



快乐的化学成分

快乐是每一个人的愿景期望和潜在需求,一些人把快乐建立在外界物质满足上,而事实上,物质并不能带来永久的快乐。作家赫拉利认为,根据生物学家和社会学家的研究与发现,一个人的快乐多与少不是取决于外界因素例如财富等,而是由自身的神经、神经元、突触和各种生物物质例如血清素、多巴胺和催产素构成和决定。也就是说,人类的生化机制决定了人类的快乐程度。

例如,有的人中了大奖、买了新房、升职发了财,或者找到了真正的爱情,这些能够让人快乐一时,但难保快乐永久。它们是快乐的原因,但都是暂时的。它们是身体里发出的暂时的感官感受,而不是永远的感官感受;只是在那个节点上血液中开始流过各种激素、脑中闪现各种电流的表现而已。因此,快乐不可能一直持续。

如果说快乐的程度由1分到10分,有的人的生化机制天生开朗,就会允许自己的情绪在6分到10分之间来回,大约稳定在8分附近;像这样的人,就算住在一个冷漠的环境,碰上经济困难,还被诊断患了病,他还是会维持愉快乐观。有的人,就是倒霉地有着天生阴郁的生化机制,情绪在3分到7分之间来回,大约稳定在5分附近。像这样的人,就算遇到很多顺境和好消息,他还是会杞人忧天,总是忧心忡忡。

弄懂了这些,我们就知道长久的快乐是建立在自身系统里的一种机制和奥秘,不关乎外界的物质条件与豪华享受。从另一方面说明,再多的优渥物质也很难改变自身的生化系统,欲望越多,反而加重自



身生化系统的负担,导致神经元的紧绷与分裂,快乐的活性分子会被窒息,这也是时下一些人富有却不快乐的“症结”所在,也是一些人会有“为赋新词强说愁”的沮丧与烦躁的内因。

进一步讲,“快乐的化学成分”虽不可添加,但可以“复制”和“再生”,那就是主动调整人生的心态和心境,在物质需求上做减法,在精神需求上做加法,改善自身生化机制,平衡饮食结构,把不良或负面情绪控制在3分以下,无限放大和释放自我快乐的化学成分,让人生的丰盈度和幸福感体现在无限的精神追求层面上。唯有如此,才能自增内生力量,从而让快乐活性分子和良好情绪增加提速。

如此可见,幸福其实很简单,快乐也很简单,无需复杂地设计和奢华地铺陈,只要不断地内生快乐的化学活性分子,激活并强化“快乐的物理成分”,便可乐享幸福生活。(杨德振)

沙漏

古人用沙漏来计算时间,我不得不惊叹于古人的这一智慧,它使原本无形的时间,通过沙漏这一形式,形象地表现出来,从而让时间看得见、听得见,触摸得到,也感觉得到。

沙漏里那不断漏落的细沙,就好像不断流失的时间;那漏落的细沙发出的“沙沙”声,就好像时间那细碎的脚步声;那漏落的细沙虽然细小、缓慢,但沙漏里的细沙毕竟只会越漏越少,就好像我们越来越少的生命时光。也许,古人正是用沙漏来计算时间,让人们真切地感受到时间的易失和珍贵,所以才有了“凿壁偷光”“悬梁刺股”“囊萤映雪”等许许多多感人的珍惜时光的故事。

现在,人们早已不用沙漏来计算时间了,但我还是希望每个人的心中都有一个时间的沙漏。(黄小平)



哈哈一笑

▲只要我的手机还有电和流量,我的孤独就追不上我。

▲手机一没电,我整个人就自动关机了。

▲所谓失恋,就是他在我的心里,我在他的黑名单里。

▲对我这种吃货来说,食欲不振只是一个传说。

(综合)