

上接C01版

幸福指数关键词

美国心理学家马斯洛提出“需要层次”论，人有五种需要，即生理的需要，安全的需要，归属和爱的需要，尊重的需要，自我实现的需要。这五种需要的满足即是幸福。幸福不单单是温暖的满足，它是一种寄托，一种肯定，一种自我存在感的强烈体现，是一种厚重的成就感。

财富 许多人为自己不能像百万富翁那样享受生活而遗憾。财富真的能够给人幸福吗？经济学家对此早有研究：虽然财富可以带给人幸福感，但并不代表财富越多人越快乐。实际上，人们为了获得更多的财富整天奔波，比以前更加忙碌了，生活压力更重了。

童心 众多人对一些中老年人喜欢手舞足蹈、载歌载舞不理解，甚至斥之为“精神病”。这些人忽视了童心不泯能增加许许多多生活情趣。其实，只有童心不泯，青春才可常驻，爱情才可历久弥新，所以最好能保留多一点天真、单纯，多拥有一点儿爱好、好奇心，多玩一点游戏。

欲望 欲望是幸福的敌人，知足者常乐。根据美国民意测验机构对过去20年中美国人“过好日子”需要什么条件的调查显示，日子过得越好的人开列的需求物品的清单越长，而他的“好日子”就越难以达到。

浪漫 不要以为浪漫无边就是鲜花、跳舞，不要以为没有时间、没有钱就不能浪漫。要知道，浪漫的形式是丰富多彩、多种多样的。

友谊 友谊是幸福的源泉。社会学家从印度加尔各答市的3个阶层中抽查了83人，以2作为中立数，使用比例换算法来测量他们对生活的满意程度。结果发现：三种人之间没有本质区别。因为大家都能够得益于社会及亲友的支持和资助。

婚姻 已婚者比未婚者更幸福，这是全世界社会学家都同意的结论。在一项对超过3万名德国人的15年的追踪研究中发现，幸福的人们愿意结婚并保持良好的婚姻状态。

博爱 幸福与利他主义行为有密切联系。

年龄 老年人往往更加幸福。随着岁月的流逝，老年人逐渐学会了抓住使其幸福的事情，放弃那些容易产生麻烦和不幸的事情。看来，要学会享受幸福，人们不仅需要认识到自己可

本报记者 苏瑜

幸福密码



能拥有的一切，更重要的是还必须认识到永远不可能拥有的一切。

心态 一个人心态平衡时，免疫力、抵抗力、康复力全部达到最佳状态。古人提倡清淡虚无，就是这个道理。

破译幸福密码

对于追求幸福的方式，往往错的时候比较多，对的时候比较少。现在闭上眼睛，让你认为可以使你幸福的东西一一浮现在眼前：一辆豪华跑车、一次热带海滨的浪漫游、一幢绿树掩映中的乡间别墅……当你为了这些幸福而奋斗的时候，研究人员说，可以预测，你会犯错误。

在对不同年龄阶段和社会层次的人群调查以后，研究人员得出了上面的结论。首先参加调查问卷的人，假设自己的愿望实现以后，为那时的幸福感打分，作出一个超前性预测。此后研究人员一直对他们的生活变化跟踪调查。若干年后，当他们实现了愿望，获得汽车、别墅、旅游假期等之后，再对自己的幸福指数打分。前后两组数字相减，如果差异为零，那么他们将会和自己原先设想的一样幸福。但是当结果出来以后，这种差异几乎从来没有为零。这就说明在追求幸

福这道题面前，人们的选择充满错误。

那到底有没有正确的答案呢？幸福的密码到底是多少呢？

01.忘记过去 坏记性是变得幸福的一大法宝。如果你总是不肯忘掉过去你就无法变得幸福快乐。

02.选择的权利 幸福的秘诀是得到自由，而自由的秘诀是勇气。只有自由了才获得幸福。自由的最根本一点就是有选择的权利。不管情况有多么坏，你还是有权利选择怎样面对。

03.建立关系网络 生活中最幸福之所在是我们一直以来搭建的情感网络。我们可以通过情感的网络来获得幸福。原因很简单：只有通过这样的网络我们才能体验爱与被爱。

04.寻找各种各样的激情 一个人的激情与理想越多，越有可能幸福。寻找激情的方法是好奇心。如果你好奇，你就能发现世界上令人兴奋的事情是无穷无尽的。

05.磨炼自己的意志力 意志力是幸福的源泉，幸福来源于自我约束。当你对待自己和朋友的时候能够自律时，

你就获得了宁静。

06.成为你自己 一个人成为他自己了，那就是达到了幸福的顶点。只有当你成为你自己的时候你才能幸福。不要为了迎合他人的需要而为他人活着。

07.为自己的人生目标生活 真正的幸福来自于全身心地投入到对我们目标的追求之中。只有你找到了生活的目标然后充满信心去追求，你就能够活得很满足。

08.记得你获得的祝福 幸福永远不会光顾那些不珍惜自己所有的人。如果我们能保持感恩，我们就能获得快乐幸福。

09.有积极的思想 幸福的人懂得怎样控制自己的思想。他们不会让消极的情绪控制自己。

10.有创意的工作 幸福来自于成就感，来自于富有创造力的工作。当你开始有创造力地做某项工作时，你就会找到快乐。

11.从你所拥有的开始 笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。幸福的人不会为了幸福去追求那些他们没有的东西。他们不需要特定的工作或者是特定的薪水。恰恰相反，他们学着从自己的拥有获得幸福。他们学会了满足的艺术。满足于自己所拥有的，你就能变得快乐。

12.改变 智者乐水，仁者乐山。智者动，仁者静。智者乐，仁者寿。幸福需要你不停地耕耘。事实上，学习的过程就是幸福的过程。

13.运用你的智慧 真正的幸福包含了一个人能力与天资的完全运用。从这句话里可以学到两点：一、你必须发现自己的天资。二、你必须完全地使用天资。

14.在意身边的小事 幸福不是被巨大的灾难或者是致命的错误扼杀的，而是被不断重复出现的小错分解掉的。通常不是那些大事毁了你的幸福，而是一些小事。

15.放弃野心 野心终止了，幸福就开始了。在生活中不断地想要更多不是错误，但是被这些想法缠住可就不好了。尽全力摆脱这些想法的纠缠。

请继续阅读 C03 版

生活 / 商务资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报 刊广告登晚报 信息服务热线:63396000 24小时广告刊登热线:63399000 67655128

4月优惠活动 刊分类广告包半年且一次性付款的客户，免费赠送半年报卡壹张或酒水壹瓶。刊登分类信息免费在通通有网站 www.totyou.net.cn 同步发布

广告营业部 金成国贸营业部:紫荆山路60号金成国贸大厦1610室 63399000 晚报大厦:陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128
广告代办点 花园路居易国际广场5号楼418室 63826229 南阳路东凤路交叉口西北角复印店 13203861275
花园路与黄河路交叉口西南角蓝天印务 13838301626 金水路东明路南150米天弘大厦205室 86105366
沙口路黄河路南200米路东泽讯烟酒商行 15136119163 巩义市桐本路3号 13849115050
花园路农业路南100米国贸新领地4号楼3单元407 13503842874 登封市爱民路部队医院对面 13460258971
紫荆山南300米路西招商银行北楼B2501 65525009 新郑市轩辕故里向西轩辕路博物馆对面 13525566346

家政服务 先锋高空清洗粉刷 63568968 三和保洁、保姆、洗地毯 65925008 诚接单位物业、保洁 18737119748 豫中家政专业快捷 63733208 诚信家政 65529668 天使宝贝月嫂、育婴 66217983 物业外墙维修清洗 15515510110 外墙清洗粉刷安装 69087180 专业玻璃外墙清洗粉刷 68772910 郑州北洋家政 66659959 巾帼保姆护理清洁 67712338 外墙清洗地毯清洗保洁 67628569 一心家政保姆陪护 13164330068 真正月嫂保姆保洁陪护 66311561 68241910 保姆房产保洁婚介 梦缘月嫂育婴保姆护工 63827278 顺意家政 63716045 保洁家政 60957073 鸿基梦家政 66666601 三鼎家政公司 61616666 被评为郑州市文明诚信企业 钟点工、保洁卡、空房、拓荒、打蜡地毯、沙发、疏通、移机抽油烟机

万邦家政 68619801 保洁、保养、清洗 疏通钻孔 疏通 66677733 钻孔改管防水治漏 专业疏通钻孔抽化粪池 61562227 66666410 疏通钻孔改管抽粪池 钻孔、疏通、修水 13949093377 专业疏通 66665611 防水治漏 祥和防水工程公司 66085765 全国连锁 www.zzfs.cn 63932251 专业防水堵漏 13938259318 印刷包装 设计 画册包装 V113523716265 正四大六彩页画册 67211018 做各种瓦楞纸箱 67530459 专印不干胶无碳联单 68290088 奥美印务 60959003 飞凰彩印厂 68224777 创维彩印 13838392853 吉祥包装印刷 制银行现金袋、手提袋 13838562501 金卡纸镭射纸印刷 彩页画册礼品盒 66326688 起名改名 姓名学书作者起改名 68871086 起名专家论坛 13598400168 冯氏周易：住宅、企业、饭店选址 开业庆典 13592552579

家电维修 诚信修收空调 13253365550 50元专车修空调回收 63758085 热水器太阳能空调洗衣 61576616 修修格力的 66691251 50元修空调 66689333 修冰箱洗衣机空调 65113456 专业拆装空调加氟 13014695192 40元专空调加氟修收 66636226 修收空调 13523018973 空调太阳能 61906357 空调维修 专车修收洗空调 65682777 礼品回收 收烟酒购物券卡 13255929666 回收代康康宝莱 15803865389 长期高价烟卡券 13598098991 高价回收烟酒券 13027600087 旧货回收 收旧坏电脑打印机 13253649028 闲置设备废旧物资 13203843288 回收机械废旧物资 13674980836 饭店宾馆废旧物资 15937149740 求租求购 买卖闲木工机械 13607683400 医疗药品 面瘫口歪眼斜 62550890 中药三高一低不反弹 15544090084 矫正口吃 郑州新伦口吃康复中心 63733162

咨询代理 专办公司解决税务难题 65656302 低快工商增值税增资 66063193 10-5000万税务疑难资质 66098081 低价快办公司记账 13937139037 10-3000万工商低快办 13849007715 65158613 快办公司增值代财 工商低快 资质保成 63966222 香港、上海、南京公司 18939526065 工商、商标、验资审计 13007606132 低价快办公司记账 13213013219 工商注册增资、疑难年检 61911896 大额低办 增资 13939002269 肯特工商注册记账报税 66236997 工商年检 15515563179 工商、医疗器械快办 13733871242 注册年检批增值税 13838265970 代理记账 150元起 63876970 工商资质建造师 87090767 办各类资质增值税 67244246 一般纳税人专办 13633855919 专办环保审批 13598863687 鑫汇专业快办公司年检，全省各类工程资质 65901473 65901419 疑难年检 63812558 ISO9000 认证 66696679 10-100万 13693719897 工商年检 66633005 工商世家 61599118

资质低快 65593711 快办公司 13653712239 连锁策划专家 规划·设计·管理·运营 88881158 更低更快 形象资金证明注册 60969315 增资(大额)上门 后费、资质、许可证 快办500万以上公司注册 66660789 13733816678 商标专利 中原商标原省商标所 66779294 大通商标全国先进 65930296 招商合作 低投高回报连锁加盟 13803993343 卫生巾诚招市区代理 18937191456 黄金外汇信号软件 18739917933 凯旋门大厦三楼豪包 17间寻足疗保健合作 13373705555 岭岗山泉铁钙水诚招加盟，前50个水站有特殊优惠条件。好水好销售，发财有保障。68237129 网站建设 268 诚信建站后收费 6125790 258 元建网站送推广 66880031 网站建设网站优化 63879558 免费评估专注建网站 60112100 免费建站专业托管优化 63676019 特价全套赠送客户资料 61616267

设计施工 专业做钢构阁楼夹层 13937191948 专家家装完工结算 13140088555 钢构幕墙设计施工 65327588 商铺门头装修家装 13298151944 家装施工合格后付款 15515998844 消防专业设计施工 13603989119 旧房新装水电防水 13014679699 理顺装饰公司 13323846132 五星：新老房装修、粉刷、水电改造，先装后付五年质保 68827506 中邦公装 63221677 木易装饰 65988883 风向装饰 65861880 正鑫设计施工 65381099 中冠装饰 63380023 家装工装办公酒店设计施工价低 千景装饰 66827568 专业店面办公酒店茶楼设计施工 木作空间装饰 66331139 商业办公空间 / 酒店洗浴会所 / 别墅豪宅 景观设计 绿化景观假山水景 66010292 售：几十种园林绿化苗木价最低 1393716164

阳光物业 66316181 机关单位商场学校物业保洁

印刷包装 设计 画册包装 V113523716265 正四大六彩页画册 67211018 做各种瓦楞纸箱 67530459 专印不干胶无碳联单 68290088 奥美印务 60959003 飞凰彩印厂 68224777 创维彩印 13838392853 吉祥包装印刷 制银行现金袋、手提袋 13838562501 金卡纸镭射纸印刷 彩页画册礼品盒 66326688 起名改名 姓名学书作者起改名 68871086 起名专家论坛 13598400168 冯氏周易：住宅、企业、饭店选址 开业庆典 13592552579

家电维修 诚信修收空调 13253365550 50元专车修空调回收 63758085 热水器太阳能空调洗衣 61576616 修修格力的 66691251 50元修空调 66689333 修冰箱洗衣机空调 65113456 专业拆装空调加氟 13014695192 40元专空调加氟修收 66636226 修收空调 13523018973 空调太阳能 61906357 空调维修 专车修收洗空调 65682777 礼品回收 收烟酒购物券卡 13255929666 回收代康康宝莱 15803865389 长期高价烟卡券 13598098991 高价回收烟酒券 13027600087 旧货回收 收旧坏电脑打印机 13253649028 闲置设备废旧物资 13203843288 回收机械废旧物资 13674980836 饭店宾馆废旧物资 15937149740 求租求购 买卖闲木工机械 13607683400 医疗药品 面瘫口歪眼斜 62550890 中药三高一低不反弹 15544090084 矫正口吃 郑州新伦口吃康复中心 63733162

咨询代理 专办公司解决税务难题 65656302 低快工商增值税增资 66063193 10-5000万税务疑难资质 66098081 低价快办公司记账 13937139037 10-3000万工商低快办 13849007715 65158613 快办公司增值代财 工商低快 资质保成 63966222 香港、上海、南京公司 18939526065 工商、商标、验资审计 13007606132 低价快办公司记账 13213013219 工商注册增资、疑难年检 61911896 大额低办 增资 13939002269 肯特工商注册记账报税 66236997 工商年检 15515563179 工商、医疗器械快办 13733871242 注册年检批增值税 13838265970 代理记账 150元起 63876970 工商资质建造师 87090767 办各类资质增值税 67244246 一般纳税人专办 13633855919 专办环保审批 13598863687 鑫汇专业快办公司年检，全省各类工程资质 65901473 65901419 疑难年检 63812558 ISO9000 认证 66696679 10-100万 13693719897 工商年检 66633005 工商世家 61599118

资质低快 65593711 快办公司 13653712239 连锁策划专家 规划·设计·管理·运营 88881158 更低更快 形象资金证明注册 60969315 增资(大额)上门 后费、资质、许可证 快办500万以上公司注册 66660789 13733816678 商标专利 中原商标原省商标所 66779294 大通商标全国先进 65930296 招商合作 低投高回报连锁加盟 13803993343 卫生巾诚招市区代理 18937191456 黄金外汇信号软件 18739917933 凯旋门大厦三楼豪包 17间寻足疗保健合作 13373705555 岭岗山泉铁钙水诚招加盟，前50个水站有特殊优惠条件。好水好销售，发财有保障。68237129 网站建设 268 诚信建站后收费 6125790 258 元建网站送推广 66880031 网站建设网站优化 63879558 免费评估专注建网站 60112100 免费建站专业托管优化 63676019 特价全套赠送客户资料 61616267

设计施工 专业做钢构阁楼夹层 13937191948 专家家装完工结算 13140088555 钢构幕墙设计施工 65327588 商铺门头装修家装 13298151944 家装施工合格后付款 15515998844 消防专业设计施工 13603989119 旧房新装水电防水 13014679699 理顺装饰公司 13323846132 五星：新老房装修、粉刷、水电改造，先装后付五年质保 68827506 中邦公装 63221677 木易装饰 65988883 风向装饰 65861880 正鑫设计施工 65381099 中冠装饰 63380023 家装工装办公酒店设计施工价低 千景装饰 66827568 专业店面办公酒店茶楼设计施工 木作空间装饰 66331139 商业办公空间 / 酒店洗浴会所 / 别墅豪宅 景观设计 绿化景观假山水景 66010292 售：几十种园林绿化苗木价最低 1393716164