

何时最幸福? 70多岁时 如何变幸福? 教你5招

人人都向往幸福,但追求幸福总是说的比做的容易。一些科学家研究后发现,人到70多岁时感觉最幸福。还有一些科学家认真研究后发现:你完全可以自己掌握幸福!具体来说,有5个招数可让你感觉幸福满溢!



有科学家发现幸福感与年龄有关。德国与美国研究人员分析英国一份有关“生活幸福度”的长期调查发现,青少年时期幸福感开始螺旋式下降,这种态势将持续到40岁,此后是长约6年的平稳期。过了46岁,人的幸福感不断攀升,30多年后即70多岁时达到顶峰。这一研究结果刊登于《社会水准研究》季刊。

研究报告报道:对于死亡临近的认知使老年人更注重享受余生。与年轻人相比,老年人更重视社交中的人情,更易从生活阅历中获得情感满足。”研究人员说,步入老年后,由于经济负担和各种责任减少,人们自主支配时间增多,年轻时体会不到的满足感油然而生。而二三十岁的成年人则要面对买房、养家和工作等压力。

不过,“几乎每个人都在问,人到底怎么样才能变得更快乐,更幸福?……尽管有研究表明基因在一定程度上会影响幸福度,但我们仍然要告

诉大家,我们有足够的力量让自己变得幸福,”名为“获取幸福的几大要素”的研究调查发起者、美国加州大学心理学家柳博米斯基说。

柳博米斯基教授介绍说,在系统研究了51份如何提高幸福感的调查报告后,她和她的同事归纳出5个可以让自己变得更幸福的要素如下:

1.懂得感恩

组织者要求参与该系列调查研究的受访者写信向帮助过自己的人表示感谢。结果显示,在写完信的一周后,受访者感受到了一种持续的幸福,更让人意外的是,即便你写完信但最后没有把信寄出,也同样比未写信前的感觉要好。

2.乐观思考

以积极的心态来考虑问题被证明是另一项有助于提高幸福感的实践。调查组织者要求参与者想象自己理想中的未来生活,比如,与充满爱和支持自己的伴侣生活在一起,或是找到让自己很有成就感的工作。参加者反映,实施这

一实践后,他们确实感觉比之前更开心。

3.记录幸福的事

研究表明,那些在每周都记录3件令自己开心事情的人通常比较快乐,而这些让你快乐的事还能成为你今后幸福的原动力。另外,记录下这些事情还能让你牢牢记住那些令你感到高兴的理由。

4.发挥你的强项

一些报告显示,那些明确了解自己强项并在日常生活中积极发挥这些强项的人比不明白自己长处的人更容易获得满足感。在肯定了自己的价值后,人们通常会感觉更加幸福。

5.多多行善

帮助别人其实就是在帮助你自己,这个道理大家应该不会陌生。那些积极投身公益事业,经常向慈善团体捐款捐物,在别人需要帮助的时候伸出援助之手的人会比不热衷慈善的人感觉更幸福。

综合新华社、中国日报消息

对待虚拟女人 男人也是以貌取人

据《新科学家》杂志2月22日报道,在现实世界,男性对待女性的态度似乎总是以貌取人。新研究表明:在虚拟世界里,男性仍旧以貌取人。

美国印第安那大学的卡尔·麦克道曼招募了682名志愿者,让他们陷入一个两难处境:志愿者扮演医生的角色,他们面对的是女性虚拟形象“凯莉·戈登”。凯莉恳求他们,在她的丈夫下次来参加体检的时候,不要告诉他患有生殖器疱疹。麦克道曼以四种不同方式将凯莉呈现在志愿者面前:电脑生成背景下的真人女演员,同一背景下的虚拟女性形象,以及这些人物的举止优雅或故作、呆板的形象。

无论麦克道曼以何种方式呈现凯莉的形象,女性志愿者都始终保持着一贯立场,相比之下,男性志愿者的态度变化很大。相比于虚拟形象,他们对凯莉的两个真人形象表现出更大的同情心。 孝文

转基因蚊子 有望阻击登革热

科学家们正在培育一种转基因蚊子,希望通过限制它们后代中雌性蚊子的飞行能力来阻止登革热病毒的传播。

科学家们希望,这种转基因的雄蚊和雌蚊交配产下的雌性蚊子会继承一种修改后的、限制翅膀生长的基因,这样它们就飞不起来了,而雌性后代则不会受到这种基因的影响。科学家们称,这种方式既安全又有效,也可以用于控制其它通过蚊子传播的疾病,比如说疟疾。

研究人员认为,转基因蚊子被放到野外6到9个月便能持续有效抑制当地蚊子的数量。 中国日报

» 民意频道 (www.dsqq.cn)

小区空地成垃圾场,咋办

【原帖回放】

我是南京江宁区武夷绿洲赏桂苑的业主,小区前面有一块空地,开发商搭了有五年之久,原来是用来规划建房的,但是到现在都没有建好,现在被当作垃圾场,前面三期楼盘的建筑垃圾都倒在这里,脏乱不堪!

随后,圈圈网便和发帖人李先生取得联系。他告诉圈圈网,他在武夷绿洲赏桂苑的这套房子是2003年购置的,2005年开始入住到现在。而小区门前的那块地一直都是闲

置无人管理的,之前有些居民看着地闲着就自己种了些蔬菜,虽然不是很妥当,但看起来还算规整。

2009年10月份,不知道什么原因,这块地短短数日就被倒

得干干净净,大家都以为开发商要重新规划土地了,谁知道事与愿违,根本没见有人过问。武夷绿洲三期的一些业主更是将自己的建筑垃圾倒在这里,隔三差五还有人在此焚烧垃圾,久而久之这里成了垃圾场。李先生告诉圈圈网,为此他曾多次向武夷绿洲小区的物业反映,希望他们可以将垃圾清理掉,但一直没见什么动静。

昨天,圈圈网和武夷绿洲小区的物业取得了联系,小区物业一位工作人员介绍,这个情况他们也无能为力,因为这

块地目前开发商没有交付给物业管理,他们无权干涉,相关情况他们也和江宁区环卫部门反映过,环卫部门的工作人员来现场了解过情况,不过没有回复。物业工作人员告诉圈圈网,这块地目前已经闲置四五年了,给小区物业管理也造成了一定影响,之前他们已经和开发商沟通过,过完小年后他们还会就这个问题和开发商进行沟通。随后圈圈网又试图和武夷绿洲开发商联系,却被告知他们要3月1日以后才工作。对此,圈圈网将继续关注。 高霞

» 圈圈活动 (www.dsqq.cn)

这个春天,我们一起赏梅去!

快来圈圈网抢梅花节免费门票

春节一过,人们依旧沉浸在节日的喜气当中,春节由于天气的缘故,不少圈友都放弃了出游计划,而最近随着气温的逐渐回升,春天的脚步也逐渐近了,此时“凌寒独自开”的冬梅也开始崭露她的芬芳,圈友们纷纷走出家门,去看看梅花也是不错的选择,虽然现在梅花开放率还不算高,但经历了枯燥的寒冬,看看含苞待放的梅花也是一种享受。

南京国际梅花节2月22日开幕,梅花谷目前有1355亩梅花,350多个品种,从2月下旬开始,早花集中开放,

包括早玉蝶、南京红须、粉红朱砂、南京早红等品种。到3月中旬,杏梅和美人梅等晚花品种相继开放。届时,将是花开遍野、红绿辉映、春意融融的景象。都市圈圈网为回馈广大圈友,特地准备了40张价值50元梅花节门票,免费送给大家。只要登录都市圈圈网论坛(http://bbs.dsqq.cn)跟帖就有机会获得门票,数量有限,送完为止!赶快来抢,在暖融融的春天与梅花来一场约会,让心情更加愉悦!

注:一个认证ID只可领取1张门票。

跟帖说明:

- 1.必须是都市圈圈网认证会员。
- 2.写明您的姓名和电话。
- 3.本次抢票截止日期:2010年2月26日

抢票规则:

- 1.本次活动将选取个位数为8的楼层作为幸运楼层,获得门票一张。
- 2.一个认证ID只可领取1张门票,如遇同一ID占2个或以上幸运楼层,幸运楼层向下一楼层顺延。
- 3.请勿恶意灌水,同一ID连续跟帖不得超过3楼! 梁莹



梅花次第开放

» 圈友互动 (www.dsqq.cn)

春装上身 圈友MM减肥总动员

年后的气温蹭蹭的上升,大街上的时尚MM们已经穿上了春装。春节发胖的MM们可是烦恼了,这肥肥的手臂和大象腿小肚腩再也没办法用大衣棉袄和冬靴来遮盖咯?

《美人志》的圈友MM们的最热话题除了减肥还是减肥!圈友MM都清楚减肥的不二法门就是“少吃,多动!”可是,忍不住美食诱惑怎么办?运动没办法坚持怎么办呢?难道减肥就这么困难吗?总结了许多圈友减肥失败的原因后,圈姐给大家提个醒。

首先,明确减肥的决心。不管在看到美食的时候,还是偷懒不想运动的时候,请努力想起在商场试穿好看衣服时的挫败感。

第二,减肥很重要,健康同样很重要。不要轻易尝试减肥类药物与食品;控制食量,但千万不能不吃,饿出胃病可就得不偿失咯!

第三,根据个人体质减肥,不要盲从“妙方”。每个人体质是不一样的,适合的减肥方式也不一样。现在很流行的按摩与针灸也并非100%有效,请咨询相关专家,根据你自己的体质制定合适的减肥计划。

第四,保持良好的心态,不管你是真的很肥胖还是想让自己更加美丽,请喜欢自己。对自己的身材不满意就努力改变,但千万别嫌弃。自信的女人最美丽。

如果你也有减肥计划,欢迎登录《美人志》论坛参加减肥计划总动员。发布你的减肥计划、瘦身日志,加入官方QQ群与其他MM一起互相鼓励互相监督吧。群号:46859489。

张雨秦