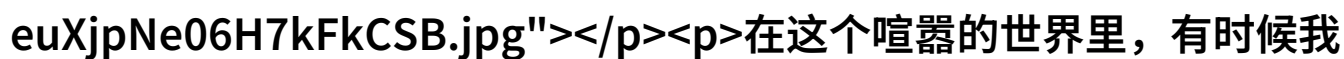


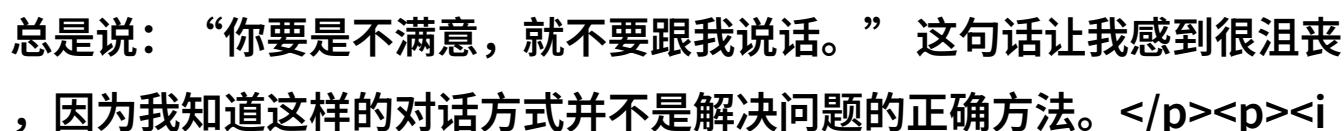
# 你别烦我了BY小蒹葭别逼我生气了我已经

别逼我生气了，我已经不想理你了！



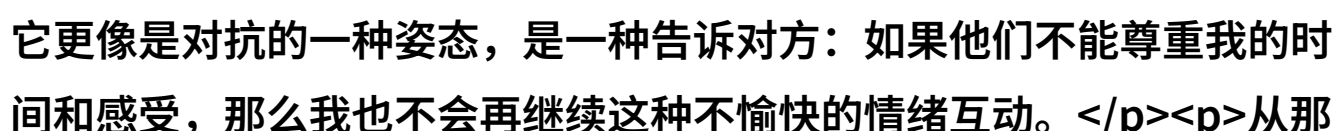
在这个喧嚣的世界里，有时候我们都需要一些安静的时光来调整自己的心情。然而，当周围的人总是不断地打扰和烦恼的时候，这种平和就变得格外珍贵。

记得那次，我遇到了一个特别难缠的人，他总是觉得自己比别人强，喜欢在无形中给人压力。我试着耐心地沟通，但他却没有任何愿意听取的态度。他总是说：“你要是不满意，就不要跟我说话。”这句话让我感到很沮丧，因为我知道这样的对话方式并不是解决问题的正确方法。



有一天，我决定采取行动。我给他发了一条信息：“你别烦我了BY小蒹葭”，这是一首歌曲里的歌词，它传达了一种放弃、逃避的心情。但在我的情况下，它更像是一种对抗的一种姿态，是一种告诉对方：如果他们不能尊重我的时间和感受，那么我也不会再继续这种不愉快的情绪互动。

从那以后，我们之间的关系有所改变。虽然并不完美，但至少彼此都学会了尊重对方的空间。当有人想要干扰我们的宁静时，我们可以选择不回应，不去参与那些可能会引起冲突或消耗我们精力的交往。这是一种自爱，也是一种保护自己免受伤害的手段。

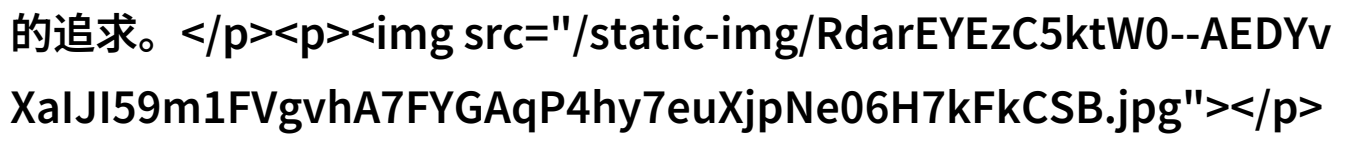


所以，如果你现在正面临着类似的情况，请记住，你完全有权利选择是否与之交流。你可以尝试用一句简单的话语来表达你的立场，比如“我需要一点儿安静时间，请不要打扰。”

或者直接使用那个曾经带给我力量的话：“你别烦我了BY小蒹葭。”

让我们一起为自己的内心空间保卫战努力吧，让每一次深呼吸都是对自我的肯定，每一次拒绝都是对自我的关爱。在这个世界上，有些事情是不必为了证明什么而去做，而是在证明自己对于生活质量

的追求。



[下载本文pdf文件](/pdf/569538-你别烦我了BY小蒹葭别逼我生气了我已经不想理你了.pdf)