

友好的二月 2023

星期一



星期二



星期三

1
给某人发送一
则信息，让他知道
你在想念他。

星期四

2
问一位朋友，
最近他的感受如何

星期五

3
行一善，让某
人的生活轻松一点。

星期六

4
邀请一位朋友
一起茶歇（线上线
下都可以）

星期天

5
抽时间与一位
邻居友好地聊天。



6
与长时间未见
面的老朋友重新取
得联系。

7
与人聊天时用
提问的方式展示积
极的兴趣。

8
与你真正信任
的人分享你的感受。

9
感谢某人，告
知对你而言他的意
义。

10
寻找他人身上
的优点，特别是当
你和他人在一起感
到沮丧的时候。

11
发送一则鼓
励的信息给需要打
气的人。

12
尽力做到友善，
而不是追求正确。

13
对看到的人微
笑，点亮他们的一
天。

14
告诉爱人或者
朋友，为什么对你
而言他们如此特别。

15
写下积极的网
评或者发送友好的
信息，以此支持一
项当地的事业。

16
问候可能正在
挣扎的人，向他提
供帮助。

17
欣赏生命中某
个人身上的优良品
质。

18
友好回应与你
交谈的每个人，包
括你自己。

19
分享你觉得鼓
舞人心、有帮助或
者有趣的事物。

20
制定计划与他
人一起做点有趣的
事情。

21
认真聆听别人
说话，不作评判。

22
真诚赞美与你
交谈的人。

23
温和对待你想
要批评的人。

24
告诉你所爱的
人你在他身上所看
到的力量。

25
向三个你所感
激的人表达谢意，
告诉他们原因。

26
为所爱的人留
出不被打扰的时间。

27
给一位朋友打
电话，聊聊近况，
认真聆听。

28
对尽可能多
的人作出积极的评论。



快乐行动

更快乐·更友善·在一起