

# 有意义的五月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



4

给朋友发一张共度美好时光的照片

5

告诉某人他们对你有多重要及其原因

6

多留意身边的善意行为，也为自己找到快乐的理由

7

列一份清单写下对你重要事和原因

8

给自己布置一个帮助他人的小任务

9

想想什么对你最有价值，在今天付诸实践

10

即使在困难时也要对生活中的小事心存感激

11

环顾四周寻找令人感叹惊喜的事物

12

听一首你喜爱的音乐，想想它对你的特殊意义

13

发掘另一种文化的价值观或传统

14

到户外去欣赏大自然之美

15

为你所在的社区做点有益的实事

16

感谢那些让世界变得更美好的人

17

试着让你今天做的事情更有意义

18

给一位你在乎的人亲手写一封信

19

回顾令你感到有价值和被认可的事情

20

分享三张有意义和值得怀念的照片

21

仰望天空，记住我们都是更广阔世界里的一部份

22

找一种方式来支持你关心的公益项目或慈善行动

23

回忆三件让你感到自豪的事情

24

今天做对为他人有积极影响的选择

25

问问别人什么对他最重要，及其原因

26

回忆一件对你人生意义非凡的事情

27

留意你的行动如何为他人带来改变

28

做一件特别的事情并于今晚回味一下

29

今天做一件对大自然有益的事情

30

分享一句对你有启发的话鼓舞他人

31

想出三个让你对未来充满希望的理由



ACTION FOR HAPPINESS

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