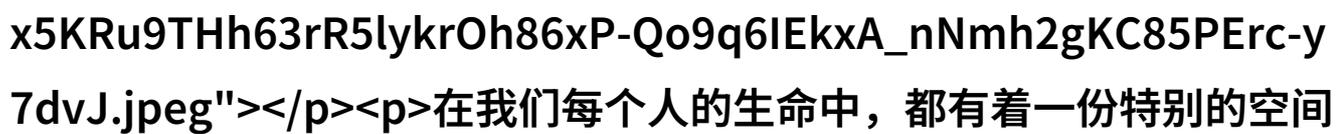
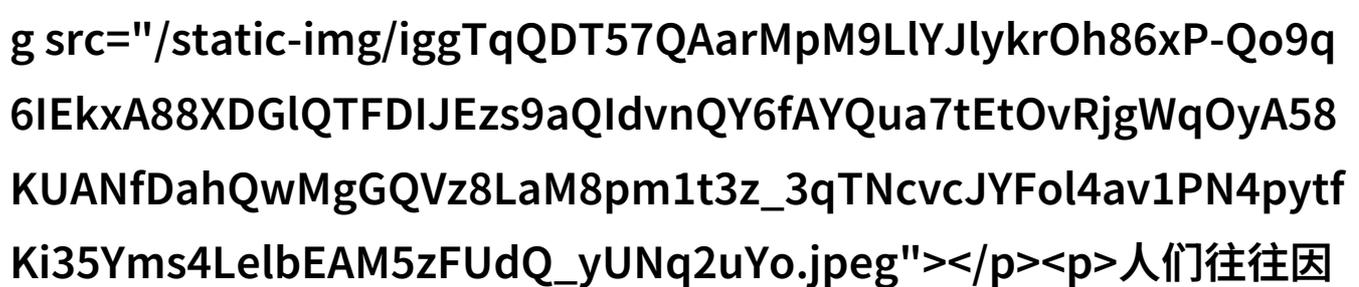


真实生活中不应该过于吵闹生活中的安静

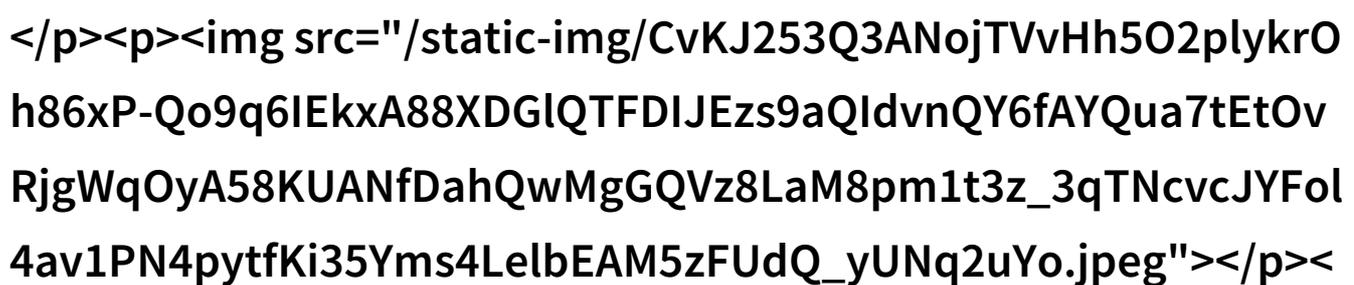
生活中的安静与和谐

在我们每个人的生命中，都有着一份特别的空间，那就是家。在这里，应该是最为温馨、最为宁静的地方。然而，在这个世界上，有些人似乎并没有意识到这一点，他们总是喜欢在家里大声喧闹，不顾他人的感受，这让原本应是安逸之地变得像是一个充满噪音的公共场所。

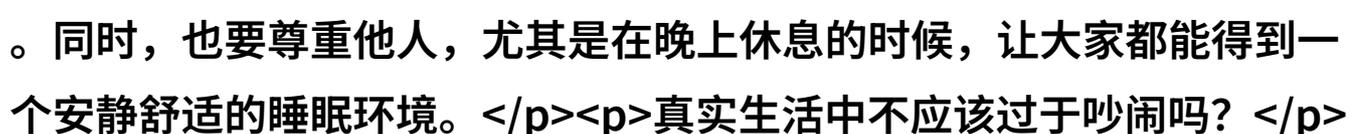
为什么我们的家不能成为避风港？

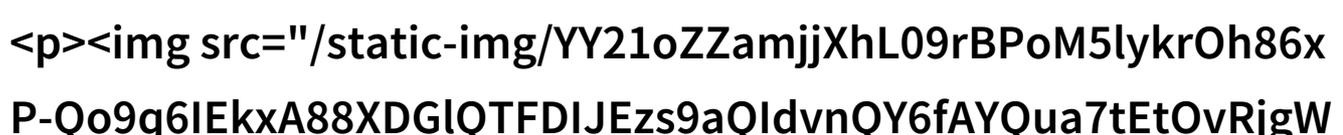
人们往往因为工作上的压力、生活中的烦恼而带着这些负面情绪回家，但却不知道如何有效地处理这些问题。他们可能会选择通过大声说话或者听音乐来释放自己的情绪。但这种方式不仅不会真正解决问题，还可能给身边的人带来不必要的困扰。

如何平衡自己的情绪和周围人的感受？

为了确保家庭环境能够维持其原本的宁静，我们需要学会更好地管理自己的情绪。当感到沮丧或焦虑时，可以尝试采取一些缓解措施，比如深呼吸、散步或者写日记，而不是直接将这份负面情绪转嫁给家庭成员。同时，也要尊重他人，尤其是在晚上休息的时候，让大家都能得到一个安静舒适的睡眠环境。

真实生活中不应该过于吵闹吗？







PN4pytfKi35Yms4LelbEAM5zFUdQ_yUNq2uYo.jpeg"></p><p>我们常说“真的是欠C叫得这么大声”，这是对那些无意中打扰了他人休息的人的一种理解。而对于那些故意制造噪音的人来说，更应该反思一下自己的行为是否合理。不管出于何种原因，大声喧哗都是不可接受的，它破坏了一个重要的心理安全线，即人们期待在家庭获得的一丝片刻的放松和安宁。</p><p>学习倾听：一种减少冲突的手段</p><p></p><p>倾听是一门艺术，它可以帮助我们更好地了解对方，同时也能减少冲突。下次当你感觉到内心的情绪波动时，先停下来深呼吸，然后尽量保持冷静，以一种更加低沉的声音表达你的想法。这不仅有助于你自己，更能帮助你赢得对方的话语平台，从而达到双方都能够相互理解和尊重的地步。</p><p>让我们的家园恢复它本来的样子——一个小小改变开始的地方</p><p>最后，无论发生什么，只要我们愿意做出改变，就有希望看到改善。那么，让我们从现在开始，一点一点地调整我们的行为习惯，让我们的家的氛围变得更加温馨和谐，不再因为一些简单的小事就被破坏。这是一个小小但又重要的小改变，它源自于对彼此尊重以及对美好生活态度的一致追求。</p><p>下载本文pdf文件</p>