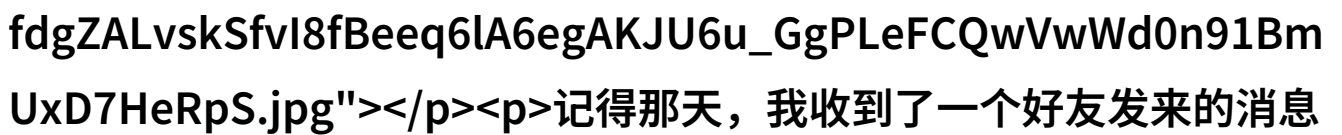


你的太大了我装不下怎么办

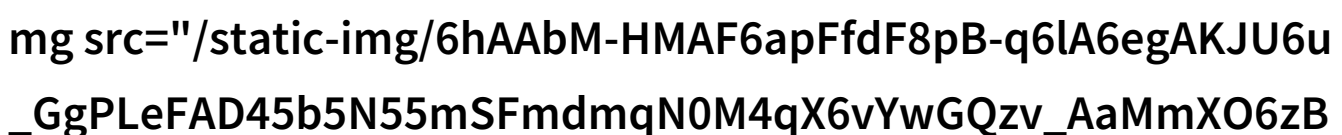
在这个快节奏的世界里，时间总是飞逝，每个人都在忙碌着自己的生活。有时候，我们会遇到一些小问题，但这些问题往往不够重要来让我们停下脚步去思考。然而，当你的太大了我装不下时，这个问题就变成了一个需要立即解决的问题。



记得那天，我收到了一个好友发来的消息，他急切地告诉我他的电脑硬盘空间已经满了，他无法再存储任何文件。我赶紧给他回复说：“你的太大了我装不下，你得想办法腾出空间。”

我的这句话虽然简单，但它包含了一种深刻的意义。

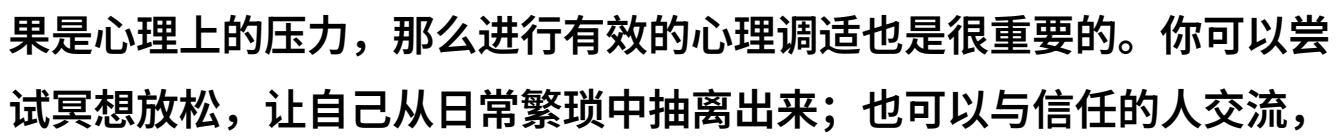
当我们的“硬盘”（这里可以比喻为心灵、身体等）达到极限时，我们会感到压力和焦虑。这可能是因为工作任务增加，社交圈子扩大，甚至是一些看似无关痛痒的小事积累起来，最终形成难以应对的负担。在这种情况下，我们就像那个朋友一样，需要找出解决问题的方法。

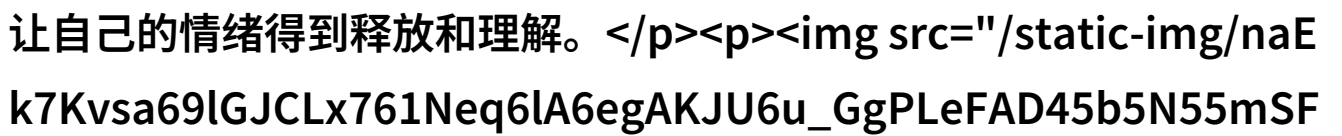


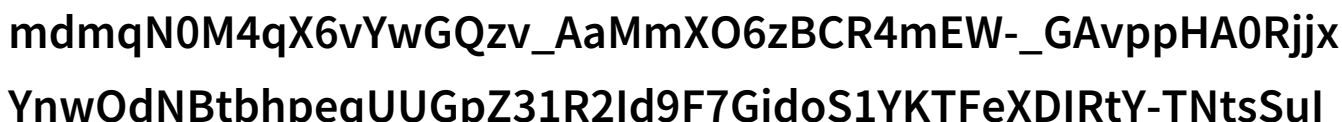
首先，可以尝试清理掉一些无用的数据，比如那些老旧而没有用过的文件或程序。如果你是一个爱收藏的人，那么把一些电子书籍、电影或者软件升级到云端存储可能是一个好的选择。

这样，不仅能腾出空间，还能确保这些资料不会丢失。

其次，如果是心理上的压力，那么进行有效的心理调适也是很重要的。你可以尝试冥想放松，让自己从日常繁琐中抽离出来；也可以与信任的人交流，让自己的情绪得到释放和理解。







m8lPF2E1-sKliJ4sgaXOsmAUTKrbZ-n_vdEL47.jpg"></p><p>最后，如果实在无法单独处理，那么寻求专业帮助也是明智之举。比如，在技术上，可以咨询IT专家帮忙优化系统配置；在心理上，可以找心理医生进行治疗和指导。</p><p>总之，“你的太大了我装不下”并不是一个真正的问题，而是一种提醒 ourselves to take action and find solutions. 在生活中，无论是在物质层面还是精神层面，都要学会及时调整，以便更好地前行。</p><p></p><p>下载本文pdf文件</p>