

## 自我護理運動： 積極思想並培育希望

樂觀和充滿希望的人相信美好的事情能夠並且將會發生。他們傾向於更積極地思想並為自己設定目標。他們更有信心能夠並且將會度過困難時期和情況。



### 研究表明他們是對的!<sup>1,2,3</sup>

雖然有時感到情緒低落是很自然的事情，但通常思想較為積極的人傾向於生活得更健康、壽命更長、生活品質更高。他們患抑鬱症、痛苦和疼痛的機率也較低。如果他們有健康問題，他們就更有可能控制。研究人員認為這是因為思想較為積極的人感覺更積極，這反過來又幫助他們減輕壓力。他們也傾向於更好地照顧自己並过上更健康的生活方式。

為了培養您自己的積極思想和希望，請使用此工作表提醒自己生活中和自己身上的美好事物。

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 這讓我歡笑：<br>_____       | 6 如果我需要幫助，我可以：<br>_____ |
| 2 這有助於我放鬆：<br>_____     | 7 這些情況讓我感覺良好：<br>_____  |
| 3 我的優勢包括：<br>_____      | 8 我很感激：<br>_____        |
| 4 我實現了這個目標：<br>_____    | 9 我很期待：<br>_____        |
| 5 我克服了這段艱難的時期：<br>_____ | 10 一段美好的記憶是：<br>_____   |

每當您需要提升時，請回到您的答案和此工作表。

## 補充備註：

### 資訊來源：

Harvard Health Publishing。希望：為何重要。 [health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,development%20both%20maturity%20and%20resilience](https://health.harvard.edu/blog/hope-why-it-matters-202107162547#:~:text=It%20also%20protects%20against%20depression,development%20both%20maturity%20and%20resilience)。讀取日期：2023 年 6 月 23 日。

Mayo Clinic。積極思想：停止消極的自言自語以減輕壓力。 [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-deep/positive-thinking/art-20043950](https://mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-deep/positive-thinking/art-20043950)。讀取日期：2023 年 6 月 23 日。

國家醫學圖書館。希望和樂觀作為提高「積極心理健康」需求的機會。 [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/](https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8907849/)。讀取日期：2023 年 6 月 23 日。

Extern。為什麼希望很重要？ [extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life](https://extern.org/why-is-hope-important#:~:text=Hope%20reduces%20feelings%20of%20helplessness,improves%20our%20quality%20of%20life)。讀取日期：2023 年 6 月 23 日。

WF10920168 304509-082023