

MEPO Forum / 佛法，謝謝！

二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？

---

擺渡人 / May 12, 2017 04:24PM

[Re: ●二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？](#)

---

擺渡人 / September 23, 2016 11:29AM

[Re: ●二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？](#)

大家要快樂喔！

---

擺渡人 / April 03, 2015 04:49PM

[Re: ●二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？](#)

---

擺渡人 / November 05, 2014 06:25PM

[Re: ●二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？](#)

---

mrrinboy / January 03, 2014 12:23PM

[Re: ●二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？](#)

很幸運的，過半了，哈哈

---

Edited 1 time(s). Last edit at 01/03/2014 06:01PM by mepoadm.

---

擺渡人 / January 02, 2014 04:11PM

[●二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？](#)

●二十五種快樂的方法你做到了幾種呢？

- 1 . 保持健康，有健康的身體才有快樂的心情。
  - 2 . 充份的休息，別透支你的體力。
  - 3 . 適度的運動，會使你身輕如燕，心情愉快。
  - 4 . 愛你周圍的人並使他們快樂。
  - 5 . 用出自內心的微笑和人們打招呼，你將得到相同的回報。
  - 6 . 遺忘令你不快樂的事，原諒令你不快樂的人。
  - 7 . 真正的去關懷你的親人，朋友，工作和四周細微的事物。
  - 8 . 別對現實生活過於苛求，常存感激的心情。
  - 9 . 享受人生，別把時間浪費在不必要的憂慮上。
  - 1 0 . 身在福中能知福，亦能忍受壞的際遇，且不忘記寬恕。
  - 1 1 . 獻身於你的工作，但別變成它的奴隸。
-

- 1 2 . 隨時替自己創造一些容易實現的盼望。
  - 1 3 . 每隔一陣子去過一天和你平常不同方式的生活。
  - 1 4 . 每天抽出一點時間，讓自己澄心靜慮，使心靈寧靜。
  - 1 5 . 回憶那些使你快樂的事。
  - 1 6 . 凡事多往好處想。
  - 1 7 . 為你的工作做妥善的計劃，使你有剩餘的時間和精力任由支配。
  - 1 8 . 追求一些新的興趣，但不是強迫自己去培養一種習慣。
  - 1 9 . 抓住瞬間的靈感，好好利用，別輕易虛擲。
  - 2 0 . 替生活中製造些有趣的小插曲，製造新鮮感間，使自己耳目一新。
  - 2 1 . 蒐集趣聞，笑話，並與你周圍的人共享。
  - 2 2 . 安排一個休假，和能使你快樂的人共渡。
  - 2 3 . 去看部喜劇片，大笑一場。
  - 2 4 . 送自己一份禮物。
  - 2 5 . 給心愛的人一個驚喜。
-