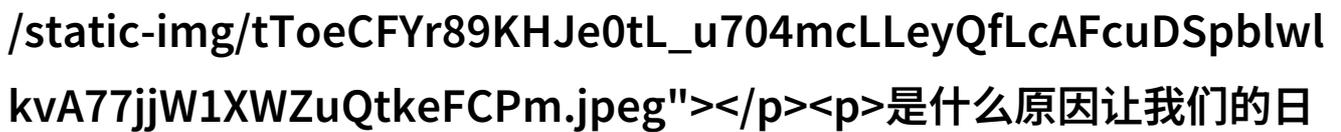
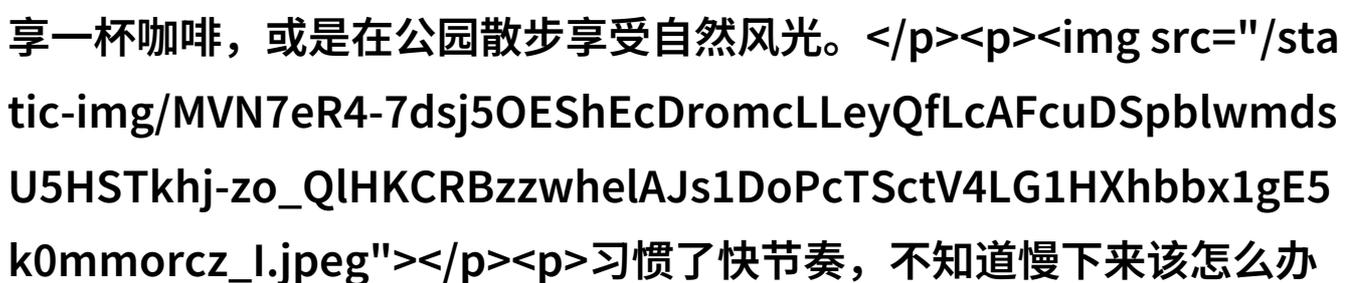


日常生活好久没有日常美好的时光了日常

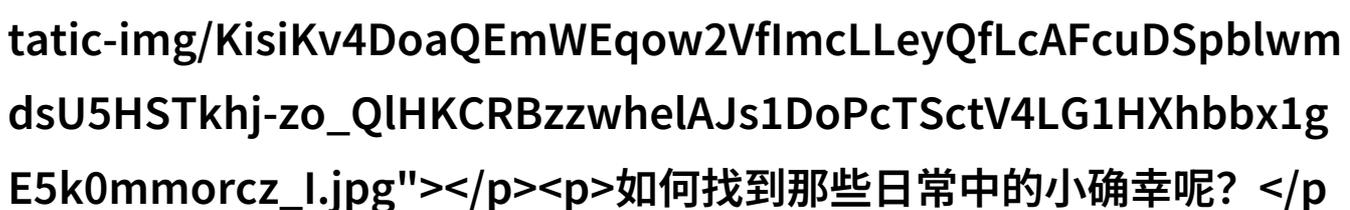
怎么回事，生活好久没有日常美好的时光了？

是什么原因让我们的日常生活变得如此乏味？

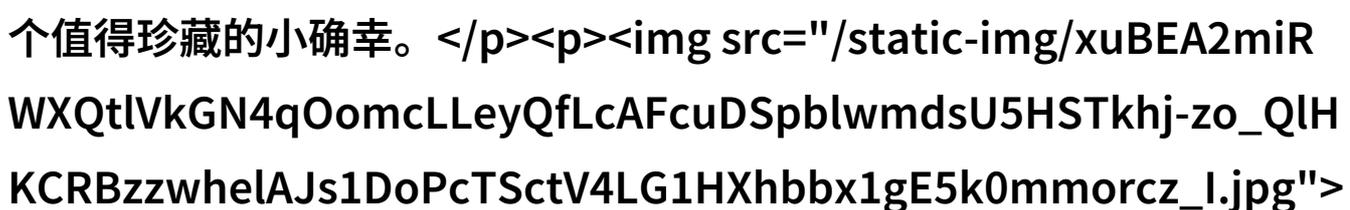
在这个快节奏的时代，我们的生活似乎总是忙碌着各种各样的任务。工作、学习、社交，这些都需要我们投入大量的时间和精力去处理。在这样的环境下，人们往往会忽略了自己内心深处渴望的一些简单而美好的瞬间，比如与家人共进晚餐，与朋友分享一杯咖啡，或是在公园散步享受自然风光。

习惯了快节奏，不知道慢下来该怎么办？

我们可能已经习惯于快速完成任务，从不停歇地前进。但这种速度并不总是有利于我们的身心健康。长期以来，我们可能会感到疲惫不堪，无从倾诉。因此，学会放慢脚步，给自己一些喘息空间，对于恢复精神和维持良好状态来说，是非常必要的。

如何找到那些日常中的小确幸呢？

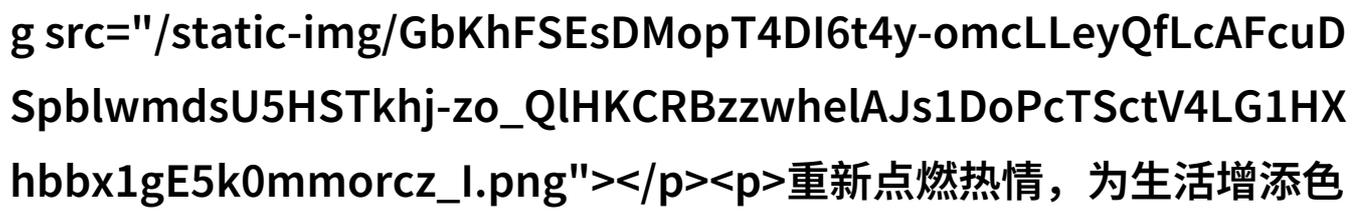
寻找小确幸并不是一件难事，它们通常出现在我们平凡的一天中。当你醒来第一件事就是喝上一杯温暖的茶或咖啡时，那份舒适感就是一种小确幸；当你在路上遇到一个微笑的人时，他们对你的友善眼神也是一个小小确幸；甚至是一本书中的某个段落，让你感动或思考，也是一个值得珍藏的小确幸。



日呀好久没有日B了

记得初恋的时候，你们两个人手牵手漫无目的地走在街头，那种纯粹的情感交流和无忧无虑的心情，现

在回想起来，都成了过去。而现在，每当看到有人幸福地抱着对方或者亲吻，我都会忍不住说：“日呀好久没有那种感觉了。”那份真挚的情感联系，如今似乎已成为过往烟云，只能在记忆中追溯。



重新点燃热情，为生活增添色彩

为了迎接更多属于自己的“日B”，我们可以尝试一些新的活动，比如学一项新技能、探索未知的地方或者尝试不同类型的艺术创作。这不仅能够丰富我们的内心世界，还能带给周围的人新的视角和乐趣。这样，即使是在忙碌之余，我们也能找到释放压力的方式，并为生活增添几分欢笑。

最后，要学会珍惜每一次美好的时刻

每个人的生命都是独特且宝贵的，每一次经历都值得被铭记。在这不断变化的大舞台上，我们应该学会欣赏那些微不足道但又充满意义的小细节，因为它们构成了我们生命故事不可多得的一部分。当你觉得自己已经找到了那个属于自己的“日B”时，请不要忘记，无论未来如何变迁，这些美丽瞬间将永远留存在你的心里。

[下载本文pdf文件](/pdf/88750-日常生活好久没有日常美好的时光了日常生活的美好回忆.pdf)