

# 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



1

给朋友发一条  
信息传递你的惦念

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  
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



ACTION FOR HAPPINESS

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