

999 LÁ THƯ GỬI CHO CHÍNH MÌNH

Miêu Công Tử
dtv-ebook.com

839

怎样度过人生的低潮期？好好睡觉，锻炼身体，无论何时好的体魄都用得着；和知心的朋友谈天，基本上不发牢骚，主要是回忆坏乐的时光；多读书，看一些传记，增长知识，顺带还可瞧瞧别人倒霉的时候是怎么挺过去的；趁机做家务，把平时忙碌顾不上的活儿都干完。

Làm thế nào để vượt qua được thời kỳ tâm trạng khủng hoảng? Hãy ngủ thật ngon và chăm chỉ tập thể thao. Bất cứ lúc nào bạn cũng cần có một tâm trạng và thể lực tốt. Tám chuyện thiên hạ cùng với người bạn tri kỷ nhưng đừng có cảm ràm oán thán mà chủ yếu hãy để cả hai cùng nhớ về khoảng thời gian vui vẻ. Đọc nhiều sách hơn, nhìn ngắm những tác phẩm truyền kỳ, tích lũy kiến thức cho mình tiện thể xem xem người ta đã vượt qua khoảng thời gian đen tối như thế nào, tranh thủ thời gian làm việc nhà, làm cho xong những việc thường ngày vì quá bận rộn mà chẳng lo toan được.