



# 九条秘诀 让旅行更快乐

近日,积极心理学研究员肖恩·埃科尔与Monograms合作开展了一项名为“通往幸福之路”的研究,将幸福感与旅行之间的联系进行了量化。他通过该研究发现了快乐旅程中一些重要元素,并向大家推荐九种使旅途更加欢乐的办法。

## 1 提前计划

如果能够提前计划好,你就会双重受益,既可以享受合理的价格又可以有更多的选择。近日,一项针对400万航班的调查显示,旅游旺季前的54天平均费用达到最低。根据“通往幸福之路”的研究,90%拥有愉快旅程的旅者大多在出发前一个月就开始计划旅行,因此他们拥有足够的时间去期待旅行的美好。

## 2 远离家门

如果想来一场愉快的旅行,那么最好是真的远离家门去度假,而不是居家旅游或是近边旅游。根据“通往幸福之路”的研究,94%的调查者表示,离家较远的旅行能获得更多的乐趣,而周末时不时的出游会非常鼓舞人心。85%的人表示,拿起护照出国旅行往往成为记忆中最高兴的时光。

## 3 放慢步伐

卸下负担,减慢速度。一场愉快的旅行需要合适的节奏,而不是上车睡觉,下车拍照,急匆匆的赶往下一个景点、下一场活动、下一家餐厅。事实上,超过88%的旅者认为,他们最愉快的旅行都是在毫无压力的情况下进行的。而愉快的旅行会给人带来好处:93%的调查对象称,他们完成愉快的旅行回到工作岗位时整个人精神焕发。

## 4 与当地入交友

想要真正了解一个地方,你需要一个真正的当地人作为导游。研究表明,与当地人成为朋友是一场愉快的旅行的关键所在。大约80%的旅者称,在他们最难忘的旅行中,都有一位知识渊博的朋友或是一位经验丰富的当地导游陪伴。

## 5 忘记省钱

出外度假就应该奢侈一回,我们投入大量的时间和精力金钱到达了目的地,就不应该再为了节省一些花费而错过了参观罗马斗兽场或是乘观光飞机游览夏威夷的机会,而这也可能是唯一的一次机会。调查表明,13%的游客认为旅游花费降低了旅行的总体幸福感。



## 6 寻求内涵

一场愉快的旅行,经常会启发你的灵感,或是满足你的好奇心,或是圆了一个长久以来的梦想。因此,下一次计划旅行时,认真考虑一下如何才能使你的旅程变得有意义。也许这会是一场改变你人生的旅行。

## 7 接受帮助

有些人,是天生的安排者,总把旅行计划得井井有条;而有些人,真的很难让他们预先安排假期。如果你是这样的人,承认下来也没什么,只要找个人帮忙就好。你有很多种选择可以让你的旅行从一开始就成为一种享受,只需找到一个最会安排行程的“朋友”根据你的喜好为你安排好旅程。

## 8 放松心情

研究显示,妨碍一场愉快的旅行的三个主要问题是:时间安排不当、目的地不熟悉和交通不便。这些都会使人紧张不安,因此,你需要合理的安排行程,不要把行程排的太满。在出发前核对一下地图防止迷路,或者你可以直接坐出租车而非公交车。

## 9 心之所向

如果你想进行一场愉快的旅行,那么就去一个可以让你开心的地方。那里有你钟爱的事物,不论是人文景观还是自然风光,或者仅仅是有你最爱的意大利冰淇淋这样的小闪光点,都会使你感到幸福。(综合)

### 游情速递

## 济南即将推出 “大泽山葡萄节”直通车

连续二十多届的“青岛大泽山葡萄节”在每年的8-10月份,葡萄成熟的季节举行。近日,济南心旅游旅行社组织济南四十余家旅行社针对大泽山葡萄节进行了为期两天的踩线活动。线路包含青岛茶山风景区和葡萄节的核心理景区拥有万亩葡萄园的高氏庄园。茶山景区负责人说:“我们邀请济南的旅行社同仁们到茶山和大泽山踩线,推出青岛茶山二日游产品,是想让更多的济南朋友了解茶山,参与到大泽山葡萄节的活动中,并且让游客朋友们感受在酷夏不开空调睡觉的舒适。”

在景区讲解员的陪同下旅行社同业饶有兴趣地游览了青岛茶山风景区,青岛茶山风景区位于青岛平度区,是集山水自然风光和休闲度假为一体的旅游景区。丛林间分布着可爱憨态的巴马小香猪,美丽的梅花鹿,凶猛的流浪狗,刚刚出生的小兔子,婀娜多姿的蓝孔雀等许多小型小动物园,人与自然、动物在这里和谐相处,一派悠然。

位于大泽山南岸的高氏庄园,以“高氏庄园牌有机葡萄”为明星品牌,有玫瑰香、金手指等多种品牌。庄园负责人高竹亭说,我们的葡萄使用的肥料是由草粉、豆粕、玉米、葡萄籽、鱼粉发酵而成,生长期则用发酵的牛奶对葡萄进行冲施和喷洒的,因此可以称得上是纯天然的绿色水果。在高氏庄园,不仅可以吃到纯天然的有机葡萄,还可以自摘自酿葡萄酒。

(王菁琳)

**方特欢乐世界 山东·泰安**

**方特夜场 精彩绽放**

暑期夜场自7月4日起每周五、周六盛大开启!

夜场门票: **100元/人**

身高1.4米以下(不含1.4米)的儿童夜场入园免费

免费儿童须有持夜场全价票成人陪同,每名持票成人限带1名免票人士

大型烟花盛会  
异域狂欢盛宴  
特色美食小吃  
尽在方特之夜

济南各大旅行社均可报名:  
86952000 <济南泉城假期旅行社> 66599115 <山东嘉华文化国际旅行社>  
86961896 <山东阳光假期国际旅行社> 88808881 <济南万里旅行社>

新浪微博: @山东方特主题公园 官方微信: 泰山方特欢乐世界

400-166-0006

地址: 山东省泰安市泰山区阴堂路北首

fangte.com 登陆官网即可在线购票

**热烈祝贺: 竹泉村开业五周年了~**

**第二届“相约竹泉村, 走进红石寨”休闲旅游节隆重开幕!**

**竹泉村 旅游景区**

**红石寨 旅游景区**

7月12日-20日期间, 凡购买竹泉村+红石寨套票的游客, 丰富多彩的暑期亲子活动, 均享暑期钜惠价格, 另外赠送红石寨景区游乐大礼包~! 雷音祈福体验, 等你来哦!

自驾游路线: 京沪高速沂南出口 沂南县城 铜井镇

景区地址: 山东省临沂市沂南县铜井镇 景区电话: 0539-3826666 旅游咨询: 400-185-1777 景区网址: www.zhuquancun.com