

# 跳出逆境的七月 2025

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1  
為克服問題或擔憂  
邁出一小步

2  
培養成長型思維  
把“我不能”改為  
“我尚未能”

3  
在有需要時  
主動求助

4  
想想今天有何  
值得期待的事

5  
把最基本的事做好  
健康飲食、保持  
運動、按時睡覺

6  
停一停，深呼吸  
感覺到腳踏實地

7  
透過做一些自己  
真正喜歡的事情  
來改變心情

8  
避免對自己說  
“必須”或“應該”

9  
以宏觀的角度  
來看待問題

10  
與信任的人聯繫  
分享自己的感受

11  
在困難的情況下  
尋找積極的事物

12  
寫下自己擔憂的事  
並將其留到特定的  
“擔憂時間”

13  
挑戰消極的想法  
換一種方式看待它

14  
到戶外活動  
保持頭腦清醒

15  
設定一個可實現的  
目標，邁出第一步

16  
尋找有趣的方法來  
分散對自己無益的  
想法的注意力

17  
運用你的一項優勢  
來迎接今天的挑戰

18  
放下小事  
專注於重要的大事

19  
若無法改變現狀  
就努力改變自己  
對事情的態度

20  
當出現問題時  
停下來，善待自己

21  
回想在你人生中的  
低潮期，是什麼  
幫助你度過難關的

22  
寫下三件令你覺得  
充滿希望的事情

23  
請記住  
所有情緒和困境  
都終將隨時間流逝

24  
於錯誤之中  
找到其積極的一面

25  
當意識到自己  
想強烈批判他人時  
請嘗試以善意替代

26  
當自己反應過激  
變得緊張時，請停  
下來做個深呼吸

27  
即使今天過得並不  
如意，也請寫下  
值得感恩的三件事

28  
想想可以從最近的  
問題之中學到什麼

29  
做個現實的樂觀  
主義者，關注自己  
有能力做好的事情

30  
向朋友、家人  
或同事尋求支持

31  
請記住  
生活難免會有掙扎  
這是人生的一部分



ACTION FOR HAPPINESS

更樂天·更友善·在一起  
Happier · Kinder · Together