

振作的七月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
迈出一小步
去面对烦恼或难题

2
试试成长型思维
把“做不到”
改为“还没做到”

3
在需要时
勇敢开口求助

4
为今天找一件
期待的事情

5
照顾好基本需求：
好好吃饭、保持
运动、按时睡觉

6
停下来、深呼吸
感觉到脚踏实地

7
做一件能让你
真正开心的事
转换一下心情

8
试试别对自己说
“必须”或“应该”

9
跳出眼前的问题
看到更大的全局

10
联系一个信任的人
分享自己的感受

11
在困难的处境下
寻找积极的一面

12
把烦恼写下来待到
专属的“担忧
时间”再去想它

13
挑战消极想法
试着换个角度理解

14
到户外活动
保持头脑清醒

15
定一个可实现的小
目标，迈出第一步

16
想点好玩的事
把自己从胡思乱想
中拉出来

17
用自己的一项优势
来迎接今天的挑战

18
放下那些小事
专注于真正重要的

19
改变不了的事情
就换个方式看待它

20
诸事不顺时
暂停一下，温柔地
对待自己

21
想想是什么
曾经帮你熬过了
人生的低谷

22
写下三件让你觉得
充满希望的事情

23
请记住所有的情绪
和处境终将过去

24
在出岔子的事情里
主动发掘好的一面

25
当意识到自己
爱评判别人时
请尝试善意地对待

26
察觉到自己反应
过激时做个深呼吸



27
哪怕今天不顺利
也请写下三件
值得感恩的事

28
想想最近遇到的
问题能教会你什么

29
做个理性的乐观派
多关注事情可能
往好的方向发展

30
向朋友、家人
或同事寻求支持

31
记住我们难免
会有挣扎和痛苦
这是人生的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

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

