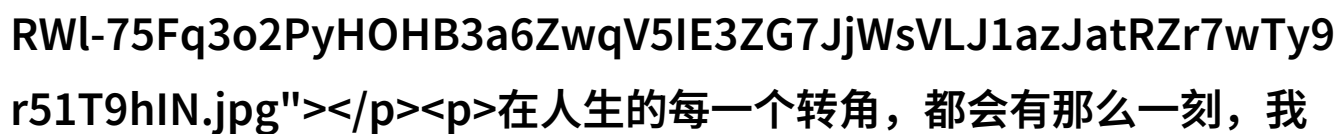


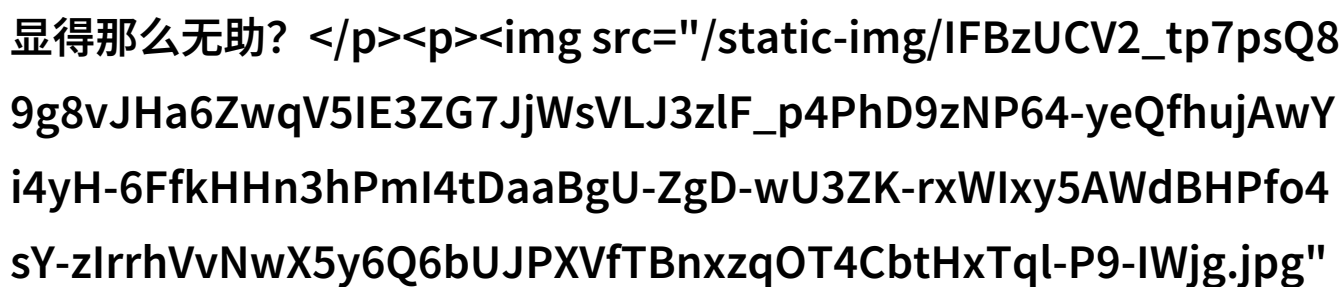
难为情的内心世界挣扎与自我认同

难道自己真的无法做到吗？



在人生的每一个转角，都会有那么一刻，我们深深地感受到“难为情”。这种感觉就像是一种沉重的负担，压在我们的肩膀上，让我们甚至怀疑自己的能力。它可能来自于工作上的挑战，关系中的误会，也可能源自于对未来的不确定。

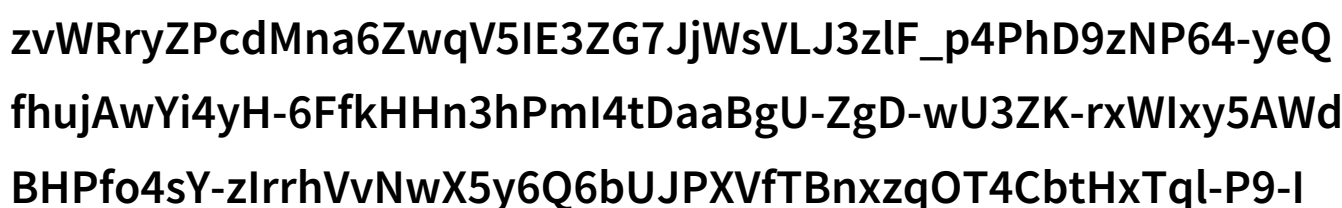
为什么总是显得那么无助？



当我们面对困境时，不免会感到无助和迷茫。这时候，“难为情”便如同一把双刃剑，它既能激发我们的潜力，也能让我们更加害怕失败。在这个过程中，我们常常会质疑自己的选择、能力以及未来。

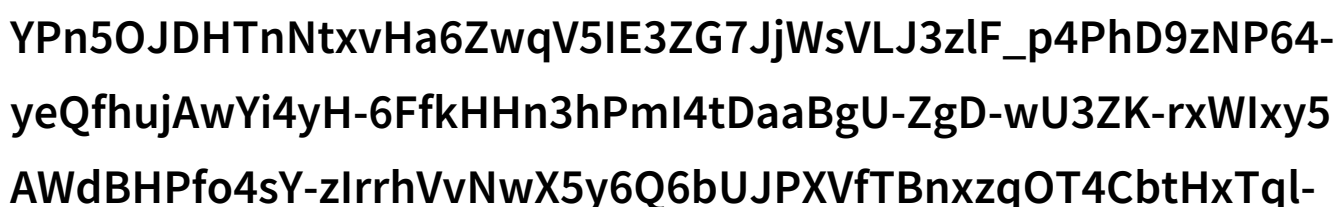
但是，这些都是成长的一部分，是人生旅途中不可或缺的经历。

如何克服这种心理？



要想真正摆脱“难为情”的束缚，我们需要学会接受并拥抱它。首先，要认识到这是正常的人类心理反应，每个人都会有这样的感受。其次，要学会分辨哪些是真实的情况，哪些只是一种错觉。最后，不妨尝试将这些感受转化成动力，从而推动自己前进。

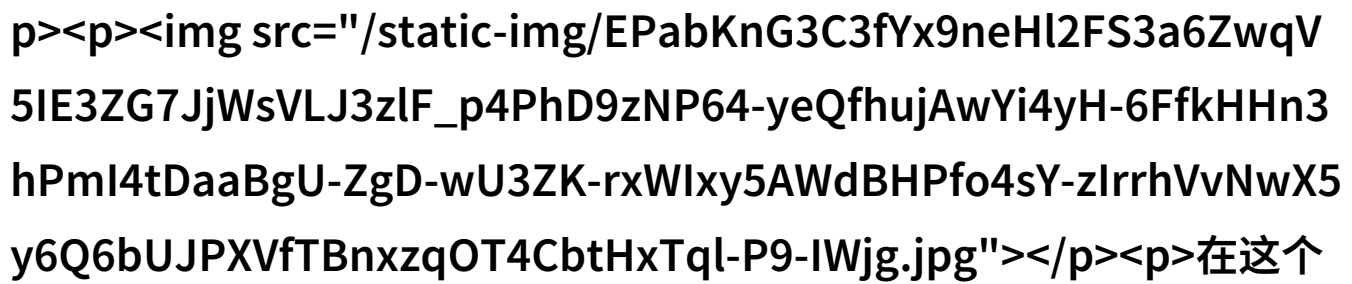
如何展现出坚强的一面？



展现出坚强的一面并不意味着不再感到“难为

情”，而是在这份感情之上建立起一种超越性的力量。当你决定要做某事，就不要因为恐惧或害怕而放弃，而应该勇敢地去迎接挑战，用实际行动证明自己的价值和存在。

可以信赖的支持系统是什么？



在这个过程中，有了一个可靠的支持系统至关重要。这包括家人、朋友或者专业的心理咨询师，他们能够给予你必要的情感支持，并帮助你找到解决问题的方法。当你感到“难为情”时，他们可以成为你的后盾，为你提供力量和方向。

最终，那个答案是什么？

尽管走过了许多风雨，但最终那份“难为情”的感觉也许已经淡去了，因为我们已经从中学到了很多东西。在回头看来，那些曾经让我们如此痛苦的事情，如今看起来都不过是通向成功道路上的小小障碍。而那个曾经使得我们的内心充满挣扎的问题，现在却成了引领我们迈向更好生活的小灯塔。

[下载本文pdf文件](/pdf/724884-难为情的内心世界挣扎与自我认同.pdf)