

德语试题：DSH试题23 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/148/2021_2022__E5_BE_B7_E8_AF_AD_E8_AF_95_E9_c105_148261.htm

Albert-Ludwigs-Universitaet Freiburg PNDS Sommersemester 1997
Textwiedergabe Ueber das Glueck Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: Wenn du eine Stunde gluecklich sein willst, betrinke dich. Willst du drei Tage gluecklich sein, dann heirate. Wenn du aber fuer immer gluecklich sein willst, werde Gaertner. Moderne Gluecks-Forscher bestaetigen diese Spruchweisheit. Seit Mitte der 70er Jahre versucht eine wachsende Zahl von Wissenschaftlern herauszufinden, wie das Gluecksempfinden zustande kommt. Weil den Forschern aber das Wort Glueck zu ungenau erschien, wurde es durch eine Reihe modernerer Begriffe ersetzt z.B.

Zufriedenheit, Erfolg, Lebensqualitaet. Die Wissenschaftler einigten sich auf folgende Arbeitsdefinition: Glueck ist subjektives Wohlbefinden. Zuerst fragten sie Menschen verschiedener Altersgruppen, was sie unter Glueck verstehen. Fuer einige der Befragten war Glueck z.B. nur der Zeitraum zwischen den Zeiten des Ungluecklichseins, das Nachlassen eines Schmerzes oder die Abwesenheit von Stress. Dann untersuchten die Gluecksforscher, welche Menschen sich selbst als gluecklich empfinden. Sie fragten ausserdem, wann und warum sich jemand als gluecklich einschaezt. Sie kamen zu folgenden Ergebnissen: 1. Glueckliche Menschen sehen sich als Meister ihres Lebens. Sie empfinden gute und schlechte Erlebnisse nicht als unabaenderliches

Schicksal, sondern fühlen sich in der Lage, ihr Leben zum größten Teil selbst zu bestimmen. 2. Nicht nur materieller Wohlstand, auch andere Lebensumstände, die häufig als ideale Voraussetzungen für das Lebensglück angesehen werden, haben erstaunlich wenig Einfluss darauf, ob ein Mensch sich glücklich fühlt oder nicht. So wurde beispielsweise der Zusammenhang von körperlicher Schönheit und Glück überschätzt. Schöne und kluge Menschen, die oftmals beneidet werden, waren der Untersuchung nach nicht glücklicher als der Durchschnitt. Umgekehrt können Menschen auch dann wieder glücklich werden, wenn ihnen ein großes Unglück zugestossen ist. Selbst eine schwere körperliche Verletzung macht die Betroffenen nicht für den Rest des Lebens unglücklich. Etwa ein Jahr nach dem Unfall, das zeigte eine Untersuchung, stieg das Glücks-Empfinden der Verletzten wieder auf das durchschnittliche Niveau. Die Glücksforscher erklären dieses Phänomen mit der Anpassungsfähigkeit der Psyche. 3. Glückliche Menschen sind aktive Menschen, die ihr Selbstwertgefühl dadurch erhöhen, dass sie anspruchsvolle Aufgaben lösen. Aber glückliche Menschen sind auch in der Lage, locker zu lassen und zu entspannen. 4. Glückliche Menschen finden in ihrem Leben viele kleine Anlässe, sich wohlzufühlen und sich zu freuen. Wer sich dagegen zu sehr auf die wenigen Grossereignisse des Glücks konzentriert, zum Beispiel auf das eigene Haus, das erste Kind, die grosse Weltreise usw., wird meist enttäuscht. 5. Glückliche Menschen investieren viel Zeit und Energie in ihre sozialen Beziehungen. Sie pflegen die Beziehungen zu

den Menschen, die ihnen wichtig sind. Insgesamt zeichnen sich glückliche Menschen durch Eigenschaften aus, die sie teils ererbt, teils erworben haben, z.B. erhöhten Optimismus und ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl eindeutig die Chancen darauf, sich glücklich zu fühlen. Kann man Glücklichkeit lernen? Die Glücksforscher geben darauf eine zweiteilige Antwort: a) Das Temperament eines Menschen wird größtenteils erblich bestimmt. Biologische Faktoren entscheiden darüber, wie anfällig ein Mensch zum Beispiel für negative Gefühle ist. Die Neigung zum Ärger, zur Ängstlichkeit, zur Melancholie oder zum Pessimismus wird sehr stark von chemischen Vorgängen im Gehirn beeinflusst. 1996 hat eine Gruppe deutscher und amerikanischer Forscher außerdem ein Gen gefunden, das die Gefühle, vor allem die Ängstlichkeit, reguliert. b) Wenn auch die Neigung zu negativen Gefühlen teilweise biologisch programmiert ist, so verhindert diese Veranlagung keineswegs schicksalhaft die Chancen darauf, sich glücklich zu fühlen. Denn wie stark und wie oft wir positive Gefühle erleben, hängt auch von unserer Umwelt und unseren Lebensbedingungen ab. Mit anderen Worten: Die Anfälligkeit für negative Gefühle kann ererbt sein, aber die Fähigkeit zum Glücklichkeit wird nicht nur vom Erbgut bestimmt, sondern kann erlernt und trainiert werden. 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com