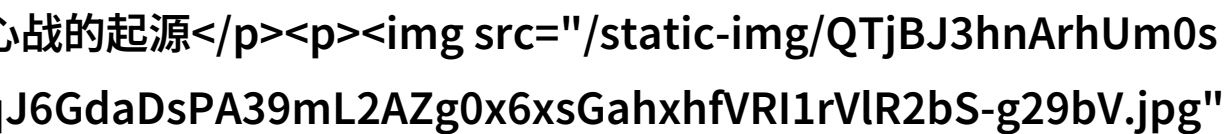


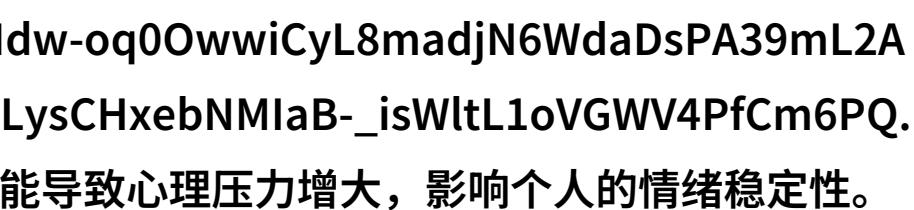
心战揭秘内心的斗争与成长

心战的起源



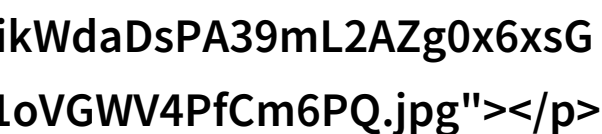
心战往往源于我们对自我认知的不够深刻。我们在社会化的过程中，接受了各种价值观和期望，这些外界的声音会与我们的真实想法产生冲突，从而引发心战。这种矛盾可能是由于个体主义与集体主义、理性与情感之间的张力所致。

心战的心理影响



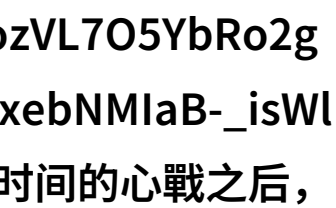
心战可能导致心理压力增大，影响个人的情绪稳定性。当一个人的内心充满了矛盾时，他们可能会感到焦虑、抑郁或是愤怒。这些负面情绪不仅影响个人生活，还可能反映到工作和人际关系上，对身边的人造成负面影响。

如何克服心战



克服心战需要自我反思和内省。在处理冲突时，可以尝试从多角度思考问题，寻找解决方案。此外，与信任的人交流也是很好的方式，它可以帮助你看到事物的不同侧面，有助于减少心理上的压力。

心战中的智慧



在经历了一段时间的心战之后，我们通常能够从中学到宝贵经验。这一过程促使我们成长，让我们更加了解自己的需求和欲望，同时也提高了我们的适应能力和决策能力。

心战如何转化为动力



有时候，尽管难以承受，但通过正视并接受内在的斗争，我们可以将其转变为推动自己前进的力量。这意味着认识到自己的弱点，并利用它们作为改进自身的

手段，而不是让它们成为阻碍自己发展之路的一个障碍。

心灵平静之路

最终，每个人都应该向着实现心理平衡迈进。这个过程需要耐心，因为它涉及改变深层次的心态。但只要持续努力，不断地探索自己的内在世界，最终能找到通向真正自由和幸福之路的一条道路。

[下载本文pdf文件](/pdf/1050135-心战揭秘内心的斗争与成长.pdf)