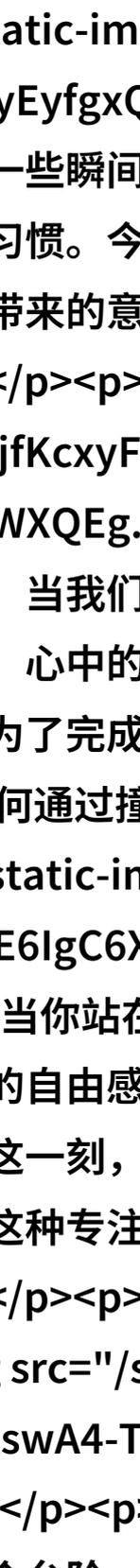


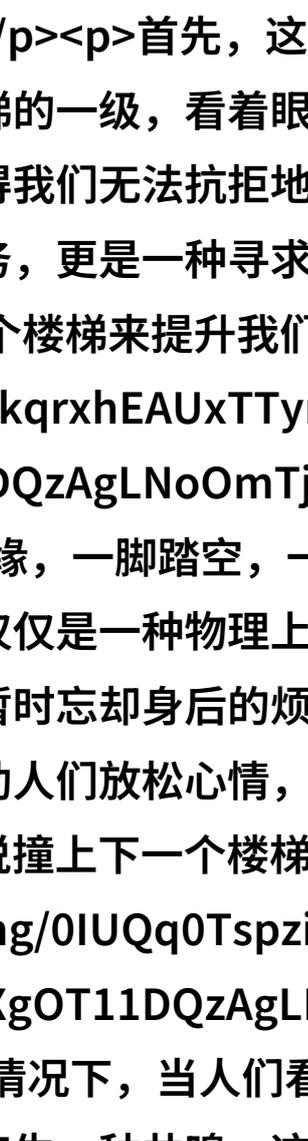
# 撞上下一个楼梯的幸福感楼梯踏步的乐趣

为什么我们总是喜欢撞上下一个楼梯的那一刻？



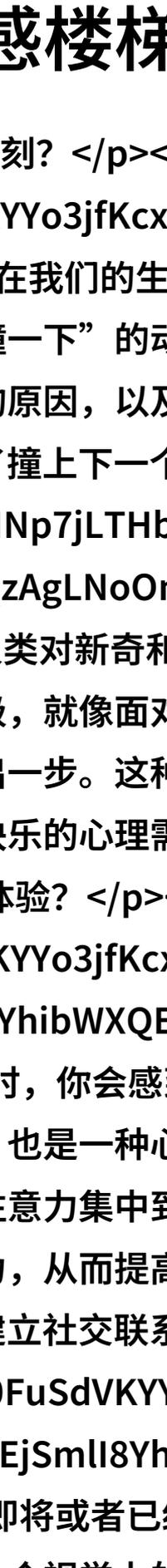
在我们的生活中，似乎总有一些瞬间让人忍不住想要去触碰，那个“撞一下”的动作仿佛成了一种习惯。今天，我们就来探索这个行为背后的原因，以及它给我们的生活带来的意义。

是什么让我们爱上了撞上下一个楼梯的那一刻？



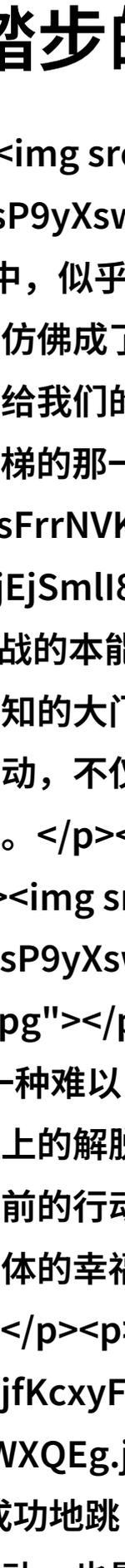
首先，这可能与人类对新奇和挑战的本能有关。当我们站在楼梯的一级，看着眼前的一级，就像面对未知的大门一样，心中的好奇使得我们无法抗拒地向前迈出一步。这种冲动，不仅仅是为了完成某个任务，更是一种寻求刺激和快乐的心理需求。

如何通过撞上下一个楼梯来提升我们的生活体验？



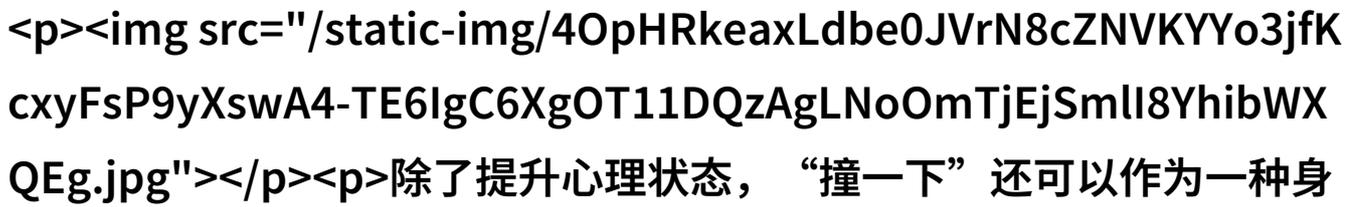
当你站在平台边缘，一脚踏空，一步跨越时，你会感到一种难以言喻的自由感。这不仅仅是一种物理上的感觉，也是一种心理上的解脱。在这一刻，你可以暂时忘却身后的烦恼，将注意力集中到眼前的行动上。这种专注能够帮助人们放松心情，减少压力，从而提高整体的幸福感。

为什么说撞上下一个楼梯有助于建立社交联系？



在很多情况下，当人们看到他人即将或者已经成功地跳过某个台阶，他们会产生一种共鸣。这不仅是一个视觉上的互动，也是在无声地交流彼此的情绪状态。当你看到了别人的勇气或决断，你可能会觉得自己也更愿意冒险尝试，而这样的互动正是建立社会联系的一个重要途径。

如何利用“撞一下”作为日常锻炼的一部分？



除了提升心理状态，“撞一下”还可以作为一种身体锻炼方式。每次跳跃都是对肌肉力量的一个考验，每一次成功都能增强自信。在日常生活中，如果能够将这种运动融入到更多活动中，比如在跑步、健身等过程中加入一些小挑战，那么这对于保持身体健康和灵活性来说绝对有益。

最后，再想想那些特殊场合下的“撞一下”，比如节庆活动里的传统舞蹈，或是在户外探险中的攀爬游戏，这些活动不但增加了乐趣，还培养了团队合作精神，让人从中获得深层次的情感满足。

总结：真正的问题并不是为什么我们要做这些事情，而是这些行为如何影响我们的内心世界，以及它们是否真的值得被称为“幸福”。

[下载本文pdf文件](/pdf/592883-撞上下一个楼梯的幸福感楼梯踏步的乐趣.pdf)