

# 增强幸福感的八种方式

还记得上次笑到流眼泪，是什么时候？有没有想过，跟小时候比起来，为什么幸福变得少了许多？是繁重的工作压力，枯燥的家庭生活，还是不良的人际关系？

其实我们不该把对幸福的期待放在这些我们很难控制的事物之上，而是该更专注一些自己可以完成的事情。那么哪些事，是可以只靠自己就能获得快乐的呢？

美国杂志《Success》列出了以下8种提升幸福感的方法，每一种都不难，但确实能帮助我们带来好心情：

## 01早起的人，通常过得更满足

早起的鸟儿不一定有虫吃，但一定可以拥有更多自由的时间。

研究显示：一天创造力与专注力的巅峰在早上8点到10点之间，所以与其通宵熬夜，第二天靠咖啡与疲倦搏斗，不如早睡早起。这不只意味着能完成更多工作，还能在一天结束的时候，感觉今天真的很充实有效率，带来更多的满足。

## 02保持好奇心，生活充满乐趣

好奇心不一定会害死猫，但没有好奇心可能会让你无法前进。如果你对周遭发生的事物没有一点好奇心，就很难找到激励自己达成工作或生活目标的动力。

所以多分点心给周遭事物，同时放低自己的身段，就能在习以为常的事物上发现新的世界，感受到新的幸福。

## 03尊重自己，别人就会尊重你

尊敬是双向的，给予别人尊敬，别人自然会尊重你。但这并非要你专门学习职场、生活礼仪，而是要从尊重自己开始。注意穿着、重视个人卫生，就是一个好的起步。

美国的一项调查显示，有影响力的领导和资深员工会更尊重那些穿着整齐、得体的同事。



## 04积怨是不幸福的主因

抱怨只会让你的心情变差，并耗费过多的精力。

很多人每天除了做白日梦外，最常想的就是别人的缺点或是做了什么错事，而对方可能根本就沒把这些事放在心上。所以学会放下，你会睡得更安稳，并把时间挪到如何实现自己的目标上。

## 05表达善意，更容易获得快乐。

争执过后，不论谁对谁错，如果你没有采取任何行动，别人自然不会给你任何响应。所以，勇敢地打开心胸，先释出善意，你会得到期望之外的回报。不要强求自己被每个人喜欢，那太难了，应该把幸福定义为每次做了一个正确且善意的选择。这样只要自己认为做了对的事，就会很开心。

## 06没有健康，几乎就没有快乐

健康是财富，所以多注意自己的身体。很多事情都有第二次机会，但你永远不会得到第二副健康的身体。所以如果你的身体不健康了，你就得花更多努力，经历更多困难才能让自己幸福。

## 07自信者总是开心、自负者总是不满意

自信跟自负是不一样的。自负的人通常只会坚持己见，不会听取别人的意见；自信的人则是知道自己并不完美，但他们会尝试以更好的方法解决困难。

自信者接受人生本来就是有时输、有时赢的状态，并继续体验自己的人生；自负者则是永远追求完美，所以他们总是不幸福，因为不完美，才是人生常态。

## 08对人微笑，会让自己更开心

练习每天对自己微笑，并将其带给任何一个可能需要它的人。可以是你的同事、家人，甚至是陌生人。表达一点笑意，你的好心情不会变少；对方回馈的善意，也可以让你的幸福感不断累积。

摆脱习以为常的模式，走进一个新奇的世界吧！当你感知到的世界，越来越色彩缤纷时，幸福也会源源不断向你涌来。