

上海高三语文（2022年上学期）在线做题

1. 现代文阅读

阅读下文，完成下面小题。

①幸福感是一种主观体验，是个体依据自己设定的标准对其生活质量所作的整体评价与感受。尽管人的幸福感各有差异，但幸福感的存在是有科学依据的。

②对进化论的解读使我们发现，人类的形态在进化过程中发生了剧烈的变化。由于直立行走使骨盆变得狭短，人类的婴儿比其他动物的婴儿更加脆弱，更需要保护和关怀，这决定了人类必须关照自己的后代，否则很难生存。人类的毛发少而裸露的皮肤多，拥有发达的触觉，需要接触，需要抚摸。人类还有巨大的脑，大脑皮质相对于身体特质的比例居动物之首，因而人类是唯一具有灵性的动物，能进行心灵的沟通和对话。可见，进化决定了人类的本性是善良、友爱、相互支持的，具有获取幸福感的基础。

③一些新的研究进一步揭示了幸福感产生的生理机制。

④通过对大脑进行核磁共振的扫描，科学家发现积极的情感对应的是大脑前额叶左边的皮层活动，消极情感则对应同一个区域右边的皮层。扫描还显示，脑部所分泌的Oxytocin能抑制杏仁核区域（脑部处理恐惧和危险的部位）和纹状体区域（脑部凭借过去的回馈来指引未来行为的地带）的活动，从而降低人的防卫心和恐惧感，让人忘掉过去的痛苦，更相信他人。Oxytocin在中国被翻译成“催产素”，但它实则是一种男女皆有的神经激素，不仅可在女性生育时促进产道的收缩，还有更多其他的心理影响，尤其对于抑郁症和孤独症患者会有很大帮助。

⑤科学家们继而发现迷走神经与人类积极的体验和亲社会行为有关。迷走神经支配呼吸、消化系统的绝大部分器官，以及心脏的感觉、运动和腺体的分泌，所以人一旦遇到激动、兴奋的事件，心胸便比较开阔。当人在进行利他服务的时候，迷走神经是张开的，会感到特别舒畅、痛快。

⑥此外，大脑伏隔核中的多巴胺和阿片受体两种神经递质也对幸福感起到重要的作用：多巴胺系统帮助人去“寻求”，阿片系统则负责“抚摸”。这也意味着幸福知觉包含了不同的阶段。

⑦对幸福感的实证研究还有其他发现。例如，欧洲心理学家做过一系列的研究，发现快乐的修女一般比不快乐的修女多活7.5岁，而吸烟对人类寿命的影响是2到3年，所以不幸福对人的伤害远胜过吸烟所造成的危害；科学也证明了糖尿病与焦虑水平相关，乐观主义者甚至还能使自己罹患癌症的概率降低25%。加州大学伯克利分校费迪逊教授在“9·11事件”之后，对受害者进行了跟踪分析。他发现在灾难发生前幸福指数低的人相对幸福指数高的人需要更长的时间才能平复心情，这说明特别不快乐的人得PTSD（即“创伤后应激障碍”）的比例相应会高出很多。非常幸福的人，即使也经历同样的痛苦和伤害，幸福感也会帮助他们迅速恢复。

⑧这些科学数据都在告诉人们：。

⑨然而，如今仍有不少人觉得幸福是空中楼阁、镜花水月；还有人坚信，幸福只有在获得了充分的物质满足之后才能体会。这些都是认识的误区。

⑩现代化的确带来了物质生活条件的不断改善和生活质量的日益提高；但与客观福祉的提高形成比照的是，人类的主观幸福并没有呈现相应程度的上升，这无疑构成了一种现代化的困境。社会心理学中所谓“3000美金心理阈限”（注）指向的就是这种困境。2008年时，中国的人均GDP已经基本达到3000美元，这恰好能够解释，处于转型期的中国为何正面临着幸福感的迷失。

⑪那么，接下来的问题便是：如今的我们还能不能找到幸福？

⑫这个问题确实难以回答。但是人类有智慧，有灵性，能移情，会共享，也拥有自由的意志和理性的控制力。凭着这些，我们便可以始终行进在寻求幸福的路上。