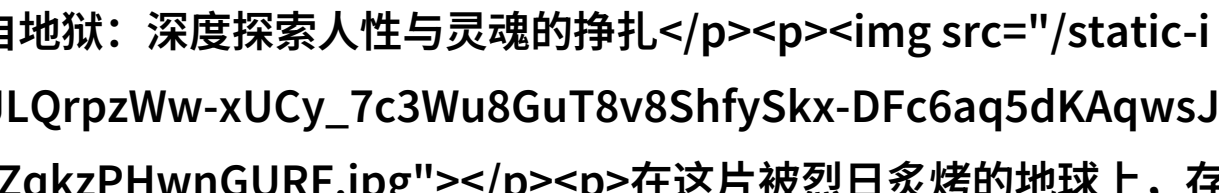


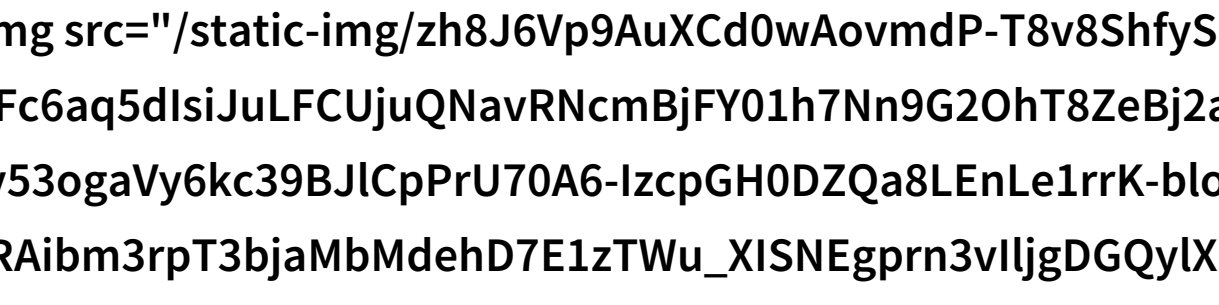
自地狱深度探索人性与灵魂的挣扎

自地狱：深度探索人性与灵魂的挣扎



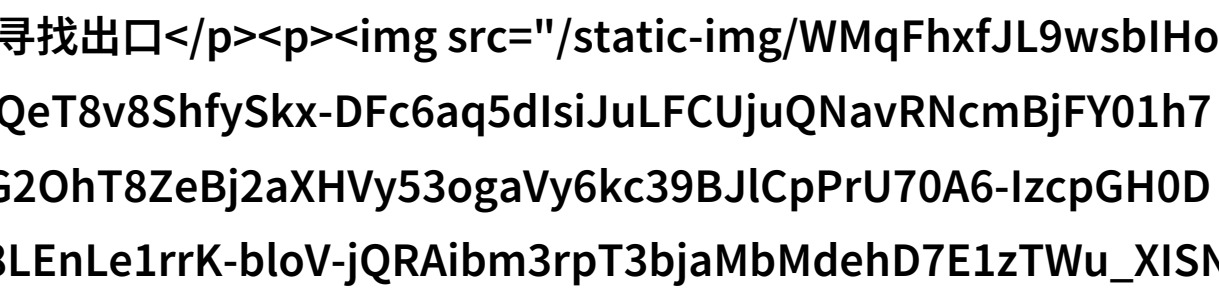
在这片被烈日炙烤的地球上，存在着一个名为“地狱”的地方，那里是人类恐惧和痛苦的象征。然而，“自地狱”并不是指那个火焰中的人类煎熬，而是指那些心灵深处的折磨，是那些无法逃脱、无法释怀的内心世界。

我自地狱



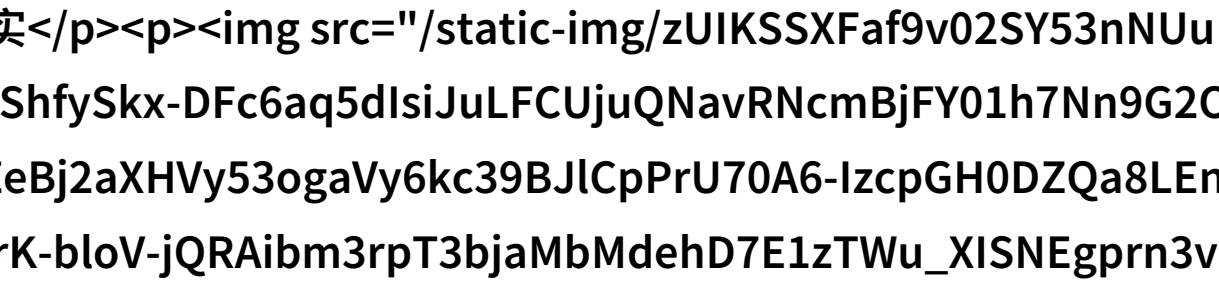
在这个角落里，每个人都有自己的“地狱”。它可能是对过去失落爱情的懊悔，对未来的无限忧虑，或是一段难以忘怀的心理创伤。每个人的“自地狱”都是独一无二，不同于他人的痛苦。

我寻找出口



人们往往试图通过各种方式来逃离自己的“自地狱”。有些人选择沉浸在工作或娱乐中暂时忘却烦恼；有些人则尝试通过旅行或学习来拓宽视野，寻求新的生活态度。然而，这些方法往往只是暂时性的缓解，并不能真正解决问题。

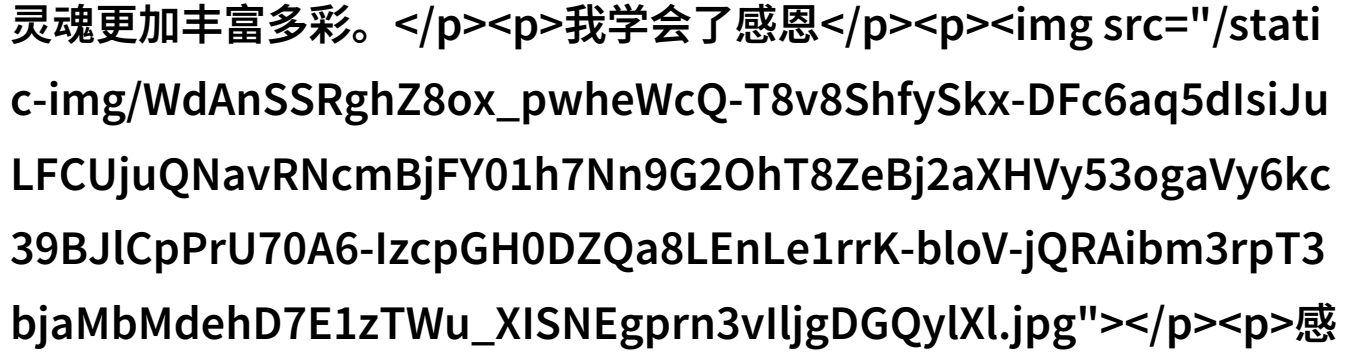
我面对现实



面对自己内心的困扰，没有捷径可走，只能勇敢面对现实。这需要一种超越常人的心理力量和智慧。在这个过程中

，每个人都会遇到挫折，但正是这些经历让我们更加坚强，也让我们的灵魂更加丰富多彩。

我学会了感恩



感恩是一种力量，它可以帮助我们找到希望。当我们能够看到周围的一切，感激生命赋予我们的机会和能力时，我们的心就开始变得平静起来。这不仅仅是一个表面的动作，更是一种内心深处的情感转变。

我重新定义生活

重新审视生活中的意义，让自己从过去受困于负面情绪中解放出来。这意味着改变思维模式，将注意力转移到积极的事情上，比如健康、友谊、成长等方面。这样做虽然不易，但它会带来意想不到的人生改变，为未来铺设光明之路。

我拥抱自由

最终，每个人的旅程都要达到自由之境。在这里，他们将拥有勇气去谈论他们曾经隐藏在黑暗中的秘密，从而获得释放。而这种自由不仅限于心理层面，更是在精神上实现真正的人生价值，使得每个人的生命都充满了意义和活力。

[下载本文pdf文件](/pdf/1121897-自地狱深度探索人性与灵魂的挣扎.pdf)