

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的人越快乐。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几天真、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”需要什么样的物质条件的调查显示，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

Table with 2 columns: 广告营业部 (Advertisement Department) and 广告代办点 (Advertisement Service Points). Lists various agencies and their contact information.

家政服务 (Home Services) advertisement for 三鼎家政公司 (Sanding Home Services Co.), listing various services like cleaning, moving, and childcare.

万邦家政 (Wanbang Home Services) advertisement, featuring services like疏通钻孔 (Drainage/Drilling), 防水治漏 (Waterproofing/Leak Repair), and 印刷包装 (Printing/Packaging).

家电维修 (Appliance Repair) advertisement, listing services for air conditioning, refrigerators, and other household appliances.

咨询代理 (Consulting/Agency) advertisement, offering services like tax planning, business registration, and legal advice.

资质低快 (Low Qualification/Quick) advertisement for 快办公司 (Fast Service Co.), specializing in business registration and other administrative tasks.

设计施工 (Design/Construction) advertisement for 中邦公装 (Zhongbang Commercial Design), offering interior design and construction services.