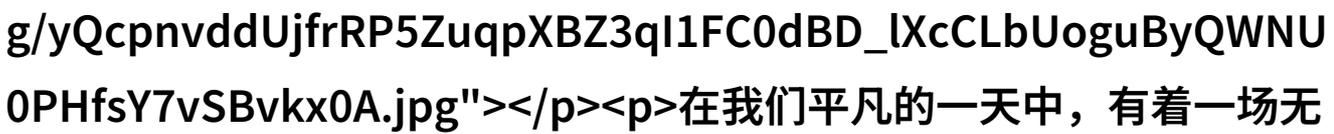
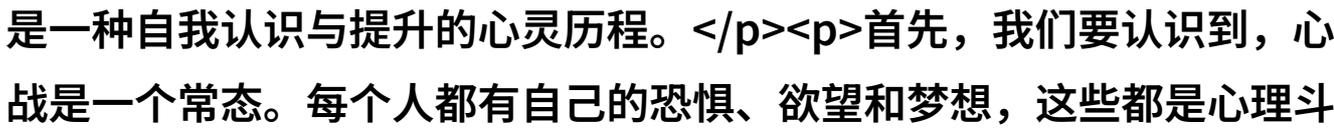


心战-内心的较量揭秘心理斗争的真相

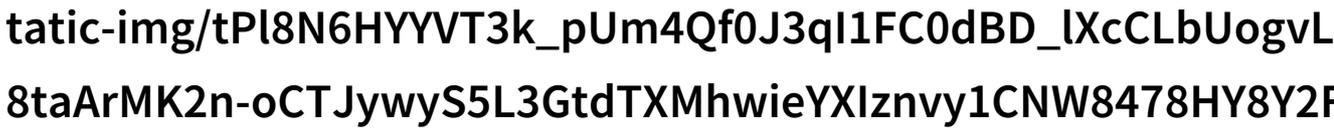
内心的较量：揭秘心理斗争的真相

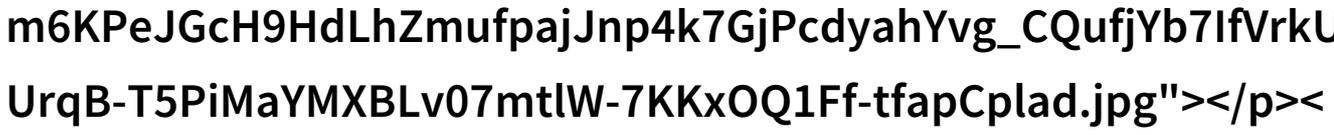
在我们平凡的一天中，有着一场无形而又极其激烈的战役——心战。它不像外部的战争那样易于察觉，但它对我们的身心健康却影响深远。这场战斗并不仅仅是关于胜负，它更是一种自我认识与提升的心灵历程。

首先，我们要认识到，心战是一个常态。每个人都有自己的恐惧、欲望和梦想，这些都是心理斗争的源头。当面临困境或决策时，内心的声音会变得喧嚣起来，是追求安全感还是勇敢追梦？这种纠结让人难以割舍。

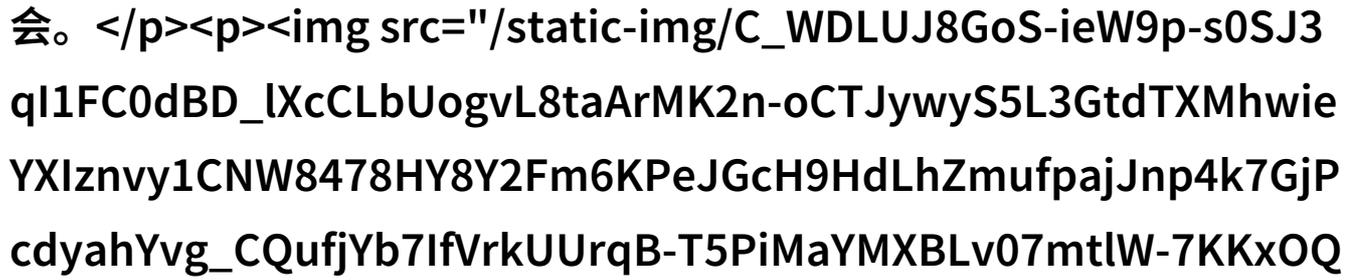
例如，一位刚毕业的小明，他一直渴望成为一名艺术家。但他的父母坚持他找稳定的工作，因为他们害怕艺术生涯无法保障生活。小明陷入了一个巨大的心理斗争：是否应该听从父母的话，抑或勇敢地追随自己的梦想？

此外，自我认知也是心战的一个重要方面。在现代社会，每个人都被要求不断成长和进步，这导致了一种压力，让人感到自己总是在跟不上时代。如果你发现自己经常在社交媒体上比较自己，那么你可能正在与时间进行一种无形的心战。

还有，更隐蔽的心理斗争发生在日常习惯中，比如饮食控制或者运动计划。一旦这些习惯受到挑战，你可能会发现自己在与“完美”的期望作斗争，而这正是典型的心战行为。

为了赢得这场内心较量，我

们需要学会倾听自己的声音，不断地审视自己的需求和愿望，并且学会接纳失败。因为失败本身并不是输掉，而是通往成功路上的一个学习机会。



最后，当我们站在风雨中的时候，最重要的是保持冷静，不要让情绪左右你的决定。而当你回头看过去的时候，你将明白，在那段时间里，你其实已经取得了最大的胜利——掌握了如何去赢得那场永恒的心战。

[下载本文pdf文件](/pdf/551335-心战-内心的较量揭秘心理斗争的真相.pdf)