



JOYFUL 好心情@HK

สนุก • รู้สึก • แบ่งปัน

(Thai version for adolescents)

วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญาอย่างมีนัยสำคัญ

บางครั้งคุณอาจรู้สึกกลัวหรือกังวล

และมีความผันผวนของอารมณ์อย่างรวดเร็วหรือมีความรู้สึก

ไม่เป็นปกติเป็นครั้งคราว ไม่ต้องกังวล

พวกมันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต

"การแบ่งปัน", "จิตใจ" และ "ความสุข" และ "

เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์และเรียบง่ายที่สามารถทำให้ชีวิตวัยรุ่นของคุณมีสุขภาพดี

ความสุขมีและมีความหมายมากขึ้น

เครื่องมือเหล่านี้จะช่วยให้คุณเอาชนะความท้าทายในชีวิตของคุณและปรับปรุงสุขภาพจิตของคุณได้



เคล็ดลับในการมีความสุข สำหรับวัยรุ่น



ลงมือเดี๋ยวนี้! มา "แบ่งปัน" "จิตใจ" และ "ความสุข" ทำให้คุณมีความสุข ให้คำมั่นสัญญาของคุณในเว็บไซต์ Joyful @ HK ที่ <http://www.joyfulathk.hk> และแบ่งปันความสุขของคุณกับคนอื่น ๆ ทุกที่ทุกเวลาที่คุณต้องการ

Produced in 2016



การแบ่งปัน

1. แสดงความกตัญญูหรือสรรเสริญผู้อื่น เพียงแค่พูดว่า 'ขอบคุณ' สำหรับความช่วยเหลือทุกอย่างที่คุณได้รับหรือชมคนอื่น ๆ คุณจะสามารถกระจายประโยชน์ของความสุขได้



2. เป็นคนใจดีและเป็นประโยชน์ คุณจะรู้สึกดีโดยการเป็นคนใจดีและเป็นประโยชน์.

3. พบปะเพื่อนฝูง แบ่งปันความยากลำบากและความสุขของคุณกับเพื่อนที่ไว้ใจได้



4. ระบายออกมาเพื่อให้ได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น พูดคุยกับผู้คน เช่นคุณพ่อคุณแม่ ครู นักสังคมสงเคราะห์หรือนักจิตวิทยาเพื่อการสนับสนุนและช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาขึ้น

5. รู้จักและสื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวของคุณ มีความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวของคุณสามารถทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น



จิตใจ

1. ลงมือความหวัง การมองในแง่ดีช่วยให้คุณจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น และยังช่วยให้คุณมีความสุขภาพที่ดีขึ้น ตื่นตัวขึ้นเมื่อความคิดในแง่ร้ายเกิดขึ้นและพยายามที่จะค้นหาความหวังแม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก



2. ให้ความสนใจกับตัวคุณเอง สำรองและใส่ใจกับความรู้สึกและความต้องการของคุณอยู่เสมอ

3. เชื่อมมั่นในตัวเอง เขียนทุกสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกถึงความสำเร็จ และรู้จักจุดแข็งและทักษะที่คุณมี ใช้จุดแข็งของคุณในหลายเรื่อง

4. ตั้งเป้าหมายในชีวิต ตั้งเป้าหมายตามความสามารถของคุณ วางแผนและดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5. รู้สึกขอบคุณ เมื่อคุณประสบปัญหาหรือรู้สึกไม่เพียงพอและต้องการบ่นลองคิดถึงสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว



ความสุข

1. ค้นหาความสนใจของคุณและสนุกกับมัน กำหนดและมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสนใจของคุณและฝึกฝนให้เป็นงานอดิเรกของคุณ



2. สังเกตสภาพแวดล้อมของคุณ เก็บความอยากรู้และใส่ใจกับสภาพแวดล้อมของคุณช่วยให้ค้นพบสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ รอบตัวคุณได้ดียิ่งขึ้น

3. เพลิดเพลินกับพื้นที่ส่วนตัว และเวลาของคุณ การอยู่คนเดียวบางครั้งอาจทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น

4. มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่เพียงแต่ช่วยทำให้คุณมีความสุขภาพที่ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น รับมือกับความเครียดและเรียนได้ดียิ่งขึ้น

5. มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สามารถเพิ่มศักยภาพของคุณได้มากที่สุด

มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สามารถพัฒนาจุดแข็งหรือความสามารถของคุณเพื่อเพิ่มศักยภาพของคุณได้มากที่สุด

