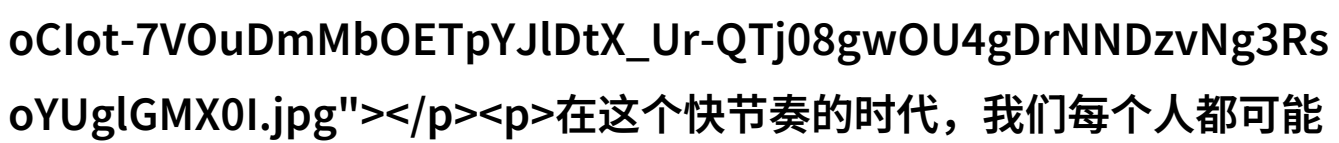


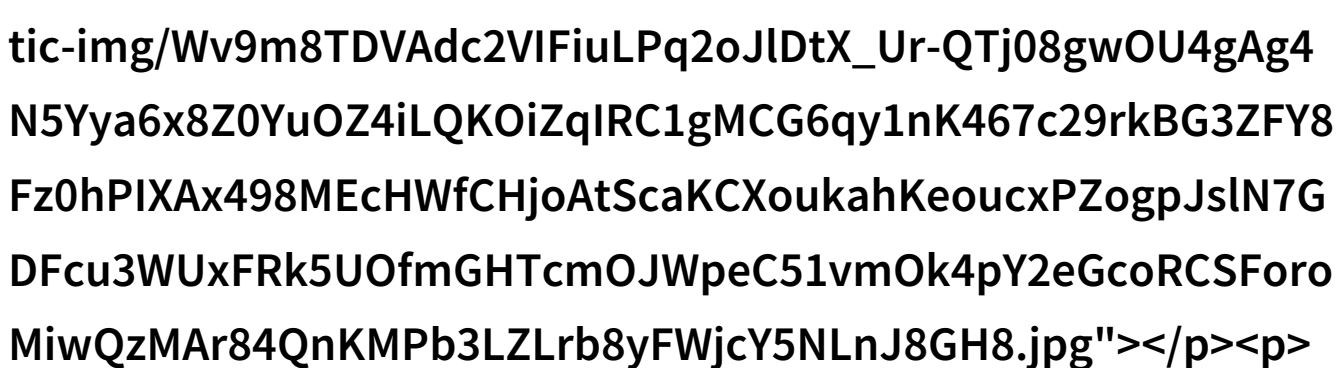
小矛盾咱们的生活中常见的小挑战

咱们的生活中常见的小挑战



在这个快节奏的时代，我们每个人都可能会遇到各种各样的小矛盾。它们就像生活中的细微不平衡，影响着我们的的心情和日常运作。但是，不要小看这些小矛盾，它们往往是我们成长和进步的催化剂。

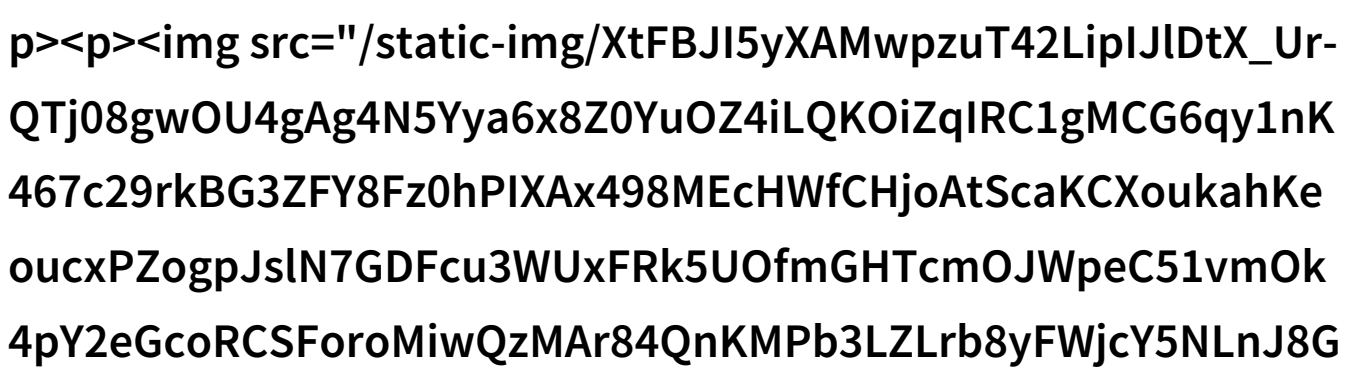
首先，让我们来谈谈工作中的小矛盾。比如，你可能因为一个任务的截止日期临近而感到压力山大，但同时你又觉得这项工作对自己的职业发展非常重要。这时候，你需要找到平衡点，合理安排时间，以免因过度紧张而影响健康。



其次，在与家人朋友的关系中，小矛盾也随处可见。你可能希望某个周末可以出去旅游放松一下，但你的伴侣却想留在家里享受宁静的一天。

这时，要学会沟通，理解对方的心情，同时表达自己的需求，这样双方都能得到满足。

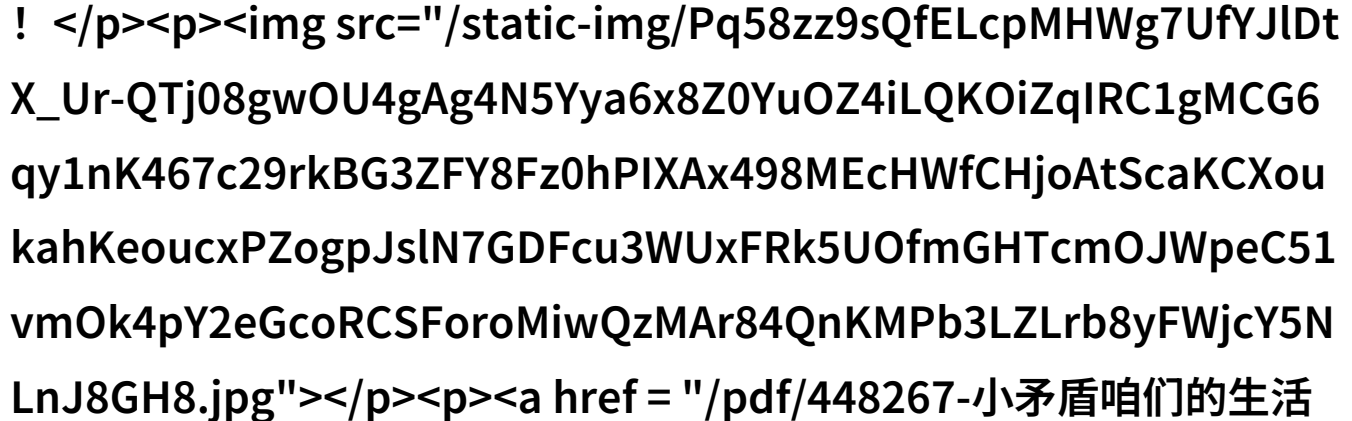
再者，在学习上，小矛盾同样存在。你或许对某门课很感兴趣，但是学校规定必须学完所有课程才能毕业，这时候你需要调整心态，将学习视为一场全面的探索，而不是单一目标追求。



最后，对于身边的小事，比如买菜、做饭或者清洁等，都有它独特的小困难。比如你想要做出美味的晚餐，但发现自己忘

记买了一个关键食材；或者你的房间变得杂乱无章，但你却找不到整理的心情。在这种情况下，可以尝试分块处理，每完成一件事情，就给自己一点奖励，从而提高效率和动力。

总之，无论是在工作还是生活中，小矛盾都是不可避免的事情。关键是如何去面对和解决它们。当我们能够正确地处理好这些“小挑战”，就会发现问题并非那么严重，而且还有助于我们成长和提高适应能力。而且，有时候解决这些问题后，我们还能从中学到新的技能，或许还会发现一些意想不到的乐趣呢！



[下载本文pdf文件](/pdf/448267-小矛盾咱们的生活中常见的小挑战.pdf)