



行动日历：友好的二月 2021



星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

1 发信息告诉某人他对你而言有多么重要

2 问问朋友最近感受如何

3 行一善举，让他人的生活轻松一点

4 与同事或朋友组织一个虚拟的“茶点时间”

5 与人交谈时用提问的方式表示感兴趣

6 重新联系久未见面的一位老友

7 与一位邻居进行一次友好的交谈

8 和信任的人分享你的感受

9 向某人表示感谢，说出他是怎样地影响了你

10 看到人们好的一面，即使他们正令你沮丧

11 发送鼓励的语句给需要打气的人

12 做得友善比做得正确更值得关注

13 给一个本地的企业发送友好的支持信息

14 告诉所爱的人为什么对你而言他们如此特别

15 向遇见的人微笑，点亮他们的一天

16 关心可能身处困境的人，向他提供帮助

17 友好回应和你交谈的每一个人，包括你自己

18 欣赏生活中某人的优点

19 分享你觉得振奋人心或有帮助的短文或视频

20 做计划与他人联系，一起做点有趣的事

21 积极倾听他人的话，不评判他们

22 真诚赞美你的交谈对象

23 温和对待你想要批评的人

24 告诉所爱的人你最欣赏他身上哪一种力量

25 向三个你所感激的人道谢，并告诉他们原因

26 对尽可能多的人作出积极的评价

27 给朋友打电话叙旧，认真倾听

28 为所爱的人留出不被打扰的时间



“让别人开心是让自己开心起来的最好方式”
——马克·吐温



“拥有朋友的唯一途径是成为一个朋友”
——拉尔夫·瓦尔多·爱默生

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

了解更多本月主题内容：www.actionforhappiness.org/friendly-february

更快乐 · 更友善 · 在一起