

行业心得：心存感激更快乐 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/452/2021_2022__E8_A1_8C_E4_B8_9A_E5_BF_83_E5_c42_452436.htm 心理学家认为人的快乐基点可以调整：人们可以借由后天的努力，改变先天人格特质的快乐水平。那么究竟如何才能使我们更快乐呢？美国加州大学心理学家桑雅·吕波密斯基根据研究结果，提出八项具体可行的做法：

心存感激 每周记下三五件令你感恩的事件。这些可以是俗事（你的牡丹花盛开了），也可以是更具意义的事（小孩开始学走路了）。保持鲜活，内容愈常更换愈好。

时时行善 可以是随机的（排队时，让赶时间的人排你前面），或有系统的（每周日固定送晚餐给老年邻居）。对朋友或陌生人行善，会让自己感觉很感慨、很有能力，也会赢得别人的笑脸、赞许及仁慈回馈。这些都会让人感觉快乐。

品尝乐趣 多注意美好的事物，例如草莓的甜美、阳光的和煦。心理学家建议，不妨将快乐时光如照相一般“印存脑海中”，在痛苦时回味。

感戴良师 如果有人在你的人生十字路口予以指引，要赶快致谢。越详尽越好，最好是亲自答谢。

学习宽恕 对伤害与误解你的人，就放下怒气与怨恨写封信给对方表示宽恕吧。无法宽恕他人会让自己停在积怨与心怀报复上，宽恕则能让你继续前行。

爱家爱友 对生活满意与否，其实与钱财、头衔，甚至健康关系不大。最重要的因素是坚固的人际关系。要多花点时间与精力在朋友与亲人身上。

照顾身体 睡眠充足、运动、伸展四肢、笑口常开都可暂时改善心情。经常如此会让你对生活感到满意。

逆境自持 人生不免有难。你要有逆境自持的日常信条，例如“事情总会过去。”

” “任何击不倒我的事，都会让我变得更强壮。” 关键在于，你必须相信它们。 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