

PERMA 幸福練習 30 日挑戰

免費試閱・完整版收錄 30 天每日練習提示＋範例回答，共 42 頁。

PERMA 五面向快速複習

如果你是先翻到這一頁、還沒讀懂五個面向分別在說什麼就想直接開始寫，也完全沒問題——這一頁就是給你這種情況準備的快速對照表，不用從頭讀起。

PERMA 是哈佛大學心理學家 Martin Seligman 在 2011 年出版的《Flourish》一書中提出的幸福理論，把幸福拆成五個可以分別衡量的面向。這五個面向不是互相排斥的選項，而是可以同時經營的不同維度——一個人可能在「成就」面向很強，卻在「關係」面向長期空缺，PERMA 理論的價值就在於幫助你看見這種不平衡（詳見「五個面向不會齊頭並進」那一頁）。

P · 正向情緒 Positive Emotion

正向情緒指的是喜悅、感恩、平靜、興趣這類讓人感覺美好的當下體驗。它不是要你假…

E · 投入 Engagement

投入指的是全神貫注做一件事、忘記時間流逝的「心流」（flow）狀態。研究這個…

R · 關係 Relationships

關係指的是與他人之間真實、有支持感的連結。多項幸福研究都指出，穩固的人際關係…

M · 意義 Meaning

意義指的是感覺自己屬於、並且服務於比自己更大的事物——可能是信仰、家庭、社群…

A · 成就 Accomplishment

成就指的是為了達成目標本身而努力、並從中獲得掌控感與勝任感的過程——不是為了…

P

正向情緒指的是喜悅、感恩、平靜、興趣這類讓人感覺美好的當下體驗。它不是要你假裝一切都很好，而是練習「留意」生活裡本來就存在、卻常常被忽略的小小美好時刻。心理學家 Emmons 與 McCullough（2003）的實驗發現，持續寫感恩日記的受試者，運動更多、身體不適更少、對生活的整體評價也更正向——這不是空泛的說法，是真的被記錄下來的行為改變。

今天的練習

寫下一件今天讓你會心一笑的小事。

範例回答 阿凱：搭電梯時鄰居家的狗狗對我搖尾巴，那個瞬間心情整個變好。

小提醒：不用寫得長，一兩句真實的感受就夠了，重點是願意停下來注意到它。

寫下你的想法

試閱到此結束

完整版共 42 頁，包含：

- 30 天，每天一個 PERMA 面向的練習提示＋範例回答
- 為什麼第 7-9 天最容易放棄、怎麼用「彈性日」撐過去
- 五個面向不會齊頭並進：怎麼看懂自己的練習曲線
- 挑戰結束後怎麼延續，不是打完卡就結束

資料來源

Seligman, M. (2011). Flourish. Free Press. (PERMA 理論原始出處)

Lally P, et al. (2010). European Journal of Social Psychology, 40(6), 998–1009. (習慣養成研究)

Emmons RA, McCullough ME (2003). Journal of Personality and Social Psychology, 84, 377–389. (感恩日記研究)

這是正向心理學的教育性練習手冊，不能取代專業心理諮商或治療。