

正向  
健康

適性  
學習

勇敢  
領導

宏觀  
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

# 111年9月30日朝會直播

## 宣導主題:心靈雞湯-幸福五元素



# 幸福五元素

正向情緒如：快樂、滿足、感恩等，能讓人們充滿力量，而當一個人在快樂時，他自然無法同時憂鬱，因此生活中擁有越多的正向情緒，便會降低痛苦、憂鬱等負向情緒。另外，正向情緒可以被主動創造，平時觀察自己在做什麼事情會處在快樂的狀態，將這些事情羅列下來，形成自己的「快樂行動清單」，每當處於痛苦、煎熬之中，便可透過執行「快樂行動清單」上的活動來緩解或調適情緒，幫助自己恢復能量。



正向情緒

例如：愉悅、滿足、溫暖、感恩

■ 正面和負面的比率(2.9:1)

■ 建設性，效率提高，主動解決困難

■ 感染他人



練習方法

記錄三件「小確幸」和發生的「原因」，持續六天。

# 快樂行動清單 練習

時間	好事	發生原因
星期一	<ul style="list-style-type: none"> <li>★身體健康</li> <li>★好的晚餐</li> <li>★精神好</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★有執行衛生習慣</li> <li>★出門前提醒家人準備</li> <li>★昨晚早睡</li> </ul>
星期二	<ul style="list-style-type: none"> <li>★打籃球</li> <li>★提前完成作業</li> <li>★忘記了</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★增強球技、愛籃球</li> <li>★上課專心聽講</li> <li>★不要太執著</li> </ul>
星期三	<ul style="list-style-type: none"> <li>★自動溫習功課</li> <li>★午睡</li> <li>★又忘記了</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★開始自律</li> <li>★善用時間，懂得休息</li> <li>★留白凡事不用太完美</li> </ul>
星期四	<ul style="list-style-type: none"> <li>★慢慢享用早餐</li> <li>★捷運讓座給需要的人</li> <li>★親自下廚給家人吃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★早15分鐘起床</li> <li>★做個善心人</li> <li>★母親節</li> </ul>
星期五	<ul style="list-style-type: none"> <li>★好友來電問好</li> <li>★見到彩虹</li> <li>★褲子發現有鈔票</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★互相關心</li> <li>★好運氣</li> <li>★又是好運氣</li> </ul>
星期六	<ul style="list-style-type: none"> <li>★提早上床睡覺</li> <li>★成績進步</li> <li>★跟家人出遊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★明天是段考</li> <li>★自己努力</li> <li>★假日家庭活動</li> </ul>

# 幸福五元素

「生命的意義為何？」向來是個大哉問，這個問題的答案也值得花一生思考、探索，擁有生命意義將使人感到踏實，並且較少產生遺憾的感覺。雖然生命的意義要花一輩子來找出答案，但生活在當下仍舊有可以找出意義感的簡單方式，像是為自己當前的身分、職責負責，如果你是一名學生，便好好地學習，設定努力目標，如果你是廚師，便認真地準備每一道餐點，填飽顧客的肚子。用心地完成每一件小事，將為生活累積龐大的意義感。



找到意義

■ 某些超越自身的原因，目的、價值(例如擔任班上幹部記嘉獎，同時也服務他人)

■ 目標，方向，動力

■ 自發努力，克服困難，充實和滿足



## 練習方法

回顧過去一星期的好事記錄，刪去較次要的，直到只剩下三項。

找到意義的練習方法  
回顧過去一星期的好事記錄，刪去較次要的，直到只剩下三項。

時間	好事	發生原因
星期一	<ul style="list-style-type: none"> <li>★身體健康</li> <li>★好的晚餐</li> <li>★精神好</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★有執行衛生習慣</li> <li>★出門前提醒家人準備</li> <li>★昨晚早睡</li> </ul>
星期二	<ul style="list-style-type: none"> <li>★打籃球</li> <li>★提前完成作業</li> <li>★忘記了</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★增強球技、愛籃球</li> <li>★上課專心聽講</li> <li>★不要太執著</li> </ul>
星期三	<ul style="list-style-type: none"> <li>★自動溫習功課</li> <li>★午睡</li> <li>★又忘記了</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★開始自律</li> <li>★善用時間，懂得休息</li> <li>★留白凡事不用太完美</li> </ul>
星期四	<ul style="list-style-type: none"> <li>★慢慢享用早餐</li> <li>★捷運讓座給需要的人</li> <li>★親自下廚給家人吃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★早15分鐘起床</li> <li>★做個善心人</li> <li>★母親節</li> </ul>
星期五	<ul style="list-style-type: none"> <li>★好友來電問好</li> <li>★見到彩虹</li> <li>★褲子發現有鈔票</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★互相關心</li> <li>★好運氣</li> <li>★又是好運氣</li> </ul>
星期六	<ul style="list-style-type: none"> <li>★提早上床睡覺</li> <li>★成績進步</li> <li>★跟家人出遊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★明天是段考</li> <li>★自己努力</li> <li>★假日家庭活動</li> </ul>

# 幸福五元素

成就感來自於完成某個目標，因為過程中付出了許多，最後能有一個成果產出，將會使人無比滿足並肯定自己的能力，於是成就感就誕生了。不要害怕在生活中為自己設立目標，可以從設立小目標開始，每當完成一個小目標便要留些時間給自己好好慶祝、肯定自己，久而久之你將感覺到自己變得自信且有能力。



爭取成就

■ 出色、進步、突破



練習方法

回想別人自己的認同

例如：家人讚賞菜好吃，繼續下廚發揮。

# 幸福五元素

有研究指出，對一件事全心投入，能夠使人體驗到忘記時間與空間、全然專注於當下的心流經驗。對目前的任務全心投入，將令你的生活變得充實，你能夠感受到自己的努力付出，以及學習成長，因此可以產生幸福感。在解決問題的過程中會碰上挫折，但當你選擇全心投入，便能有勇氣來面對挫折並克服它，於是自我成長便發生了。不過有一點需要注意，使人成長的情境是「任務難度高於個人能力一些」，倘若任務難度過高將使人產生自我懷疑，而過低則令人感到無聊。



全心投入

- 沉浸在活動中，忘卻時間流逝
- 全神貫注，屏除雜念，專注當下
- 回想時感受到有挑戰並能發揮所長，持續性的自我滿足
- 練習方法  
找出個人興趣或所長，多作發揮。

# 幸福五元素

人們擁有愛與歸屬的需求，需要與他人產生連結才能健康生活，所謂的與人連結並非指能夠熟絡的在團體中與人互動，而是在這世界上有這麼幾個人，他了解你，能夠與你相互支持、共同排解情緒，讓你很願意對他傾吐心事或是很願意與他相處、有所關係。正向的人際能給予一個人支持的力量，在悲傷難過時感覺到仍有人在乎自己，在面對困難時能有人提供協助。



正面關係

-  親密的家人與朋友，經常共處
-  愛的賀爾蒙
-  感覺到溫馨、關愛、信任、忠誠、互助的人際關係
-  回饋別人的幫助，分享自己的經歷，助人為樂



## 練習方法

默想一位幫助過自己的人，認真道謝。

# WS文中悄悄說Line官方帳號

■ 有任何困擾令你持續無法解決

■ 經常令你記掛著很不開心，很擔心

■ 不要猶豫，請找人聊聊

■ 請掃描左方QR CODE加入

■ 服務時段：08:00-17:00



正向  
健康

適性  
學習

勇敢  
領導

宏觀  
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

# 師長報告



正向  
健康

適性  
學習

勇敢  
領導

宏觀  
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

禮成

