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。

１０．身在福中能知福，亦能忍受壞的際遇，且不忘記寬恕。

１１．獻身於你的工作，但別變成它的奴隸。

１２．隨時替自己創造一些容易實現的盼望。

１３．每隔一陣子去過一天和你平常不同方式的生活。

１４．每天抽出一點時間，讓自己澄心靜慮，使心靈寧靜。

１５．回憶那些使你快樂的事。

１６．凡事多往好處想。

１７．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。

１８．追求一些新的興趣，但不是強迫自己去培養一種習慣。

１９．抓住瞬間的靈感，好好利用，別輕易虛擲。

２０．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。

２１．蒐集趣聞，笑話，並與你周圍的人共享。

２２．安排一個休假，和能使你快樂的人共渡。

２３．去看部喜劇片，大笑一場。

２４．送自己一份禮物。

２５．給心愛的人一個驚喜。