

感恩：

表达感谢可能是增强幸福感最简单的方式！时常表达感谢对我们的大脑和身体有很大的影响，包括：

- 情绪更加积极。
- 促进身体健康。
- 增强同理心。
- 构建稳固的人际关系。

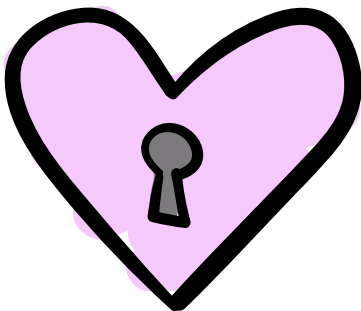


善良：

善良的助人行为与心怀感激之间有正向联系。我们心怀感激时，更容易成为善良的人。

善待他人

- 建立同理心。
- 建立同情心。
- 构建和谐关系。
- 为幸福和乐观提供支持。



自我关怀：

我们也要记住善待自己！养育孩子是很有挑战性的工作，能够善待自己有助于我们应对挑战！克里斯汀·内夫是自我关怀领域的权威专家，她列出了自我关怀的三个要素：

善待自己：认识到像对待朋友一样对待自己的重要性。让自己休息一下，照顾好自己。

共通的人性：要知道我们都会经历艰难的时刻。人无完人。我们都一洋y样！

正念：注意到我们的感觉并接受它们原有的样子而不加以评判；知道我们的思想和感觉会来来去去。

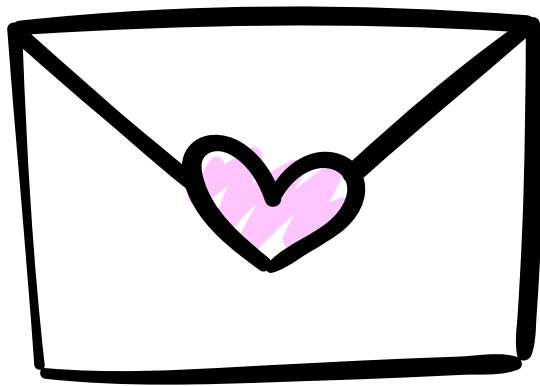
建议练习：

心怀善意：

用善意行动开启全新的一天。

写感谢信（或邮件）：

花几分钟时间来想想
他人做的值得感激的事。



感恩日记：

在感恩日记中记录三件让人心怀感激的事，可以每天记录或一周记录几次，选择适合自己的频率。

- 1 我的家人
- 2 我的家
- 3 阳光明媚！

和孩子一起练习：

做心怀感激和充满善意的榜样：

用实际行动展示如何做心怀善意和充满感激的人。
孩子一直在观察我们，从我们身上学习。

日常善意行动头脑风暴：

思考能够帮助您和孩子练习善待他人的一切方式。
把你们的想法一起写下来，选择一个进行实践。

善待地球：

和孩子探讨作为
家庭成员可以如何
善待地球（比如注意
塑料的使用）。



学会微笑和说谢谢：

帮助孩子理解微笑和说谢谢的重要性，
以及这些行为会带给他人怎样的感受。

感恩讨论：

在家庭用餐时间讨论心怀感激的事情。
各成员轮流说出三件事。

用感谢信来表达感激：

鼓励孩子给帮助、教导或善待他们的人写感谢信。