
幸福的关键是朋友还是家人？

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/11120.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

幸福的关键是朋友还是家人？。花时间和孩子、家人在一起是幸福的关键？别着急下定论。一项新研究发现，和朋友在一起，你可能更快乐。

美国得克萨斯州南卫理公会大学心理学教授Nathan Hudson研究发现，人们与朋友在一起时的幸福感要高于与爱人或孩子在一起时。实际上，一项发表在《个性与社会心理学杂志》的研究曾显示，在三组人中，和恋人在一起的幸福感受最低。

不过，Hudson强调，这个结果与个人和他人在一起所做的活动有关。这是因为人们倾向于花更多的时间和朋友一起做愉快的事情，而经常会和家人在一起做一些不那么愉快的事情，比如做繁杂的家务。

我们的研究表明，这与亲友关系的基本性质没有关系。他说，当我们对活动做统计控制时，孩子、恋人和朋友的‘存在’预示着相似的幸福水平。因此，研究提供了一种乐观的家庭观，建议人们真正享受和伴侣、孩子在一起的时光。

400多名研究参与者被要求回忆与朋友或家人在一起的时光——确认他们共同参与的活动，并评价这些经历让他们感受到的各种各样的情绪，比如快乐、满足和有意义。每种情绪的分值包括从0（几乎从不）到6（几乎总是）。

根据这些信息以及参与者在不同时间感受的其他研究，Hudson和密歇根州立大学的合作者Richard E. Lucas、M. Brent Donnellan估算了他们与朋友和家人在一起的幸福感受。

研究发现，人们和恋人在一起时最常做的活动包括社交、放松和吃饭。当人们和朋友在一起时，他们也倾向于做类似的活动。但和朋友在一起时会做更多有趣的事情，而做家务的时间却少得多。例如，与朋友在一起时65%的经历涉及社交，但与伴侣在一起时这样的时间仅占28%。

与孩子在一起时也意味着他们会花费更多时间去做一些不那么快乐的事情，比如家务和通勤。

然而，参试者表示最常与子女一起进行的活动——照看孩子，则被认为是积极的。总的来说，一旦把家务活动排除在外，当有朋友、伴侣和孩子在场时，他们的幸福感受是相似的。

这里有一个教训。Hudson说，重要的要创造机会，与爱人和孩子一起创造积极的经历，并在精神上品味那些积极的时光。相比之下，只涉及做家务、做家务和照顾孩子的家庭关系可能不会带来很多幸福。（来源：中国科学报 冯维维）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1037/pspp0000290>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Nathan Hudson 来源：JPSP

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发