

# 宝我的有点大你忍一下-耐心的磨练如何

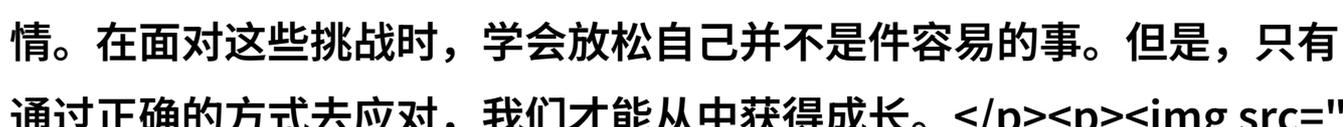
耐心的磨练：如何在生活中更好地应对“难以容忍”的事物



在我们的日常生活中，有时候会遇到一些让人觉得“宝我的有点大你忍一下”的事情。

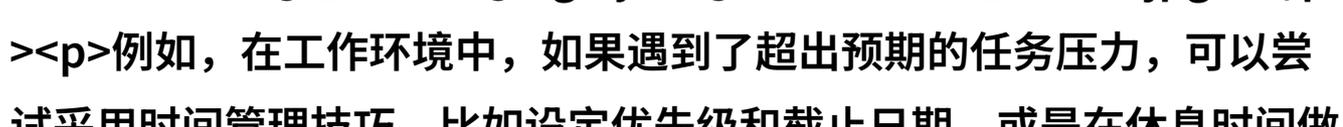
它们可能是工作上的压力、家庭关系中的冲突，甚至是小到一根头发掉下来都能让人心烦意乱的小事情。这些问题，如果不恰当处理，不仅影响了我们的情绪，也可能给身体带来不良影响。

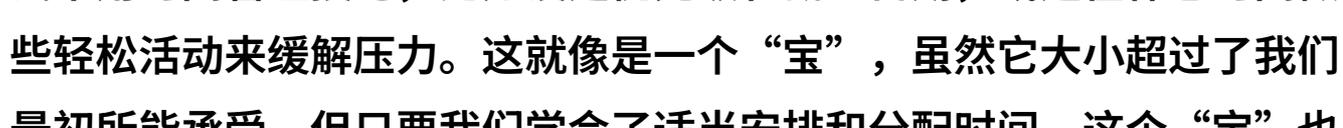
首先，我们要认识到这种情况并不罕见，每个人都会有自己的痛点和无法接受的事情。在面对这些挑战时，学会放松自己并不是件容易的事。但是，只有通过正确的方式去应对，我们才能从中获得成长。

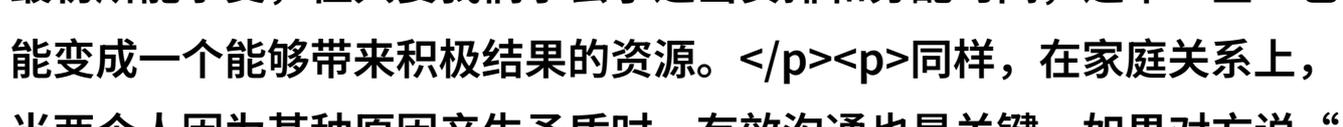


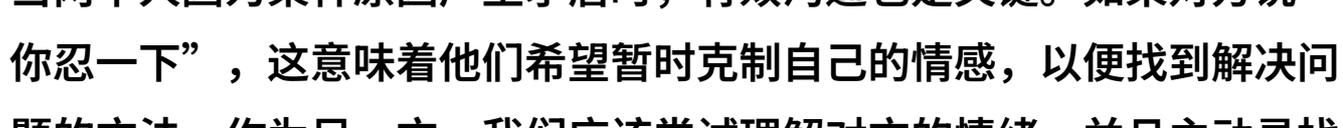
例如，在工作环境中，如果遇到了超出预期的任务压力，可以尝试采用时间管理技巧，比如设定优先级和截止日期，或是在休息时间做些轻松活动来缓解压力。这就像是一个“宝”，虽然它大小超过了我们最初所能承受，但只要我们学会了适当安排和分配时间，这个“宝”也能变成一个能够带来积极结果的资源。

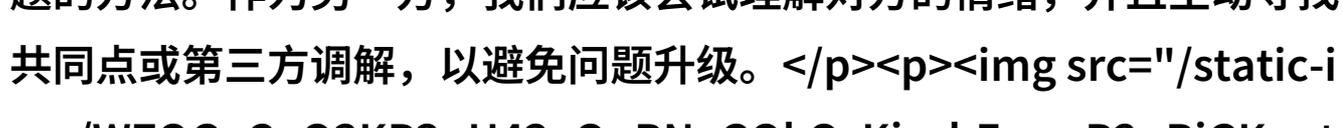
同样，在家庭关系上，当两个人因为某种原因产生矛盾时，有效沟通也是关键。如果对方说“你忍一下”，这意味着他们希望暂时克制自己的情感，以便找到解决问题的方法。作为另一方，我们应该尝试理解对方的情绪，并且主动寻找共同点或第三方调解，以避免问题升级。

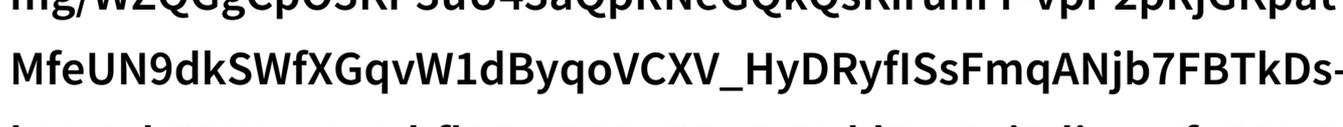














对于那些看似微不足道但却让人感到十分困扰的小事，如一根头发掉下来或是一次小失误，都可以采取积极的心态去看待。当你感觉这个小事件似乎过于重要，可以尝试进行自我反思，看看是否有什么其他方面需要调整或者改进，从而减少这些小麻烦出现的频率。

总之，“宝我的有点大你忍一下”这一表述其实是一个提醒，它提醒我们在面临困难时，要有一颗平静的心灵和坚韧不拔的人格。只有这样，我们才能更好地处理各种挑战，从而使生活变得更加美好。在不断学习与实践过程中，我们将发现，即使是最大的困难，也可以转化为成长和进步的一部分。



[下载本文pdf文件](/pdf/377104-宝我的有点大你忍一下-耐心的磨练如何在生活中更好地应对难以容忍的事物.pdf)