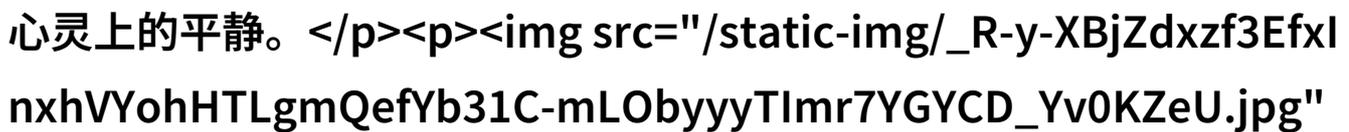
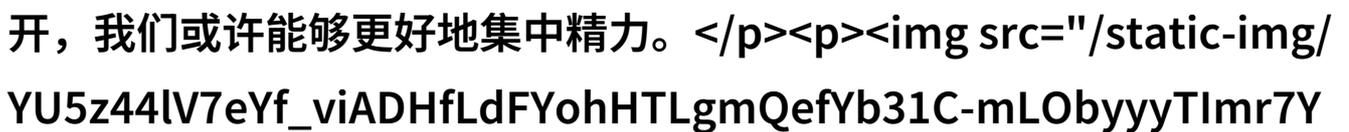


别咬我耳朵的忧愁与解脱

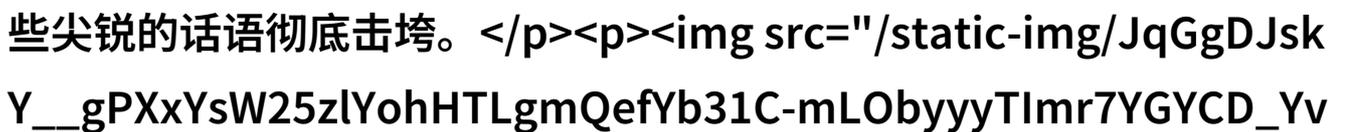
耳朵承载着情感的深度，是我们沟通世界的一扇窗户。然而，生活中的压力和烦恼常常让人感到无比的疲惫，仿佛有声音在耳边低语：“别咬我。”今天，我们来探讨那些让人想要逃避的声音，以及如何找到心灵上的平静。



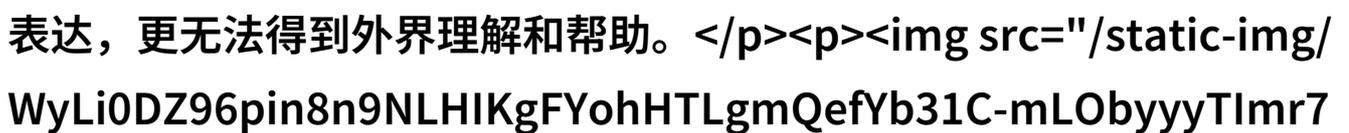
噪音的侵袭
都市生活中，车辆、喇叭声不绝于耳，它们如同一阵阵刺激，让人难以安宁。这种持续不断的声音，不仅干扰了我们的工作效率，也影响了我们的情绪状态。如果能将这些声音隔离开，我们或许能够更好地集中精力。



言语伤害
朋友之间的小争吵，或是家人的误会往往会通过言辞造成深刻的心理创伤。每当对方的话语像针一样扎进我们的耳膜时，我们都渴望一种缓解的方法，以免被这些尖锐的话语彻底击垮。



内心独白
有时候，最沉重的情感压迫也来源于自己的思绪。在没有他人的情况下，我们可能会对自己说：“别咬我。”这是一种自我保护的心态，因为内心的痛苦似乎无法用言语来表达，更无法得到外界理解和帮助。



寻找安宁
面对各种噪音和心理负担，我们需要学会放松身心。听一些轻柔音乐、冥想或者参加瑜伽课程，这些都是减少精神压力的有效方式。当我们能够在嘈杂之中找到片刻宁静，那么“别咬我”的呼喊就会变得不那么重要了。



倾诉与支持
有时候，只要有人愿意倾听，就可以为我们带来巨大的慰藉。

。在遇到困难的时候，不妨找一个信任的人谈谈自己的烦恼，即使他们不能立刻解决问题，但他们可以提供支持，让你知道不是一个人在战斗。

自我疗愈

最终，每个人都应该学会爱护自己。当你意识到自己需要关怀时，请勇敢地伸出手去拥抱自己。你并非孤单一人，在这个充满挑战但又美好的世界里，你总有一片属于自己的天空。

[下载本文pdf文件](/pdf/729398-别咬我耳朵的忧愁与解脱.pdf)