

过节了,请不要为单身哭泣!

研究显示:40岁以上中年人,已婚者并不比单身者心理健康



又一个圣诞节来了,你还是单身?身边的朋友一个个走入“围城”,你是否寂寞难耐、顾影自怜?每过一个圣诞节年纪就大了一岁,已步入中年的你是否担心会有心理问题?

其实你大可不必如此紧张,因为一项新的研究显示,在40岁以上的中年人,结了婚的并不比单身的心理健康。



已婚的不比单身的健康

如果你还是单身,而你身边大多数朋友已经结婚生子有家有口了,那么假期对你而言肯定是痛苦的。不管单身是你主动的选择还是无奈的结果,你都必须面对家人不停的追问:“你究竟打算何时安定下来?”想扛住这样的压力不容易,但你千万要挺住,因为一项最新的研究发现:40岁以上的人群中,单身者的心理健康状况并不比已婚者差。这颠覆了人们一贯的观念,传统的研究认为:结婚有益身心健康。这对于日益庞大的单身人群来说绝对是一个好消息。

一个由拉法耶特学院和迈阿密大学的心理学家组成的联合课题组日前研究了这一问题。他们利用美国“中年发展国家调查”的资料对40-74岁之间的1400多名异性恋已婚者和100多名从未结婚者进行了调查。他们发

现,已婚人群和未婚人群掌握的“心理健康资源”没什么区别。“心理健康资源”能反映一个人的幸福感以及抵御情绪低落的能力,主要包括三方面:1.自我掌控:受访者自认能够掌控人生的自由程度,程度越高越不易陷入情绪低潮。2.我行我素:受访者是否能放下与别人比较的心态,把注意力拉回自己身上,如此对心理健康有益。3.经济独立程度:能够享有自主权,这点也和心理健康有正面关联。

离异丧偶者与未婚者有本质区别

早期研究存在的主要问题:研究者往往将丧偶者和离异者纳入未婚者行列。密歇根州心理学副教授理查德·卢卡斯认为,离婚者的幸福感往往低于未婚者。因此拉法耶特学院和迈阿密大学联合课题组在挑选40岁以

上单身人士样本时,严格将未婚者和离婚者区别开来。根据最近的另外一项研究,离异中年妇女(即便她再婚)比婚姻正常的中年妇女受心血管疾病困扰的可能性大60%。卢卡斯说,在习惯了没有配偶的生活后,丧偶者的情况要比离异者好一点。不过与那些婚姻状况正常的人群相比,不管是离异者还是丧偶者,生理和心理的健康状况都要差得多。

单身,其实是一种生活方式

痛苦有人分担、快乐有人分享、自己有了归属感,研究者往往通过强调这些好处来支持婚姻有益的观念。这些益处单身者的生活中是不存在的,所以研究者往往以此为由,得出单身者孤独且不快乐的结论。事实上,拉法耶特学院和迈阿密大学联合课题组在研究中发现,与已婚者相比,未婚者只是稍微缺乏一些乐观情

绪,并且感到较少得到家庭的支持,拥有的社会资源也较少而已。不过,研究人员并不认为这种状况会越来越严重。拉法耶特学院生理学副教授、联合课题组负责人贾米拉·伯克瓦拉解释道:“当一个人感到能够自力更生时,也会产生幸福感,而且这种幸福感比较强烈。”她还补充说,根据她的研究,与单身者对于自力更生产生的满足感相比,已婚者并不会因高度经济独立而感到幸福。

遗憾的是,这次的调查研究无法搞清,单身者是否对于爱情生活还是满意的,只是对婚姻没有信心才使他们下决心单身。不过,这次的研究提供了关于单身者的崭新的概念,他们不必再成为已婚者幸福生活的反面典型。早先的问题是:“已婚人士活得很好。那些可怜的单身汉究竟怎么了?”但是现在我们应该理解:单身,其实是一种生活方式。 编译 潘文军

杀死知更鸟!

塞浦路斯偷猎者把百万小鸟送上餐桌

《杀死一只知更鸟》,美国作家哈珀·李的名著,不过,塞浦路斯正上演着一场针对知更鸟的真实屠杀,被杀的知更鸟绝非一只两只,而是成百上千。

据英国媒体报道,每年冬天,英国的知更鸟都要迁往南方温暖的地区过冬。地中海岛国塞浦路斯当然是这些鸟儿理想的过冬地点之一。不过,塞浦路斯偷猎者正展开一场捕捉知更鸟的“运动”,他们捕捉的目的就是将这些可怜的鸟儿送入餐馆,送上食客的餐桌。偷猎者在树林中编织陷阱,诱捕鸣禽,大约有100万只鸟被捕后成为了人类的盘中餐,知更鸟只是其中一小部分。据悉,两个馋嘴的食客就可以吃掉20只鸟,消费达到70英镑。丰厚的利润刺激了偷猎者捕捉小鸟的积极性,塞浦路斯政府屡禁不止。

编译 潘文军



劫后余生的知更鸟



被捕获的小鸟尸横遍野

贺年惠

活动时间: 元月1-3日

石林家乐家广场&石林光华门广场两店联动

家具 建材 灯饰

返现金! 送年货!

※ 2000万现金返还

家具每满2000返1200

※ 200万年货派送 全市最低价后

建材 灯饰 每2000加送100元年货卡

※ 20万新年好礼买就送 定单送礼**100%** 最高赢取**5000元**※

※ 2000家工厂大联动 超值特供产品家家有, 最高再省**50%**※

省钱风向标

石林家乐家(城南)

石林光华门(城东)

一场全城共享、力度空前的优惠饕餮盛宴 即将前面引爆

本周起 两店全场接受预定.....

石林家乐家

卡子门大街88号(双龙街西站)

101、102、103、106、116、120、14、27、85、316路, 南台线、南广线双龙街西站下

顾客服务专线

025-86976500

石林家居广场

白下区光华路2号

顾客服务专线

025-85016500