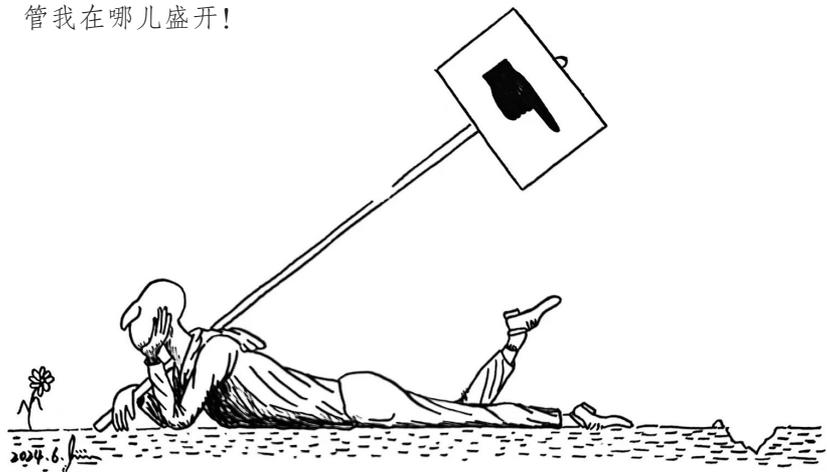


编者的话:情绪,很似阳光,照进每个人的心里,但它又与阳光不同,容易被外物左右。充足的睡眠,适当的运动,是拥有好情绪的两个诀窍,当然,品读漫画也是调节情绪的一样法宝。当旁人令你情绪忧郁时,不妨将自己当作一朵坚韧的小花——我盛开就好,你管我在哪儿盛开!



↑给花指明方向 鸡 晕



←情绪价值

赵曙合

睡眠遇到的难题
壹 鹏



运动激发的灵感

张鹏飞



↑协调好压力与动力,遇事就能伸缩自如。

←若思想包袱太过沉重,又怎能投掷出优异成绩?

↓越是紧张时刻,越要展现出轻松姿态。



↑夜间广播
←嗡嗡不休

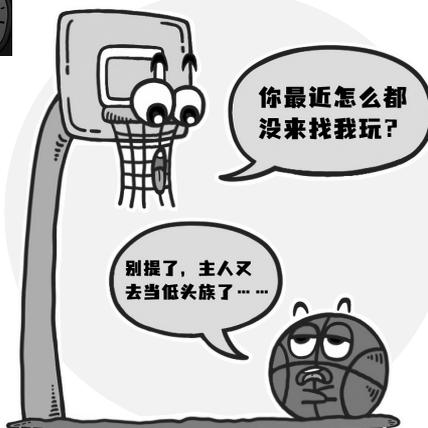


→压力不减
↓主动失眠



如果它们有灵魂

茹 毅



身不由己



白色“恶魔”

