

NOVEMBER

海怡寶血小學

《快樂加油站》11月號



編輯的話

新一期《快樂加油站》與各位家長及同學分享美國著名心理學家馬丁·沙利文 (Martin Seligman) 正向心理學的資訊，希望透過「快樂七式」讓家長與子女在日常生活中建立正向心理學的7個快樂元素。

正向心理學



正向心理學是關於提升身心健康及生活滿意度的學問。美國正向心理學家馬丁·沙利文 (Dr. Martin Seligman) 注意到傳統的心理學只關注心理病與精神病，忽略找出生命的快樂和意義。因此提出一個嶄新的心理學角度，幫助人去追求真正的美好人生，發表了「正向心理學」這個新的心理學角度，研究有關正面情緒、品格優點、樂觀、希望感、正面人際關係、感恩及人生意義等的概念。縱使人生中難免遇上困難和挑戰，但提升生命中的正向元素有助人抵擋負面情緒，預防心理疾病，像防震保護層似的保護我們不受傷害。



「快樂七式」建開心人生

每個人都希望開心快樂，但保持快樂的心境卻不容易。美國著名心理學家馬丁·沙利文 (Martin Seligman) 在1998年發展正向心理學，透過科學方法解釋人們在追尋快樂的過程中呈現的心理與行為，藉此幫助人們得到持久有意義的快樂人生。「快樂七式」便是從正向心理學整合而成的7個快樂元素。



Thanks!

懷感恩心 助人常寬厚



1. 感謝與讚美：

把握致謝的機會，簡單的一句說話、一張紙條、一張感謝卡，足以表達對別人的讚美和欣賞。既可讓別人心情愉快，自己也有愉悅感，達至雙贏的快樂。將開心的片段記錄下來，那份滿足感將長存於心中。

2. 健康樂悠悠：

運動過程中腦部會分泌大量安多酚，令人產生快樂的感覺。除了每週的體育課，你有運動的習慣嗎？從今天開始，讓身體動起來吧！



3. 敬業樂業：

培養個人興趣，訂立一個目標，投入做好一件有意義的活動，可以經歷一個愉快的過程，並從中找到趣味。

4. 嘉言善意：

負面說話令人消沉，要多用正面的描述為自己打氣：「我做得好！」
、「老師讚我有禮貌，我好開心！」肯定自己付出的努力，找出自己的優點，以樂觀的心態和正面思想迎接挑戰，困難將迎刃而解。

5. 為善最樂：

常言道「助人為快樂之本」，幫助別人能為自己帶來快樂。幫同學撿起跌落地上的鉛筆、問候患病後復課的夥伴，能力所及，也是舉手之勞，即使在繁瑣的課業中也可以體驗助人的美好時光。

6. 常懷寬厚：

同學朋友間難免有爭執磨擦，但惱怒一個人的時間越長，代表你的快樂時間越少。接納每個人都有犯小過失的機會，原諒對方，也是放過自己。

7. 天倫情話：

珍惜與家人相處的時間，分享親人的生活，建立互相支援的溝通平台。飯後圍坐客廳風花說月、週末到海邊暢泳、秋涼時遠足郊遊。無論戶內戶外，上山下海，均是家人共聚、樂享天倫的好地方。



「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們凡所有的旨意。」
(得撒洛尼前書 5:16-18)