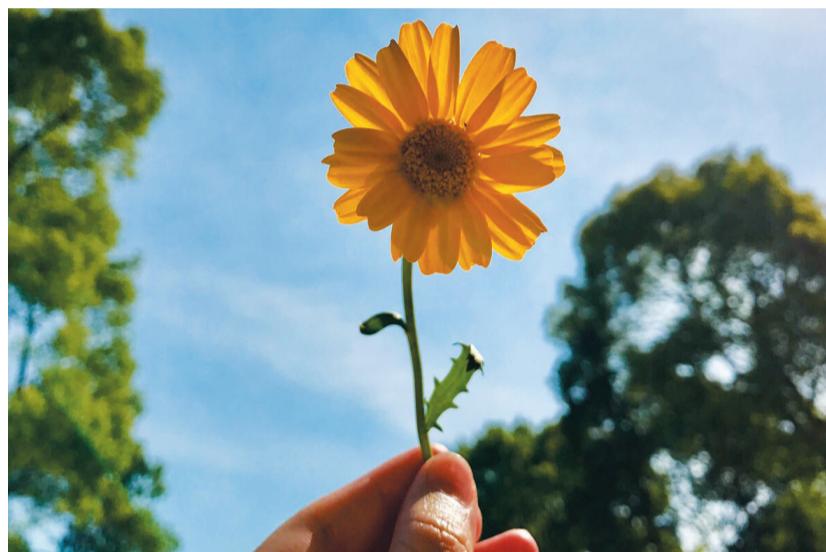


将注意力放在当下，记录生活点滴美好——

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。心理专家表示，“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。“刚开始记的时候要想半天，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，也是让心情好起来。“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，一路上还回答她的提问，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用扶。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”其实也是一种正向情绪的累积。

“所谓累积正向情绪，和网友们所做的事是一样的。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，得有自己独立的空间，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回来说：“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