

积极心理学：幸福，其实是有公式的！

亲爱的同学们，在这个快节奏的高压时代，我们常常在忙碌中忘记了停下脚步，去感受那些细微而美好的幸福瞬间。今天，我怀揣着一份特别的喜悦，想与你一同分享一个有关幸福的公式，希望通过积极心理学的视角，能带你一起探索这条通往幸福的道路。

一、幸福公式的奥秘

著名的积极心理学家马丁·塞利格曼提出的幸福公式“ $H=P+E+R+M+A$ ”，为我们揭示了幸福的秘密。这个公式就像一道魔法方程式，将幸福的元素巧妙地结合在一起。现在，让我们一起更生动地描绘这些元素的魔力吧！

P：积极情绪 (Positive Emotions)

积极情绪，是幸福的调色板，为生活添上斑斓的色彩。想象一下，当你沉浸在欢笑、温馨和满足中，心灵就像被温暖的阳光照耀，每一个细胞都洋溢着快乐的气息。积极情绪，就像幸福的催化剂，让我们的生活更加美好。

E：投入 (Engagement)

投入，是幸福的魔法钥匙。当你全神贯注于一项活动，无论是绘画、阅读还是烹饪，时间仿佛静止了。你完全沉浸在“心流”的状态中，享受着那份纯粹的快乐和满足感。投入，让我们感受到生命的活力和激情。

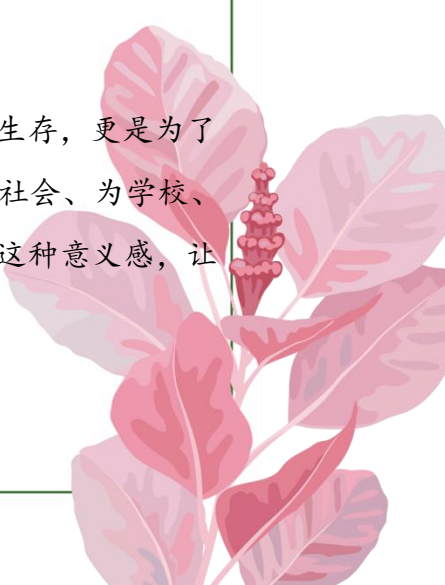
R：人际关系 (Relationships)

人际关系，是幸福的港湾。与家人、朋友、同事的和谐互动，就像一艘温馨的船，载着我们驶向幸福的彼岸。在这里，我们分享喜悦、倾诉困惑，彼此的支持和理解让我们的心灵得到滋养和成长。

M：意义 (Meaning)

意义，是幸福的指南针。它让我们明白，生活不仅仅是为了生存，更是为了追求那些超越自我的价值。当我们投身于一项有意义的事业，为社会、为学校、为家庭做出贡献时，内心会涌动着一种深深的满足感和成就感。这种意义感，让我们的生命更加充实和有意义。

A：成就感 (Accomplishments)





成就感，是幸福的奖杯。它代表着我们的努力和付出得到了回报，是自我价值的体现。每当我们实现一个目标，无论大小，都会感受到一种由衷的喜悦和自豪。这种成就感，就像一座座里程碑，记录着我们成长的足迹。

二、幸福公式的实践方法

要具体实践 PERMA 幸福五元素，我们可以从以下几个方面入手：

1. 积极情绪 (Positive Emotions)

认知重构：学会用不同的视角看待问题，寻找积极的方面，用更积极的思维方式取代消极的自我对话。

感恩练习：每天花些时间思考并记录生活中的感恩之事，培养对现有事物的感激之情。这有助于我们更加关注生活中的积极面，增强积极情绪。

寻找快乐源泉：参与能够带来快乐的活动，如运动、旅行、听音乐、阅读等。这些活动可以释放压力，提升情绪。

笑对生活：多寻找幽默和欢笑的机会，观看喜剧、与朋友分享趣事等，让笑声成为生活的常态。

2. 投入 (Engagement)

设定目标：为自己设定明确可行的目标，并将其分解为小步骤，逐步实现。这种有目标的生活会让人更加投入和充实。

培养兴趣爱好：投入自己喜欢的活动，如绘画、写作、园艺等。在兴趣爱好中，人们往往能体验到深度的快乐和满足感。

追求心流状态：在从事某项活动时，努力让自己进入心流状态，即全神贯注于活动本身，忘记时间的流逝。

3. 人际关系 (Relationships)

倾听和理解：认真倾听他人的意见和需求，换位思考，以增进相互理解。

尊重和包容：尊重他人的观点和选择，学会包容与自己不同的性格和行为习惯。

积极交流：加强与亲朋好友之间的交流，分享快乐，倾诉困惑，共同解决问题。

建立深厚的人际关系：通过真诚和善良的行为赢得他人的信任和尊重，建立起





深厚的人际关系网络。

4.意义 (Meaning)

明确价值观：思考并明确自己的人生价值观，了解什么对自己来说是最重要的。

追求超越自我的目标：将注意力投向超越自我的目标，如参与公益活动、为社区做出贡献等。

寻找使命感：努力寻找并追求自己的使命感，让自己的生活更加有意义和方向感。

5.成就感 (Accomplishments)

设定挑战目标：为自己设定具有挑战性的目标，并努力实现它们。这种成就感会激励我们不断前进。

持续学习和成长：将学习视为一种生活方式，不断提升自己的能力和素质。通过学习和成长来获得成就感。

庆祝成功：当达成目标或取得成就时，不妨给自己一些奖励和庆祝，让成就感更加持久和深刻。

亲爱的同学们，幸福并不是遥不可及的梦想，而是可以通过我们的努力和实践来实现的。掌握积极心理学的方法和技巧，运用幸福公式来指导我们的生活和学习，我们就能在这条通往幸福的道路上越走越远。

让我们一起行动起来，用积极的心态去面对生活中的每一个挑战和机遇吧！相信在不久的将来，我们都会收获满满的幸福感！

期待与你们在幸福的路上相遇！

心理服务资源分享：

1.学校心理服务：

QQ 咨询：670781363

心理热线：0883-8884488

地址：学校致真楼附楼 219 室





2.云南省“守望云心”心理服务平台

QQ 咨询：3116422154

心理热线：0871-65919822

3.云南省青少年服务热线：12355

4.昆明市心理危机干预与研究中心：0871-6501111

5.全国希望 24 小时热线：4001619995

相约山海，共赴心约。
一起走近，走进，不断阅己、越己、悦己！

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬、黎俊良

终审/辛锡灿

