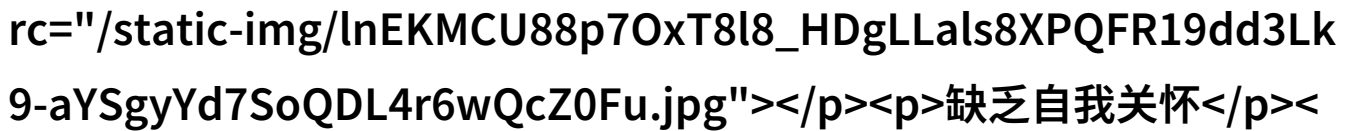
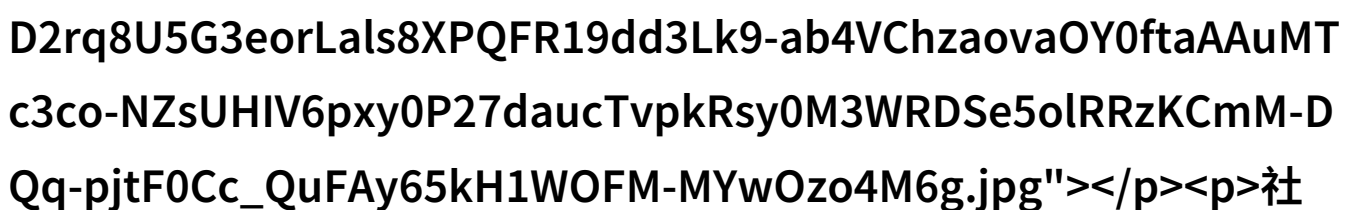


日B的荒凉好久没有日B了的沉痛反思

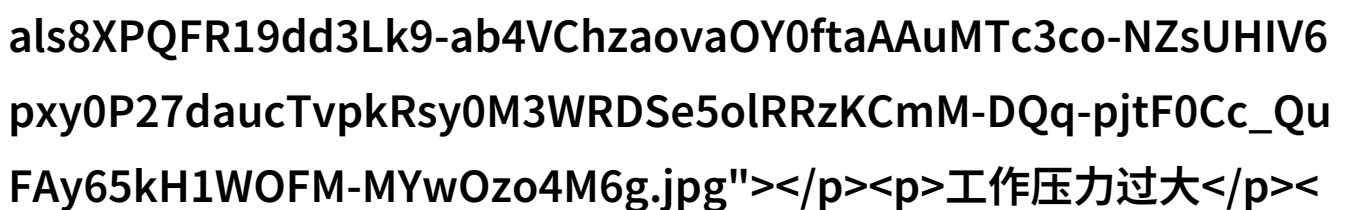
在现代社会，人们追求快乐和满足感已经成为一种普遍现象。其中，日常生活中的“日B”即便是小事，也能带给人巨大的幸福感。但有时候，我们忽略了这些小确幸，导致生活中缺乏色彩，让我们不禁思考：为什么会好久没有体验到那种让心情舒畅的日子呢？

缺乏自我关怀

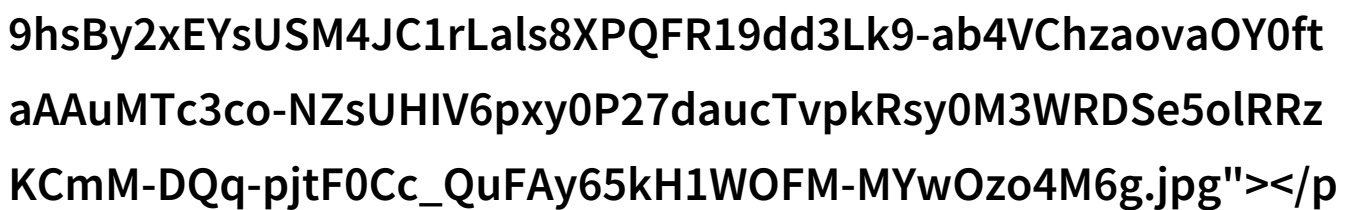
随着工作和生活压力的加剧，大多数人往往忽视了对自己的关怀。忘记去做一些能够让自己感到快乐的小事，比如每天抽时间阅读、散步或者是尝试一款新游戏。

社交网络的影响

社交媒体成为了现代人的必备工具，但它也可能成为我们精神世界的一种束缚。过度使用社交媒体可能导致焦虑和抑郁，同时减少了与真实世界互动，这些都限制了我们的体验到真正快乐的心情。

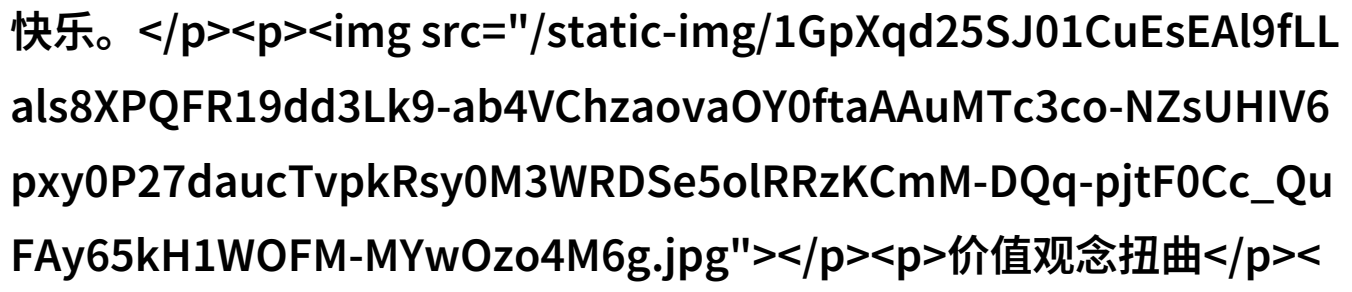
工作压力过大

长时间的工作使得许多人无法找到放松自己的大好时机。在繁忙的时候，不仅要处理大量工作，还要应对各种突发事件，这种状态下，即使有休息时间，也很难放松身心。

生活节奏太快

快速消费文化下的生活节奏催促着人们不断前进，却很少停下来享受当下的美好。这样的生活方式不利于个人心

理健康，使得人们容易感到疲惫和沮丧，没有机会享受到简单而纯粹的快乐。



价值观念扭曲

有些人认为只有达到特定的目标或成功才值得庆祝，而对于平凡但充满意义的事情却无所谓。这一扭曲后的价值观念阻碍了个体从小事情中获得幸福感，从而造成了一种内心空虚感。

缺乏计划性休闲活动

虽然很多人意识到了休闲活动对于提升生活质量的重要性，但实际上他们仍然未能将其融入日常计划之中。这就像是在口袋里总是存有一把钥匙，却从未开锁探索那些隐藏在熟悉环境背后的秘密花园。

[下载本文pdf文件](/pdf/592494-日B的荒凉好久没有日B了的沉痛反思.pdf)