

【心理健康教育-自主学习作业提交】

专业：临床医学八年制 姓名：王子粤 学号：1240011053

问题一：（字数要求：600 字以上）针对课程中提到的幸福的四种汉堡模型，享乐主义型、虚无主义型、忙碌奔波型、感悟幸福型，回答如下问题：

- （1）在大多数情况下，你属于哪种类型呢？为什么？
- （2）在某些情况下，你还可能是哪种类型呢？
- （3）请描述你理想的幸福汉堡是什么样子的呢？
- （4）你觉得需要怎样提升，能达到自己理想的幸福汉堡的样子呢？

回答：

（1）在大多数情况下，我认为自己更倾向于感悟幸福型。这是因为我深知生活中的快乐并非仅仅来源于短暂的享乐或物质的满足，而是更多地源于对生命的深刻理解和感悟。我追求的是内心的平静和满足，以及在工作和生活中找到平衡。我享受努力的过程，也珍惜与家人、朋友相处的时光，同时不忘反思和自我提升。这种类型的人懂得珍惜现在，也能为未来设定有意义的目标，并为之不懈努力。我相信，通过不断地学习和成长，我可以更好地感悟生活的真谛，享受真正的幸福。

（2）在某些特定情况下，我也可能会变成忙碌奔波型。例如，在工作压力巨大或面临紧急任务时，我可能会全身心投入到工作中，忽略了自己的休息和娱乐。这种情况下，我可能会变得过于忙碌，缺乏与家人和朋友的交流，甚至忽略了自己提升和反思的时间。然而，我深知这种类型的生活方式并非长久之计，因此我会努力调整自己的状态，重新找回工作与生活的平衡。

（3）我理想的幸福汉堡是充满爱与关怀的。它不仅仅是一种美食的享受，更是一种心灵的慰藉。在这个汉堡中，有家人的陪伴、朋友的欢笑、工作的成就感以及自我成长的喜悦。它让我感到满足和幸福，同时也激励我不断前行。

（4）为了达到自己理想的幸福汉堡的样子，我需要不断提升自己的能力和素质。我会更加珍惜与家人和朋友的相处时光，努力平衡工作与生活的关系。同时，我也会不断学习和成长，提升自己的专业素养和综合能力。我相信，通过不懈的努力和追求，我一定能够实现自己的理想生活，享受真正的幸福。

问题二：（字数要求：600 字以上）

请按照幸福感的测量部分，进行自我测定并且评分，回答：

- （1）愉悦、投入、意义、成功，这四个维度，你分别得了多少分？
- （2）你对自己在这四个维度的得分满意吗？你觉得需要在哪个维度提升呢？

请仔细观看提升幸福感的方法这部分，并回答：

（3）在所讲的 5 个提升幸福感的方法中，你觉得你可以应用哪一个或哪几个方法，持之以恒去做，以期达到让自己满意的幸福水平呢？并请描述具体的提升计划。

回答：

（1）在愉悦、投入、意义、成功这四个幸福感测量的维度上，我分别给自己打了以下分数：愉悦：8 分。我通常能够保持乐观的心态，享受生活中的小确幸，如美食、美景、好书等带来的愉悦感受。我也善于与家人、朋友分享快乐，共同创造美好的回忆。

投入：7分。我对工作和学习充满热情，能够全身心地投入其中。然而，有时我也会因为过于追求完美或担心失败而分散注意力，影响了投入的程度。

意义：8.5分。我深知生活的意义不仅仅在于追求物质上的满足，更在于实现自我价值和社会价值。我积极参与公益活动，关注社会问题，努力为社会做出自己的贡献。

成功：7.5分。我在工作和生活中取得了一定的成就，但我也意识到成功是一个相对的概念，不同的人对成功的定义也不同。我仍在努力追求更高的目标，但也会珍惜现有的成果。

（2）对于这四个维度的得分，我总体上比较满意，但仍有提升的空间。我认为在投入和成功这两个维度上，我需要进一步提升自己的专注力和执行力，以更好地实现自己的目标和愿景。

（3）在提升幸福感的方法中，我认为我可以应用“感恩练习”和“设定目标并追求成长”这两个方法，持之以恒去做，以期达到让自己满意的幸福水平。

具体的提升计划如下：

1. 感恩练习：每天写下三件让我感到感激的事情，无论大小。这有助于我培养积极的心态，更加珍惜生活中的点滴美好。
2. 设定目标并追求成长：设定清晰、可实现的目标，并制定具体的行动计划。同时，保持学习和成长的心态，不断提升自己的能力和素质。通过实现目标，我可以获得成就感和满足感，从而提升幸福感。

我会将这些方法融入到日常生活中，持之以恒地去做，相信随着时间的推移，我的幸福感会得到进一步的提升。