

開心小貼士 - 娛樂自己


< 活動點子 >


- ♥ 有很多人以為，如果一個人甚麼都不用做，就是「嘆世界」，最開心了。但是原來科學家發現，一個人要識得發掘自己的興趣，去進行一些自己喜愛的活動，「開心指數」便會自動提昇了！
- ♥ 可能你會覺得看一整天電視，或者全日打機，就會快樂無窮；但原來有不少研究指出，看電視和打機越多的人，反而越不開心，還越容易出現一些身體的毛病，成績比較差，交朋友的能力比較弱，甚至可能增加暴力傾向。
- ♥ 真好！這個世界還有很多活動可以帶來快樂呢！除了玩各種的運動之外，其他所有關於藝術和創作的活動，例如唱歌、繪畫、砌模型、各種手工藝等，都非常有益。只要你發揮些少創意，身邊任何東西都可以成為你的「玩具」呢！



我的《趣味活動清單》

 每個人覺得有趣的事情可能都不相同，你知道自己對甚麼事情感興趣嗎？

 你可以做些小實驗，就是幫自己計劃進行一些活動，然後記下這些活動的趣味指數(可使用下頁的例子清單)。這樣，你便能擁有一份屬於自己的「趣味活動清單」，日後悶著的時候，可以提醒自己有什麼可以玩，又可以跟朋友仔互相參考！

 **趣味活動建議 → 你可以做個…**

小作家： 選擇一個主題，寫一篇故事或一則笑話

小畫家： 把最近發生的事，畫成一幅圖畫，甚至是一則連環圖

小音樂家： 玩樂器，唱唱歌，製造簡單樂器，或者作一首歌仔

小運動家： 游泳、踏單車、跑跑步、跳跳繩

小科學家： 選擇一個感興趣的題目，發掘多些相關知識，例如研究蝴蝶的品種，巴士的型號等

小發明家： 動動腦筋進行廢物利用，例如以廁紙筒，紙巾盒等，做出不同用具或小玩意

「快樂從創作及發現事物而來。」

— Csikszentmihalyi (心理學家)

