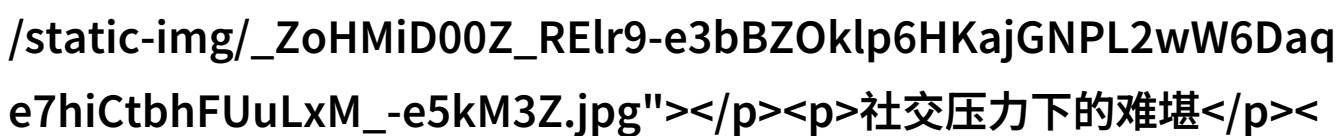
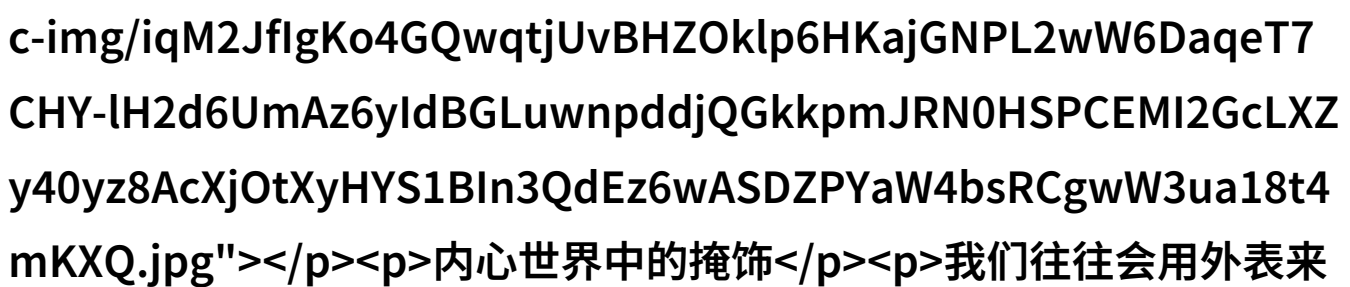


# 难为情探索内心的挣扎与成长

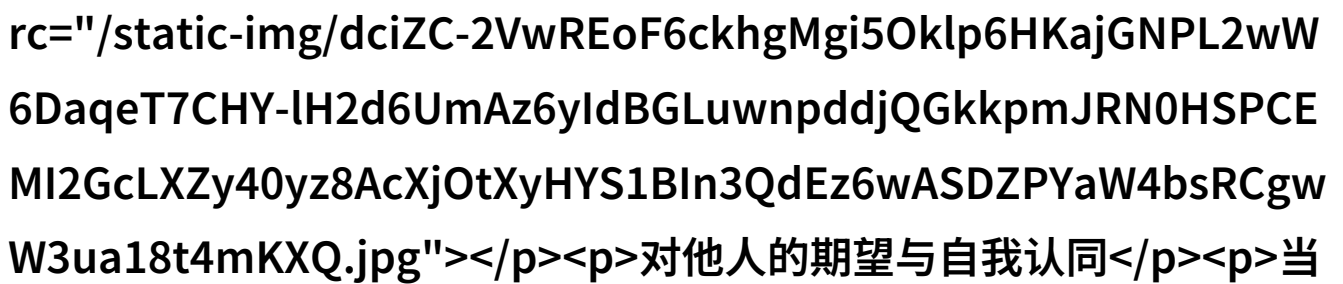
在人生的旅途中，每个人都可能会遇到难以言说的困扰，感受到一种名为“难为情”的复杂情绪。这种感觉如同一股潮水，席卷着我们的内心，引发我们深层次的情感波动。它可能源于对他人的看法、对自我价值的质疑，或是无法表达的爱意。在这篇文章中，我们将通过六个方面来探讨“难为情”这一主题，并寻找解决之道。

社交压力下的难堪

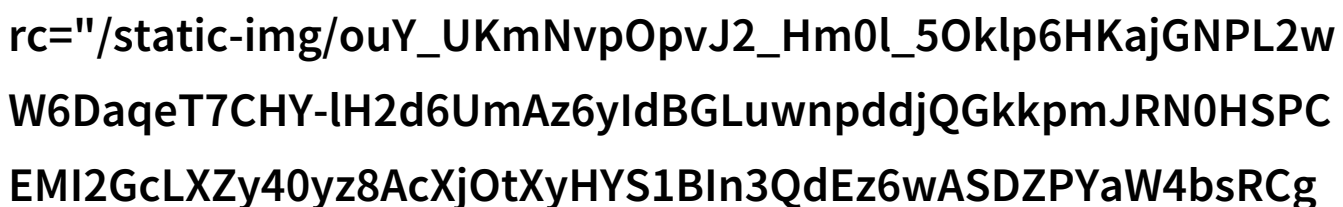
社交场合中的误解和不必要的期待常常让人感到窘迫，这种感觉就像是一种病毒，它在无形中影响着我们的社交行为和心理健康。如何面对这些挑战，是摆脱“难堪”最直接的途径。

内心世界中的掩饰

我们往往会用外表来掩盖内心真正的情感，这种做法使得自己陷入了更加深刻的心理纠结。了解并接受自己的真实感受是克服这种掩饰的一大步。

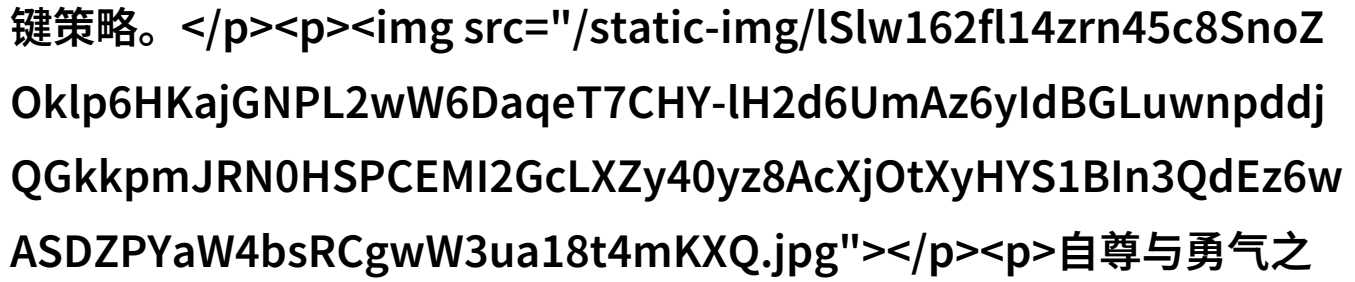
对他人的期望与自我认同

当社会给予我们标准化的人格特征时，我们有时会感到自己无法达到那样的完美。这导致了自我认同危机，让人们感到孤独和被遗弃。如果能够重新定义什么是成功，那么这个问题或许能迎刃而解。

情感沟通中的障碍

当爱意

不能得到回应或是在交流过程中遭遇阻碍时，人们容易感到迷茫和悲伤。在建立开放且诚实的情感沟通渠道上投资，是减少这种痛苦的一项关键策略。



自尊与勇气之间的平衡

自尊是一个重要的心理防线，但过度强调它却可能导致害怕失败，从而错失改变现状的大好机会。而勇气则需要在安全边界内找到平衡点，这样才能逐步走出舒适区，不再被恐惧所束缚。

寻求支持与理解

最后，在面对困境时寻求帮助是不屈不挠的一个表现。当你意识到自己并不孤单，而是一群愿意倾听和支持你的朋友们，那么即使是最深沉的情绪也能逐渐释放出来，最终变得更轻松一些。

[下载本文pdf文件](/pdf/423313-难为情探索内心的挣扎与成长.pdf)