

拥有幸福的 9 个方法！



换一种心情

人生未必尽如人意。为了所谓的得失、成败，我们失落、沮丧，但不要忘了，烦恼和顺心也是生活的点缀，尝尽生活的百般滋味，人生才会如花般绚烂，我们才可以在这个过程中一步步走向成熟。换一种心情看生活，生活也就不再冷酷无情，你也会看到生活中温馨与幸福的一面。人生只要没有大灾大难就是美好的，很多时候，你生活的好坏，都由你的心态决定。



控制好时间

掌握好自己时间的人，会比别人更会享受生活，他们每天都是新的，充满了幸福感。掌握时间更要懂得积累。一天写 300 页的书稿是很难的事，然而，一天写两页则很容易办到。这样，坚持 150 天，你就可以写成一本书。这个原则适用于任何行当。



积累积极情绪

积极的情绪体验能促进挑战的应对，缓解消极情绪。反复体验积极情绪，可以增加个体的心理弹性，提高社会关系的质量，进而增加个体的主观幸福感。大量有关压力与应对的研究发现，积极情绪促使人运用以问题为中心的应对策略，而这种就对策略能够有效缓解压力，进一步提高积极情绪的水平，促进主观幸福感。积极情绪的积累，能使人每一天都处于快乐的状态，幸福感永远相伴。在生活中，幸福的人做的每一件事，都是努力消除消极情绪的过程。



善待身边的人

要学会善待朋友、家人和配偶。能够一下数出五个好朋友的名字的人比不能数出任何名字的人更感到幸福。

面带微笑

在生活中，不管你碰到多大的困难，都应该微笑面对。微笑能够增加你面对困难的自信心和幸福感。我们会经常听到这样的话：“只要你把自己当成最幸福的那一个，你最终也会幸福起来的。”当幸福感在你生活中形成一种习惯的时候，那么，幸福的常态也就会光顾你了。

不能无所事事

诺贝尔经济学奖得主布堪纳特别迷恋美式足球，是一位铁杆球迷，他从不错过每年一月间的季后赛。但是，一场 60 分钟的比赛，少不了犯规、换场、中场休息、教练叫停等，这样要耗费很多时间。有一天，布堪纳突然感到浪费时间的罪恶感。然而，球赛又不能不看。为了在心理上找到平衡，他决定给自己找点事干，于是把核桃搬到客厅里，一边看电视，一边敲核桃。

参加室外活动

适当的室外活动，不仅可以增强我们的体质，更能陶冶我们的情操，使我们忘却烦恼。在现实生活中，压力总是相伴我们左右，这压力不仅有来自职场的，更有来自家庭的。参加室外活动，是对付压力和焦虑的良方妙药。

好好休息

幸福的人每天都有充沛的精力，他们不管在生活中还是在工作中总是生龙活虎，每天都带着一脸的幸福。而好好休息是他们做到这一点的一个前提条件，不管工作怎么忙，他们一定留出睡眠时间并享受孤独。

有信仰

物质的丰裕并不能填补人们内心的空虚，幸福的程度也不和拥有财富的多少成正比。世上的物品千千万，你顶多也只能拥有其中很小的一部分。追逐它们的结果，只能是永远没有满足的感觉。有信仰的人对世间万物满怀慈悲的爱心，对土地和自然充满敬畏，从而摆脱了对物质与人间纷扰的盲目追随与崇拜，让自己的内心充满和谐宁静，因此能够获得真正的自由与幸福。

拥有幸福也就这么的简单，做点你喜欢的小事：看看书，听听歌，散散步，只是也许你忽略了生活中的这些平凡的小幸福~世界上不是缺少幸福，而是缺少发现幸福的眼睛~

来源：实用心理学