



培育欢乐

资源：



欢迎来到荷兰
(一首给父母的诗)



培育欢乐



如何在困境中寻找
快乐



培育欢乐在线讲座
(滚动到底部)

“培育欢乐”是由两个组织——“研究所 (Institute)”和“手与声音 (HV)”共同发起的合作项目。这是一场面向专业人士和家长的运动。HV注重为父母提供支持，提高他们对“培育快乐”的认识，而“研究所”则为专业人士提供信息和支持。

- “培育欢乐”运动旨在庆祝养育耳聋/重听 (DHH) 儿童的美好体验。
- 快乐是一种强烈且短暂的积极情感，是自我认同与所经历时刻之间完美契合的结果。
 - 快乐是一种内心的感觉，而幸福是一种外在的表现。快乐能够承受困难和考验，并与人生意义和目标相连。人们可以追求幸福，但快乐是一种选择。
- 为人父母是一场旅程。当我们的养育之路偏离预期时，可能会引发一些意想不到的情绪。思考并讨论这些情绪，这是一种健康的方式来接受这部分家庭旅程。
 - “培育欢乐”认识到养育耳聋/重听的孩子可能是挑战重重；然而，即使在困境中，也可以找到欢乐。
- 研究表明，您把注意力放在哪里，就会“调整”您的大脑。当您刻意创造专注于快乐的时刻或习惯时，您会对自己、他人和处境产生更友善的态度。
 - “我们感受到的快乐，与生活环境无关，而与生活重心息息相关”——*Russell M. Nelson*
- 和孩子一起享受快乐的时光，看到他们在学习和发展新技能中取得的惊人成长，这些都是有意“培育欢乐”的行为。
 - 专注于快乐的时刻，有助于放下顾虑，专注于与孩子之间自然而充满爱的关系中。
- “培育欢乐”的目标是构建和鼓励在日常生活中的充满爱和支持的互动。如何培育欢乐：
 - 每天找到一件值得感恩的事情，与家人分享，或者记录在日记中。
 - 留出时间做您喜欢的事情，并与孩子分享，比如阅读、园艺、运动或散步。
 - 找一个“欢乐伙伴”。这是一个会承诺与您一起保持欢乐习惯，并在您遇到困难时鼓励您的人。
- HV 的“培育欢乐”日记提供英文和西班牙语版本，还有一本专为孩子设计的日记。“培育欢乐”二维码会引导您到一个网站，在那里您可以找到这些日记和更多信息。

05.2024 Fostering Joy Chinese