

友爱的二月 2026

星期一

星期二

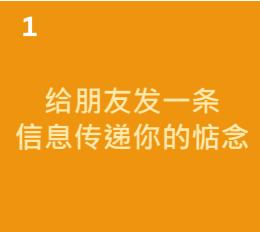
星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



2 问候一位朋友了解其近况如何

3 做一件善意的小事让别人过得轻松点

4 邀请朋友来喝茶(面对面或线上聚)

5 抽空与邻居闲聊

6 重新联系一位久未谋面的老朋友

7 与别人聊天时多提问，表现出积极的兴趣

8 与真正信任的人分享自己的感受

9 感谢某人并告诉他们曾给你带来的改变

10 即使他人令你不满意也请试着去发现他们的优点

11 给需要鼓励的人写一段温暖的留言

12 与其执着对错不如选择善良

13 对遇见的人微笑让他们也开心起来

14 告诉你爱的人或朋友，他们因何与众不同

15 支持本地商家在网上写好评留言

16 关心可能正在经历困难的人并主动提供协助

17 珍惜你生命中某人拥有的美好品质

18 友好地回应今天与你交谈的每个人包括你自己

19 分享一些觉得有启发、有帮助或有趣的事情

20 制定一个计划联系他人共同参与一项有趣的活动

21 认真倾听别人的话不带任何评判

22 真诚地赞美与你交谈的人



23 面对你想批评的人试着多一份温和

24 告诉你所爱的人你在他们身上看到了哪些优点

25 向三位你感激的人致谢，并告知原因

26 为你所爱的人留出一段不被打扰的专属时光

27 打电话给朋友叙旧用心聆听他们的话

28 今天尽可能多的给别人正面积极的反馈和评价



更乐天·更友善·在一起
Happier · Kinder · Together

ACTION FOR HAPPINESS