

開心小貼士 - 三件好東西

< 活動點子 >

- ♥ 你知道嗎？原來識得留意自己每天所享受到的「好東西」，而對別人、天父、或這個世界「心感謝意」，也是一種技能，可以幫助提昇「開心指數」的呢！
- ♥ 有一群心理學家，進行了一些有趣的實驗，邀請一班學生，分兩組：
 - A 組：每天記下一些令他們覺得很高興和幸福的「好東西」（可以是一些物件，或是一些生活小節）。
 - B 組：每天記下一些令他們很不高興的事情。
- ♥ 2 星期後，發現 A 組明顯地覺得開心些、樂觀些、成績進步多些、朋友關係好些、精神健康好些，還有睡得甜些呢！數數「好東西」這技能，非常易學，你也來做個小實驗吧！



來做個科學實驗！



預備一本小冊子，用作「好東西日記」，或影印下頁「好東西日記」紙。



在這一週內，每晚臨睡前，記下當天內所得到的「好東西」。「好東西」可以是很「小」（如：一張可愛的貼紙），亦可以是很「大」（如：賽跑得冠軍）；亦可能是你喜歡的一些活動（如：爸媽帶你到公園玩）。



然後爬上床，對自己說：「我真是幸福啊！多謝上天！」然後微微笑地進入夢境。



連續做 7 天，你的日記便會記錄到 21 件「好東西」了！到時看看自己的心情有甚麼變化？



若你喜歡，可以多寫一個星期，你便記錄了 42 件「好東西」；若連續寫一個月、或一年 … 嘩！你會發覺，原來你享有的幸福是那麼那麼多呢！

「要常常喜樂 … 凡事謝恩。」 — 耶穌

好東西日記

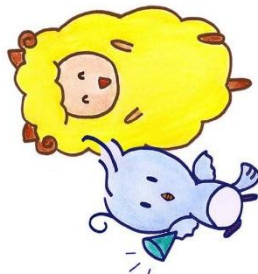


日期:

今天有三件開心事件:



好東西日記



日期:

今天有三件開心事件:

