

◆ 科普知识

一个心理学家总结的幸福公式

3月20日，是世界幸福日。大家都希望生活幸福，但幸福是什么？可能每个人都有不同的答案——物质的充盈，精神的富足，亦或爱人的陪伴？

虽然幸福感受到多种因素的影响，但心理学家们还是花了大功夫去梳理它背后的机制究竟是什么，以帮助大众找到打开幸福大门的钥匙。根据心理学教授索尼娅·柳博米尔斯基的研究，幸福可以通过一个“幸福公式”来理解。这个公式包括三个主要部分：

基因

大约有50%的情绪体验是由遗传决定的（根据不同的具体研究，这个数值会产生一定的波动，比如最近的一个研究将这个数值降到了33%），这意味着我们的幸福在一定程度上跟基因有关。

有意识行为

大约40%的幸福来自我们的有意识行为，如学习新技能、休息、冥想、做公益、烹饪，甚至撸猫撸狗。这些行为都处于我们对生活的控制范围之内，同时也可以显著提升我们的幸福感。

生活环境

剩下的10%的幸福由我们的生活环境构成，包括我们所经历的各种生活事件，如考试、恋爱、获奖、就业。这些事件对我们的幸福感受有影响，但研究表明，随着时间的推进，这些影响会逐渐稳定——考上岸的时候你可能很幸福，但随着你读研深入，幸福感也会趋于缓和。

总的来说，幸福是由我们的基因、有意识的行为选择和生

活中的事件共同塑造的。虽然遗传在其中有不可或缺的影响，但我们仍然可以通过积极的行为和态度来提升自己的幸福感，而非完全受制于遗传或外部环境。

那面对幸福公式中的“变量”，我们该如何在生活中去填充、去把控呢？下面这几把“钥匙”，或许能帮助你打开幸福的大门。

式，以避免“适应过度”的出现。如果你是个爱踢足球的钓鱼佬，那你可以为了幸福而钓鱼，也可以研究各种

打窝技术，看看钓鱼的直播，当然也可以找个周末放下钓竿，去踢踢球嘛！

帮助别人更幸福，也会让自己更幸福

有一个心理学效应叫做“余晖效应”，顾名思义，就是“与人玫瑰，手有余香”的意思。因无私贡献而来的利他行为不仅对社会有益，也会给助人者自身带来积极变化，这种积极变化可以超越心理体验，甚至在让人更加幸福之外，还能缓解生理上的疼痛。

不管你以什么形式帮助别人——参加公益活动，捐款、支教，甚至在超市老板少收你钱的情况下主动提出来，都能让你更加幸福。

这主要有三点原因，一是利他行为往往能得到社会的认

可和积极反馈，而感知到社会支持是提升生命意义感和幸福感的重要因素；二是通过利他行为，个体可能会感受到自己的价值和正面的自我评价，从而提升自尊，进而影响幸福感（我是个这么好的人，我肯定值得幸福！）；三是利他行为能够激发积极情绪，如感恩、满足和幸福。

自私的人沉溺于自我，难免思路不够开阔，而利他的人则能够与社会产生更多的积极互动，才有了幸福感的素材与养料。

你在乎的人幸福，你就幸福

“老婆开心，生活舒心。”是不少中年男性的处世哲学。他们非常清楚，跟老婆有个好关系，是自己日子过得幸福的重要前提。其实对于“老婆”们来说，也是同样的道理。归根结底，是“优质的夫妻关系”影响了幸福感。

在我们的生活中，总有特别重要的人——父母、子女、伴侣、知己、老友。而积极优质的深度关系，也是幸福感的

重要保障。人浸泡在怎样的人际关系与社交环境中，其实对于幸福感有非常直接的影响。

如果在婚姻中与伴侣关系不睦，就可能面临更高的身心健康风险，更容易患病，甚至还会影响到寿命。

所以，好好经营自己的重要关系，去做彼此的“幸福”银行，无疑是一种立竿见影，助人助己的好方法。

被动社交不能给你幸福

讲到这里，可能有人会说：“为什么把幸福说得那么复杂！我就是个打工仔，晚上回家就想躺床上刷刷短视频，这样就很幸福了！”

的确，在经历了一天的疲惫后，人人都有休息与放松的必要，但真的不要把这种休闲当作能真正打开幸福大门的钥匙。

有研究发现，单纯的观看短视频是一种没有直接交流的信息消费活动，实质上是一种被动使用社交网络的行为——在运作模式上，它完全不同于跟朋友聊天，和家人共餐，陪恋人看电影。就算你看到的短视频来自于你的朋友，这种交互也是被动并滞后的。

除此之外，大量的短视频

内容还会在潜移默化中传递一些消极我们心态的内容，比如自我客体化信息，可能会让我们觉得自己这里也不好，那里也不强，进而产生自我否定；比如身体满意度，可能让我们自认为身材不够好，皮肤不够白，进而产生不必要的比较；再比如负面的社会对比，会让我们对于财富、社会地位、生活方式等元素进行攀比。其最终结果，就是孤独感的增加，与幸福感的降低。

看短视频杀时间固然没有问题，但如果将之当作幸福的主要源泉，恐怕注定会失望。这把钥匙并不能打开幸福的门，不妨更多地采用前面四种方法，去提升幸福感吧！（来源：科普中国）

有钱会更幸福，但是幸福本质不是金钱

金钱能买到幸福，但并不是花多少钱就能买到多少幸福。我们经常能听到一种观点：我之所以不幸福，是因为我没钱。这句话背后其实还潜藏着另一个含义，那就是“只要我有足够的钱，我就能足够幸福”。

的确有研究表明，人的幸福感与收入水平有关，但这种关系并非简单的正比关系。简单地说，如果你的收入是另一个人的十倍，你未必就会比另一个人幸福十倍。普林斯顿大学的研究发现，个体的家庭年收入达到

75000美元后，幸福感就不再会随着收入增加而上涨了。

不过在一项更新的研究中，分析了3万余名被试的相关数据，发现金钱能换来的幸福感并没有上限——但是提升的程度会大幅减缓。与此同时，这项研究的研究者还认为，收入更高的人之所以更幸福，并不是因为他们有钱，而是他们不愁钱，所以导致对生活产生了更强的掌控感，而这才是他们幸福感的真正来源！

换句话说，就算你每个月都挣不少钱，但你既没有时间休

息，也没有机会社交，更没有机会锻炼，甚至收入的相当一部分还注定要花在一张你控制不了的硬支出上，那你的幸福感恐怕也高不到哪里去。

当然，你可以辩解“这还是因为挣得不够多！”但一个昼夜不停的赚钱机器，可能真正幸福吗？

金钱充其量只能作为幸福殿堂的传达室钥匙，要是极度贫困，幸福的确定无从谈起，但光靠金钱，注定无法深入真正的幸福。

做擅长的事，想不幸福都难

你有没有什么超越他人的技能和优势？比如演讲、写作、乐器，也许你像野比大雄一样擅长翻花绳，也许你特别擅长羽毛球中的扣杀，也许你就是比别人更擅长钓鱼，也许你在手游对战中只要拿到某个位置后，总能掌控全场？

培养并践行自身优势听起来简单，但其背后的心理过程相当

复杂，它涉及积极情绪、积极思维、积极行为和个体的需求满足，而以上这些要素统统都能提高幸福感。

积极活动本身带来的成就感与优质体验，以及个人在“做自己擅长的事”时的内在动机和心理投入，都会影响幸福感，与此同时，个人与活动之间的适配也能有效预测更高的幸福感水平。

不过在对优势行为进行的跟进研究中发现了另一个效应，那就是“适应过度”。根据这一研究，随着时间推移，优势行为所带来的幸福感会逐渐减少——不管你再怎么擅长钓鱼，也很难有连续钓鱼一周不回家的兴致。

因此，心理学家们建议大家需要灵活改变自己要投身优势行为的种类、频率以及参与方

教育部会同多部委 启动“国聘行动”第五季

据教育部网站消息，近日，教育部会同人力资源社会保障部、国务院国资委、共青团中央、全国妇联、全国工商联、中央广播电视总台印发通知，联合开展2024年度高校毕业生等重点群体促就业“国聘行动”，多措并举稳定和扩大就业岗位，千方百计促进高校

毕业生等重点群体高质量充分就业。

“国聘行动”第五季以“强国有我·国聘行动”为主题，实施时间为2024年3月至8月，实施对象为2024届普通高校毕业生、2023届离校未就业毕业生等重点群体。

山东将常态化开展 放心农资下乡进村活动

3月19日下午，山东省农业农村厅等七部门召开会议，部署山东省今年农资打假工作。记者从会上获悉，山东省将常态化开展农资打假，重点针对“忽悠团”进村兜售化肥和互联网跨区域违规开展专项整治行动，严防假劣农资入田入地。

山东省相关部门将对农资生产经营主体开展排查，对发现的制售假劣农资、破坏市场秩序、侵害农民利益的违法行为严厉查处，力争查处一起，警示一片。同时，针对“忽悠团”进村兜售化肥问题，山东省将发挥农业执法队伍专业优势，加密日常巡查检查，发现线索及时处置。

针对互联网跨区域违规销售问题，相关部门将加强协作、信息共享，共同做好网络监测和网站平台的监督管理，切实做到发现一起，查处一起。目前，山东省133个涉农县（市、区）已全部建成县域农业投入品生产经营主体“一张图”，

纳入4.6万余农资生产经营单位信息。在开展农资打假工作中，相关部门将充分运用信息化手段，及时上传对农资生产经营单位的检查、处罚和产品信息，开展好结果运用，进行差异化监管，提高监管执法效率。

在农资购销旺季，山东省各级农业农村部门将常态化开展放心农资下乡进村活动，积极组织农业科研、技术推广、质量检测、执法监管等领域的工作人员和专家，下乡进镇、进村入户，通过下地指导、现场培训、发放宣传手册、网络直播等方式，向农民普及种子、肥料、农药、饲料、兽药、农机具等主要农资的识别辨别常识、打假维权法律法规以及科学合理使用方法，传授病虫害防治技术和种植养殖实用技术，指导新品种、新设施的科学使用。组织质量过硬、信用良好的农资生产经营主体带“资”入村展销，畅通放心农资购买渠道。



广东黄茅海跨海通道项目高栏港大桥合龙

3月20日，广东珠海黄茅海跨海通道项目高栏港大桥顺利合龙。黄茅海跨海通道项目是继港珠澳大桥、

深中通道之后，粤港澳大湾区又一跨海通道工程。目前该项目进展顺利，黄茅海大桥和高栏港大桥5座主塔均

已封顶，高栏港大桥已完成合龙，狮山隧道与泰山隧道两座隧道先后贯通。

遏制“自动续费”问题，有新规！

近年来，付费网站或APP迅速发展，许多平台以盈利为目的，只向会员提供内容和功能，大量消费者不得不选择开通会员，而自动续费成为消费者频频遭遇的陷阱，“进坑”容易“出坑”难，令消费者叫苦不迭。包括视频会员、音乐软件会员、网盘会员、图片软件会员、论坛会

员等多种APP均存在自动续费扣款功能。在社交媒体平台上，消费者吐槽自动续费的案例屡见不鲜。

对于备受诟病的自动续费问题，3月19日公布的《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》作出明确规定。条例将自2024年7月1日起施行。

该条例规定，经营者采取自动展期、自动续费等方式提供服务的，应当在消费者接受服务前和自动展期、自动续费前，以显著方式提请消费者注意。

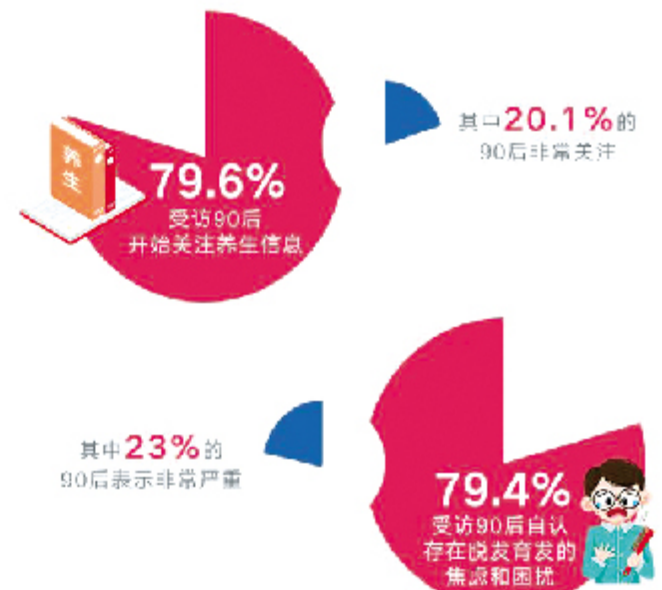
这一规定具有很强的针对性。



保温杯+枸杞、艾草泡脚、推拿刮痧……在人们的刻板印象中，这些本应该是中老年人该有的养生行为，逐渐也成了“90后”乃至“95后”等青年人的日常生活。枸杞、养生茶、筋膜枪、泡脚桶等一系列现象折射出了90后的养生焦虑。

青年群体加入养生大军

中国青年报社社会调查中心联合问卷网对1979名90后进行的一项调查显示

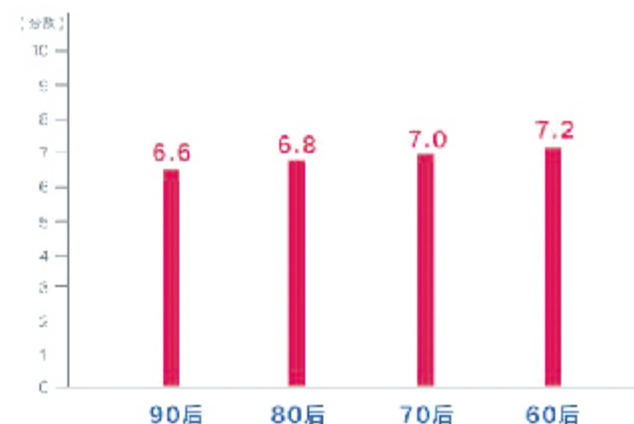


90后的健康困扰



数据来源：丁香园《2019国民健康洞察报告》

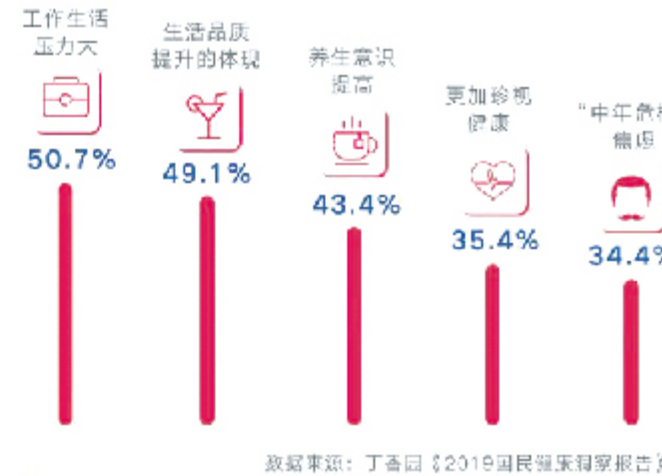
不同年龄段的自评得分



数据来源：丁香园《2019国民健康洞察报告》

根据丁香园发布的《2019国民健康洞察报告》，在各年龄层的人群中，90后对自己的健康评分最低。这也难怪年轻人开始购买保健品，成为消费主力。

90后群体为何开始关注养生



数据来源：丁香园《2019国民健康洞察报告》