

天天快乐 时时快乐

1. 内因：大脑被设计为很难快乐、快乐对生存来说不重要、不断感知预测危险

--减少闲暇时间，活在当下

2. 外因

--拒绝不快乐的朋友的负面情绪

3. 丧失自我肯定感、自爱（与外界环境、经济条件无关）

--最直接的表现：无法感受到快乐、什么都不想做、什么都不敢做、影响到周围的人（如孩子）、可以随着时间会改变

--直接诱因：失败、外界的否定、比较

--解决方法：接受肯定自己、产生自爱；养成正面思维的习惯

①尝试表扬自己（如对着镜子夸自己）、没有根据的自信

②减少使用负面词汇、没有必要因为自己认为的负面结果就压垮自己，世界的大部分事情不会按照计划进行，遭遇挫折面对失败是常态是正常的

③尝试放下过去忘记过去、尝试原谅别人原谅自己，告诉自己这个世界除了活着没有什么更重要的事情

④利用喜欢的力量~

⑤做不同的事情，增加新鲜感

⑥把自己所有的想法、困扰写下来

⑦学会把自己从困难中抽离出来：去想象一下，遇到相同的困难时，你喜欢的或崇拜的人会如何解决，然后效仿他们

⑧如果不快乐来自于别人的打击、攻击：搞清楚他打击的是什么，如果他打击的是你这个人，完全可以无视；如果打击的是问题，把问题和你分离开，对你的伤害就可以尽可能的减少，你和问题不是一体的，你不是问题，你是解决问题的那个人

⑨给予自己真正的肯定：平常做了一点点的好事情、正确的或顺利的事情，都要给予自己正面的回馈和表扬，告诉自己真的做到了，做得非常好

⑩改善自己的最好方法是把自己设定为标准

总结：首先，为自己创造出能让自己产生愉悦开心的环境；其次，不要去比较，不管是跟过去比还是跟别人比；第三，最好无视别人的意见；第四，尝试把自己的心情写下来；第四，降低标准；第五，尝试把自己从问题中抽离出来，最后，学会肯定自己的成绩

读书是最好的释放压力的方式~~