



# 做你擅长的事情

## 有目的的活动对心理健康有好处。

有一个业余爱好是消磨余暇时间和放松日常活动的好方法 — 无论是学习新的技能、做户外活动、阅读、或玩一些音乐或艺术。

在一个你喜欢的活动上花一些时间，可以提高你的心理健康和福祉。研究表明，有业余爱好的人不太容易遭受压力、低情绪和抑郁的困扰。

专注于业余爱好有助于使你暂时摆脱焦虑的烦恼，并改变心情。完成一个项目或感觉事成会产生一种成就感，进而增强自尊心。

你的兴趣可能具有创造性、运动性、学术性或独特个性。你可以选择一个你可以单独或作为团体一部分的爱好（虚拟）。无论你的兴趣是什么，肯定会有一个你的爱好。重要的是，这是一种使你会发现有意义和愉快的事情。

来源: <https://headtohealth.gov.au/meaningful-life/purposeful-activity/hobbies>

## 如何找到爱好

你喜欢做什么？哪些活动会让你忘我？你过去喜欢做什么？

### 让过去的激情复活

无论你放下创作工具的原因是什么，你都要找到再次拿起的理由。花点时间记起为什么喜欢过去的活动，可以使你唤起兴趣，并让你向身后的世界敞开心扉。

### 每周尝试一次新活动

每周进行一次新的活动。这种策略需要更多一点的努力，因为你需要研究和组织的时间，以确保你达到目标。

想法卡壳了吗？你始终可以尝试：

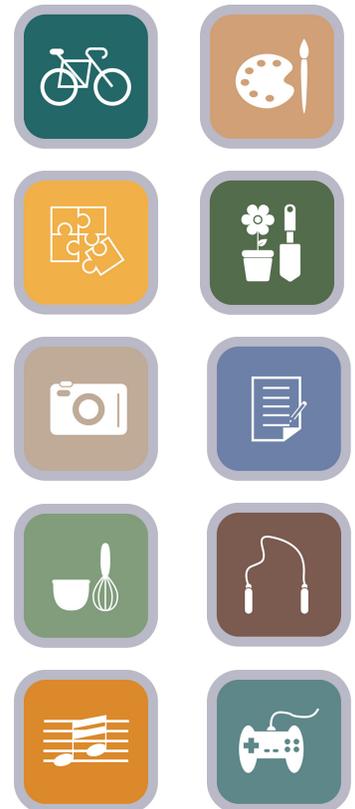
- 询问朋友和家人
- 研究当地企业和运动俱乐部
- 在线搜索想法
- 查看教育课程

### 志愿者

帮助他人可以成为最佳爱好。想一想你所有的技能，以及如何使用这些技能帮助他人。

从那里，你可以在社交媒体上告知自己可以提供帮助，或努力找到需要你才能的志愿者组织。

来源: <https://www.cbhs.com.au/health-well-being-blog/blog-article/2020/03/19/finding-a-hobby-can-improve-your-mental-health>



“记下你感觉充满活力、好奇和成功的时候。这些时刻便需要你发挥自己的优势了。”

来源: <https://www.themuse.com/advice/4-ways-figure-out-what-youre-good-at-not-just-passionate-about>