

“2014 中国幸福小康指数”出炉

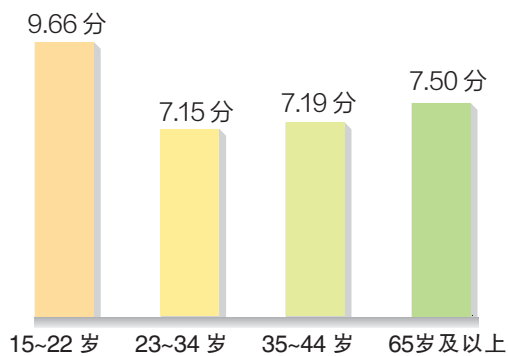
23~34岁幸福感最低 “钱不够花”排在第一位

数据

23~34岁幸福感最低

近日,由《小康》杂志联合清华大学媒介调查实验室,在全国范围内开展的“2014 中国幸福小康指数”调查。总体来看,61.2%的受访者感觉自己现在的生活比较幸福,6.2%的受访者感觉自己现在的生活非常幸福,感觉自己很不幸福的受访者占比1.8%,感觉自己不太幸福的受访者占比13.7%,还有17.1%的人说不清楚自己是幸福还是不幸福。

调查还特别分析了不同年龄段受访者的幸福水平,结果发现:



23~34岁受访者幸福分数最低,平均7.15分。清华大学社科学院心理学系教授、美国伯克利加州大学终身教授彭凯平将这一现象概括为“愤怒的年轻人”。他认为,年轻人幸福感水平不高,主要是因为他们的压力太大了。

调查结果还显示,让人感到不幸福的十件事(右图)。婚姻和家庭关系则越来越被中国人重视,2011年进行“中国幸福小康指数”调查时,婚姻在“影响国人幸福感的十大因素”榜单中仅列在第十位,今年,已经排在第三位。

求是《小康》杂志日前发布“2014 中国幸福小康指数”,调查结果显示一个人14岁前最易有幸福感,而在23至34岁幸福感最低。清华大学社科学院心理学系教授、美国伯克利加州大学终身教授彭凯平将这一现象概括为“愤怒的年轻人”。

23~34岁这个年龄阶段正好与大多数的轨道族吻合,究竟哪些事会让你不幸福?



本版制图 施耀年

幸福感的十大“杀手”

- 1 钱不够花
- 2 身体不好
- 3 家庭不和睦
- 4 工作太累
- 5 婚姻不幸福
- 6 干不喜欢的工作
- 7 住房条件不理想
- 8 睡眠不好
- 9 没房住
- 10 知心朋友很少

影响幸福感的十大因素

- 1 收入
- 2 健康
- 3 婚姻
- 4 家庭关系
- 5 社会保障
- 6 住房
- 7 环境
- 8 职业
- 9 个人能力
- 10 社交

案例

年收入在10万至20万之间最幸福

提高工资水平对幸福感的提升帮助很大,是否意味着金钱越多就越幸福呢?在“2014 中国幸福小康指数”调查中,面对“你的金钱越多,就越幸福吗?”这道题目,33.1%的受访者给出了肯定的回答,1.4%的人却反而认为金钱越少就幸福,在大部分人(65.4%)看来,金钱与幸福程度之间没有必然联系。

虽然六成人认为金钱与幸福程度之间没有必然联系,但钱不够花,还是让很多人觉得不幸福。不过,参与“2014 中国幸福小康指数”调查的受访者们也并不认为收入要“多多益善”,大部分受访者认为,年收入在10万至20万之间最幸福。

轨道族的烦恼在哪里?

25岁的重庆小伙曾灏是此次接受调查的轨道族之一,他说自己目前的生活缺乏幸福感。

两年前从重庆工商大学计算机专业毕业至今,他已经换了3份工作,第一份辞职原因是待遇过低,第二份辞职因无法与同事相处,融入不了工作环境,现在他在渝北某工业园区一家科技公司当程序员,月薪3500元左右。

曾灏说,因为频繁换工作,他的收入一直不稳定,不想增加父母负担,他只得四处借债支付生活费和房租等费用。如今,家人又催他找女朋友,更增加了他的压力,“看到他们一个个都很稳定,觉得很自卑,毕业两年了还养不活自己。”

据曾灏粗略计算,他还欠同学一万多元没还,现在他的最大目标就是赶紧存钱还债。

支招

如何获得幸福

清华大学彭凯平教授总结了各个年龄段的人都适用的“幸福之道”,即“五施”:一是颜施,一定要开心,要笑;二是身施,一定要行动,生命在于运动,幸福更是来自于运动;三是言施,人伟大的灵性就是表达能力、沟通能力、理解能力,人与人之间一定要有沟通,交流,表达;四是眼施,用敏感的直觉去察觉周围的真善美;五是心施,要有一定的敏感性、同理心,会换位思考,能够得到幸福的人,一定是会感动、有感悟的人。

美国哈佛大学心理学博士岳晓东也透露了两条“幸福秘籍”:一是要幽默,这可以提高人们化解压力的能力;二是要追求道德完善,道德是与人的主观幸福感紧密相连的。

据《都市热报》