

快樂記錄

Happy and Smile

開心嗎？笑了嗎？

記下今日最美好的事，最開心的事

替自己儲蓄正面的能量！！

一起微笑，愛自己、肯定自己！



什麼是525 (我愛我) 活力青少女?

為鼓勵青少女同學們建立自我肯定的能力、了解自我情緒、學習紓解壓力，董氏基金會與聯合利華於2014年起推動「525 (我愛我) 活力青少女行動」，包括開發壓力記錄表、快樂記錄冊、微笑計時小物等宣導工具及到校園進行巡迴講座推廣，讓同學們應用這些宣導工具，學習透過書寫記錄，轉換負向的思考模式，及建立每天笑的習慣，為自己增加愉快經驗及正向能量。同時在每年的5月25日舉辦「525我愛我」大型宣導活動，希望透過活動鼓勵所有青少女，「愛自己525」。



信心本來就不是與生而來，
而是在一次次的失敗與努力之中茁壯，
讓你能從中發現自己的能量，

不去挑戰自己，便永遠
沒有機會知道自己的可能性。

女孩們我們一起微笑，
勇敢面對！
愛自己、肯定自己！

正向思考讓你更能解決問題

當人們遇到挑戰或挫折時，會產生「解決問題」的企圖心，並找出方法正面迎接挑戰。當學會如何正向思考後，就能夠坦然面對現實，且具備即時解決問題的能力。

正向思考法SMILE

想知道如何產生正向思考嗎？
用SMILE來召喚它吧~~

S Sleep



S代表Sleep:每天作息規律，睡眠品質好，不胡思亂想。

M Memory



M代表Memory:回憶好的經驗，讓快樂的感覺記憶下來，增加自己的正向能量。

I Interest



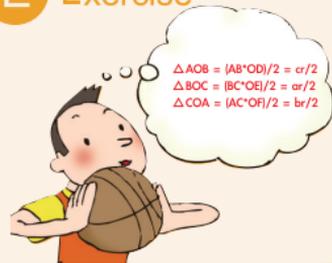
I代表Interest:對事物保持興趣，能給自己愉悅的感覺，當有負面情緒時，也較容易轉移注意力。

L Love



L代表Love:多愛自己一點，不要只看到自己的不完美，其實自己也有其他特別的地方。

E Exercise



E代表exercise:閒暇時多運動，透過運動讓思維能夠更清晰。

快樂記錄

寫下每日讓自己感到開心的事件及感受，
設定完成目標及獎勵方法。(小叮嚀:還沒想到?馬上
去做一件讓自己開心的事吧!或是去做運動也會開心喔!)

當我連續紀錄七天後，我要_____。
(找個獎勵自己的方法，如：去看場電影…)

DAY / Time	地點/場合
____年____月____日 AM / PM	在什麼地方或狀況下發生
讓我開心的事	與誰一起? 發生了什麼事?
我的想法	當時我想…，或是我覺得…
快樂程度	 1  2  3

✦ 今天是新的開始，為自己儲蓄快樂能量，一輩子受用不盡。

PS. 此記錄表可影印重覆使用，或是依上表自行記錄於其它本子中。

快樂記錄

寫下每日讓自己感到開心的事件及感受，
設定完成目標及獎勵方法。(小叮嚀:還沒想到?馬上
去做一件讓自己開心的事吧!或是去做運動也會開心喔!)

當我連續紀錄七天後，我要_____。
(找個獎勵自己的方法，如：去看場電影…)

DAY / Time	地點/場合
____年____月____日 AM / PM	在什麼地方或狀況下發生
讓我開心的事	與誰一起? 發生了什麼事?
我的想法	當時我想…，或是我覺得…
快樂程度	 1  2  3

✦ 快樂日誌第二天，妳的快樂能量又上升囉!繼續加油!

快樂記錄

寫下每日讓自己感到開心的事件及感受，
設定完成目標及獎勵方法。(小叮嚀:還沒想到?馬上
去做一件讓自己開心的事吧!或是去做運動也會開心喔!)

當我連續紀錄七天後，我要_____。
(找個獎勵自己的方法，如：去看場電影…)

DAY / Time	地點/場合
____年____月____日 AM / PM	在什麼地方或狀況下發生
讓我開心的事	與誰一起? 發生了什麼事?
我的想法	當時我想…，或是我覺得…
快樂程度	 1  2  3

✦ 三代表多，多記錄，多快樂!

快樂記錄

寫下每日讓自己感到開心的事件及感受，
設定完成目標及獎勵方法。(小叮嚀:還沒想到?馬上
去做一件讓自己開心的事吧!或是去做運動也會開心喔!)

當我連續紀錄七天後，我要_____。
(找個獎勵自己的方法，如：去看場電影…)

DAY / Time	地點/場合
____年____月____日 AM / PM	在什麼地方或狀況下發生
讓我開心的事	與誰一起? 發生了什麼事?
我的想法	當時我想…，或是我覺得…
快樂程度	 1  2  3

◆ 距離一週目標，只剩三天囉!!有偷懶的念頭嗎?
和朋友一起激勵喊話，繼續GO!!!

PS. 此記錄表可影印重覆使用，或是依上表自行記錄於其它本子中。

快樂記錄

寫下每日讓自己感到開心的事件及感受，
設定完成目標及獎勵方法。(小叮嚀:還沒想到?馬上
去做一件讓自己開心的事吧!或是去做運動也會開心喔!)

當我連續紀錄七天後，我要_____。
(找個獎勵自己的方法，如：去看場電影…)

DAY / Time	地點/場合
____年____月____日 AM / PM	在什麼地方或狀況下發生
讓我開心的事	與誰一起? 發生了什麼事?
我的想法	當時我想…，或是我覺得…
快樂程度	 1  2  3

✦ 來個搞怪表情五連拍，笑一笑，
為自己今天快樂事件增添一筆吧!!

PS. 此記錄表可影印重覆使用，或是依上表自行記錄於其它本子中。

快樂記錄

寫下每日讓自己感到開心的事件及感受，
設定完成目標及獎勵方法。(小叮嚀:還沒想到?馬上
去做一件讓自己開心的事吧!或是去做運動也會開心喔!)

當我連續紀錄七天後，我要_____。
(找個獎勵自己的方法，如：去看場電影…)

DAY / Time	地點/場合
____年____月____日 AM / PM	在什麼地方或狀況下發生
讓我開心的事	與誰一起? 發生了什麼事?
我的想法	當時我想...，或是我覺得...
快樂程度	 1  2  3

✦ 倒數日!回頭看看妳累積的快樂回憶，期待明日!

PS. 此記錄表可影印重覆使用，或是依上表自行記錄於其它本子中。

快樂記錄

寫下每日讓自己感到開心的事件及感受，
設定完成目標及獎勵方法。(小叮嚀:還沒想到?馬上
去做一件讓自己開心的事吧!或是去做運動也會開心喔!)

當我連續紀錄七天後，我要_____。
(找個獎勵自己的方法，如：去看場電影…)

DAY / Time	地點/場合
____年____月____日 AM / PM	在什麼地方或狀況下發生
讓我開心的事	與誰一起? 發生了什麼事?
我的想法	當時我想...，或是我覺得...
快樂程度	 1  2  3

◆ 真棒！已完成連續記錄七日的開心事件，
給自己一點鼓勵，獎勵自己。

PS. 此記錄表可影印重覆使用，或是依上表自行記錄於其它本子中。

我愛我Online



<http://www2.jtf.org.tw/psyche/525>

女孩們，除了寫下愉快的事件之外，也可以到活動網站逛逛喔！看看還有什麼方式可以更愛自己喔！



每週五晚上 8:00~9:30 專業醫師或心理師在網路上與您直接互動，上網即可與專業人員討論心中的疑惑！



整合華人地區心理健康資源，並且設有線上情緒檢視工具、紓壓互動遊戲等，可學習如何積極面對及處理壓力。

 董氏基金會

網址：www.jtf.org.tw/psyche

華文心理健康網：www.etmh.org

我愛我網站：www2.jtf.org.tw/psyche/525

E-mail：mhjtf@jtf.org.tw

地址：台北市復興北路57號12樓之3

電話：02-2776-6133轉2

傳真：02-2751-3606、2752-2455

「我愛我活力青少年行動專案」

由  經費贊助
聯合利華