



让生活快乐起来

8种小幸福创造法

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”但这样的境界，少有人可以达到。我们在日常生活和工作中难免会碰上情绪不佳之时，这里为大家提供8种享受生活的秘方，打起精神来，不要放过身边唾手可得的快乐催化剂。

学说三句话

“算了吧”。

生活中有许多事，可能你经过再多的努力都无法达到，因为一个人的能力必定有限，要受各种条件的限制，只要自己努力过、争取过，其实结果已经不重要了。

“不要紧”。

不管发生什么事，都要对自己说“不要紧”。因为积极乐观的态度是解决和战胜任何困难的第一步。上天对每人都是公平的，它在关上一扇门的同时，必定会打开一扇窗。

“会过去的”。

不管雨下得多大，连续下几天，总有晴天的时候。所以无论遇到什么困难，都要以积极的心态去面对，坚信总有雨过天晴的时候。

找寻最新资讯

每日利用1小时的时间，打开电脑浏览喜欢的网站，在你吸取无边的知识之余，又可享受比别人早一步发现新知的乐趣。

每天拍几张照片

心理学家建议，每天用相机拍下一些身边的人和事，如窗外的树木、路边的小花、邻居家的孩子和朋友的婚礼。将这些随时可能被遗忘的片段记录下来，当你不定期整理照片时，你会觉得所有的细节都是美好回忆，没什么可抱怨的，于是人会很容容易变得快乐起来。

早起的乐趣

找一天一大清早起床，感觉一下“众人皆睡我独醒”的优越感，早睡早起，头脑清醒、精神爽，心情自然也会快乐舒畅。试着培养早起1小时的好习惯，你不但拥有了更多的宁静时间及充裕的精力，你也一定会爱上那早晨恬静清新的感受。

在家寻宝

你一定有过有时发现家中某种东西不翼而飞，但日子久了也就不了了之，然后无意间在一次打扫中它突然出现在你眼前，那种在家寻宝失而复得的心情真的很开心。而且定期清理旧东西，让家里窗明几净，空气流通，也有除旧迎新增加能量的功效。

偶尔吃一顿大餐

吃一顿大餐的美妙在于，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。



定期游泳

游泳是最消耗体力的运动之一，但这种让人精疲力竭的活动，能让人摆脱烦恼，身心舒展。选择一个人去游泳也不错，被水包围其中，再糟糕的心情也能被软化。适当地进行游泳锻炼，不仅能给人带来心理上的愉悦，塑造流畅和优美的体型，还能够增强心血管系统的机能，增强体质，提高协调性。许多运动项目都容易给机体造成劳损或损伤，但游泳是劳损和损伤率最低的体育活动。

参加集体活动

虽然独处也是调节心情的方法之一，但是不要吝啬自己的休息时间，分出一部分给集体活动。登山、郊游、野餐、party、歌友会……鼓励自己积极参加集体活动，你会在共同的玩乐中找到让自己坚强、平和的力量。

