

保持身心健康的5种方法

与人分享

花时间亲自跟人聊天

心灵互通

腾出时间与人交谈、聆听、心灵互通

感恩小幸福

记住生活中让自己开心的几件小事

培养好奇心

尝试新体验、发现新机遇、对新事物表示欣喜

乐观活跃

积极主动，做自己想做的事，并乐在其中