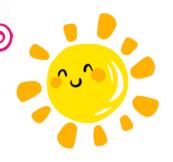
1 次 F M B E 海怡寶血小學《快樂加油站》11 月號



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了個快樂元素。

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。

000



「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。



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。

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。

4. 嘉言善意:

6. 常懷寬厚:

方,也是放過自己。

負面說話令人消沉,要多用正面的描述為 自己打氣:「我做得到!」

、「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。

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

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)