

อารมณ์ดีเพราะมีความสุข

Positive Emotions Portfolio



🕒 15-45 นาที

📅 ทุกเมื่อที่ต้องการ

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยส่งเสริมให้เรามีอารมณ์เชิงบวกมากขึ้น โดยการระบุว่าคุณจะรู้สึกอย่างไรบ้างที่ทำให้ก่อเกิดอารมณ์เชิงบวกในตัวเรา และ นำมาทบทวนบ่อยๆ เพื่อให้เราได้มีกิจกรรมไว้ทำในยามที่เรา รู้สึกว่างเปล่า โดยมีอารมณ์เชิงบวกหลากหลายรูปแบบให้คำนึงถึง ที่มากกว่าแค่มีความสุข

วิธีการใช้งาน

1. วาดสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกตามอารมณ์ที่ระบุไว้ในใบงานในช่องว่าง
2. ประเมินว่าสิ่งที่วาดทำให้เรารู้สึกถึงอารมณ์นั้นๆ ได้ระดับไหนโดยการระบายสีดาว
3. สามารถดูวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ต่างๆ โดยการสแกน QR code เพื่อเพิ่มอารมณ์เหล่านั้นในตัวเรา

คำแนะนำ

- เราสามารถเพิ่มอารมณ์อื่นๆ นอกเหนือจากในใบงานไว้ในช่องว่างที่มีให้ เช่น ตื่นเต้น กะตือรือร้น ผ่อนคลาย
- ควรเก็บใบงานไว้เพื่อสามารถนำมาเป็นไกด์ให้ตัวเองเวลาที่รู้สึกเบื่อๆ ซึมๆ

เป้าหมาย

- เพื่อช่วยให้เรารู้สึกถึงอารมณ์เชิงบวกหลากหลายรูปแบบ
- สำรวจตัวเอง และ ทำกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวก
- เพิ่มอารมณ์เชิงบวกในชีวิตประจำวัน

อ้างอิง

1. อรุณฉัตร ศุรวาณิชย์, วิภาพร อุ่นเจริญกุล, กัญจน์ณัฐ์ แซ่อึ้ง, และดิเรกฤทธิ์ พิมพ์สอน. (n.d.). ความหมายของ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology). LIFE EDUCATION. Retrieved June 20, 2023, from <https://www.lifeeducation.in.th/life-education-positive-education/>
2. Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. Crown Publishers/Random House.
3. Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions (pp. 777-796). The Guilford Press.
4. Uplift Kids. (n.d.). Emotions activities for kids. Uplift Kids. <https://upliftkids.org/emotions/>



POSITIVE EMOTIONS PORTFOLIO



1. วาดสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกเหล่านี้
2. ประเมินว่าสิ่งนี้ทำให้เราเกิดอารมณ์เชิงบวกมากเพียงใดโดยการระบายสีลงไปในตัว

AMUSEMENT
(เฟล็ดเฟล็น)



JOY
(สนุกสนาน)



SERENITY
(สงบ)



AWE
(ประทับใจ)



GRATITUDE
(ชื่นชมยินดี)



INTEREST
(สนใจชื่นชอบ)



LOVE
(รัก เมตตา)



INSPIRATION
(มีแรงบันดาลใจ)



PRIDE
(ภูมิใจ)



HOPE
(มีความหวัง)



POSITIVE EMOTIONS PORTFOLIO

ตัวอย่างวิดีโอที่สามารถดูได้เพื่อช่วยให้อารมณ์เชิงบวกต่างๆ !

AMUSEMENT
(เฟลิดเฟลิน)



ฟังเพลงเพลินๆ ระหว่าง
ทำกิจกรรมที่เราชอบ เพื่อ
เพิ่มความเพลิดเพลิน

"lofi songs for slow days".
Youtube. Uploaded by the
bootleg boy.

JOY
(สนุกสนาน)



ดูการ์ตูนหนังสั้นการ์ตูน
ตลกๆ เพื่ออารมณ์ที่ดีขึ้น

"Gordon Goose: Risky Life!/
Funny animated short film".
Youtube. Uploaded by Gordon
Goose.

SERENITY
(สงบ)



นั่งสมาธิ 15 นาที ตามวิดีโอ
บรรยาย

"[15 นาที] นานั่งสมาธิคลายกังวล |
Meditation to release stress and
anxiety". Youtube. Uploaded by
Healthy Daisy สุขภาพดีไปด้วยกัน.

AWE
(ประทับใจ)



ขยายวิธีการมองโลก ด้วย
วิดีโอที่ตื่นตะลึง

"Yosemite HD". Youtube.
Uploaded by projectyose.

INSPIRATION
(มีแรงบันดาลใจ)



ดูวิดีโอเพิ่มแรงบันดาลใจ
ในการทำสิ่งดีๆ

"Inspirational Video - You can
be a hero too". Youtube.
Uploaded by MotivationUS.

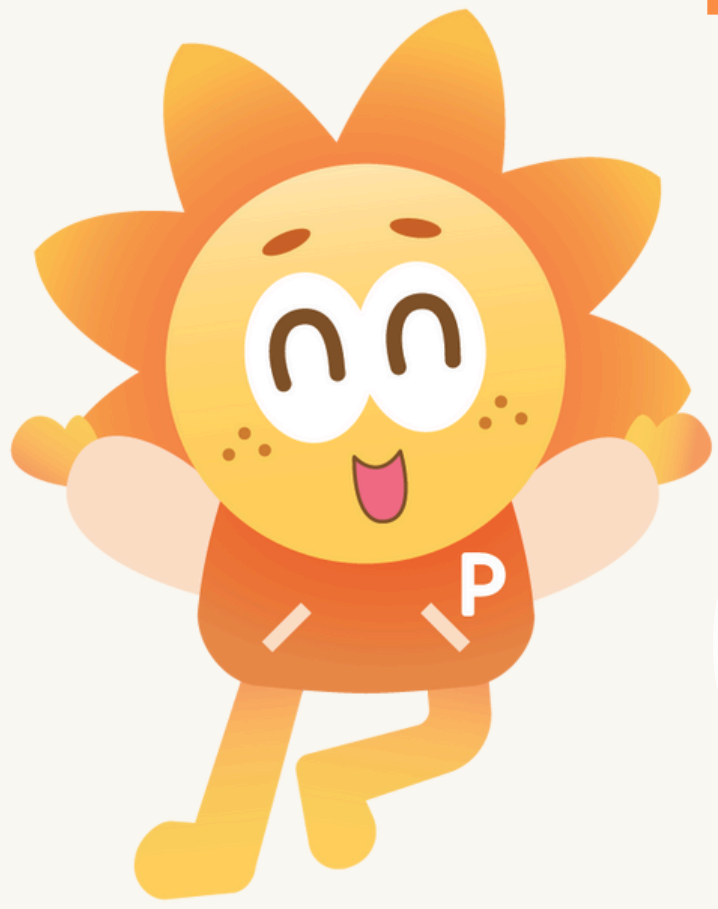
HOPE
(มีความหวัง)



ดูการ์ตูนหนังสั้นเพิ่มความ
หวัง

"La Luna | Short Film".
Youtube. Uploaded by
iuproduction.

ตัวอย่าง POSITIVE EMOTIONS PORTFOLIO



1. วาดสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกเหล่านี้
2. ประเมินว่าสิ่งนี้ทำให้เราเกิดอารมณ์เชิงบวกมากเพียงใดโดยการระบายสีลงไปบนดาว



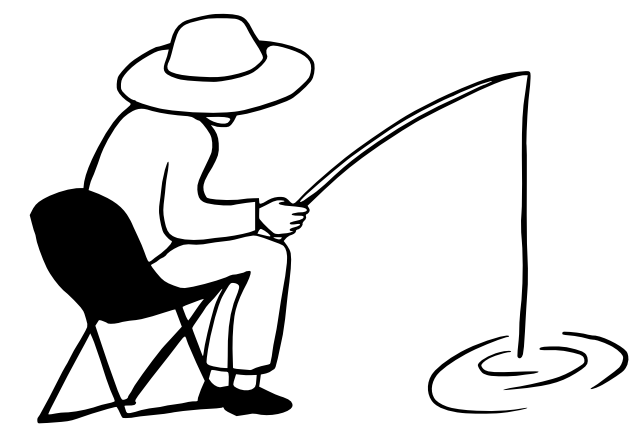
AMUSEMENT (เฟลิดเฟลีน)



JOY (สนุกสนาน)



SERENITY (สงบ)



AWE (ประทับใจ)



GRATITUDE (ชื่นชมยินดี)



INTEREST (สนใจชื่นชอบ)



LOVE (รัก เมตตา)



INSPIRATION (มีแรงบันดาลใจ)



PRIDE (ภูมิใจ)



HOPE (มีความหวัง)

