

乐观的十月 2026

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
写下这个月值得期待的三件事

2
即使在困难时
仍要找到一件让你
感到乐观的事

3
朝着一个对你
真正重要的目标
迈出一小步

4
从代办事项中
最重要的一件事
开启新的一天

5
做个现实的乐观主义者：正视生活的真相，但选择关注其美好的一面

6
提醒自己，事情
会向好方面发展

7
今天发掘一下
身边人们的优点

8
在一项拖着没做的
项目或任务上
努力取得进展

9
和你信任的人
分享一个重要目标

10
花点时间回顾一下
你最近取得的成就

11
无需责怪自己
或他人，尝试寻找
方法来解决问题

12
多留意正面的新闻
找个理由让今天
开心起来

13
寻求帮助来解决
一个正面对的困难

14
做一件建设性的事
让困境有所改善

15
感激自己完成了
那些平时被视作
理所当然的事情

16
暂时放下待办事项
做点有趣的或
能令人振奋的事

17
为你希望在社会中
看到的积极改变
迈出一小步

18
为未来的日子定下
充满希望又切合
实际的目标

19
找出你的一个优点
想想它将来
能怎样帮助你

20
处理一件拖延已久
的事，从中找到
完成任务的乐趣

21
放下别人的看法
把注意力放在对你
真正重要的事情上

22
与朋友或同事分享
能鼓舞人心的
话语、图片或视频

23
意识到你有权选择
什么最值得优先做

24
写下最近进展顺利
的三件具体的事情

25
人不可能事事兼顾
你当下最重要的
三个任务是什么

26
换一个新的视角
来看待面对的问题

27
对自己温柔一些
记住事情的进展
是需要时间的

28
问问自己
一年后的今天
这事还那么重要吗

29
安排一项有趣
或令人兴奋的活动
让自己有所期待

30
找出三件让你对未
来充满希望的事情

31
为下个月设定一个
有意义感的目标



ACTION FOR HAPPINESS

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

