

捕捉生活小确幸

安顿内心大学问

青年
发现

终于喝到心心念念的奶茶，下班回家路上看到美丽的日出……这些看似日常生活瞬间，却有一群年轻人小心收集与记录。年轻人的笔记本和手机备忘录里，记录的不再只是学习和工作任务，还有美好小事。最近，越来越多的年轻人开始写起了“幸福日记”。所谓“幸福日记”，即年轻人会每天花分钟左右，在日记本上写下两三件今日感觉到的幸福小事。

青年报记者 林千惠

每天五分钟，记下幸福小事

“今天早上的口香糖很不错，中午的韭黄炒花蛤也很好吃，晚上还能上游泳体验课。”一字一句打在备忘录里，这是夏林平凡一天的“幸福日记”。所谓“幸福日记”，即年轻人会每天花分钟左右的时间，在日记本上写下两三件今日感觉到的幸福小事。从八月初起，夏林开始每天回想生活中让自己幸福的小事，花五分钟时间记录，一条条列在本子上。

“过周日就很幸福”“吃到了好吃的蛋糕”“和好朋友出去玩”……在互联网平台“幸福日记”的标签下，网友们以文字或视频形式，七嘴八舌地分享自己的幸福，如今该标签已拥有800万浏览量，3.3万讨论帖。同时，不少网友还纷纷开设起了“感到幸福你就拍拍手bot”“幸福bot”等可投稿分享幸福的账号，无数网友与大家积极地分享自己的幸福。捕捉日常中的幸福瞬间，感受生活温暖，年轻人正在让“幸福具象化”。

28岁的璐璐就是其中一员。最近，她开了一个互联网小号，每日更新幸福日记。在这些小事里，既有和朋友聚餐的开心，也有发现背英语口语更快的喜悦。“写‘幸福日记’，是我对习惯了幸福就觉得理所当然的纠正”，璐璐坦言，生活中难免会有焦虑、不满足和攀比的情绪，而“幸福日记”帮助她有意识地去关注积极瞬间，从而缓解心理压力，培养知足感。从去年开始，20岁的小王每天都会在写日记前总结今天的幸福瞬间，如今已写满了一本。最初写“幸福日记”，她是抱着“哄自己开心”的想法开始尝试记录，“一天看似平凡，其实隐藏了很多幸福的小细节”。

在信息量极大的短视频和文字流里，夏林也感到越来越难保持内心的平静，知足和满足的能力在不断下降：“我想通过写‘幸福日记’建立正念感，能够真心去感受美好和自己所拥有的，从而获得内心的幸福。”

专注自己，寻找内心的平静

“还记得那是一个很惬意的晚上，我勾写着选择题，同时享受晚风的清凉，既不快也不慢，是繁忙的高考复习中的小小放松。”这是18岁的胡欣欣最喜欢的一篇。在写“幸福日记”半年的时光里，这些温暖美好的小事，为她留下了自己生活的痕迹：“翻开日记，也能回忆起那段时光的点点滴滴。”

互联网有一句流行语，是“人只活人生里的几个瞬间”，但通过写“幸福日记”，将愉悦的心情和感受一一记下，小王发现自己学会了珍惜当下的幸福。“大家总是在想等我考上证、读研、工作再感受幸福，定下目标展望未来的同时，却忘了不要为未来而忽略现在的幸福。”她感悟道。而“幸福日记”提醒了她去珍视幸福，现在，即使遇到不顺的时候，她也懂得了该如何为自己制造些小小的幸福来调整心情，比如“吃顿好的”或者“买喜欢的东西”。

“任何事情都值得感谢，就比如今天

办公室的空调很凉快。”夏林回忆自己写的幸福瞬间。事件很微小，却会给人极大的不同感受，“将这份幸福写下来，本身就是一种关注，回头看，又是对幸福的加强。”在快节奏和浮躁的生活里，她感觉到通过“幸福日记”专注自己，寻找到了内心的平静和快乐：“这也是对抗生活的嘈杂的一种出口。”

记录幸福本身是一件很好的事，但“记录”本身需要坚持。在日复一日的日常生活中，坚持写日记有一定的难度。为记而记也会失去写“幸福日记”的初衷。“有时候遇到糟糕的事情，如果强迫自己去写，也会觉得不真实，心情可能反而更低落。”尝试了半个月又不再写“幸福日记”的黄文凯发现，由于他平时没有写日记的习惯，坚持很困难。如今，他更随性而为，遇到幸福的事偶尔记录一下，“不必为了坚持而坚持，重要的是保持真实与自然。”



开一个
幸福bot会有
人来吗

感到幸... 1.2万

网友投稿分享幸福瞬间的幸福bot。

【幸福bot】今天我生
日，爸妈偷偷买了...

感到幸福... 128

网络截图



受访者供图

主动过滤杂音，捕捉美好

“这一现象非常有意思，是当代年轻人通过‘微小叙事’来对抗焦虑和压力的一种积极尝试。”国家心理二级咨询师蔡海超表示。年轻人在日常生活中主动寻找、记录幸福瞬间，这种行为体现了年轻人对自我心理调节的探索，也反映了他们在快节奏生活中寻求内心平衡的需求。

从心理学角度看，“幸福日记”是一种有效的注意力训练。人天生对负面信息更敏感，而每天刻意去找三件好事，能够

帮助大脑更多关注正面信息，逐渐养成“自动过滤杂音、捕捉美好”的思维习惯，从而提升日常的满足感和幸福感。

此外，蔡海超强调，“幸福日记”在网络平台的分享模式也具有特殊意义。如“幸福bot”这种账号的建立并非炫耀，而是一种“分享甜点模式”。当个人记录被一群人看到、分享时，会形成情感共鸣，这种低成本的温暖连接，当下尤其珍贵，为年轻人提供了一种社会心理支持。

校园秋日好时光 全员导师助成长

浦东新区曹路打一小学校举行全员导师制活动



在这充满收获与希冀的秋日时光里，曹路打一小学校循着浦东新区“谈心计划”“玩伴计划”“群育计划”的指引，让全员导师制如温润秋风般浸润校园。

“玩伴计划”校园“拾”景乐无穷

在导师们的带领下，1~2年级的小萌娃们开启了校园“拾”景打卡之旅。孩子们像一个个充满好奇心的小探险家，在校园的各个角落探寻美好。

从绿意盎然的小花园，到充满书香气的走廊文化墙，每一处都留下了他们欢快的身影与惊喜的呼喊。导师们耐心陪伴，和孩子们一起发现校园里的小美好，在游玩中拉近了与孩子们的距离，让校园成了孩子们欢乐的成长乐园。

“谈心计划”心灵交流促成长

书香阅读共成长：三年级的同学们和导师们在书香阅读中共成长。同学们纷纷拿出假期里阅读的好书，与导师们和小伙伴们分享。从奇幻的童话世界到充满智慧的科普读物，大家在交流中碰撞思想，感受阅读的魅力，也在分享中加深了彼此的了解，让阅读成为连接师生心灵的纽带。

“请和我击掌”心理互动暖人心：四年级的同学们和导师们开展了“请和我击掌——小组主题心理活动”。在轻松愉快的氛围中，同学们以小组为单位，通过击

掌、互动游戏等方式，释放压力，增进彼此的信任与默契。导师们也积极参与其中，鼓励孩子们勇敢表达自己。在欢乐的互动中，孩子们的心灵得到滋养，班级氛围更加温馨和谐。

“未来小规划”师生畅谈向未来：五年级进行了“未来小规划——班级师生访谈”活动。即将步入更高年级的孩子们，与导师们畅聊自己对未来的憧憬与规划。导师们耐心倾听，为孩子们答疑解惑，给予鼓励与建议，帮助孩子们树立更清晰的目标，以更积极的心态迎接未来的挑战，一场场访谈充满了温情与力量。

“群育计划”笔墨传心，寄语点亮新学期

在“群育计划”的温暖框架下，导师们以笔墨为媒，为同学们的新学期卡片写下专属寄语，让真心的桥梁在字里行间愈发坚实。

办公桌上，一张张色彩明快的卡片整齐排列，导师们俯身执笔，一句句温暖的寄语中，有对孩子们的鼓励，更藏着对每个孩子独一无二的认知与牵挂。导师们以寄语托举期待，同学们以珍视回应信任，群育的力量在墨香中静静扎根。

此次全员导师制活动，为不同年级的学生搭建了与导师深入交流、共同成长的平台，让校园里充满了爱与温暖的气息，也让师生之间的联系更加紧密，助力孩子们在曹路打一小学校这片沃土上快乐成长、逐梦前行。

文/冯豪



联系我们 qnbyw@163.com