

今天,是国际幸福日。这几年围绕“幸福”的新闻很多,再谈“幸福”真有点疲软。然而,日本著名作家村上春树发明的“小确幸”一词风靡。“小确幸”——微小而确实的幸福。村上春树说他的“小确幸”多得数不胜数,比如买回刚刚出炉的香喷喷的面包,站在厨房里一边用刀切片一边抓食面包的一角;清晨跳进一个人也没有、一道波纹也没有的游泳池脚蹬池壁那一瞬间的感触……“小确幸”正在成为越来越多中国年轻人的新追求,并引发了社会广泛关注。心理学专家提出:其实幸福应该是一种能力,它可以通过细节化的“小确幸”获得。

现代快报记者 笪颖 王苏颖

## 延伸阅读

如果你不那么容易感受小确幸,总觉得“这不是我想要的生活!”那么该如何调节自己呢?加肥猫带给我们几个建议。

### 1.找到宣泄出口。

听听哀伤的音乐,玩玩猛烈的运动,可以把压抑的情绪宣泄出来。对加肥猫来说,每周打一至两次网球是最美妙的事情:在烈日下的网球场,像条野狗一样,追逐了半个小时的小毛球,而后光着膀子在树阴下一口口地喝着饮料,爽!

### 2.自己创造节奏。

创造一个属于自己的生活节奏吧,不管它是一首曲子、一部电影,还是一顿美食、一次SPA,这个成本何其低廉!面对它们,生活变得柔软而美好,很难再说出:“这不是我想要的生活。”

### 3.不必寻求同情。

“彪悍的人生不需要解释。”倘若有人前来懂你,你会把自家的心灵当成迎接卫生检查团的城市,提前进行一番打扫与粉刷。你所呈现的是自己愿意呈现的,并非完全本相。因此,这个世界上不存在百分之百的理解。与其寻求他人的同情,还不如选择王家卫推荐的方式,找个柬埔寨的树洞倾诉一番。

### 4.禁止探求真相。

男朋友的QQ聊天记录、老公的手机短信、潘多拉的盒子……均属不可触碰的禁物。即便有机会打开,也要按下那该死的好奇心。我崇拜真理,但并不崇尚真相。它们压根就是两回事。

### 5.提前预支悲观。

英伦才子阿兰·德波顿说过,对于料想中的挫折,大家基本可以接受,即便心里充满了沮丧和痛苦,也不至于呼天抢地。要想快乐,必须提前悲观,先让所有糟糕的事情都在想象中发生一遍,就算掉进陷阱,仍有心情仰望星空;就算捉奸在床,也能保持微笑;就算亲人去世了,也能独自坚强。

Annie: 在上班的路上,遇到流浪歌手在唱自己超喜欢的歌,一天好心情由此开始。

好好生活: 下午偷懒翘课在宿舍睡觉,姐妹打电话过来说你要吃什么我帮你打回去。

维小词: 朋友之前去利比亚,顺便去了撒哈拉,之前一直遗憾忘记嘱咐他带瓶沙回来。回国后见面,他拿出一玻璃瓶给我:撒哈拉的沙,给你的。

apple要吃胖: 逛街时去银行取钱,发现卡里比预期的多两百块,哈哈!

无花果: 自己一直想买的东西,但是很贵,一天偶然地在小摊上便宜地买到了。



你知道今天是国际幸福日吗?

# 其实,我们需要『小确幸』

## 大幸福是个伪命题

两年间,小颖子的“小确幸”日记已写了厚厚的两本。“哪怕只是简单的牵手散步,只要我感受到了被关心、被照顾的温暖,我就会把它记录下来。输液的时候,大峰子给我带的一块西瓜,我也会把它拍下来。”小颖子解释,每次记录的文字基本不超过200字,有的只有几十字,“但这都是真实发生在我和大峰子之间的‘感人事迹’。我不喜欢在网上晒恩爱,只想把它们悄悄地记录下来,留着自己看。”

“2013年3月5日,兴冲冲地冲到梅花山,却发现多数梅花还都是花骨朵的状态……和大峰子满园地寻找已经开放的梅花。”“2014年1月9日,早晨开车路上,大峰子说:‘我负责赚钱养家,你负责貌美如花!’”“2014年2月3日,前两天和大峰子抱怨裤腰大了些,今天就收到了一根橙色小牛皮腰带!”

小颖子说,因为害怕柴米油盐让自己“失忆”,忘记为什么要选择和大峰子在一起,才想起用笔和照片记录曾经的真实。经

常翻看过去的快乐时光,能让自己迅速忘记生活琐事带来的不愉快。

南京解蒙心理教育培训学校校长李萍表示,“生活压力增大、食品安全问题、环境污染问题等,给人们带来了心理上的不安全感。同时人们对物质的追求越来越多,欲望也越来越多,不满足也让幸福感指数逐年下降。”其实,幸福可以来源于房子、车子、职位等物质化的东西,但房子车子可能是让你拼命挣钱的重担;亿万富翁也会为他的财产生命担忧!而摸摸口袋,发现居然有钱;电话响了,拿起听筒发现是刚才想念的人……这些生活中小小的幸运与快乐,是流淌在生活的每个瞬间且稍纵即逝的美好。幸福是一种主观感受,也是一种能力。它取决于女性如何解读这个世界,能否管理和控制好自己情绪。它需要我们学会感恩,懂得及时排解负面情绪。村上春树的“小确幸”其实就是提倡我们用“敏感”的心,感受更细节化的美好。小幸福逐渐累积,就会变成大幸福。”

## “小确幸”其实近在咫尺源源不断

加肥猫说自己对“小确幸”一见钟情。他在村上春树的随笔集《朗格汉岛的午后》里,看到用“小确幸”来描述抽屉里塞满的漂亮男用内裤,感觉自己一下被击中了:“小确幸,读起来语感好好!我要像屎壳郎搜集粪球一样,去寻找自己的小确幸!”

这个喜欢网球、在电台上夜班的萌大叔,还是专栏作家,出过几本书,《你好,小确幸》便是他的代表作之一。

有人认为,幸福应该很宏大,比如达到某个理想、创造一份价值,小确幸在他们眼里显得卑微、矫情和低级趣味。然而,在加肥猫看来,目标实现之后,心里获得的不一

定是幸福,也可能是空虚以及更大的欲望。“小确幸”却是接地气的,它可以是一条鱼都没有钓到的慵懒下午,可以是公交车上偶遇的好看女子,也可以是旧衣服口袋里翻出来的十块钱。

一个总能发现生活中微小而确定幸福的人,应该是细腻而敏锐的吧!加肥猫却说自己很粗线条,只是努力地从无聊的生活中去捕捉有趣的东西,经常被3秒到3分钟不等的小确幸击中,把快乐浸润入生命,活在小自恋和小幽默里。“现在的人太容易受伤了,对自己满意一点,就不会那么敏感了吧!”