

凤网博文

幸福来自对人间真善美的感悟

文/春之呢喃

对于幸福的感知，一万个人会有一万种不同的回答。去年，我作为一名义工走访浏阳的贫困家庭时，遇见两位坚强的女性，让我更深层地感悟了幸福的另一种滋味。

宇涵妈妈，三十多岁，一眼看上去就是娇小玲珑、秀秀气气的样子，然而她却是这个家的顶梁柱。宇涵爸爸患有尿毒症已有十年，长期透析欠下高昂的医药费用；宇涵奶奶有间歇性精神病，发病时稍微没留意，就大吵大闹离家出走；小宇涵只有九岁。

就这么一个清贫的家，却因为宇涵妈妈的贤惠、能干，一切依然朝气蓬勃。

雨涵妈妈开了一个小小的酒作坊，尽管小酒坊的收入不足以维持宇涵爸爸透析的开支，但宇涵妈妈脸上总是挂着笑，她说：“我的日子虽然苦点，但是我的生活还算幸福，家里人都帮着我，老公很体恤我，儿子也很乖。”

走访另一家遇到了40岁的谢妈妈：她的丈夫癌症去世时，大女儿才6岁，小女儿才3岁。亲友都劝她改嫁，她总是拒绝，瘦削的肩膀默默地担起抚养俩

女儿的重担。

十年光阴让谢妈妈显得比同龄人苍老很多。当大女儿考取浏阳市的重点高中时，女儿说：“妈妈，您太辛苦了，我不忍心让您劳累，我不想读书了，我要帮助您。”

谢妈妈拒绝了女儿，并郑重对她说：“妈妈吃得消，只要你们有出息，就是对妈妈最好的回报。”

听到这个故事，我们在场的所有人都热泪盈眶。姐妹俩深知妈妈的不易，懂得用刻苦学习来回报母亲，她俩所获得的奖状，所有墙壁都贴不下

了，妈妈就用夹子夹着，挂在墙角父亲的遗像面前，厚厚一叠。谢妈妈告诉我们：“女儿们的努力学习就是她最大的幸福。”

结束走访后，我真的无法平静。正如科威特著名女记者穆尼尔纳素夫所说，真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。在我



看来，一颗自信、乐观、向上的心是幸福，一张面带微笑的脸是幸福，感恩人间真、善、美就是幸福！

你拥有幸福感来自哪里？可能是夫妻间平淡而恩爱的生活，可能是亲子间快乐而有趣的互动，也可能你的幸福不需要别人给予，事业、爱好所带给你的满足感就能充盈你的内心。凤网长期征集辣妈们的心灵成长故事，【辣妈幸福秀】秀出自我幸福感！

热门文章

女人应该知道的9个秘密

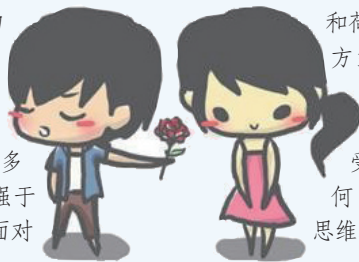
美国女心理师和医师在她出版的新书《情绪女人》中，从生理到心理，对女性情绪进行了颠覆性的解读，并给出了许多实用建议。

1 即便是世界上最聪明的男人也不会理解女性的情绪，指望通过闹情绪来引起另一半的关注，还不如学会自己关爱自己

男性更擅长嗅出愤怒和攻击性情绪，而判断自己的另一半是否难过时，只有40%的正确率，还不如让他们掷硬币来判断呢。同时这也说明我们需要说出自己的感受，而不是期待你的另一半通过你的神态或行为来解读你的感受。男性没有我们这样敏锐的直觉。

2 情绪是女人天性，也是女性的优势

女性大脑中有9个区域负责情感管控，而男性只有2个。女性大脑的两个半球有着更频繁的双向沟通；而男性则更倾向利用一个大脑半球工作。女性同时处理多项任务的能力强于男性——男性面对



多重任务时有些笨手笨脚，不仅如此，女性也能更快更有条理地切换任务，应对自如。女性利用直觉来感知他人的目的和感受是一项重要的社交技巧，通常是在自发的、无意识的过程中学会的，而这种行为也是女性独有的特点。我们越敏锐地捕捉到身体兴奋时发出的信号（例如觉察到心跳），我们就越擅长感知自己和他人的情绪。

3 女性比男性更容易焦虑和抑郁，所以要更重视自己的情绪

童年时期，男孩与女孩患抑郁症的风险是一样的，但到了成年阶段，女性患抑郁症的风险为男性的2倍，而患焦虑症（急性焦虑或慢性焦虑）的风险则是男性的2~4倍。

4 虽然很多人不愿意承认，但恋爱确实是一场化学反应，持续6~18个月

我们的神经连接和荷尔蒙分泌的方式很大程度上影响我们的思维和感受，甚至与何时产生这些思维和感受有关。

人类学家海伦·费舍尔(Helen Fisher)曾对深陷爱河的人进行脑部扫描，发现这些人的多巴胺反馈系统在高速运转，就像吸食可卡因而兴奋的人一样。促使人相互吸引的化学反应会随着时间变化，持续6~18个月后渐渐消退，由负责依恋的化学反应代替。有项研究对比了热恋中的人和强迫症(OCD)患者的血清素水平，结果显示，当恋情发展到相互依恋的阶段时，人们体内的血清素水平确实会恢复正常，你会变得不再对他那么着迷。

5 挑选伴侣，其实可以靠“闻”的，但有一种情况除外

有一项研究被人们称之为嗅汗衫实验。研究者韦德金德发现，大部分女性喜欢主要组织相容性复合物与自己有明显差异的男性体味。当你择偶时，你想找一个免疫系统与你不同的对象，所以你的后代才能从这种多样性中获益。

苏格兰研究人员托尼·利特尔发现，服用避孕药后，女性对结婚对象的判断标准有巨大的改变。再次进行嗅汗衫实验时，服用避孕药的女性会偏爱与自己免疫系统相似的男性体味。一项研究称，停止服用避孕药后，

这些女性才会发现对象更像自己的兄长，而不是爱人。

6 分手后复合就像戒毒后复吸一样，看起来很美，但你可能有罪受了

失恋的患者一般会大哭、嗜睡、暴饮暴食，还会酗酒买醉。而当你们复合时，大脑再次分泌少许缓和情绪的化学物质，让你相信你们二人注定会走到一起。但千万别因为这种化学物质重现而受骗——瘾君子刚复吸时也感觉飘飘然，不过接下来就有罪受了。这意味着对方也许不是你的命中天子，这也解释了争吵后的性爱更销魂的原因。

7 一孕傻三年？未必！

确实有些女性觉得自己在怀孕期间变得迟钝了，“婴儿大脑吸能”会使你注意力低下，无法同时处理多项任务。我的研究中确实出现一个数字：神经元以每分钟25万的速度在不断增加，因此怀孕能提升女性认知能力和记忆能力。简单来讲，这时在激素的影响下，你的大脑正在进行重组。

8 没有什么心灵处方是万能的，女人天性变动不居，学会根据自己的生理和心理

状况变化

记住你30岁适用的方式不一定适用于40岁当妈以后的生活，也不适用于一边发着潮热红病(hotflashes)一边照顾老人。抛弃无用的东西，你的身体、思想、生活、关爱自己的方式都会改变。女性本来就是和地球联系着的，和月亮的周期同步。从青春期的春天到围绝经期(perimenopause)的秋天，我们都要随着身体的变化去照顾自己。

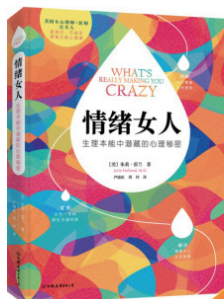
9 即便是审批合格的药，对女性的潜在危害也比较多，所以慎用药物

几乎所有的医学研究，尤其是药物研究，研究对象仍局限在男性人体或雄性动物上。之后，当药物流入市场数年之久后，某些针对女性的问题才会浮出水面。1997年到2001年间，从市场撤出的药品中，有80%的药品对女性健康的危害更甚。安比恩牌(Ambien)安眠药在市场上流通了20年之久，终于专门为女性规定了建议用量——即原用量的一半。原来，女性代谢这种药物的方式与男性不同，相同剂量的药物在女性体内会产生更高的浓度。

热门推荐

《情绪女人》内容介绍

《情绪女人》指导我们了解自己的身体和情绪波动，包括我们所服用药物的利弊，食物和情绪之间的直接关系，她还讨论了性生活，讨论身体锻炼和睡眠的真相，作者霍兰医生还提出了一些出人意料却很有有效的自然疗法，帮助我们重置身体和心理状况。



新书推荐

《爱因斯坦 想象颠覆世界》内容介绍

本书为爱因斯坦逝世60周年珍藏纪念版，天涯社区文史类置顶推荐，故事性和科学性的完美结合，你既可以领略爱因斯坦波澜壮阔的一生，又可以八卦他鲜为人知的轶闻，还能顺便见证现代物理大厦的奠基故事。

