标题：每日成长必知：给抑郁的你20条建议  
  
开头：忧郁、悲伤，是人类五种基本情绪中的一种，如果你不幸陷入其中，不要自责，这不怪你，这非常正常，关键就在于如何排解，而非一味压抑：  
  
1、活得如你所愿。  
（抑郁最大根源！）  
  
2、走进淋浴间，让少量的、有些冰凉的水给你一丝冷的感觉。  
（研究证明，冷水能改变肤质、减脂、还能镇静）  
  
3、读有趣的书。  
（都说有趣的灵魂万一挑一，现实中遇不着，书里就有很多）  
  
4、对生活想得少一些——不要超出晚餐或茶。  
（期望低一些，生活快乐一些）  
  
5、尽可能让自己忙碌起来。  
（干家务、看电视剧、逛街，都可，最好不要呆在室内，不要一个人的场合）  
  
6、多跟那些尊重和喜欢你的朋友在一起。  
（融不进的圈子就别硬挤了，放过自己）  
  
7、还有那些让你感到开心的熟人。  
（朋友不多，一两就好）  
  
8、不要跟朋友隐瞒自己的情绪低落，要更自由地谈及它们——出于自尊而隐瞒这些往往会让你变得更糟。  
（强调：真朋友，一般交情的就别说了，人家会把你当智障的）  
  
9、要注意茶和咖啡对你精神产生的影响。  
（睡前千万别喝，易失眠）  
  
10、将自己的际遇与别人的相比较。  
（跟别人比，永远得不到幸福；跟自己比，才能卸下包袱）  
  
11、不要对人生的期望过高——有些遗憾才是最好的。  
（本来就不能指望别人呐，说严重点，亲人、爱人、孩子也不是你永远依赖的对象）  
  
12、尽量回避诗歌、戏剧、音乐、严肃小说、性格忧郁的人，以及一切可能会让你的感觉或情绪消极的事物。  
（看些通俗小说、奇幻小说、网文也成）  
  
13、多做善事，努力让周围的人也过得幸福。  
（得不到玫瑰，不如赠人玫瑰，手有余香）  
  
14、在不疲劳的前提下，尽可能多到户外活动。  
（时间以上午9-10点，下午4-5点为宜，别超过1-2小时）  
  
15、将你经常在的地方装点得令人舒适而愉快。  
（外部场景对内心有强烈的暗示和心里映射，一屋不扫何以扫天下？）  
  
16、一点一点地与懒惰做斗争。  
（觉得困，外头跑一圈，头脑立马清醒）  
  
17、不要对自己过于严苛，或看低自己，要公正地看待自己。  
（别老想着交友、社交，首先，跟自己做朋友，爱自己就像爱你那些“真贵”的朋友一样）  
  
18、一直保持高涨的热情。  
（成长，必须让自己被各种“驱动器”包围）  
  
19、在理性的宗教信仰中保持坚定。  
（善哉善哉，抄抄心经真的可以）  
  
20、要相信你最真挚的朋友。  
（没有可信赖、过命的朋友，这辈子真白活了，希望你有）