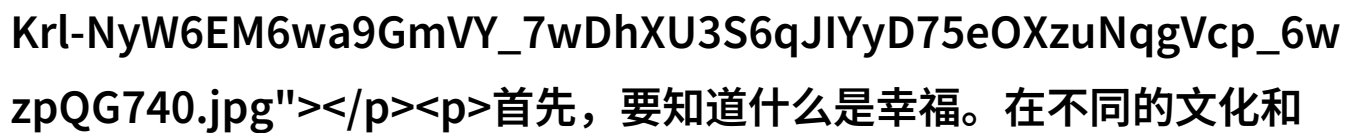
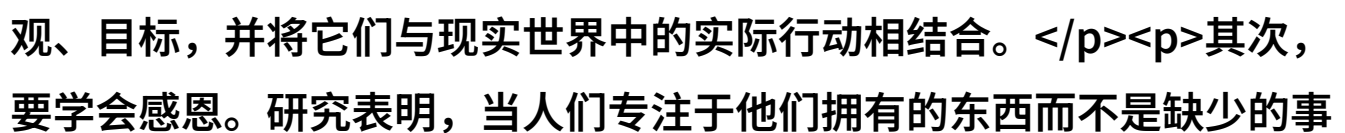


幸福的第一步如何开始一个美好的生活旅程

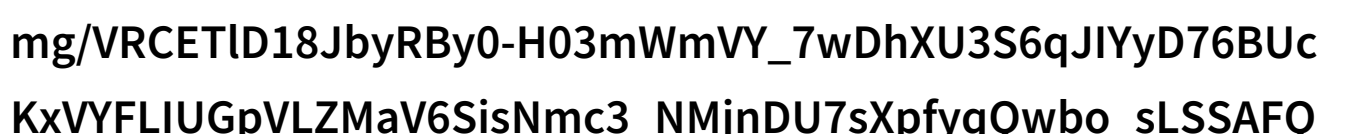
在我们的人生旅途中，幸福感往往是我们追求的终极目标。然而，很多时候，我们并不知道从何处开始。幸运的是，这一问题可以有一个明确的答案——开始幸福。

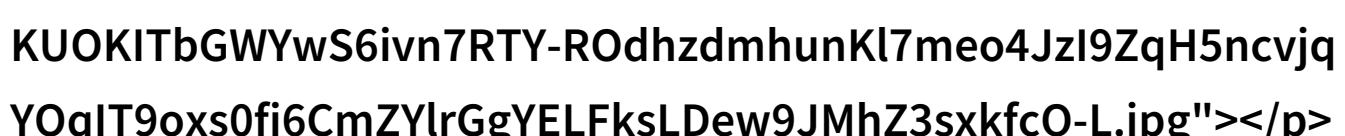
首先，要知道什么是幸福。在不同的文化和个人之间，幸福可能有着不同的定义。一种普遍接受的定义是，当个人的需求得到满足时，他们会感到快乐和满足。这意味着找到自己的价值观、目标，并将它们与现实世界中的实际行动相结合。

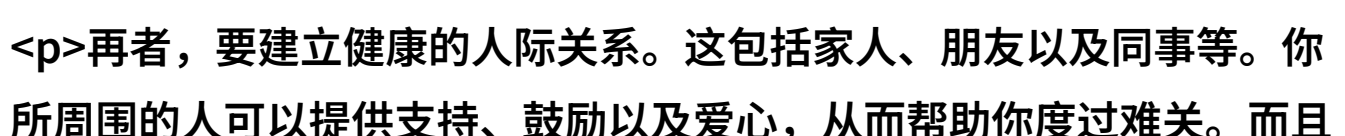
其次，要学会感恩。研究表明，当人们专注于他们拥有的东西而不是缺少的事情时，他们更容易感觉到幸福。此外，保持积极的心态也很重要，即使面对逆境，也要相信自己能够克服困难。

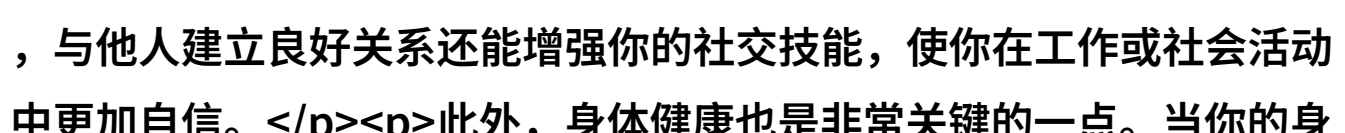
再者，要建立健康的人际关系。这包括家人、朋友以及同事等。你所周围的人可以提供支持、鼓励以及爱心，从而帮助你度过难关。而且，与他人建立良好关系还能增强你的社交技能，使你在工作或社会活动中更加自信。

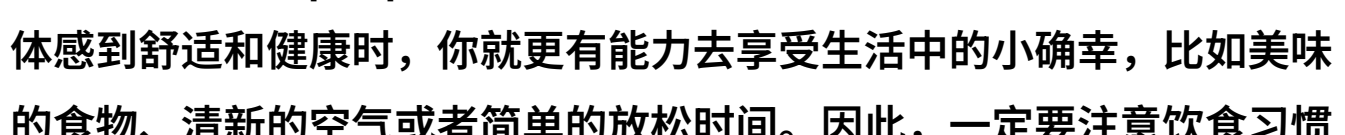
此外，身体健康也是非常关键的一点。当你的身体感到舒适和健康时，你就更有能力去享受生活中的小确幸，比如美味的食物、清新的空气或者简单的放松时间。因此，一定要注意饮食习惯、锻炼计划，以及充足睡眠，这些都是维持身心健康的基础。

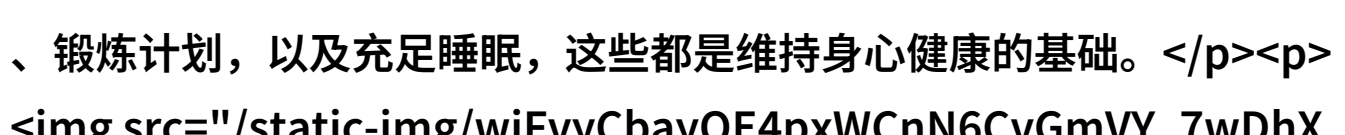
然后，不断学习新知识也是非常重要的一环。

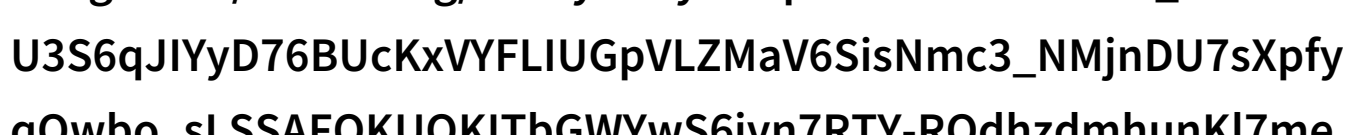


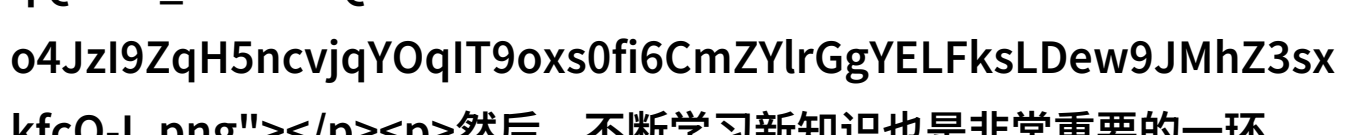






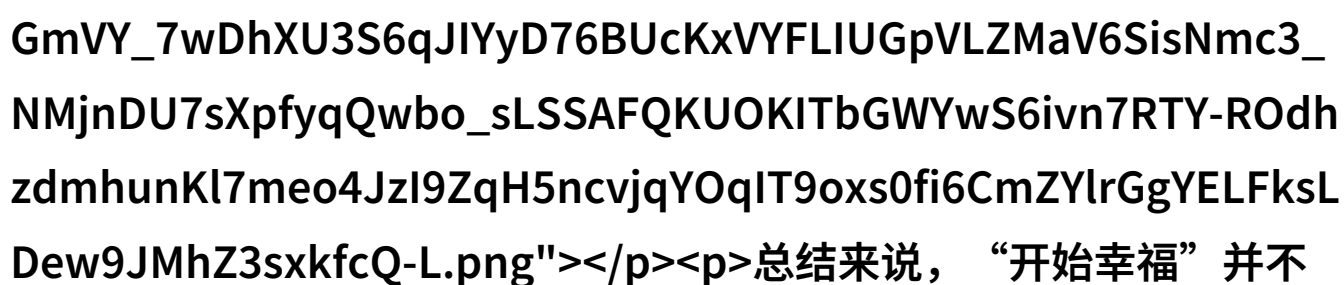






当你继续学习，无论是在学校还是在职场上，都能不断增长见识，从而获得成就感，同时也能提高解决问题的能力，为未来的挑战做好准备。

最后，不要忘记给自己设定目标并努力实现它们。不管大小，每一步都是一次成长机会，而当你达成这些目标时，你会体验到无比满足感，这正是通向真正幸福之路上的另一步伐。此外，在过程中不要害怕犯错，因为每一次尝试都是成功接近的一个步骤，而失败本身就是一种宝贵的经验教训，它们将引导我们走向更大的成功和深层次理解自己和世界。



总结来说，“开始幸福”并不复杂，只需要认清自己的价值观，将注意力集中于现在所拥有的，而不是过去或未来；培养积极的心态与他人建立联系；保持身体健康；不断学习新知识；设定并努力实现个人目标即可。在这条道路上，每一步都充满了可能性，每一天都值得期待，因为每一次选择“开始”，我们的内心都会变得更加温暖，更富有活力，更接近那份令人渴望却又如此真实的地球上的天堂——真正意义上的“开始幸福”。

[下载本文pdf文件](/pdf/681054-幸福的第一步如何开始一个美好的生活旅程.pdf)