心理社交健康—活出好心情（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_ph/health\_ph\_jl.html）

引言

青春期是一個心理、生理、社交和智力發展都有明顯改變的階段。你可能會感到恐懼或擔憂，亦有可能經歷情緒急促起伏或偶生負面情緒。然而，你毋需為此擔心，因爲這些都是人生一部份。

「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」是三套實用而簡單的攻略，能令你的青春期變得更健康、開心和充實。它們也可幫助你克服人生路上的挑戰，和令你心理更健康。

與人分享

1. 感謝或讚賞他人

每當你受助時只要向對方道謝，或向成績有進步的同學說聲「做得好」來勉勵對方，可將快樂產生的好處散播開去。

2. 善待和幫助他人

善待和幫助他人會令你快樂，例如做義工或幫助同學解決功課問題等。

3. 與朋友見面交流

與值得信賴的朋友分享你的困難和快樂。

4. 與人訴說以獲取支持

遇到不如意事要找父母、老師、社工、心理學家等幫助和支持。

5. 多與家人相處溝通

建立更良好緊密的家庭關係令人心情愉快。多與家人傾談和分享生活趣事，也讓他們分擔你的憂慮，以便互相扶持。

正面思維

1. 懷有希望

保持樂觀思維有助你解決困難，甚至會改善健康。保持對負面思想的警覺性，並嘗試於困境中尋找希望，例如當你失意於數學考試的時候，與其認爲「我很愚笨」，不如認為「我沒有盡力去溫習，下次加倍努力」。

2. 留意自己

定期探究和留意你的感受和需要。

3. 相信自己

把所有給你成就感的事記下來，然後肯定自己的優點和技能。在不同的領域上，善用自己的優點。

4. 設定目標

按自己的能力設定目標，然後按照計劃去實行。定期回顧自己的目標與行動，肯定自己進步之處，並繼續向前。

5. 心存感恩

當面對困難或感到不足而想抱怨時，想想現在擁有的東西。每天花些時間去數一數令你感恩的事，可使你倍覺感恩。

享受生活

1. 發掘和培養興趣

發掘和參與有興趣的活動，並將之培養成為一種嗜好。

2. 留意身邊事物

保持好奇心和多留意身邊事物，你便會發掘到身邊更多美好事情，例如享受烏雲密佈後出現的溫暖陽光、使用你喜歡的文具等。

3. 享受獨處

短暫的獨處可以讓你放鬆心情。在泡溫水澡或淋浴時享受私人空間和時間，可助鬆弛肌肉和放鬆心情。

4. 進行體能活動

適當體能活動不但可以令身體更健康，也可舒展身心，讓你更易於應付壓力和提升學習表現，例如跑步、游泳、跳舞、球類運動等。

5. 參與活動以發揮潛能

參與能夠發展你長處或天賦的活動以充份發揮你的潛能，例如參加合唱團學習唱歌、參與球隊活動等。