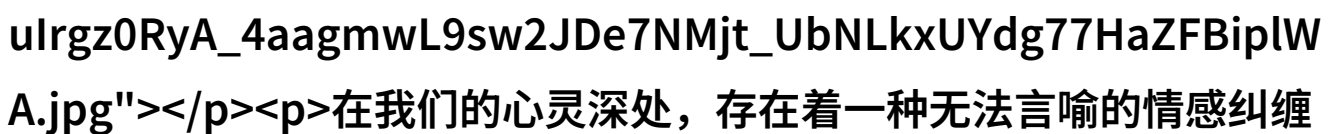


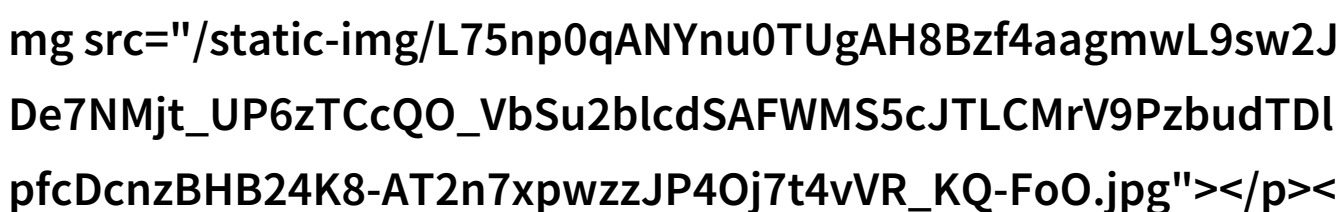
情感纠缠锁定深情牵挂的锁链

什么是锁情牵？



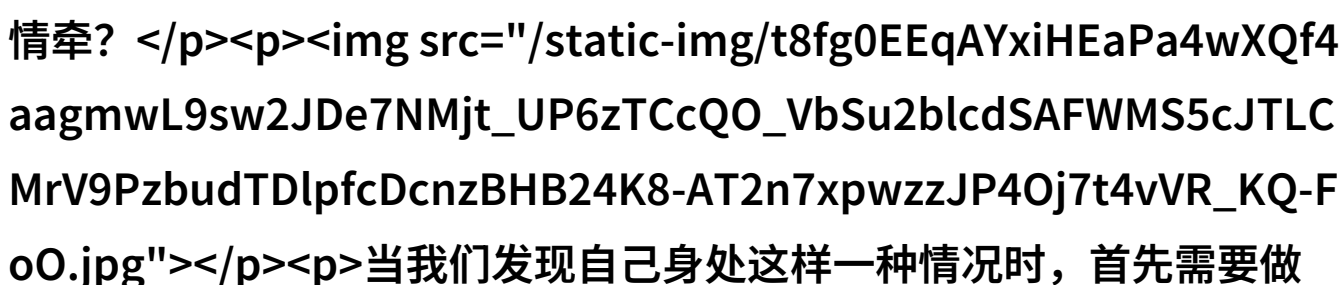
在我们的内心深处，存在着一种无法言喻的情感纠缠，这种情感就像是一把永不解开的锁链，将我们与过去、现在和未来的某个人或某段经历紧密相连。这种情感被称为“锁情牵”，它能够让人在面对选择时犹豫不决，因为心中的那股力量总是向往于那些曾经属于自己生活中不可或缺的人。

为什么会产生锁情牵？



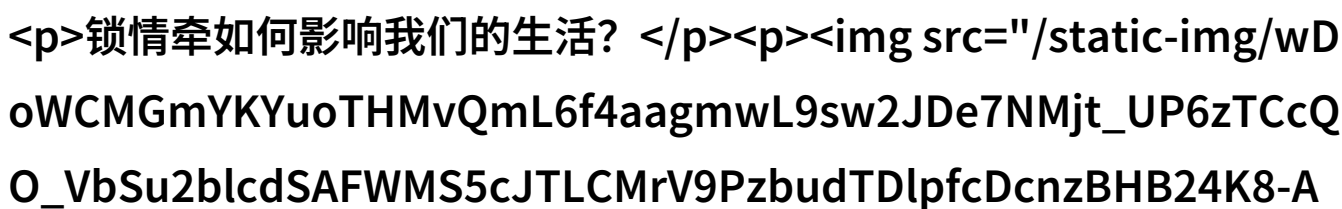
人们为什么会产生这样的感情？这是因为从小到大，我们都有过一些特别的关系，这些关系可能是亲密无间的，也可能只是短暂的一刹那，但它们都留下了深刻的印象。随着时间的流逝，这些记忆逐渐成为了我们的内心世界的一部分，就像一张张照片一样，每次回想起，都能清晰地看到当时的情景、听到的声音和感觉到的温度。

如何克服锁情牵？



当我们发现自己身处这样一种情况时，首先需要做的是认识到自己的状态，并且接受这一点。接下来，要学会自我反省，了解是什么因素导致了这份感情，以及这些感情对于你的影响。这一步非常重要，因为只有知道了问题所在，我们才能更有效地解决它。

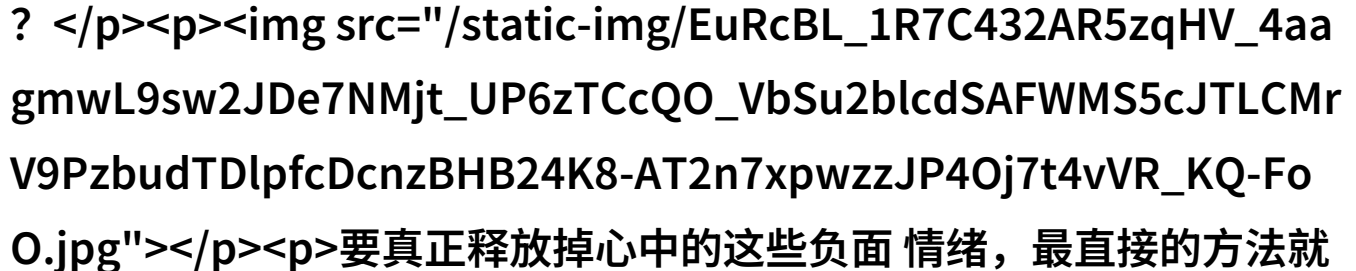
锁情牵如何影响我们的生活？



如果没有及时处理，那么这种强烈的情绪波动将会严重干扰我们的日常生活。在工作上，

你可能因为思念而无法专注；在爱情方面，你也许因为过度依赖而失去了独立性；甚至在健康上，由于长期压抑内心的情感，有时候还可能出现身体上的反应，比如焦虑、抑郁等症状。

如何找到释放方式？



要真正释放掉心中的这些负面情绪，最直接的方法就是与之对话，即通过写作或者口头表达来告诉对方你的真实感受。如果不是那么直接，可以尝试通过艺术创作，如绘画、音乐或者舞蹈来表达自己的感觉。还有一个方法，就是给予自己足够的时间去思考和调整，让一切自然而然地发展，不要急于求成。

最后

最后，无论你走哪条路，最重要的是学会如何爱自己。当你明白了一切都是为了让自己变得更加坚强，而不是为了逃避现实，那么你就可以开始重新塑造自己的未来，离开那些曾经束缚住你的东西，从此走向新的篇章。在这个过程中，“锁情牵”虽然难以一笔勾销，但至少，它已经成为了

一段美丽而珍贵的人生旅程，是值得回味的一生经验。

[下载本文pdf文件](/pdf/674274-情感纠缠锁定深情牵挂的锁链.pdf)