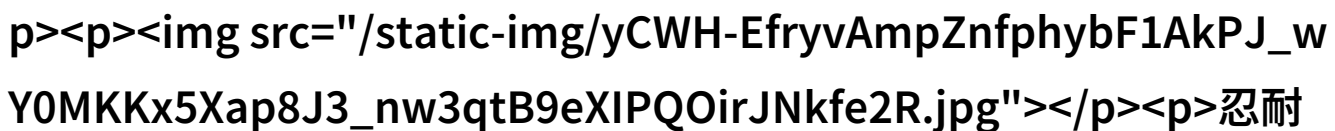


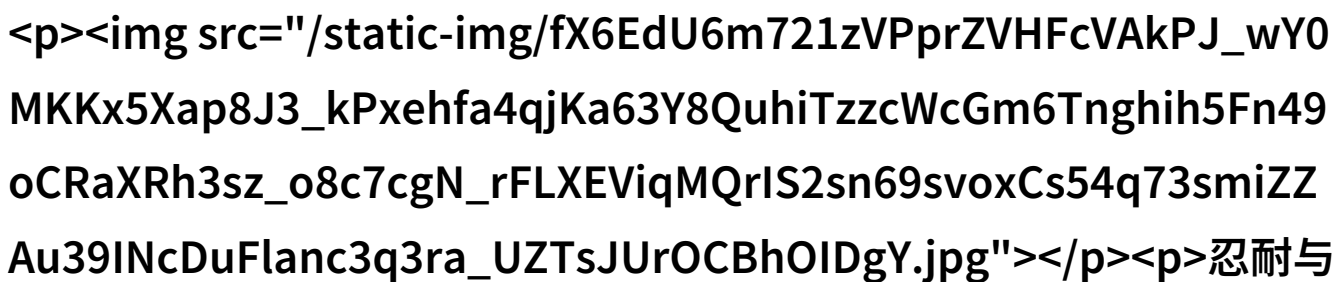
忍耐的艺术如何在逆境中找到力量

在这个充满挑战和困难的世界里，忍耐成为了我们克服一切障碍、实现目标不可或缺的品质。我的很大你要忍一下的视频不仅是对这一主题深刻洞察的见证，也是人们内心深处渴望探索和掌握的一种智慧。



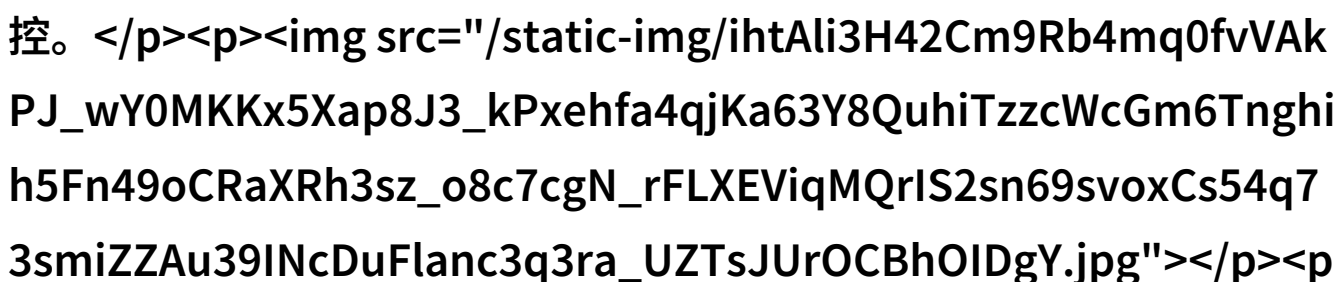
忍耐与自我提升

忍耐并非消极，而是一种积极地面对挫折、挑战，并从中汲取经验教训，从而促进个人成长和自我提升。通过不断地练习，我们能够逐步提高自己的承受能力，使自己变得更加坚韧不拔。



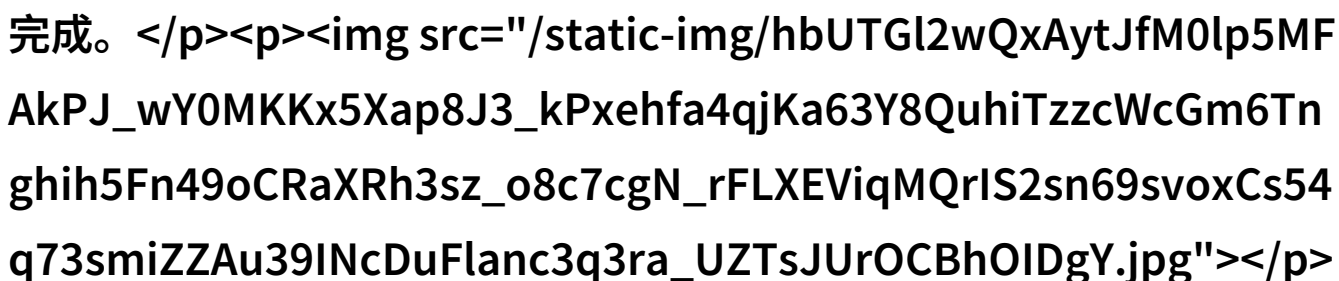
忍耐与情感管理

面对生活中的各种压力和冲突，有效的情感管理至关重要。我的很大你要忍一下的视频揭示了情绪波动背后的根源，以及如何通过正确的心理调整来控制自己的情绪，避免过度刺激导致的情绪失控。



忍耐与人际关系

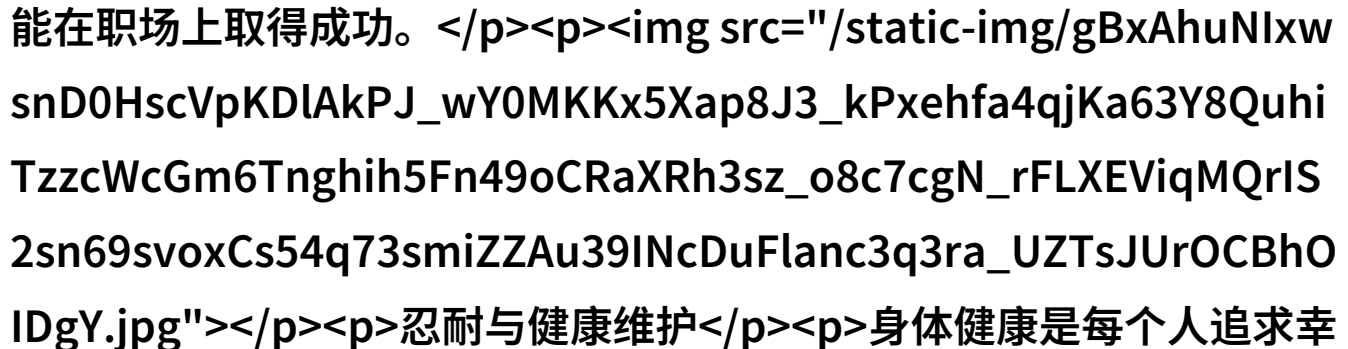
良好的人际关系往往建立在相互理解、尊重以及适当的沟通基础上。在处理人际关系时，我们需要学会倾听他人的需求，同时也学会表达自己的立场，这些都需要一定程度上的忍耐才能完成。



忍耐与职业发展

职业生涯中，不断学习新技能、新知识对

于保持竞争力的至关重要。但这意味着我们必须愿意接受新的挑战，即使这些挑战可能会让我们感到紧张或沮丧。只有通过持续努力，我们才能在职场上取得成功。



忍耐与健康维护

身体健康是每个人追求幸福生活所必需的一部分。而保持健康通常要求我们进行一些辛苦但有益的事情，比如定期锻炼或者改变不利于健康的饮食习惯。这就涉及到了体力和精神上的忍受过程，但最终会带来长远效益。

忍耐作为一种价值观念

最后，将忍为一种基本价值观念植根于心灵之中，对于个人的心理素质有着深远影响。当遇到困难时，以积极向上的态度去应对，就能培养出一个坚韧且乐观的人格魅力，这也是社会所需拥抱的人才特质之一。

[下载本文pdf文件](/pdf/380121-忍耐的艺术如何在逆境中找到力量.pdf)