

哈佛大學推薦 20 個快樂的習慣(重新翻譯版)

1. Be grateful. 要會感恩。
 2. Choose your friends wisely. 明智的選擇你的朋友。
 3. Cultivate compassion. 培養慈悲。
 4. Keep learning. 不斷學習。
 5. Become a problem solver. 做一個解決問題的人。
 6. Do what you love. 做你想做的事情。
 7. Live in the present. 活在當下。
 8. Laugh often. 經常開懷。
 9. Practice forgiveness. 多原諒人。
 10. Say thanks often. 常說感謝。
 11. Create deeper connections. 要有深交。
 12. Keep your agreement. 信守承諾。
 13. Meditate. 靜思冥想。
 14. Focus on what you' re doing. 關注你所做的事情。
 15. Be optimistic. 要樂觀。
 16. Love unconditionally. 無條件地愛人。
 17. Don' t give up. 不要放棄。
 18. Do your best and then let go. 盡力而為，然後放下。
 19. Take care of yourself. 好好照顧自己。
 20. Give back. 回報。
- 