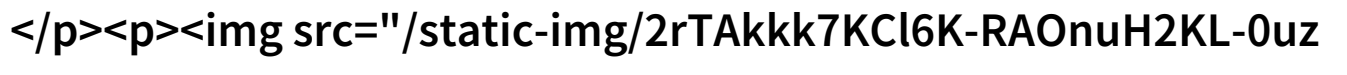
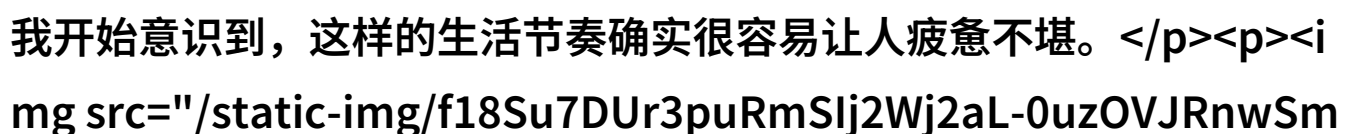


# 前一个后一个会撑坏的我的朋友们的无奈

在这个充满挑战的时代，我们每个人都面临着前一个后一个会撑坏的日常。每当我想要抓住一天中的片刻宁静，总是有人找上门来打扰。

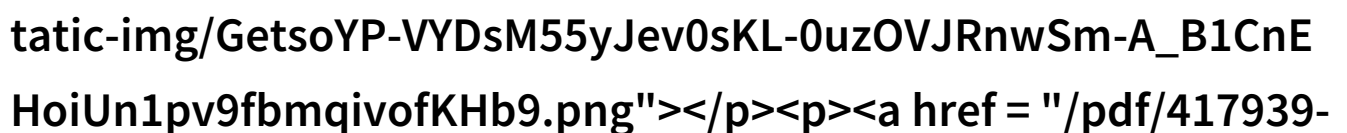
比如，我早上六点钟刚起床，准备好了一壶热腾腾的咖啡和几个油炸圈饼，还没来得及享受那份简单的快乐，就听到了外面孩子们放学回来的喧闹声。我不得不再次调整心情，让自己适应这一轮新的噪音。

接着，在我忙碌的一天中，一连串紧张而繁重的工作任务接踵而至，每项任务都似乎比之前更具挑战性。无论是会议上的琐事处理还是项目报告上的压力测试，都让我感到前一个后一个会撑坏的心情越发明显。

我开始意识到，这样的生活节奏确实很容易让人疲惫不堪。

然而，当我筋疲力竭地回到家里时，却发现邻居家的宠物狗又开始了它那刺耳的声音。在这种情况下，我只能选择深呼吸，让自己的心情平复下来，不要让这短暂的烦恼影响到我的晚间休息时间。

虽然生活中有许多事情可能会让我们感觉前一个后一个会撑坏，但我们必须学会适应，并且学会如何在这些小小挫折中找到内心平静。因为只有这样，我们才能更好地面对生活带来的种种挑战，继续向前迈进。



[下载本文pdf文件](/pdf/417939-前一个后一个会撑坏的我的朋友们的无奈日常.pdf)