

獲得心理愉悅的五種方法

在你的生活中使用這五種簡單方法，你將受益匪淺

記住能給你帶來快樂的一些小事

注意觀察

接受新經驗，把握機會，給自己驚喜

不斷學習

互相交談與傾聽，互相支援，彼此溝通

聯繫

盡己能，享己樂，改善情緒

積極活動

你的時間，你的話語，你的存在

付出