构建幸福感的日常秩序

1. 爱做饭的人，心理更健康且死亡率更低

很多喜欢做饭的朋友说，自己做饭的时候真的很「正念」，莫名很愉快。

科学研究证明，他们说的很对，爱做饭的人不但心理更健康，而且活的还更久。做饭对心理健康有 4 个好处：

烹饪可能会提供「快乐的回忆」，给做饭的人带来被治愈的感觉；

由于烹饪是一项每天都可以参与并掌握的事情，因此它给人们带来了自我效能感和自尊的提升；

作为烹饪的结果，一个人营养状况的改善就可能对情绪产生积极的影响；

喜欢烹饪的人很可能和别人一起做饭，与朋友的互动会带来积极的心理体验。

2. 每天在户外呆一会，就能「深度按摩」脑子

一篇发表于《The World Journal of Biological Psychiatry》的研究揭示：每天在户外呆一会，对大脑认知功能的好处类似于体育锻炼及认知训练。

研究表明：

过去 24 小时在户外度过的时间越久，大脑的背外侧前额叶皮层（DLPFC）中灰质的比例越大，这与更强的行动计划和认知控制有关（灰质减少与精神疾病的发病有关）；

研究者表示「不管是普通人还是精神疾病患者，每天简单散个步，就可以改善注意力、情绪和整个心理健康状况」。

3. 能别熬夜就别熬，真会「变丑」

斯德哥尔摩大学发表于《Sleep》的一项研究表明，熬夜后，你不只会获得黑眼圈，还能收获另外 7 种面部的「熬夜奖章」。研究显示：熬夜让人们的皮肤苍白、嘴角下垂、黑眼圈、眼睛周围皱纹多、眼睑下垂、眼睛发红、眼睛肿胀、眼睛呆滞。

熬夜后人们不但显得更疲劳，还被认为更悲伤。

4. 聊点八卦，可以增进社会关系

发表在《Current Biology》的一项研究，指出了「聊八卦」的 2 个好处：

既能加深感情，还能增进人际合作。

5. 如何做个快乐的白日梦？

一项佛罗里达大学发表在《Emotion》的研究，或许能教你做个更愉快的白日梦。

研究人员要求参与者在 4 分钟内思考快乐的想法，并报告这段时间的感受。结果表明：

当只是被要求思考快乐的事时，参与者倾向于去想吃冰淇淋之类的肤浅乐趣；

看了既快乐又有意义的思考示例后，参与者所思考的事带来的愉悦程度要多 50％。

而最令人愉悦的「白日梦」是这样的：集中精力、思考积极的事、思考对自己有意义的事（比如过去的重要时刻、未来的标志性成就）。

6. 宅家太久的人会「变傻」

宅家虽然有挺多的快乐，但《Neurological Sciences》的研究告诉我们，在一个环境里呆得太久，有「变傻」的危险。

新南威尔士大学的研究者调查了 4175 名因新冠疫情被隔离的参与者，评估他们的心理健康状况和认知能力。

结果表明：

超过 70% 的参与者出现了无聊、沮丧和害怕被感染等负面情绪；约 30% 的参与者在隔离期间出现了认知问题（记忆力不好，或注意力无法集中）。

如果你就是喜欢宅在家里，记得多和他人交流、多锻炼，这样可能有助于保护记忆力。」