

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

画出感受

在一张空白的纸上，画出你现在的感受。不一定要有主题，用任何图形、线条、颜色来表达你的感受，随手一涂、画出你心里的想法。



你会用什么样的颜色和形状来表达现在的感受？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

表演一番

采用默剧的形式，用肢体表演告诉大家，你今天过得怎么样。在不同的时刻，你的感受又是怎样的？试着用夸张的演绎方式将这些感受表演出来，让所有观看你这出“默剧”的观众都能看懂。



让你的家人们、朋友们一起加入，请他们表演、你来猜！

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

微笑律动

创建一个能让你心情愉悦、开怀微笑的播放列表，将你推荐的歌曲添至其中。将这个播放列表分享给你的家人朋友们，看看他们是否也有推荐歌曲，可以添加进来。



哪首歌是你最爱的开心之歌？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

笑脸设计

你现在的心情如何？画一张笑脸来传达吧。构思一下想画什么样的嘴巴和眼睛，其他元素自由发挥，想怎么搭配就怎么画。



你的“笑脸”画作要取名叫什么呢？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

敲出鼓点

收集一些桶、锅、或者旧的收纳盒，用旧铁勺/木勺击打底部，创造出属于你自己的鼓点旋律。将这段鼓乐展示给你的家人朋友们，也可以采用录音的方式分享给他们。



你最喜欢的声音是什么？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

放声歌唱

声音与音乐是表达我们所思所想的好办法，甚至不需要语言便可抒发情感。试试即兴编出一支小曲，唱出来、甚至喊出来，这样能不能把情绪都释放出来？



你能即兴表演一支小曲吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

超级英雄

人人都有自己害怕的事物，是的，大家都一样！想一想你所害怕的事情，围绕这件事写一个故事，在这个故事中，你是一位超级英雄，利用超能力战胜了自己的恐惧。下一次你再遇到同样令你害怕的事情时，记得你在故事中已经战胜了它，回想起那种感觉，勇敢面对。



和家人分享你的故事吧。

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

改变过去

回想一下从前让你沮丧或尴尬的一件事。如果你能回到过去，做出改变，你会怎么做？如果那件事是让你感到开心的，你还会做出这样的改变吗？基于这件事，写出/讲述一个故事，但你可以赋予它新的结局。



人生中有什么样的故事是你想要改变的？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

童话初始

回想一个你最喜欢的童话故事，比如灰姑娘或阿拉丁。想象一下，现在这个童话故事的结局正是另一个新故事的开头。现在任命你为编剧，写出续作。故事又会如何发展？



“从此幸福美满地生活了下去”之后又会是怎样呢？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

魔力物件

想象一下在你的家中，或你拥有的某些物件有了魔力。那会是什么样的魔力？你又会如何使用它？基于这样的想象，创作出一个你使用这个魔力物件做好事的故事。



是什么赋予了它魔力？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

描绘疼痛

当你感到悲伤或疼痛的时候，你的身体是什么样的反应呢？把这些感受画下来。哪里疼呢？疼痛是什么颜色？之后再画一张你摆脱了疼痛的图画。



今天你的疼痛是什么颜色？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

描绘爱意

想一想你喜欢的人。试着在图画中表达出你对他们的感受。在纸张上，你会采用什么样的标记？会用什么样的颜色？会用什么样的方式画出他们？你不需要画得很本人很相似，但一定要试着表达出你对他们的感受。



今天谁能有荣幸收到你的这幅充满爱意的画作？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

押韵时间

尽可能多地想出下列词汇的
押韵词：

国王 小狗 小猫
书包 旗帜

试试用你想到的押韵词汇组成
一首有故事的押韵诗，不需要
全用想到的押韵词，也不需
要一定用到上面提到
的这些词。



押韵小能手，是你
吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

说唱来袭

把你的日常生活，或生活里的
一个具体场景写成一首说唱歌
曲，那些生活细节对你有什么
样的启发、感受，记得要详细
说说哦。歌词每一行的字数尽量
保持一致，隔行再试试能不能做
到押韵。有些词句不能押上韵也没关
系，尽量保持AABB（两句一
押）的模式。



在歌词中说出真善
美，快来试试吧！

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

完美星球

想象一下，你正在创造一个完
美星球。这个完美星球会是什
么样的？上面的生活是怎么样
的？这颗星球又是怎么运转的？
谁主宰着这颗星球？你能为它想
出一些角色，并以此为舞台创造
一部 戏剧、电影或是卡通作品？



你会如何描绘你的
完美星球呢？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来创造
表达情绪的活
动吧。

快乐卡通

连环漫画是一组可以讲述完整故事
的图画组合。在卡通世界中，你可
以放飞想象，超越限制，没有什么
是不可能的。基于最近你生活里
发生的一件结局不太好的事情，
创作属于你的一组连环漫画，
赋予这件事一个全新的快
乐结 局。



试试看，在自己创
作的图画中，
传达出自己的情绪
吧。

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

紧张与放松

1. 面朝上躺下，闭上眼睛；
2. 全力收紧全身的肌肉；
3. 让自己的手保持握拳状态；
4. 脚趾也蜷缩起来，用力收紧；
5. 将你的腿部、臀部、手臂、身体其他部位都全力挤压收紧；
6. 面部也用力收紧，脖颈也用用力达到紧绷效果；
7. 现在全部放轻松，肌肉恢复松弛状态，放松、放松、放轻松！



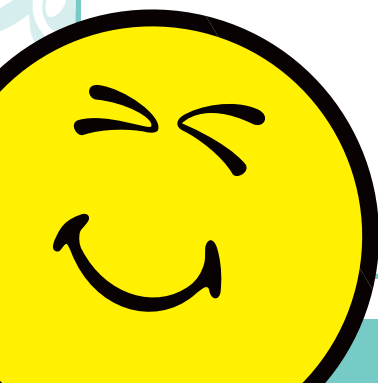
在这个系列动作的
全过程中，留意全
身的状态。

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

5, 4, 3, 2, 1

深呼吸，把注意力放到你的周围，你能看到的5件东西、能触摸到的4件东西、能听到的3种声音、能闻到的2种气味以及1种你能尝到的东西。



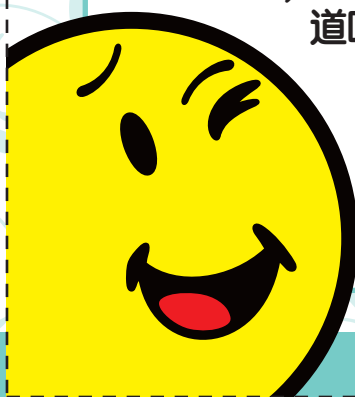
在你感到焦虑的时
候，可以试试这个
方法。

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

接触自然

到花园或附近的公园散散步，数一数你能看到多少野生动物。地上走的、爬的，天上飞的，水里游的，你能看到多少不同的生物？在灌木丛里、树木底下、叶子堆里、草地上，都找找看，你看到的这些生物，它们的名字你都知道吗？



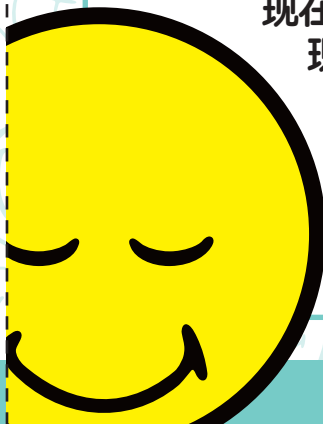
用眼观察的同
时，也不要忘了
声音和气味哦。

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

感受当下

活在当下、感受美好。试试静静地坐着，留心观察当下你周围发生的一切。运用你的所有感官。告诉自己，
现在我看到……
现在我听到……
现在我触碰到……
现在我闻到……
现在我感受到……



可以自己一个人尝
试，或与家人一同
进行。

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

彩虹呼吸

想象一下，现在你正站在或躺在一座巨大彩虹的中心。深呼吸，想象你正从彩虹中吸入那一抹红色。在吸气时，举起你的手臂，高过头顶。在呼气时，缓缓放下手臂，收回身体两侧。重复这个动作，呼气、吸气，并且伴随着手臂的伸展、收回，同时想象你正吸收着彩虹的不同色彩。红、橙、黄、绿、蓝、青、紫。



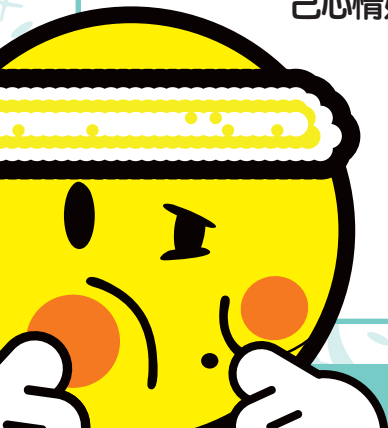
不同色彩会带来不同感受吗？哪些会更舒服？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

活动起来

我们在生活里总是会遇到沮丧、愤怒的时刻，有时我们无法表露出来，但这样的情绪的确不能延续太久。怎样才能从愤怒中走出来呢？有一个好办法就是活动起来。比如试试开合跳、跑步、跳舞，或是跟着节拍跺跺脚。还可以尝试在一个安全的地方大声呼喊、用力拍手等等，都可能让自己心情好起来。



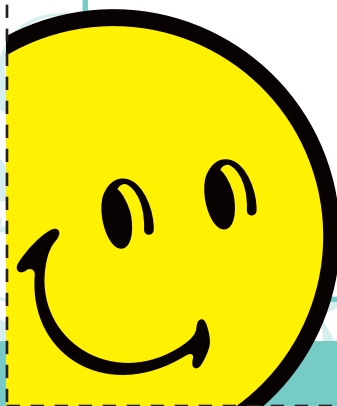
你能避免爆发愤怒情绪吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

潜心倾听

1. 仔细聆听你周围的声响。
2. 你能听到多少种不同的声音？
3. 把它们都写下来。
4. 有哪些声音是来来往往的？哪些声音是一直都在的？
5. 换一个房间或地点。哪些声音会有所不同？
6. 想象自己是一只猫头鹰，正踏上寻声之旅，发现新的声音，探索声音的来源。



你能听到声音此起彼伏之间的静谧吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

奋力喊出

气沉丹田、用力喊出或唱出来，可以帮助你消耗过剩的精力，排解累积的挫败感，让心情好起来。只要不影响到他人，可以试试看这个办法！



当你愤怒的时候，唱什么歌能让你好起来？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

味觉测试

选择一小块水果、蛋糕或巧克力，轻轻咬一小口。咀嚼至少20次。将这一小口食物沿着口腔内部转一圈。感觉是什么样的？是什么味道？味道会随着你咀嚼的次数而改变吗？咀嚼完别忘了把这一小口吞进肚子里咯！重复这个动作，直到你吃完这份食物。



如果你捏住鼻子，
你的味觉会发生什
么不同？

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

压力扫描

以一个舒服的姿势坐下或躺下。感受一下现在你的头部和脸部，如果感到有些压迫不适，试着放松、释放压力。现在放松你的肩膀。感受手臂或手掌中的压力，尝试慢慢放松，让压力消失。现在试着继续“扫描”你身体前部和背部的压力。放松紧绷、有压力的部位。现在感受你腿部的压力，放松腿部、放松脚部。现在深呼吸，放松全身的肌肉。

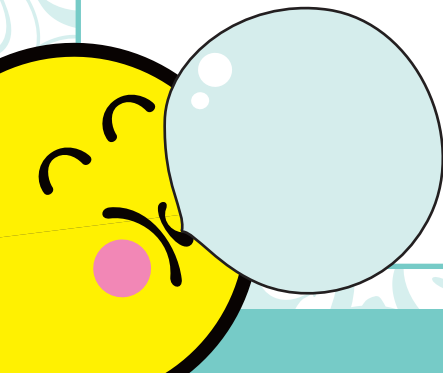


你感到放松
了吗？

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

缓慢吐气

深吸一口气，让空气充满你的肺部。想象一下你正往泡泡网上吹气，准备吹起巨大的肥皂泡泡。你需要从口中缓慢、均匀、温柔地吹气，吹起大泡泡。想象一下这些泡泡轻轻升入空中，将你的忧愁一并带走。



你能感受到自己的
忧愁被泡泡带
走了吗？

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

抛在脑后

在一张纸上写下所有你想要自己做出的改变。把这张纸扔掉。这些事就这样抛在脑后、不复存在。现在再在纸上写下你喜欢自己哪些地方。



你能接受本真的自
己吗？

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

关爱冥想

坐在一处安静的地方，试着对自己说：“我会安全的”、“我会健康的”、“我会快乐的”，并且想象正在向自己发送关爱和善意。想一想你关心的人或事物，想象向他们发送关爱和善意，同时重复这些话语“你会安全的”、“你会健康的”、“你会快乐的”。在2分钟后，观察一下自己的感受。



你能够向自己的对手/劲敌发送关爱和善意吗？他们可能比你的朋友更需要这份善意。

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

心情雕像

去花园或公园找一找掉落的树枝、树叶或石头，或者在你的家中找些没有人需要急用的物品。将你找到的这些物品摆成一张脸谱，或者创造出属于你的堆叠雕像，来展示你现在的感受。



你能试着将这座“堆叠雕像”堆得又高又稳吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

一起来感受
理解情绪、管理情
绪的活动吧。

肯定叙述

在以下的肯定叙述中选择一条，反复对自己这样说，还可以试试面对着镜子对自己说。将这句肯定的话写在纸上，放在你每天都能看到的地方。我是善良、坚强和勇敢的。我每天都全力以赴。我未来想成为什么样的人，由我自己来做主。所有事都会过去的。一切都会没事的。我能温柔对待所有人，包括我自己。在我的生活里，每一天都是更好的一天。



你能根据自己的情况，写出属于你的肯定话语吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

果干奇迹

取一颗葡萄干，或者其他果干，放在你的手里。用你从未有过的方式，仔细地观察它，注意它的所有细节。闭上眼睛，触摸它，感受它的纹理。闻一闻它，观察你的身体对这种气味有什么样的反馈。将果干放入你的口中，先不咀嚼它。用舌头轻轻感受口中的果干。慢慢地嚼一嚼，品尝它的味道，观察在咀嚼时，它在你口中的什么位置，在你开始咀嚼时，以及咀嚼的过程中，感受发生的一切，感受果干的滋味、纹理，以及随着时间流逝/咀嚼的程度，果干发生的变化。在你的身体准备好了之后，将果干咽下。感受果干从喉咙一路进入肠胃的感觉，观察现在身体的感受。



有多少种食物是你可以品尝之前充分感受到的？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

单脚平衡乐

这个游戏可以和朋友一起玩，也可以自己独立游玩。如果你是和朋友们一起玩，可以轮流，一人金鸡独立、另一人来计时。其他没有在玩的人可以一旁走动，看看能不能逗笑正在“金鸡独立”的人，让他们失去平衡，但不可以用手碰哦！

1. 目光直视前方。
2. 将一只脚弯曲，单脚站立。
3. 开始计时，看看你能保持平衡多长时间。
4. 如果想要提高难度，可以闭上双眼。
5. 还可以试试换一只脚，能维持更长时间的平衡吗？
6. 让动作更缓慢一些，深呼吸，这样是不是更容易做到平衡？



是什么导致你失去平衡？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

硬币找不同

这个游戏可以和朋友一起玩，也可以自己独立游玩。

1. 收集至少5枚硬币，放在一个罐子里。
2. 选出一枚硬币，仔细观察它的两面。要认认真真观察细节哦。
3. 将这枚硬币放回罐中。
4. 摇晃这只罐子。
5. 你还能再找到刚才那枚硬币吗？



你是不是只用眼看，却没往心里去？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

家中一日游

在你的家里、花园、附近的社区里，或者你常去的公园里走一走，假装自己是一位导游，正在向周围的人们介绍这里。为大家介绍这里的风光、特色之处，当然不能忘记说说你心目中这里的最美景致。尝试着让你的介绍变得有趣易听。



你最想要介绍哪个地方？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

我说你做

在一组人中玩“我说你做”，先拟定一个组长，组长会发出指令，而其他组员需要依照组长的指令做出不同反应，但仅在组长先说出“我说你做”再说指令的情况下，组员才需要遵守。例如，当组长说出：“我说你做，把手放在头上。”，就意味着全体成员应该把手放在各自的头上。但如果组长发出了指令，但没有先说“我说你做”，组员就一定不能做出指令中的动作。如果成员在组长没有说出“我说你做”时还是依照指令做了动作，他们就算出局。坚持到最后的人便能获得胜利。



你能自始至终仔细听好指令吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

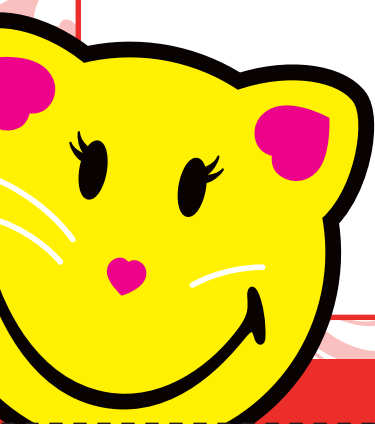
一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

动物模仿秀

选择一种动物，看一看或者想一想它们是怎么移动的。试着模仿它们的姿态，像它们一样动起来。如果可以的话，试试在朋友们面前展示你的模仿动作，看看他们能不能猜出你模仿的是哪只动物。



你选的动物会发出什么样的声音呢？



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

朋友模仿秀

选一位你认识的人，看一看或者想一想他们是怎么行动的。他们走路、挠头、扶额、移动胳膊时是什么样子的呢？试着让自己模仿出他们的姿态。如果可以的话，试试在认识你模仿之人的朋友们面前展示你的模仿动作，看看他们能不能猜出你模仿的是谁。要记得这是友善的模仿哦！



你有哪些独一无二的点呢？

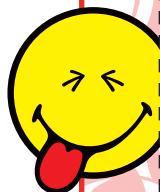


EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

搞笑转折

你最近遇到的最搞笑的事情是什么？能不能将它叙述成为一个有趣的故事？聚焦在这件事中最奇怪的地方，通过夸张的叙述手法来描绘当时的心情、事情发生的过程、以及人们的反应，让整个故事更有趣。将这个
故事分享给其他人，看看能不能把他们逗笑。



你能用自己的脸部表情为故事增添更多诙谐之处？



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

默剧时间

想象你是一位默剧演员，现在刚发现自己被困在一个透明的盒子里。将你是如何发现自己被困于盒中的过程表演出来。再试着演出你在用不同方法逃出这个盒子。你会用什么办法成功逃脱、重获自由呢？



你还可以用默剧的形式表演些什么呢？

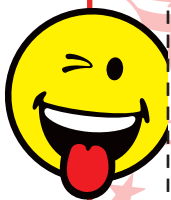


EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

小丑现身

想象你是一位马戏团里的小丑，你的日常工作就是寻找一些你以为丢掉了的，但却明明穿戴在身上的物品（比如帽子、围巾、你头顶上架着的眼镜等）。试着表演出你认为自己丢了最心爱的物品、到处都找不到、最后终于找到的心情。



你的小丑会穿着搞笑的戏服或画着小丑妆吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

打鼓机器

收集一些坚硬的、不会轻易被敲裂的空心物体。用铁勺、木勺或是你的手拍打这些物体。它们的声音是一样的吗？有什么不同？接着用一种旋律拍打一个物体，你能想出另一种旋律来拍打第二个物体吗？你能请其他人用不同的旋律拍打不同的物件，加入到你的鼓声中，与你一同创作？



哪些旋律听上去是开心的、悲伤的、或是恐怖的？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

微笑自画像

照照镜子，试着做出和以下这些表情图案相似的表情。哪个表情最符合你现在的心情？照着镜子，把最符合你当下心情的表情画下来。可以选择符合你心情的颜色、形状和材料。



当你拥有不同的心情时，你会觉得自己更接近哪个表情？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

脉搏测量

将你的中指放在手腕的内侧，能感受到脉搏吗？在1分钟内，数一数你的心脏跳动了多少次。到楼梯处跑上跑下，或是到户外去奔跑5分钟。再回来数一数，你的心脏在1分钟内跳动了多少次。让你的心跳在锻炼后恢复正常，最快需要多长时间？深呼吸能不能帮助平复心跳？



有哪些原因会导致你的心跳加速？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

不洒出接力

这个游戏可以和朋友一起玩，也可以自己独立游玩。如果你是自己一个人玩，找一个大勺，加满水，看看你能在勺里的水不洒出的情况下走多远。如果你有两把一样大小的勺子，可以和朋友一起比赛，看看谁能走得又稳又远。如果你有很多勺子和很多朋友，可以试试组成两队，每人发一只相同大小的勺子。在第一位接力员的勺子里舀满水，将水转移到第二位接力员的空勺子里，直到每一组里所有人都完成接力。最后哪一队勺子里剩下的水更多，哪一队获胜。

还可以增加难度系数哦，试试在上下楼梯的过程中玩这个游戏吧！



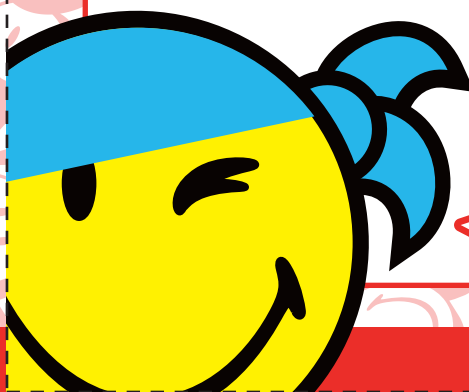
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

发明新造型

选1到6件服装，试试找到穿着它们的新方法。你会选择卷起袖子、裤腿，还是加一条腰带、围巾？注意观察不同的服装、造型风格给你带来不同感受。用不同方法穿着同一件衬衫，是不是也会改变你的整体造型和感受？你最喜欢的造型是哪个？

哪些服装是让你穿上感到最为自信的？



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

猜猜我是谁

这个游戏适合多人游玩。请同伴帮你想到一个名人的名字，或者你知道的电影里的角色名字，然后将这个名字写在纸条上，贴在你的背后。被贴了名条的人就要通过问其他人问题来猜这个人是谁，问题可以包括性格、国籍、能力等等。其他人只能回答是或否，而你——被贴了名条的人需要在尽可能少的问题回合数里猜出你自己是谁。

你想成为什么人？



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来玩耍
为你的一天增添一
些乐趣吧。

音乐木头人

这个游戏适合多人游玩。找一位同伴担任DJ的角色，负责播放和暂停音乐。播放你最喜欢的歌曲，但当DJ停下音乐时，你必须立刻静止。如果你在音乐停下后还在移动，就自动出局。

你最厉害的舞步是什么？



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

助人为乐

帮助他人也能让你提振精神。询问家人朋友是否需要你帮助完成一些事。在保证自己安全的条件下，你也可以向陌生人提供一些举手之劳的帮助，比如扶一下门或帮忙提一下行李。



你觉得在一天里，
你有多少机会可以
帮助他人?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

绽放微笑

微笑可以刺激脑中的化学物质，促进产生积极情绪。照照镜子，对着自己微笑起来。试试露齿大笑、抿嘴微笑等等，不论你是如何微笑，你都非常美丽!



你可以与他人分
享你的微笑吗?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

谈天说地

与他人聊天可以帮助你转变心情，不论是在线下见面，还是通过电话或网络在线上畅聊。和你喜爱/仰慕的人一同坐下来聊聊，还可以使用我们的“一起来聊天!”对话卡片，帮助你展开沟通之旅。



你今天想和谁一起
聊聊呢?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

活在当下

将自己的呼吸慢下来，试着将每一次的呼吸时间拉长、吸入和呼出更多空气。关注你在现在这个时刻，能看到、听到、感受到的事物。这能帮助你冷静下来。



你的身体现在有什么
样的感觉?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

善意捐赠

向需要帮助的人伸出援手、贡献力量，或者向慈善机构进行捐赠都会让你充满暖意、意识到自己存在的价值。不论是多微小的善意和帮助，都能影响他人，推动改变。看看

你身边有没有不需要的物品，可以捐给附近的慈善商店，或赠予他人使用，让这件物品更能发挥作用。



安心睡眠

每晚都能享受良好睡眠是保持身心愉悦的关键。试着每天用在同一时间上床睡觉、并在早晨的同一时间醒来，这样可以帮助你的身体建立一个良好的作息循环。在睡觉之前，你能做些什么来帮助自己睡得更香?



你会赠予他人一些什么物品来帮助他们呢?

今晚你会几点上床休息?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

强身健体

锻炼身体对身心健康有着重要作用。一周至少做三次能让你气喘吁吁的运动，会让你更加开心。

1. 按照1-10分，为你现在的心情打分。
2. 做10分钟的跳跃运动、慢跑或俯卧撑。
3. 再按照1-10分，为你现在的心情打分。运动过后，你的心情有没有变好?



聆听音乐

音乐是一种可以很快振奋精神的方式。聆听音乐可以排解压力和痛苦，甚至可以使你的心脏更加健康。听一些能让你回忆起快乐时光的歌曲，将你带回到那些美好回忆中。你聆听或跟唱那些歌曲，会让你的心情变好?



你最喜欢的锻炼方式是什么?

哪首歌是你的开心之歌?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

雀跃起舞

舞蹈不仅可以帮助你保持健康，还能振奋精神，让你可以时时关注到自己的感受。你跳什么舞蹈、跳得怎么样都与此无关，可以随意地、放肆地、“笨拙”地挥舞双手，可以弹奏、歌唱、呐喊、轻哼出一支曲子，合着曲子来一支舞吧!



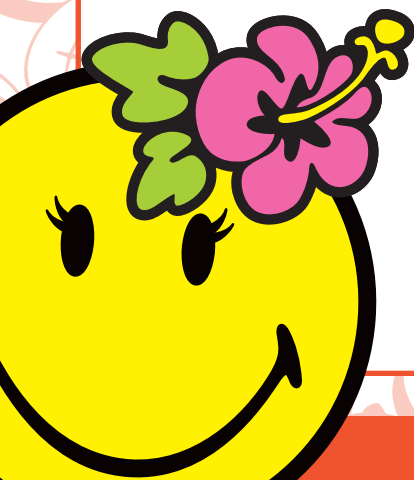
要不要试试跳一支诙谐搞笑的舞蹈，为大家带来欢乐?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

自然奇迹

身处于自然之中，特别是森林之中，对身心毗益很有帮助。你可以在公园或花园里待上一会儿吗？可以试着照顾一盆植物吗？还可以试着查一查，在这个季节、在你所住的街区里长着哪些植物，看看能不能找到一些种子，种一种，观察它的生长。



你今天什么时候可以到外头玩一玩呢?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

沉思冥想

冥想可以帮助缓解压力、振奋情绪、增强专注力和提高记忆力。有很多种冥想的方式，可以试试以下的方法，看看适不适合你：

- 把注意力全都放在某些事物上，如一棵树或一支蜡烛。
- 想出一个你认为能让自己放松的词汇，不停重复说出。
- 数一数自己的呼吸次数，让自己尽量不想其他的事。
- 观察自己呼气吸气的过程，或者观察自己想法诞生、消逝的过程。
- 试着放松你身体上的每一处肌肉。
- 可以使用“一起来感受”卡片，寻找更多冥想灵感。



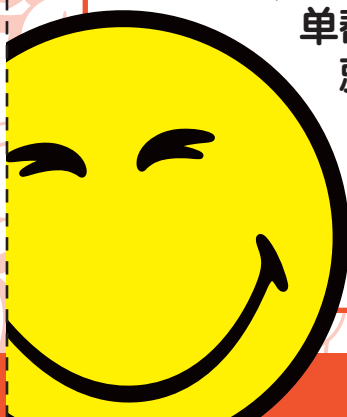
你能找到适合自己的冥想方法，并让身上的压力统统散去吗?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧!

志愿活动

参加志愿活动不仅仅能帮助他人，更是对自我的提升和帮助，充实自己的生活，还能学到新技能，认识拥有相同爱好、关心同样一些事的新朋友。不需要经历特别复杂的体验，花五分钟在社区里简单帮助清理一下垃圾就可以。



你会因为什么原因，帮助什么人呢?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

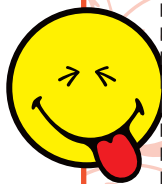
一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧！

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧！

开怀大笑

畅快大笑可以提高体内产生快乐感觉的化学物质，并缓解压力。甚至不需要被笑话逗笑，光做这个动作就可以达到效果。现在就来试试大笑吧，是的，没什么理由，就这样笑起来！是不是感觉有点傻，这个行为本身是不是就足够让你笑出来？

和朋友一起来做这个大笑的动作。与友人一同大笑，可以增进友谊。



尝试新鲜事

有没有一些乐器是你一直想尝试的？或者在你家附近的社区里，有没有一些地方是你一直想去的？再或者是不是有一些运动是你一直想试试看的？

尝试你之前从未做过的事，可以帮助你增强自信，提振精神。即便是在网上看一个你从未尝试过的运动视频，也能让你的心情变好。



你能想出一个笑话来逗笑他人吗？

有没有一些事情是你一直想尝试的？



一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧！

一起来微笑
玩一些让心情变好
的活动吧！

阅读书籍

阅读是一件对大脑十分有帮助的事情，可以帮助缓解压力、恢复情绪，甚至可以“延年益寿”。还有什么理由不阅读呢？书里有千千万万个精彩故事，找到一个你喜欢读的，潜入那个故事的世界之中，让你忘记周遭的一切，尽情探索。



感受阳光

在阳光下曝晒的确很危险，特别是在正午时分。但在一天之中稍微晒晒太阳，对改善我们的心情特别有帮助，同时也对我们的骨骼、免疫系统有着积极作用。如果你在的地方暂时没有热烈的阳光，那就试试在白天的时候出门散散步。这是一种十分快速且无需付费的办法，可以让你的大脑“回心转意”、改善心情。



你喜欢什么样的故事？

你最喜欢哪个季节？



一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

设定目标

写下3个目标：一个是下周的目标，一个是下个月的目标，最后一个是未来一年的目标。

我的目标是 _____

我会在 _____ 之前完成我的目标

[你希望在什么时候达成目标?]

要达成我的目标，我需要 _____

[你觉得自己需要经历什么样的小任务、小阶段来达成目标?]



一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

开心计划

不同的活动会从不同方面影响我们的情绪。观察看看，有哪些活动会让你感到：

精力充沛 冷静 开心 关爱

有动力 有兴趣 健康

想一想，你希望如何感受到这种情绪，并且进行一项能让你感受到这种情绪的活动。



一年后，你希望自己的生活是什么样的？

你能规划一下周末的时间，把你
想体验的情绪都
体验一遍吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

规划时间

你知道自己的时间是怎么消耗掉的吗？你是不是有些事总想着要去做，但却没时间完成？看看你每周的日程表，以及每天所做的事情。是不是可以降低看电视或玩电脑游戏的时间，换去做一些可以增加知识、学习技能、开发大脑、加深友谊的活动？



你会如何利用自己的空余时间？

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

学习新技能

学习新知识对我们的大脑也一样有益，保持学习的状态可以让我们能更快吸纳其他知识，还可以让我们更加开心和自信。选择一项你想要学习的新技能，可以在网上搜索相关的学习视频、资料，或是通过相关科目书籍的阅读增加知识，又或是通过询问其他可以帮助你、有过相关经验的人士。有许多技能是你可以涉猎的：

慢跑 学新的舞蹈 学写诗歌或说唱歌词

针织或刺绣手工 折纸或画画

在滑板上学做脚尖翻板

弹奏一种新的乐器

学习一门新的语言



你希望可以学哪些新技能？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

优先级排序

优先级排序就是懂得任务的轻重缓急，知道哪些任务应该优先完成。先写下你本周需要完成的事情，然后将这些任务按照重要程度和紧急程度排列好，优先完成最重要和最紧急的任务。要注意的是！如果仅凭借任务的截止日期来依次完成，可能会出现的问题，因为有些任务需要耗费更多时间，需要预留更长的时间来完成。而且有些不紧急但依旧很重要的任务，可不要因为日程繁忙就放弃哦，比如锻炼和与朋友们见面叙旧。

你今天要做的最重要的事是什么？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

谢谢伙伴

我们与身边每一位伙伴的关系都是不同的，可能有踢足球的好队友，也可能有可以讨论严肃问题的良师益友，还可能是在可以倾吐心声但完全不爱踢球的知心好友。列一张清单，写下你生命中的家人与朋友。你可以分别和谁聊哪些不同的事？通常你会喜欢和不同的朋友一起做哪些事？在你的清单里选出两个你觉得特别的人，对他们成为你的朋友表达谢意。

如果你想要有人陪在你身旁，你会向谁倾诉？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

断舍离

有时候我们总是留着些不再需要的东西，比如一件已经穿不下的毛衣，一只已经走不动的闹钟，或一张我们没有完成的画作。这些我们不再使用的东西、带有消极回忆的物件、或一直提醒着我们有些任务没有完成的物品如果没有清理掉，一直存在在我们周围，是会消耗掉我们的能量的。保留那些你喜欢的物品，但试着让家里保持整洁，让你的脑袋瓜也保持清晰，你可以试试这么做：

- 将不再需要的衣物、玩具或物品赠予朋友或捐献给慈善机构
- 将坏掉的物品送修，或自己来修理
 - 尽可能多地进行回收再利用
 - 将无法重复利用、回收或修缮的物品丢掉

今天你能放手丢掉哪些东西呢？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

预测表现

你知道自己通常要花多少时间来完成日常的一些事情吗？比如刷牙、换衣服、走路去朋友家。下次你想做一些事的时候，可以试试：

1. 出发时/开始时看看时间，或调一个计时器。
2. 猜猜自己完成这件事要花多长时间。
3. 完成这件事。
4. 当你完成的时候，再看看时间，或者停下计时。
5. 所花的时间和你猜测的时长相差多少？多加练习，这样你就会越来越精准地预估你完成不同任务的时长。

这些日常里的事，你能找到方法更快地完成吗？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

物归原位

如果你拥有的物品都安好地存放在一个地方，下次你就会知道上哪儿去找了。保持整洁可以节约不少寻找物品的时间。你房里的所有东西都有可以安放的专属位置吗？如果还只是随手乱放，那就尝试着将物品按照不同类别归类存放。一旦东西堆积了起来，可以找个足够大的盒子把每一类的物品分门别类地收纳好。比如，你的钢笔、铅笔等书写工具可以房子啊一个盒子里，而电脑游戏卡带可以放在另一个盒子里。还可以利用旧麦片盒或鞋盒来收纳，采用不同的装饰和记号来区分不同类别，这样查找起来就更方便。



周围的一切都规整清爽，这个时候你的感觉如何？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

成功决心

是不是有些技能是你希望自己会会的？虽然现在你还不会，但如果现在投入、开始学习，并不断练习，你是完全可以掌握一门新技能的。如果你觉得开头很难，不要放弃，坚持尝试。如果你犯了个错，那就吸取经验。如果你卡壳了，碰到瓶颈了，可以找一位专家询问方法。当我们挑战自我的时候，不但能在技能方面有所成长，还能增强自信。想要学习新技能，或是希望自己在某些事上做得更好需要哪些步骤？试试写下来。



有哪些步骤是你现在还完成不了的？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

自信向前

在你的人生里，有什么是你为自己感到十分骄傲的事？完成大项目、获得嘉奖确实很有成就感，但也不要忘记生活中遇到的小小挑战，能够完成也十分难得，值得庆祝。在碰到难题时，你是不是没有放弃、继续前进？你是不是在挑战自己，尝试新事物？在你感到害怕的时候，你有没有鼓起勇气？当遇到不平之事时，你有没有勇敢发声？当遇到霸凌时，你是不是挺身而出？

列出你为自己感到自豪的原因，并且继续抬头挺胸，勇敢自信朝前迈进！



你今天有没有什么值得骄傲的事？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

一起来思考

以充分享受人生为目的
来规划生活的活动

抬头挺胸

不驼背、挺直背部地坐着或站立，比起蜷缩着，能缓解压力、改善情绪、增强自信。坐在椅子上，让双脚平放在地面上，试着用这个坐姿改善你的整体姿态，想象你的头顶上方有根线，正在向上拉扯你的头部。保持肩部放松，可以通过前后转动肩头来放松，再深呼吸。你的身体是否感受到不同？你的心情有没有放松？可以通过什么方式让自己不管在坐着还是站立时保持抬头挺胸？



你的身体现在感觉如何？有没有舒缓一些？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

工作思考

你知道自己想做什么样的工作吗？怎么样才能获得这样的工作呢？试试以下的方法来让你获得梦寐以求的好工作：

1. 把你会的技能都写下来。
2. 写下你想做的工作。
3. 写下你想去工作的地方（比如户外、海边、温暖的地方等）。
4. 了解符合你所掌握技能的工作有哪些，日常做的事是你所喜欢的、所处的工作地也是你所喜欢的。
5. 看看自己和梦想工作之间，还需要哪些培训、学习哪些新技能。
6. 思考一下，有哪些方面是你需要集中注意力来推进的，或者是不是要做另外一些事情来帮助自己得到梦想工作。



你的梦想工作是什么？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

为自己加油

你有没有注意过你和自己说话的方式？当你压力很大的时候，你一般会和自己说什么？当你感到沮丧的时候，你会对自己说什么？留意在脑中浮现的那些你会对自己说的话，试着把它们变成积极鼓励的话语：

- 我可以的！
- 我努力尝试，已经很棒了
- 我可以吸取经验
- 我知道如何管理自己的情绪
- 深呼吸，我很冷静



今天你想要对自己说什么？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

活力管理

思考一下，在一天中的不同时刻，你有怎么样的活力分配？你会觉得早起第一件事执行起来专注程度最高？还是会觉得在深夜里更容易集中精力？你什么时候会感受到活力程度的变化？观察一下，在一天中你能量水平波动的情况，以此为基础来规划你的工作、休息和娱乐时间。



什么时候是你工作的最佳时刻？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

未雨绸缪

有时候拖延症上来了，很容易就会把我们不想做的事情一拖再拖。但如果我们不解决拖延症，我们的办事清单就会越拖越长，每件事所分配的时间就会越来越仓促。所以，在有空的时候，多提前完成一些工作，把手头当前需要完成的工作及时完成，这样未雨绸缪，为未来腾出时间，会更加从容不迫、轻松应对。今天你可以按计划完成多少工作？



今天你可以完成多少工作，为明天争取更多时间？

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

一起来聊天!

问问人们未来想过什么样的生活，能够激发他们的雄心壮志。我们的生活忙忙碌碌，甚至没有时间去回想刚刚过去的五分钟，更不用说计划长远的未来。问问人们有什么目标，能够让他们想象未来，并意识到要实现自己的目标需要怎样一步步迈进。提出一些后续问题，帮助人们制定计划，以实现他们的抱负。

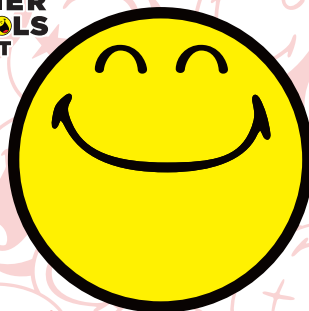


THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你想住在这个国家或世界的什么地方?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你未来想从事什么样的工作?
你为什么会喜欢这样的工作?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



如果你能实现任何目标，你的目标会是什么?

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



对于你来说，怎样的一天你会称为是完美的?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



如果你有三个心愿，它们会是什么?
(你的心愿不可以是金钱之类的!)

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



当想到自己一周的时光，哪些时刻最令你兴奋?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你最擅长做什么?

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

目标卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.



你最喜欢做什么？
为什么？



你喜欢与谁一起工作？
为什么？



你最希望这个世界发生什
么样的改变？



在工作中，你最不喜欢做
什么，以及最不想做什
么？



你认为哪三个词最适合描
述你自己？



你希望在未来五年你的生
活会是什么样的？未来十
年或二十年呢？



你身上发生过的最美好的
事是什么？
它为什么是最美好的？



你身上发生过的最糟糕的
事是什么？
你从中学到了什么？

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

一起来聊天!

相信自己的人更快乐,但自信是一种需要培养的技能。

自信可以通过帮助人们认识自己的优点和接受自己的缺点来建立。人们通过识别自己的能力、技能和价值,并记住那些克服障碍和困难的时候,就能意识到自己可以很好地利用自己的天赋。



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你最近做过什么令自己感到最为自豪的事?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



列出三件你擅长的事。

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你能够做些什么来改变这个世界?

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你能够教别人做些什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你曾经克服过哪些有困难的问题或情况?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



想至少三件你今天做过的对自己有好处的事情。

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你最喜欢自己身体或外表的什么?

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

信心卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



人们夸赞过或感谢过你什么？



列出至少三个你身上令你自己喜欢的方面。



你上一次努力工作是什么时候？
祝贺你自己付出的努力！



有什么是你现在能做，但一年前不能做的？



找出至少一件你做起来很容易、但其他人可能会做起来有困难的事。



想一想你喜欢的某个有自信的人。你可以做什么来让你自己更像他们？



你知道有谁能帮助你实现目标？



唱或演奏一首能让你感觉到更加自信的歌曲。

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

一起来聊天!

发挥创造力和想象力是改善情绪的好方法。

世界经济论坛认为，创造力是员工第三重要的技能。

回答

这些问题，激发你的创造力。



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



如果你写一本书，
它会是关于什么的?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



哪种颜色是最快乐的
颜色?
你为什么认为它是快乐的?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



如果你赢得了1000英镑，
你会用它来做什么?

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



如果你可以设计一件T恤，
你会在上面画或写什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



有什么是你不会做、
但想做的事?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



如果有人给你一张白纸，
让你用它创作一件东西，
你会用它做什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



如果宠物会说话，
你认为它们会说什么?

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

创造力卡片

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.



如果每个人都忘记了如何使用词汇和语言，你认为会发生什么？



如果你可以做任何事，你会做什么来让这个世界更快乐？



如果你要写一首歌来表达你现在的感受，这首歌的歌名会是什么？它的旋律会怎么样？



如果你可以发明一些让你的生活更轻松的东西，它会是什么？



用七个字描述你的生活。



如果你有机会回到过去并改变一件事，你会做什么？



你认为生活在海洋深处是什么样子的？



你能用一枚回形针做多少件事情？

一起来聊天!

能够认识和管理自己情绪的人会更快乐、更健康、更成功。通过帮助人们意识和认识自己的情绪，你能够提高情商(EQ)。人们一旦认识和接受情绪，就可以使用适当的技巧来管理情绪。通过探索我们的情绪并学习以健康的方式面对它们，我们能够了解是什么原因导致了不良情绪的产生，并更好地学习如何与他人互动。。



生气时你身体感觉怎么样?



你如何强迫自己面对恐惧?



悲伤时，你如何让自己感觉好一些?



如果有人感到悲伤，你如何让他们高兴起来?



你身上发生过的最尴尬的事是什么？后来又发生了什么？



什么能够让你感到快乐?



当你感到沮丧时，你会与谁交谈，或者你会怎么做?



什么能够让你开怀大笑？

生气时，你会做什么来让自己平静下来？

你如何让自己去做你不想做的事？

音乐会如何影响你的情绪？不同类型的音乐会让你有不同的感受吗？



当有人因为你做错事而责备你或者纠正你时，你认为怎样做是最好的？

当你犯了错或伤害了别人时，你会怎么做？

如果你没有得到你想要的东西，你会怎么做来让自己感觉好一些？

当有人辱骂你或者说你坏话时，你会有什么样的感受？

一起来聊天!

孩子们往往认为他们是唯一重要的人，但让他们考虑在某些情况下他人的感受，能够培养他们的同理心技能。

了解他人的想法和感受，人们能够更恰当地做出回应，成为更好的沟通者、领导者和朋友。



为什么违背诺言是不好的？



你还记得你令别人展露微笑的时刻吗？



当你友善地对待他人时，你认为他们感觉怎么样？



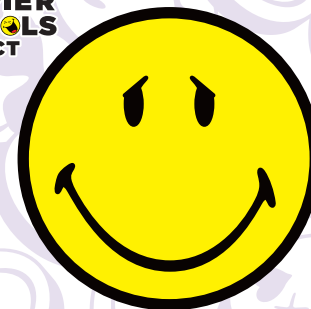
当你不喜欢某个人时，你知道为什么吗？是因为他们与你很像还是与你很不一样？



你认为人们为什么会偷窃？



当别人感到悲伤时，你如何帮助他们感觉好一些？



如果你在一次活动中将某人排除在外，你认为他会有什么样的感觉？



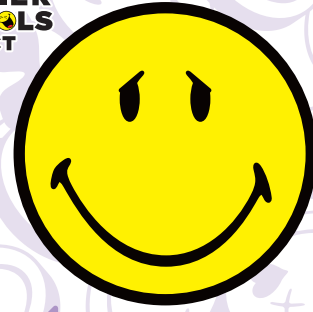
如果你做了让朋友不高兴的事，你会如何弥补？



你不喜欢回答怎样的问题？你认为是否人人都如此？



你认为哪种感受最令人不舒服？尴尬、愤怒、恐惧或其他？你认为是否人人都如此？



你觉得哪些谈话最令人不舒服？
寻求帮助、承认自己做了错事或其他？你认为是否人人都如此？



如果一个人没有说话，你如何知道他们的感受？



有没有什么人是你应该向他们道歉的？现在道歉太迟了吗？



你嫉妒过谁，你为什么会嫉妒？



你最大的恐惧是什么？你认为恐惧是否对每个人都一样？

一起来聊天!

让人们有归属感是很重要的——
感觉到他们很重要，是家庭或看
护群体中重要的一员。

了解你的家人在与你共处时的
感受，以及如何让每个人都
融入其中，能够让你们
感觉更加亲密。



你最喜欢你家庭的什么?



如果你可以制定三条家
规，它们会是什么?



你最喜欢的家庭传统是什
么?



你认为你应该与家人一起
更多地做什么?



你与家人一起
做过的哪件事是你最美好
的回忆?



作为一个孩子，最美好的
事是什么?



你最喜欢或曾经最喜欢的
玩具是什么?



今早醒来时，你最先想到的是什么？

你最喜欢去哪里？

你认为
一个人最重要的品质是什么？

谁是你最好的朋友？他们为什么是你最好的朋友？



如果你能给你的家人一种超能力，你会给什么？为什么？

如果你要埋下一颗时间胶囊，你会在里面放什么？

如果你随时可以隐身，你会做什么？

如果你可以回到过去，你会回到什么时候？

一起来聊天!

知道对于你来说什么是重要的，可以帮助你做出决定并采取行动。

发掘自己的价值观以及对于你来说什么是最重要的，是你成长的一部分。在你的一生中，你的价值观也可能发生变化。这些问题探讨道德准则并且决定价值观，但答案可能取决于不同的背景和个人。提出后续问题，

讨论不同情况或事例
是否意味着你会



如果一个人拥有的比你少，你应该与他们分享你所拥有的吗？



在学习或运动中作弊总是不好的吗？



偷窃到底对吗？



如果你知道不会有人评判你，你的行为会有所不同吗？



为了取悦某人，或者为了不伤害他们的感情，撒个小谎可以吗？



什么让你感到愤怒？



如果你能做一件事令这个世界有好的改善，你会做什么？



如果一个朋友告诉你一个秘密，关于他伤害了另一个朋友，你会怎么做？

如果有人开玩笑取笑你的朋友，你会怎么做？

如果你看到有人被欺负或辱骂，你会怎么做？

你有为别人挺身而出过吗？这让你感觉怎么样？



你上一次帮助他人是什么时候？

你崇拜谁？你为什么崇拜他们？

你心目中完美的世界是什么样的？

你会为什么事情争论或斗争？

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

一起来聊天!

谈话陷入僵局? 使用这些话语来保持谈话流畅。询问更多的细节、之前发生了什么、人们的感受如何或者接下来发生了什么, 这样可以
让谈话继续下去, 并能够让谈话更加深入。

提出开放式的后续问题, 理清或重复

你所听到的, 表示你了解了并且正在倾听。通过眼神交流和点头肯定, 表示你很投入并且觉得很有趣。



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



接下来发生了什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



关于这件事, 你还能告诉我些什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



它是怎样发生的?

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



最棒的是什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你从中学到了什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



最难的是什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



这是发生过的最奇怪的事吗?

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

前进卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



还发生了别的事吗？



之前发生了什么？



我有过类似的经历。
发生在我身上的事是……



在这件事中，谁经历了最
艰难的时刻，谁经历了最
好的时刻？



当时你感觉怎么样？



现在你感觉怎么样？



还有其他人参与其中吗？



你认为它为什么会发生？

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

一起来聊天!

科学证明, 感恩能带来很多好处, 包括提升幸福感、健康和人际关系。
从问正确的问题这样简单的事做起, 就能够培养感恩之心。



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



想想今天让你心存感激的三件事。

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



有什么东西是你并不需要, 但拥有它让你很开心?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



有什么东西是我们容易去抱怨, 但拥有它们其实是我们的幸运? 例如, 下雨天能够让花园生长, 让动物有水喝。

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



有什么是你生活中离不开的东西?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



你拥有什么别人可能想要拥有或会嫉妒的东西?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



最近一次令你展露微笑或开怀大笑的是谁或者是什么?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



有什么东西是你日常生活中习以为常的? 例如, 电话或烤箱。

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

感恩卡片

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



你最近喜欢做什么？



最近一个对你友善的人是
谁？



家里或社区的哪个部分是
你最喜欢的？



你对未来有什么期待？



你对自己身体和健康的哪
些方面心存感恩？



你最近做过什么令自己感
到最为自豪的事？



你今天什么时候感觉最为
舒畅？



是谁让你感到快乐
或者是谁在照顾你？