

张爱玲说：“生命是一袭华美的袍，上面爬满了虱子。”生活很美，但现实中也总少不了各式各样的忧愁和烦恼。突如其来的加班、难以处理的人际关系、孩子的成绩、老人的健康问题、遥遥无期的升职加薪、工作家庭之间难以平衡、与另一半感情出现危机等等。所以，心情不好的时候，别沮丧，做这7件事，提升你感知幸福的能力，愿你更好地把控自己的生活，在生活的一地鸡毛之中，过出属于自己的锦绣山河。 ■ 宗合



提升幸福感的7件小事 你做过几件？

让你的地盘变得明亮

有的时候，整理房间，整理的也是心情，把坏的心情随着不用的东西一起整理好。房间开阔了，心情也就跟着明朗了。窗内，温柔缱绻，窗外，阳光正好。看着这样的场景，你会感觉生活的一切好像都充满了希望。

养育一样东西，一株植物或一只动物

养育一样东西，也是重新找回自我的一个过程。居有花果香，睡有花伴眠，梦里就都会是天堂。如果喜欢小动物，也可以养育一只小猫或小狗。又或者，买一个小鱼缸，养几条鱼，鱼儿游动，搅动流水，屋内的空气都会因为这个变得鲜活起来。

把计划写出来

每天早晨，梳理你今天要做的事情，然后用笔记下来。这样做不仅可以防止你忘事儿，更重要的是，它会让你变得更笃定。一天结束后，看着待定事项一项项被做完，心里敞亮亮的，幸福感激增。

每天涂口红

张爱玲小时候就爱口红，去世后，留下遗物不多，最显著的三样是：手稿、假发和口红。写作是安慰内

心，假发是抵抗岁月，口红则是展现给世界的一抹亮色。没有人愿意透过你邋遢的外表去看你优秀的内在。涂抹口红，是你取悦自己的方式，更是生活中必不可少的仪式感。为了更美好的未来，给自己置备几支口红，让它们陪你打好生活这场持久战。

给自己添置一套好的床上用品

活着不是为了睡觉，睡觉是为了活着。人的一天，24个小时，8小时奉献给公司，8小时或在加班或在家务中、各种人际关系中奔波，只有睡觉的8小时完全属于自己。毕竟，睡好了，才不会张牙舞爪地面对这个世界。

每天给自己留一个散步和思考的时间

学会独处，就是你送自己一个最好的奢侈品。不管多忙多累，每天给自己留一个散步和思考的时间。每天独处的时间，就是直视自己，和自己对话、碰撞、握手言和的最好时机。

一周约一次会

人除了要学会独处，更要学会与别人相处。每周花一点点时间，去经营自己的社会关系，让它成为你生活中的调味剂，提升你的幸福感。

潮语汇

独角兽

“独角兽”是投资界中一个非常火的概念。独角兽是神话传说中的一种生物，它稀有而且高贵，而那些估值达到10亿美元以上的初创企业就可以称为“独角兽公司”。

灰犀牛

“灰犀牛”由全球思想领袖米歇尔·渥克提出。比喻大概率且影响巨大的潜在危机，如2008年美国房地产泡沫集中爆发及在此前的经济泡沫破裂；颠覆了传统媒体的现实数码技术等。

黑天鹅

“黑天鹅”指非常难以预测，且不寻常的事件。从次贷危机到东南亚海啸，从9·11事件到“泰坦尼克号”的沉没，“黑天鹅”存在于各个领域。

“10万+”后遗症

指由自媒体公众号呈现的阅读数，“10万+”成为一个门槛，表现为一种数字膜拜。十万加后遗症深刻改变了很多写字人的命运，甚至摧毁了一大批传统作家。

退行

指人们受到挫折或面临焦虑、应激等状态时，放弃已经学到的较成熟的适应技巧或方式，而退行到早期生活阶段的某种行为方式，以原始、幼稚的方法来应付当前情景，来降低自己的焦虑。

凹点心理

在成功心理学中，霍尔曼指出：有阅历的心灵有更持久的战斗力，也更易达到个体制定的目标。阅历主要指经历的失败及其在心理上留下的痕迹。如同高尔夫球表面的凹点。虽不美观，但有利提高心理承受力。即成功更青睐受到挫折的心灵。 ■ 木子

当创意进入旅游商品



重庆百世特制花刀具



芜湖铁画

提高农产品文化内涵，从而产生更高附加值，符合大众消费需求。

旅游商品生活化

随着旅游消费需求的升级和产品的品质提高，越来越多的生活类实用用品也加入到旅游商品的大军中。在旅游消费市场上最好卖的产品也往往是最生活化的产品，旅游商品生活化的趋势更加明显。重庆百世特制花刀具、宁夏羊绒等具有地方特色的生活类商品，成为旅游购物中的必购商品。为了满足游客的旅游消费需求，向全品类、生活化、实用化的大旅游商品发展成为旅游商品发展的必然趋势。

文化创意的加入和知识产权保护

文创的基础是文化（内容、作品），核心是创意。但是创意的嫁接不是简单的包装与产品的结合，而是一种文化的烙印与品牌的延伸，特色文创产品和旅游商品的设计开发要做成品牌，做出效应。在大力发展旅游文创商品的同时，也要建立健全知识产权保护制度，创造相对公平的市场秩序，从本质上保护旅游商品创意的初心。

技术支持：跨界复合店与快闪店的结合

旅游文创商品在制作环节需要一定的技术支持，来帮助创意转化成商品。

旅游是重视感知的产业，创意性的旅游商品更强调体验和感受。旅游商品的展销需要将融合发展、创意营销和商品销售有机结合，因此，适时、适地推出一批以旅游为主题的跨界复合店和快闪店，可以迅速增加旅游动线、燃爆旅游营销话题、提高旅游商品销售。 ■ 司雯

市场星报公益广告

诚信 友善 文明 和谐

社工 社区 更美好

中华人民共和国民政部

市场星报 全国数字出版转型示范单位