人享受一回浪漫?每天忙碌奔波,只剩劳累陪着我们。而懂得情趣的人,可能会在桌上放一束鲜花,安静地读一本书,偶尔喝一杯咖啡,听一场古典音乐会,冬天去滑雪,夏天去看海……这些生活的点滴,看似琐碎,其实都改善了人们的生活质量,提升了幸福感,增添了许多情趣。

美国哈佛大学一项研究发现,幸福感能增强免疫系统的抗病能力,降低人们患上心血管疾病的风险。中国科学院心理研究所心理健康促进中心测评部主任肖震宇告诉记者,真正的情趣是个人化的,需要自己判断和感受,不应该随波逐流或别人告诉你该怎么做。情趣需要我们在平凡的生活中探索、辨识自己的心墙,完全展现自我。

要想变得有情趣,可以先从充实生活小细节做起,读读诗、听听歌、养花浇水、打理房间、迎着微风晨跑。当然,生活的情趣也不在于外在形式,也可以和孩子一同出行游玩,一次夫妻之间心对心的倾谈,一帮朋友间的对饮小聚……不懂得情趣的生活就像一潭死水,容易焦虑、抑郁,对外界的感知能力和反应能力都会变得迟钝。老人晚年不懂得情趣,容易罹患老年痴呆。

兴趣

哲学家有言,如果人生一定要有个体,这个个体一定是兴趣爱好。有了这个个体,人生就不会感到寂寞,生活就会生机盎然。研究证实,人们做感兴趣的事时,能够触发大脑杏仁核,分泌多巴胺,激活奖赏机制,给人带来刺激或快感,即心理学的正向激励或正向反馈。

华东师范大学社会学系主任、宗教与社会研究中心主任李向平接受记者采访时表示,培养兴趣首先要保持足够的好奇心,丰富认知范围,扩大视野宽度。苏霍姆林斯基在《教育的艺术》一书里说,“求知欲,好奇心是人永恒的、不可变的特性。哪里没有求知欲,哪里便没有学校。”其次,多接触新鲜事物。多交一些有趣的朋友,观察他们的兴趣爱好,从中发现自己感兴趣的项目,一本新书、一场新电影、一场音乐会,都是激发兴趣的美好来源。最后,远离不良兴趣。兴趣有雅俗高下之分,绘画涵养审美,书法让人心神安宁,跳舞可健活身心。相反,酒精、甜食虽能提供短暂快感,但会引发健康危机,影响生活质量。老年人晚年可以“兴趣”会友,一起唱唱跳跳,一起写写画画,不要整天坐在家中打麻将、带孩子等,要有生活圈。

志趣

人的兴趣爱好可能是广泛的,但是志趣作为一种理想和追求,关系到人生的价值和意义,具有专一性和持续性。爱好有三种境界,从兴趣开始,然后变成乐趣,最后成为志趣。志趣不仅是要把感兴趣的事情做好,还要为之努力和奋斗,在做的过程中产生成就感。只有将一件小事打磨到获得自我满足与外部肯定时,兴趣才发展为志趣。比如,宇航员的航天梦,医生救死扶伤的初衷,都是一种人生志趣。新事物、新技术等志趣追求有助于锻炼和活跃大脑,增强社交能力。美国一家媒体曾跟踪报道很多百岁老人,发现他们对电子邮件、网络交友感兴趣,是他们保持长寿的秘诀。

研究显示,对新食物、新体验保持足够的兴趣,能够刺激大脑,有益于新的脑细胞生长,从而提高身心健康水平。肖震宇认为,首先要确定自己的志趣,明确自己究竟要走向什么样的路,据此来培养志趣。确立正确的三观,明白自己的责任与担当,练就“泰山崩于前而色不变”的定力,扛得住压力,经得起挑战,受得住诱惑。最后,要认识自己的局限。当处于逆境时,先着力解决眼前的问题,韬光养晦,做好知识与技能储备,等到否极泰来,境遇顺畅时,再加以执行落实。

风趣

笑一笑,十年少。笑是最好的良药,美国《身心医学》杂志的一项研究发现,具有强烈幽默感的男性和女性,死亡风险分别降低74%和83%。幽默风趣是人性中最美好而强大的一面,由它带来的笑声是人类减压最有效的工具之一。幽默在人际交往中的作用非常明显,无论是朋友还是夫妻,会心一笑,能够帮助我们从阻碍人际发展的束缚中解放出来。一笑解千愁,当面临巨大压力和危机时,幽默具有出人意料的作用。

李向平说,培养幽默风趣,应做到以下几点:1. 放开自我。人人都想给别人留下“完美”的形象,不惜伪装自己,但最动人的品质其实是真实。摘掉面具,开一些无伤大雅的玩笑,反而会让人觉得你有趣;2. 增添阅历,扩展知识背景。将自己的阅历、知识融入日常交流中,会有意想不到的幽默效果。3. 学会自嘲。美国作家赫伯·特鲁把自嘲奉为“最高层次的幽默”,认为自嘲不仅利于身心健康,还能帮助人们活得游刃有余。但是,幽默也有阴暗的一面,在人际交往中要警惕黄色幽默、讽刺挖苦等消极幽默。

闲趣

古罗马诗人奥维德曾说,“休闲能给身体和头脑提供养料”。只有懂得“忙里偷闲”,才能够获得持续的能量源泉。佛教中的“放下”,禅宗中的静思虑,道教的太极、气功,基督教的祷告,实际上都是一种闲趣和回归。

李向平说,心理学常常教导人们以更宽广、更超越的视角看待生命现象。“闲”的本质就是身体和心灵的回归:身体回归自然,到田野和郊外,脱离都市的拥挤、沉闷,呼吸自然的新鲜空气;心灵回归自然,放空心灵,超越利益纠葛、人事矛盾和追逐名利的心态。

近年来,禅修在现代人中逐渐成为一种时尚。禅宗讲究静思虑,大家在一起喝茶、打坐、练瑜伽,是一个培养闲趣的绝佳良方。在禅修的过程中,可以不断地反省、整理自己,逐渐将心情安定下来。此外,还可以每天留出一点时间独处,安静地面对自己。孔子说,“吾日三省吾身”,在独处的同时,关照自己的内心。生活中,要让自己悠闲而不荒废、充实而不疲累。比如,坐在湖边听听水声、走在林中听听风声、修剪修剪花木、与三五好友喝茶小叙等。

(时报)

哈佛大学近日发现,与摄入过多垃圾食品、含糖饮料一样,“生活没趣”将导致细胞损伤,加速人体老化,缩短寿命。专家认为,人的一生应当经营好五种趣味,才能延年益寿。

有趣的人
不输于人