

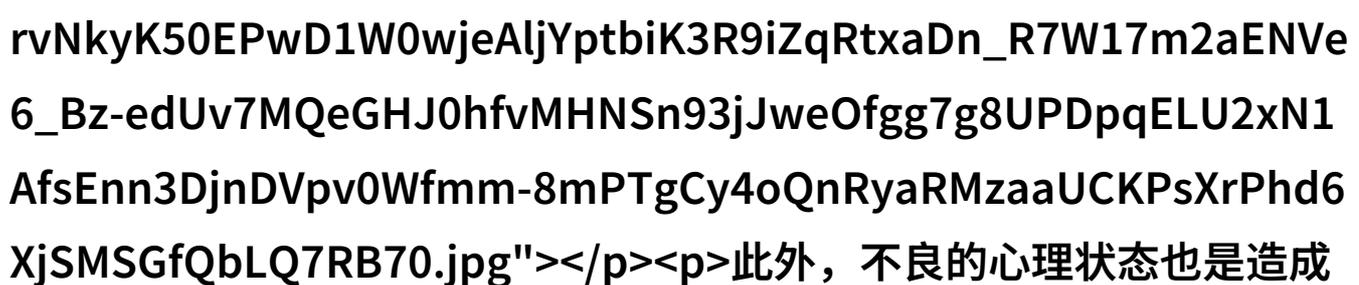
陛下今日之情绪波动醋意盈盈的秘密

陛下今日之情绪波动，乃是由多种因素所引起。首先，陛下的饮食习惯可能导致了今天的情绪变化。早晨未能按时进餐，或许令您感到饥肠辘辘，这种空腹感常常会影响人的心情，使人变得易怒和不耐烦。

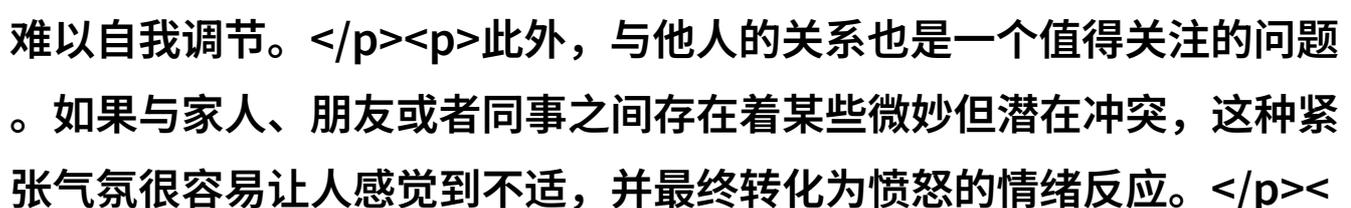
其次，

工作压力也可能是今天吃醋的原因之一。无论是突如其来的项目截止日期还是日益增长的工作量，都有可能使得陛下感到焦虑和沮丧，从而导致对周围环境的不满。

再者，生活中的琐事也不能忽视。如同往常一样，小小的误解或是不必要的小矛盾，都有可能被放大成为一个巨大的问题，最终引发您的愤怒。

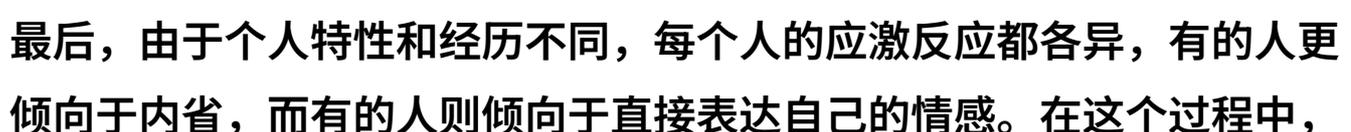
此外，不良的心理状态也是造成今天情绪低落的一个重要因素。不健康的心态，如抑郁或焦虑等，可以在没有明显触发点的情况下迅速恶化，并且这种情况往往难以察觉，更难以自我调节。

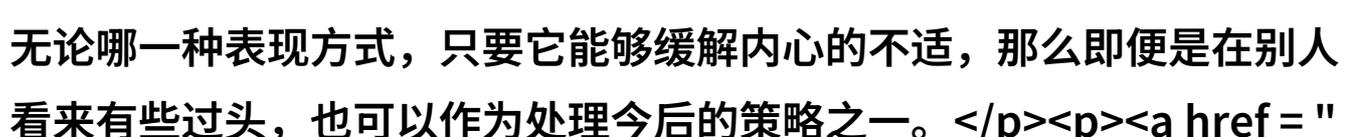
此外，与他人的关系也是一个值得关注的问题。如果与家人、朋友或者同事之间存在着某些微妙但潜在冲突，这种紧张气氛很容易让人感到不适，并最终转化为愤怒的情绪反应。

最后，由于个人特性和经历不同，每个人的应激反应都各异，有的人更倾向于内省，而有的人则倾向于直接表达自己的情感。在这个过程中，无论哪一种表现方式，只要它能够缓解内心的不适，那么即便是在别人看来有些过头，也可以作为处理今后的策略之一。









[下载本文pdf文件](/pdf/219706-陛下今日之情绪波动醋意盈盈的秘密.pdf)