

Forum: [鬼話連篇](#)

Topic: 20個改變生活的快樂習慣

Subject: 20個改變生活的快樂習慣

發表者: angel6868

2021-06-09 20:03:56

美國“網際網路BBS”網站最新載文，刊出“克服生活障礙”專欄作家、《幸福指南》一書作者辛迪·霍爾布魯克總結的20個快樂習慣。

- 1、感激生活。對生活保持孩童般的驚奇感，細心留意身邊美好的事物，珍惜所擁有的一切。
- 2、謹慎交友。和樂觀、志同道合的人交朋友，有助於實現夢想，也能幫你看到自身的優勢。
- 3、體貼他人。尊重和善待他人，學會接納別人的個性及生活，不要試圖去改變。
- 4、不斷學習。活到老，學到老。關注與自己職業和愛好相關的新知識，大膽嘗試感興趣的事，如滑雪、衝浪、跳傘等。
- 5、解決問題。要相信自己，直面挑戰，視困境為機遇，學會創造性地解決問題。
- 6、做喜歡的事。選擇一份自己喜歡的工作，並留出培養業餘愛好的時間，滿足自己的特殊興趣。
- 7、享受生活。關注身邊之美，比如和心愛的人一起看日出日落
- 8、笑口常開。對自己、對生活都不要過分嚴肅，試著發現身邊的點滴樂趣，適時的幽默一下，讓生活充滿笑聲。
- 9、學會寬恕。心存怨恨是一種“自殘”行為，寬恕他人，會讓自己心態平和。同時，應從錯誤中汲取教訓並寬恕自己。
- 10、心存感恩。對於任何祝福都應懂得感恩，對家人、朋友和同事，也要懂得感恩，不妨親口告訴他們，生活中因為有了他們，你才感到快樂。
- 11、增強人際關係。多找些時間陪伴家人和朋友，絕不對他們食言，始終給他們支持。
- 12、誠實守信。行動及決策都應基於誠實，問心無愧~最讓人踏實、愉悅。
- 13、沉思冥想。練瑜伽或打坐等，有助於放鬆身心。
- 14、專注自己的事。集中精力創造自己想要的生活，不要太在乎別人的言行，因為每個人都有自己的活法。

- 15、心態樂觀。遇事多往好處想，保持樂觀，讓積極地思想取代消極的心態。
- 16、無條件去愛。善於接受別人的個性，人無完人，即使並不總是喜歡朋友的所作所為，但這並不妨礙你繼續愛他們。
- 17、永不言棄。不放棄就不會失敗，追求有價值的東西時，人們更能感受到幸福。
- 18、積極行動。人人都有局限性，不要在無法掌控的事情上浪費精力，但要積極行動，而不是被動等待。
- 19、照顧自己。要保證休息，運動和健康飲食，經常以有趣、刺激的方式練習大腦，活躍思維。
- 20、充滿自信。明白自己是誰，自己的喜好是什麼，做最好的自己，不自我懷疑。