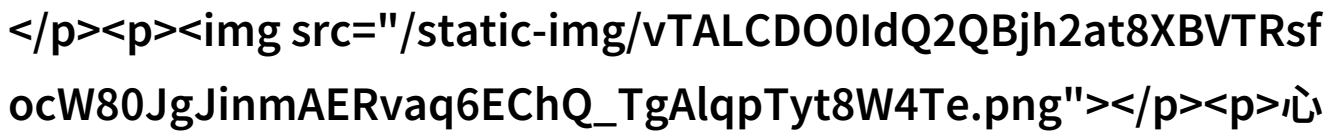


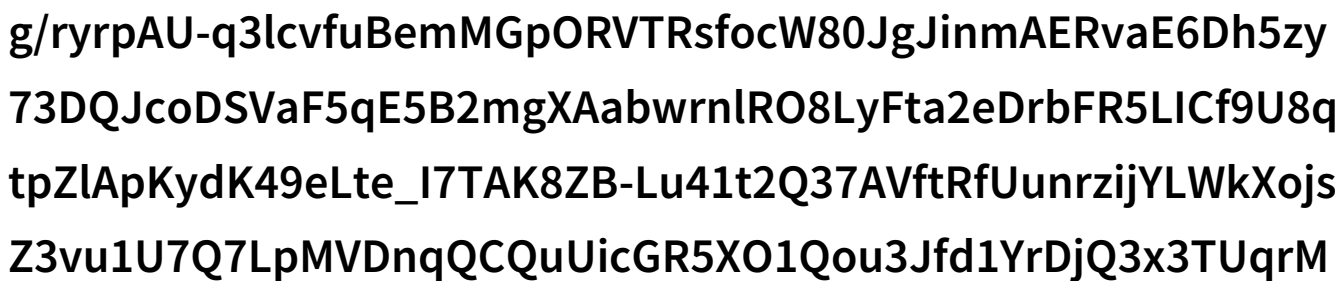
心战揭秘心理斗争的艺术与策略

心战是一种深层次的心理斗争，它涉及到个人的情感、认知和行为。以下是对心战的六个关键点，探讨了如何理解和应对这种心理状态。



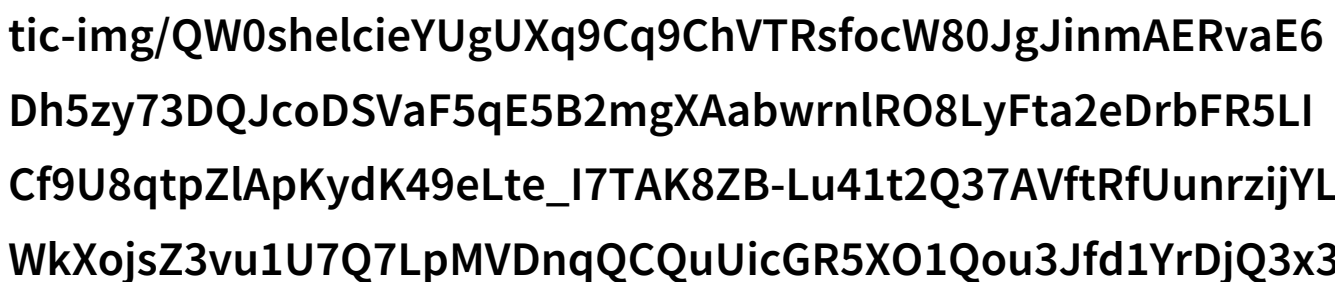
心战的定义与特征

心战是一种内在的心理冲突，它通常表现为自我批评、恐惧或焦虑等负面情绪。在这种情况下，个人可能会感到迷茫，不知道如何处理自己的情感和思维。



心战背后的原因

造成心战的一些原因包括压力过大、缺乏自信或社会期待等。这些因素都可能导致人在内心里产生强烈的情绪反应，从而引发心理斗争。



心战的影响

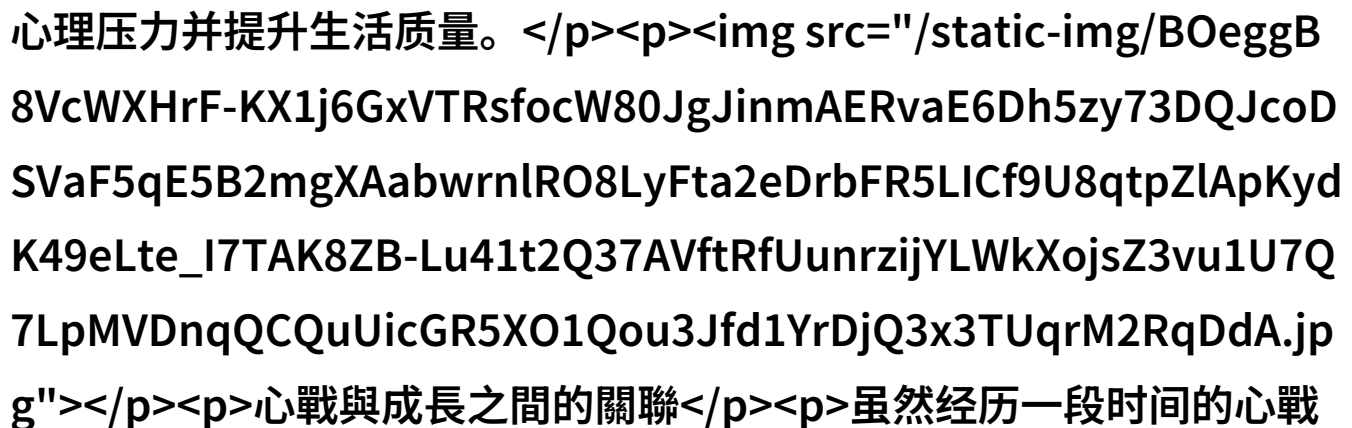
长期的心战可能会对个人的身心健康产生严重影响。这不仅可以损害一个人的幸福感，还可能导致抑郁症状或者其他精神健康问题。



应对心战的策略

为了克服心战，首先要认识到它是一个普遍存在的问题，并且寻找有效的应对方式，如冥

想、运动或者寻求专业帮助。通过改变思考方式和行为模式，可以减轻心理压力并提升生活质量。



心戰與成長之間的關聯

虽然经历一段时间的心戰可能令人感到痛苦，但它也可以作为个人成长的一个机会。在这个过程中，人们可以更好地了解自己，以及如何适应不同的环境和挑战，这对于未来的成功至关重要。

预防未来的心戰发生

为了避免将来再次陷入同样的心理困境，可以采取一些预防措施，比如培养积极的人生态度，对待失败持开放态度，以及建立稳定的支持网络。当遇到挑战时，这些资源能够提供必要的情感支持，使我们能够更加坚强地面对生活中的难题。

[下载本文pdf文件](/pdf/360406-心战揭秘心理斗争的艺术与策略.pdf)