

# 友好的二月 2022

星期一



星期二

1 发一则信息，  
让某人知道你在想念他

星期三

2 问问朋友，最近他们的感受如何

星期四

3 做一项善举，  
让某人的生活轻松一点

星期五

4 与一位同事或朋友约一个虚拟的“茶歇”

星期六

5 抽出时间与一位邻居友好交谈

星期天

6 与久未见面的老朋友重新取得联系



7 与人交谈时用提问的方式表达积极的兴趣

8 与你真正信任的人分享你的感受

9 感谢某人，让他知道他对你产生了怎样的影响

10 看见他人的优点，特别是当你跟他们在一起感到沮丧的时候

11 发送一则鼓励的讯息给需要振奋的人

12 尽量做到友善，而不是做到正确

13 向遇见的人微笑，点亮他们的一天

14 告诉所爱的人或者朋友，为什么他们对你而言如此特别

15 在网上留下积极的评价或者友好的信息，支持一项本地的商业

16 问候可能正在挣扎的人，向他提供帮助

17 欣赏生命中某人的优良品质

18 友好地回复与你对话的每个人，包括你自己

19 分享你觉得有启发性、有帮助或者有趣的事

20 计划与他人一起做点有趣的事

21 认真听他人说话，不评价他们

22 真诚地赞美与你交谈的人

23 温和对待你想要批评的人

24 告诉所爱的人你在他们身上所看到的力

25 向三位你所感激的人表示感谢，并告诉他们原因

26 为你所爱的人留出不被打扰的时间

27 给朋友打电话聊近况，认真听他们说

28 今天对尽可能多的人给出积极的评论



快乐行动

更快乐·更友善·在一起