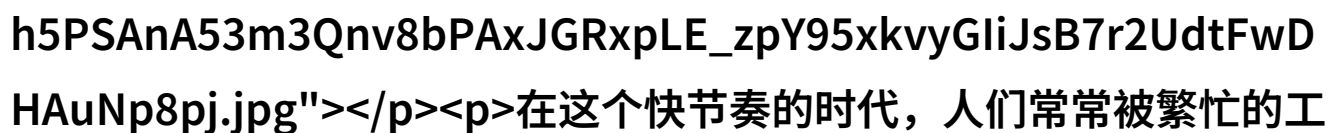
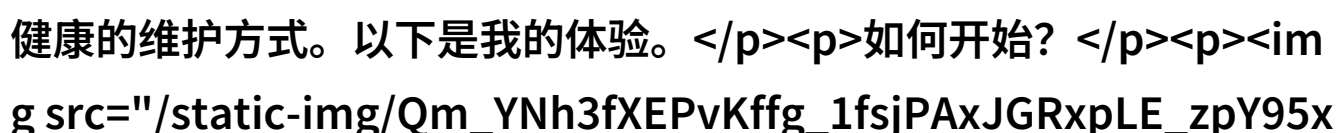


# 三个人轮流陪伴我半小时情感互动

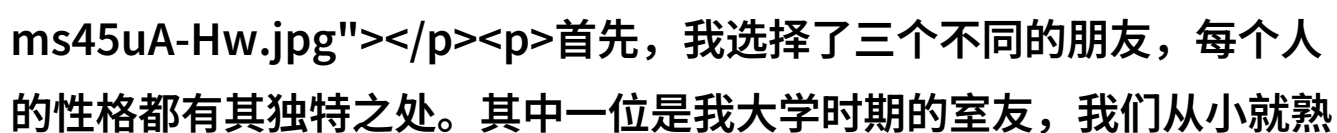
为什么选择这样的方式?

在这个快节奏的时代，人们常常被繁忙的工作和生活压力所困扰。为了缓解这种压力，我决定尝试一个新的生活方式——三个人每人C我半小时。这不仅是一种社交活动，更是一种心理健康的维护方式。以下是我的体验。

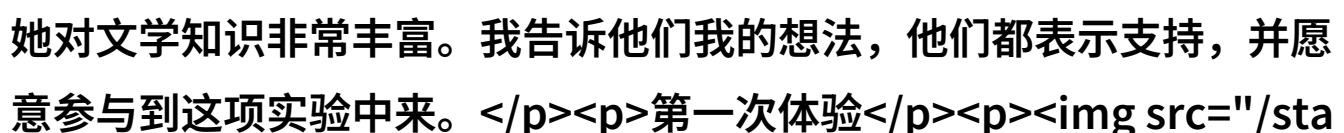
如何开始?

首先，我选择了三个不同的朋友，每个人的性格都有其独特之处。其中一位是我大学时期的室友，我们从小就熟悉对方的人生轨迹；第二位是一个与我同事交流频繁的朋友，他总能给我一些行业内最新动态；第三位则是最近加入的一个书籍俱乐部成员，她对文学知识非常丰富。我告诉他们我的想法，他们都表示支持，并愿意参与到这项实验中来。

第一次体验

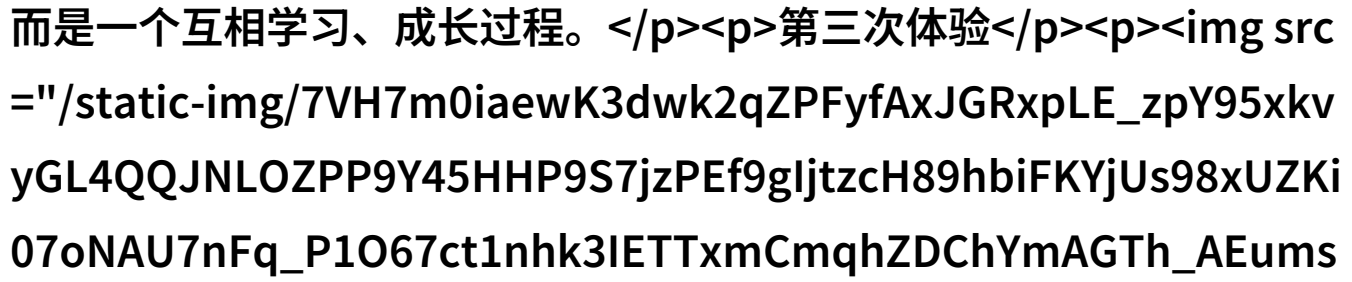
第一天，我安排了第一个朋友陪伴自己半小时。他带来了许多往日的情感回忆，让我们一起回忆那些曾经共同度过的小确幸。时间在他的陪伴下流逝得特别慢，一切烦恼似乎都不那么重要。在那短暂而充实的一刻里，我感到一种久违的心灵放松。

第二次体验

第二天轮到了第二位朋友，他给我带来了全新的视角。他分享了他在工作中的经验，以及业

界最新动态，这让我对自己的职业发展有了一些新的思考。此外，他还教会了我一些新技能，使我感觉到成长和提升。这不仅仅是一次聊天，而是一个互相学习、成长过程。

第三次体验



第三天，第三位朋友以她的文学爱好者身份出现。她推荐了一本书，并深入分析其中的情节与人物，这让我对阅读产生了全新的兴趣。她的话语如同音乐一样悠扬，让心灵受到了洗礼。在她面前，世界变得更加丰富多彩，有着无限可能性的探索空间。

持续下去后的反思

经过一段时间后，我发现这种模式已经成为我的日常生活的一部分。我学会了如何更好地利用这些零散时间，与不同的人建立更深层次的联系，同时也提高了自己的情感满足度和专业技能。此外，这也帮助我认识到，不管身边发生什么变化，只要保持开放的心态，就可以从任何人那里找到价值和乐趣。

未来展望

随着时间的推移，我计划继续保持这一习惯，因为它给我的生活带来了太大的积极影响。不论将来何去何从，只要记住“三个人每人C我半小时”，即使是在最忙碌的时候，也能找到片刻宁静，享受生命中最简单、最珍贵的事物——友情与共鸣。

[下载本文pdf文件](/pdf/513950-三个人轮流陪伴我半小时情感互动.pdf)