



行动日历：友好的二月2020



星期天

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



“人们会忘记你说过的话和做过的事，但不会忘记对你的感觉”——马娅·安杰卢



1 给某人发信息，诉说他对你有多么重要

2 问问朋友最近身边有什么好事发生

3 为你的同事做些支持性的、友好的事

4 注意到今天你所遇见的每一个人的优点

5 与有段时间没见面的老朋友取得联系

6 感谢某人，说说他是如何影响了你

7 与他人交谈时，用提问的方式表达积极的兴趣

8 对店铺或咖啡馆的工作人员说友好的事

9 收起电子设备，全心关注自己身边的人

10 试着邀请他人加入谈话

11 向身边的人微笑，试着点亮他们的一天

12 发送鼓励的信息给需要振作的人

13 友善行事，特别是当你的第一反应是不友善的时候

14 告诉所爱的人为什么对你而言他们是如此特别

15 努力与陌生人进行一次友好的交谈

16 给朋友打电话交流近况，认真倾听

17 积极回应今天遇见的每一个人

18 他人令你沮丧的时候，看到好的方面

19 告诉所爱的人他们身上你最看重的力量

20 积极地聆听他人的话，不作评价

21 真挚地赞美今天你遇见的三个人

22 计划与他人见面，做点有趣的事

23 花时间与邻居交谈，了解他们

24 做一个善举，让他人好过一点

25 今天对尽可能多的人作出积极的评价

26 向你心存感激的三个人表示感谢，告诉他们原因

27 与你真正信任的人分享你的感受

28 温和对待你想要批评的人

29 为你所爱的人留出不被打扰的时间

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

进一步了解幸福生活的十个关键点，包括书籍、指南、海报等：www.actionforhappiness.org/10-keys