

将注意力放在当下,记录生活点滴美好——

# 网友打卡 “每天记下三件开心小事”

怎样才能让自己快乐起来?记录下每天发生的三件好事,坚持一段时间,就会让你收获明显的开心。网友们发起了打卡#每天记下三件开心的小事#活动,竟然吸引了三百余万人的参与:“以为不会开的花开了”“吃到了好吃的芒果冻”“在小区门前遇到了遛弯回来的可爱小狗”……这些生活点滴的记录,顿时让一切都变得温暖起来。专家表示,“三件开心的小事”的确是一个心理学概念,将注意力放在当下,你会发现,认真生活的样子是最美的。



## 网络大V发起“每天记下三件开心的小事”活动

发起活动的是时尚博主“黎贝卡的异想世界”,她在社交平台写道:分享“每天记下三件开心的小事”这个习惯后,看到也有人主动在评论区一起打卡,不知道你们的生活因此有改变吗?我记着记着发现,短短20天的收获居然还蛮大的!不仅生活的快乐值增加了,也让我一度紧绷的情绪得到缓解,还对自己的生活进行了梳理。

“黎贝卡”写下了自己发起这项活动的原因,并表示,自己是在“亲测有效”的基础上才进行了推广。“今年从开

年后就忙到不行,最高纪录一个月出差22天。我有段时间压力特别大,整个人紧绷到吃不好饭睡不好觉,胃疼也犯了。我一直对自己的状态比较警觉,每次发觉不太对的时候,就会想办法调整一下。除了减少工作行程,我还看了很多心理学相关的书和文章,偶然看到‘每天记下开心的三件小事’,就想试试看。”

记录的方式很简单,“黎贝卡”抄送了记录的方法:尽量记细节和事实,过滤和修饰越少越好;每件事不用太长,

一两句就行;记给自己看或小范围分享;当天的事当天记。

这样的方式其实挺挑战恒心和毅力,但一旦坚持下来,“黎贝卡”发现了自己的变化,对开心的事情感知力变强了。“刚开始记的时候要憋半天,记了一周后,明显感觉到,咦,好像能写下来的开心事更多了!”她表示,每晚记录当天发生的事,成了生活里的一件新鲜事,有了新乐趣,对生活也多了一份期待。“看别人的记录,是另一种新鲜感来源,让我打开了更多触角。”



## 网友积极响应,用心记录生活中的“小美好”

“我一直觉得,人对世界的体验有时候也取决于我们和这个世界的互动方式。如果你们也正好处在比较紧绷和低落的状态之中,也可以开始记录下哦。”“黎贝卡”的倡议得到了百万网友的响应。点开“每天记下三件开心的小事”词条,当真有很多人在记录着生活琐碎。网友“帅帅Nymph”在奥运会期间的记录颇为喜感,并分清了序号标注:“1.今天的奥运健儿太厉害了,整得我热血沸腾的,金牌一块接着一块,祖国太强了!想起08奥运会还是初中生,时间好快。2.海藻面膜yyds。3.自制无糖

酸奶雪糕,一不小心吃了12块。”毫无疑问,这是个绝对爱国的吃货了。

没有大事件的时候,生活中的点滴细节其实都值得留意,并且让你觉得美好。比如川妹子“BBBBaby”眼中的云,她发出了一张蓝天白云的照片,并配文,“这片云像打了高光。今天的豆浆配方‘绝绝子’,无敌好喝。总体就很巴适的一天。”又或者,做了一道好菜,也足以让心情好起来。“姜姜酱”的生活小事基本都来自厨房:“自己烤糊了的羊肉串和人家真正的羊肉串……但放了一个夏天的裤子终于上身了;解锁肉末茄

子,非常成功。”

还有假期支教的学生,干脆将“三件好事”的记录与支教日记融在一起写了:“早上想出去买东西,在路上遇到一个特别热情的婆婆,她说可以带我们过去,我们就跟着婆婆的步伐特别慢地走,一路上还回答她的问题,有那么一瞬间我感觉回到了小时候和奶奶一起出去散步的样子。奶奶一直都走得很慢,我有时候自己一个人先走得很快到前面去等她,有时候就跟在奶奶旁边搀到她,但是奶奶每次都会和我说不需要扶。奶奶真的是全世界最善良、最好的奶奶。”



## 累积正向情绪,抵抗有可能发生的不开心的事

也有网友对“每天记下三件开心的小事”的做法表示了不理解:这样是否会将生活刻板化?对此,心理治疗师杨华向说,在心理治疗中,有一个心理治疗流派叫做辩证行为治疗,其中就有一种治疗小技术——累积正向情绪。“每

天记下三件开心的小事”其实就是一种正向情绪的累积。

“所谓累积正向情绪,和网友们所做的是不一样的。我们先让一个人列出所有能让自己产生正向情绪的一些活动,不管心情好坏,每天坚持做一件事,累积一

些积极的情绪体验。”杨华介绍,“这就像是往情绪储蓄罐里投硬币,当累积的积极情绪越多,我们就会感受到更多积极的情绪。这样有助于让我们抵抗有可能发生的不开心的事,以及不愉快的情绪。”

据《扬子晚报》



## 微语录

@刘同:爱又不够爱,喜欢也不够喜欢,时常问你“在干嘛改天约你”,然后又一直没有下文。成为别人暧昧的对象其实占不着什么好感,更像是通讯录里翻一轮,可以聊天的对象而已,24小时客服般的存在。于你来说像是甜蜜的暧昧,于对方来说只是打发寂寞的练习。其实很多暧昧都算不上是感情的备胎,只是无聊的备胎,想起来也没那么美。

@周国平:一样东西,如果你太想要,就会把它看得很大,甚至大到成了整个世界,占据了你的全部心思。一个人一心争利益,或者一心创事业的时候,都会出现这种情况。我的劝告是,最后无论你是否如愿以偿,都要及时从中跳出来,如实地看清它在整个世界中的真实位置,亦即它在无限时空中的微不足道。这样,你得到了不会忘乎所以,没有得到也不会痛不欲生。

@一罐寡言:我发现如果身边的人一直在否定你,怀疑你,那久而久之人就会不自信,但如果身边的人都很爱你,总是肯定你的话,人就会变得越来越好。所以我现在觉得,一定要远离那些动辄让你陷入负面情绪的人,无论他说得有多好听,都不要信。好的关系一定会让人越来越好,只有不够在意你的人,才会让你一次次陷入泥潭中。



## 微趣图



我也要一起拍照。



## 微笑话

@珍珍啊:恋爱时,女友对我说:“男人嘛,得有自己的独立空间,如果我们结婚,我会给你一个专有空间,绝对不会干涉你在里面做什么!”我高兴地说:“好啊好啊!”结婚以后,我每天围着围裙在我专有的空间练习厨艺。

@蒙奇奇:她要结婚了,我连夜开车400公里,可惜新郎不是我,我一直跟在后面,突然手机来了短信,是她发过来的。她说:“别送了。”我流着泪回复她:“你怎么知道我在后面的。”她回复说:“你的拖拉机太响了……”

@天热打鼓球:平时工资交给老婆管理,今天我跟儿子说:“爸爸要同学聚会,去叫妈妈给一千块。”不一会儿,他吃力地提着工具箱来说:“你自己拿吧。”我问:“拿什么?”他说:“妈妈说给你个锤子。”

据新浪微博