

幸福人生模式

——你的汉堡人生

出人意料，哈佛最受欢迎的选修课是“幸福课”，听课人数超过了王牌课《经济学导论》。教这门课的是一位名不见经传的年轻讲师，名叫泰勒·本·沙哈尔。他坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标，幸福应该是快乐与意义的结合。他甚至从汉堡里总结出 4 种人生模式。

当年，为了准备重要赛事，除了苦练外，本·沙哈尔须严格节制饮食。开赛前一个月，只能吃最瘦的肉类，全麦的碳水化合物，以及新鲜蔬菜和水果。比赛一结束，他干的第一件事，就是奔到自己喜爱的汉堡店，一口气买下 4 只汉堡。望着眼前的汉堡，他突然发现，它们每一种都有自己独特的风味，可以说，代表着 4 种不同的人生模式。

第一种汉堡，就是他最先抓起的那只，口味诱人，但却是标准的“垃圾食品”。吃它等于是享受眼前的快乐，但同时也埋下未来的痛苦。用它比喻人生，就是及时享乐，出卖未来幸福的人生，即“享乐主义型”。

第二种汉堡，口味很差，里边全是蔬菜和有机食物，吃了可以使人日后更健康，但会吃得很痛苦。牺牲眼前的幸福，为的是追求未来的目标，即“忙碌奔波型”。

第三种汉堡，是最糟糕的，既不美味，吃了还会影响日后的健康。与此相似的人，对生活丧

失了希望和追求，既不享受眼前的事物，也不对未来抱期许，即“虚无主义型”。

会不会还有一种汉堡，又好吃，又健康呢？那就是第四种“幸福型”汉堡。一个幸福的人，是既能享受当下，又可以获得更美好的未来。

本·沙哈尔希望他的学生，学会接受自己，不要忽略自己所拥有的独特性；要摆脱“完美主义”，要“学会失败”。本·沙哈尔还为学生简化出 10 条小贴士：

1. 遵从你内心的热情。选择对你有意义并能让你快乐的课。

2. 多和朋友们在一起。不要被日常工作缠身，亲密的人际关系，是你幸福感的信号。

3. 学会失败。不要让对失败的恐惧绊住你尝试新事物的脚步。

4. 接受自己。允许自己偶尔失落和伤感，然后问自己能做些什么来让自己感觉好点儿。

5. 简化生活，求精而不在多。

6. 有规律地锻炼。每周只要 3 次，每次只要 30 分钟，就能大大改善你的身心健康。

7. 睡眠。虽然有时“熬通宵”是不可避免的，但每天 7 到 9 小时的睡眠会使你更有效率、更有创造力，也更开心。

8. 慷慨。你的钱包里可能没有太多钱，也没有太多时间，但并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是事情的两个方面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己；当我们帮助自己时，也是在间接地帮助他人。

9. 勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍依然向前。

10. 记录他人点滴恩惠，保持感恩之心。

心理幸福感

六大指标

1. 自主性

自我决定、独立；

从一定程度上看能够克服社会压力去思考和行为；

能够对个人的行为进行自我调整；

能够依据自己的标准对自己加以判断。

2. 环境驾驭

具有驾驭环境的意识并能够很好地驾驭环境；

对复杂的环境和外部活动能够加以控制；

能够有效地利用环境所提供的各种机遇；

能够选择和创造与个人价值和需要相适应的环境条件。

3. 个人成长

具备一种不断发展的意识；

认为自我处于不断成长与提高的过程中；

喜欢尝试新事物；

希望实现自身的潜能；

能够看到自身随时间推移而出现的进步；

希望自身在知识和效能方面有新的提高。

4. 积极的人际关系

拥有融洽、真诚的人际关系；

关心他人的福利；

拥有心心相印、紧密无间的朋友关系；

能够相互理解、互谅互让。

5. 生活目的

有生活目标和方向感；

能够感受到当前和以往生活的意义；

对人生持有信念。

6. 自我接受

对自己持有肯定的态度；

承认和容忍自身在很多方面的优缺点；

对过去的生活持肯定的态度。

校园心理健康报

心语小报

2018年4月

征稿信箱:

2485274921@qq.com

日照市卫生学校 心理咨询室

幸福感是一种心理体验，它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。它表现为在生活满意度基础上产生的一种积极心理体验。



幸福感测试

指导语：请认真阅读下面的测试题，根据你最近一个月的情况进行选择。

1. 你的总体感觉怎样？

精神很不好 1 2 3 4 5 6 好极了

2. 你是否为自己的神经质或“神经病，感到烦恼？

极端烦恼 1 2 3 4 5 一点也不烦恼

3. 你是否一直控制着自己的行为、思维、情感？

非常混乱 1 2 3 4 5 6 绝对的

4. 你是否因悲哀、失望而怀疑还有事情值得去做？

精神很不好 1 2 3 4 5 6 好极了

5. 你是否正在或曾经受到任何约束、刺激或压力？

相当多 1 2 3 4 5 没有

6. 你的生活是否幸福、满足或愉快？

非常不满足 1 2 3 4 5 非常幸福

7. 你是否曾经失去理智、对行为失去控制？

非常严重 1 2 3 4 5 一点也没有

8. 你是否感到焦虑、担心或不安？

极端严重 1 2 3 4 5 6 无

9. 你睡醒之后是否感到头脑清晰和精力充沛？

无 1 2 3 4 5 6 天天如此

10. 你是否因为身体不适或对患病恐惧而烦恼？

所有时间 1 2 3 4 5 6 无

11. 你每天的生活中是否充满了让你感兴趣的事情？

无 1 2 3 4 5 6 所有时间

12. 你是否感到沮丧和忧郁？

所有时间 1 2 3 4 5 6 无

13. 你是否情绪稳定并能把握住自己？

无 1 2 3 4 5 6 所有时间

14. 你是否感到疲劳、过累、无力或精疲力竭？

所有时间 1 2 3 4 5 6 无

15. 你对自己健康关心或担忧的程度如何？

所有时间 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无

16. 你感到放松或紧张的程度如何？

紧张 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 放松

17. 你感觉自己的精力、精神和活力如何？

无精打采 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 精力充沛

18. 你忧郁或快乐的程度如何？

非常忧郁 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常快乐

参考解释：

所有数字累加，得分越高，幸福感越强。

下面是男女的平均幸福感，你可以看看是比大多数人幸福吗？



75分



71分