

哈佛大学推荐的 20 个让人快乐的习惯！

1.

要学会感恩

让自己变慢脚步，看看你的四周，关注生活中的细微之处：人行道上淡紫色的花，美丽的日落，洗去你一天疲惫的淋浴，伴侣眼中的笑容。当你的感恩之心能够欣赏生活的美，思考和祝福，你自然就充满了幸福感。

2.

明智的选择自己的朋友

根据哈佛，影响个人幸福最重要的外部因素是人际关系。所以如果你想变得开心的话，要选择和乐观的朋友在一起，他们能欣赏你真实的自己，让你的生活变得更丰富，快乐，有意义。

3.

培养同情心

当我们代替别人，站在另一个角度看问题，我们更能用同情心，客观和有效的处理问题。生活中就会少一些冲突，多一点快乐。

4.

不断学习

学习让我们保持年轻，梦想让我们充满活力。我们运用大脑，进行运作的时候，我们就不大会想不开心心的事情，我们会变得更开心和满足。

5.

学会解决问题

开心的人是会解决问题的人。在生活中遇到挑战的时候，他们不会自虐，然后变得很消沉。他们会直面挑战，调动全身力量寻找解决办法。通过变成一个解决问题的人，你会建立自己的自信心和下决心要的事情和直面挑战的能力。

6.

做你想做的事情

既然我们成人生活的三分之一时间都在工作，那么做我们想做的事对我们的整体幸福感就有很大的影响。如果现在不能做你想做的事情，那就试着在你现在的工作中寻找快乐和意义，或者培养一个你喜爱的兴趣。

7.

活在当下

你感到沮丧，是因为你活在过去。你会感到担忧和焦虑，是因为你活在未来。但是当你感到满足，开心和平和时，你才是活在当下。

8.

要经常笑

笑是对抗生气或沮丧最有力的东西。研究表明简单的嘴巴上扬也可以增加你的幸福感。不要把生活看的太严肃。要学会在每日的奋斗中寻找幽默感和笑声。

9.

学会原谅

憎恨和生气是对自我的惩罚。当你释怀的时候，事实上你是在对自己施以善意。最重要的是，学会原谅自己。每个人都犯错。只有通过我们的错误，我们才慢慢学会如何成为一个更强大，更好的人。

10.

要经常说谢谢

对生活中的祝福要学会欣赏。向那些让你生活变好的人，无论或大或小，表达出你的欣赏之情也同样重要。

11.

学会深交

我们的幸福感会在和另一个人的深交中不断猛增。专注聆听是加强这种关系纽带和把幸福感带给自己和别人的两个最重要的方面。

12.

守承诺

我们的自尊是建立在我们对自己守承诺的情况下。高度的自尊和幸福感有直接关联。所以要对自己和别人遵守承诺。

13.

冥想

根据哈佛，平均上，上过 8 次冥想训练的人要比控制狂多开心 20%。这样的训练可以导致大脑结构变化，包括海马体黑色物质的密度，其对学习和记忆很重要，在结构上和自我意识，同情心和反省。

14.

关注你在做的事情

当你全身心投入一件事的时候，你就会处于一个开心的状态。当我们处于这种状态，你就不大会关心别人对你怎么看，不大会被不大重要的事情干扰。结果呢？更幸福，当然啦！

15.

要乐观

对于开心的人来说，玻璃都一直是半满的。每当你面对一个挑战时，如果你倾向于想象最坏的想法，那就自我转换这种情况。告诉你自己一个状况中的好处或者你从中学到的东西。乐观肯定能驱动成功和幸福感。

16.

无条件的爱

没人是完美的。接受你自己所有的不完美。也要这样对待别人。无条件的爱一个人并不意味着你要花所有的时间和他们在一起，或者帮助他们解决问题。无条件的爱意味着接受真实的他们，以他们自己的步伐，让他们自己摸索。

17.

不要放弃

没有完成的方案和不断的失败不可避免的会削弱你的自尊。如果你决定做某事，做完它。在成功之前都不要放弃。要记住，失败是暂时的，打败的永存的。只有当你放弃的时候，你才会被打败。

18.

做最好的自己，然后放手

每个人都有局限性。而且有时候尽管我们很努力做一件事情，但是总会事与愿违。所以做最好的自己，然后放手。当你尽了全力，你就没有遗憾了。

19.

好好照顾自己

一个健康的身体是幸福的关键。如果你身体不好，你无论如何努力，都很难快乐。确信自己吃得好，做锻炼，找点时间休息。好好照顾你的身体，大脑和精神。

20.

学会给予

做好事是最能确保你心情好的方法之一。根据哈佛，人们做好事，他们的大脑变得活跃，就好像当你经历别的奖励时，大脑所受的刺激。所以，那些关心别人的人要比不大关心别人的人更开心。