

保持心情快乐六种习惯 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/274/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BF\\_9D\\_E6\\_8C\\_81\\_E5\\_BF\\_83\\_E6\\_c67\\_274608.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/274/2021_2022__E4_BF_9D_E6_8C_81_E5_BF_83_E6_c67_274608.htm) 这是一个焦虑的时代，所有人都迫不及待。快乐也许只是一种生活态度，一种生活习惯。心理学博士凯伦 撒尔玛索恩女士说：“我们的生活有太多不确定的因素，你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流，不如有意识地培养让你快乐的习惯，随时帮助自己调整心情。”看看快乐习惯，也许有几款适合您。

- 1.每天拍几张照片 心理学家建议，每天用相机拍下身边的人和事，将这些随时可能被遗忘的片段记录下来。当你整理照片时，你会觉得所有的细节都是美好回忆，没什么可抱怨的，于是人会很容易变得快乐起来。
- 2.看悲伤的电影 看一部令人伤感的电影，情难自禁时，不妨尽情地放声哭出来，然后安慰自己，这只是电影情节，并不是真实的生活，心情便会大有改观。
- 3.在周末的清晨做白日梦 周六的早上不妨暂时抛开琐碎的家务活，在清晨做一个美美的白日梦。不要自责，而应鼓励自己说：“我工作那么辛苦，偶尔挥霍一下自己的休息时间，无可厚非。”
- 4.偶尔吃一顿大餐 偶尔吃一份最昂贵的蛋糕或巧克力，并保存价签和包装盒；或者去吃一顿大餐，不仅能享受到美味可口的食物，还能让你感觉自己受到了特别礼遇。人在受到与别人不同的照顾时，心情会不知不觉地变好。
- 5.定期游泳 游泳是最消耗体力的运动之一，也最能让人摆脱烦恼，身心舒展。被水包围其中，再糟糕的心情也能被软化。
- 6.给朋友寄卡片 挑选一些别致的卡片随身携带，随时随地拿出一张写上只字片语，如“想念你”、“

愿你的心情和今天的天气一样灿烂”、“想起我们上大学的日子”等等，然后邮寄给你的朋友。当所有的卡片邮寄出去后，一想到朋友们收到卡片时惊喜的表情，你会露出发自内心的迷人笑容。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)