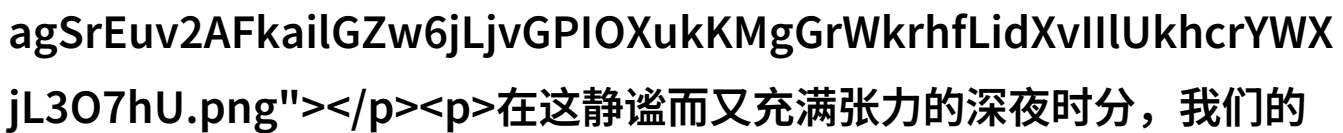
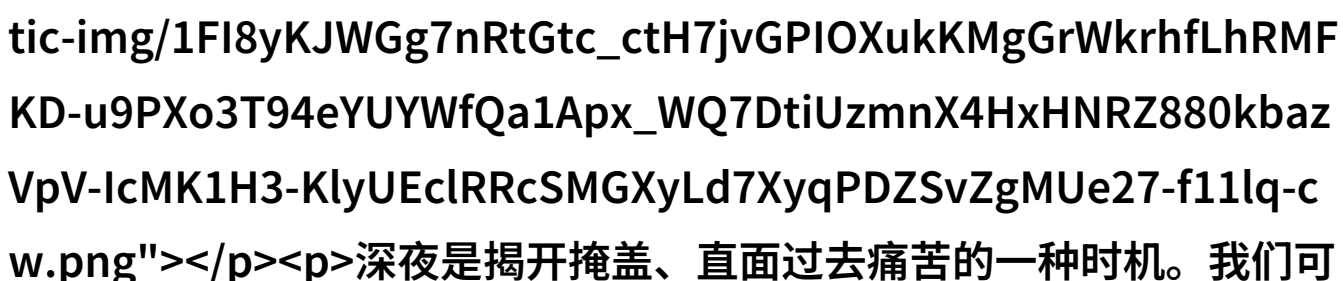


# 深夜的释放污染与自我反思

深夜的释放：污染与自我反思



在这静谧而又充满张力的深夜时分，我们的心灵正处于一种特殊的状态。它似乎在无声地呼唤着一个答案，一个关于如何面对内心深处的污浸和如何清洁自己最真实面貌的问题。在这个时候，我们需要勇敢地去探索自己的内心世界，去理解那些曾经被遗忘或是被压抑的情感和记忆。

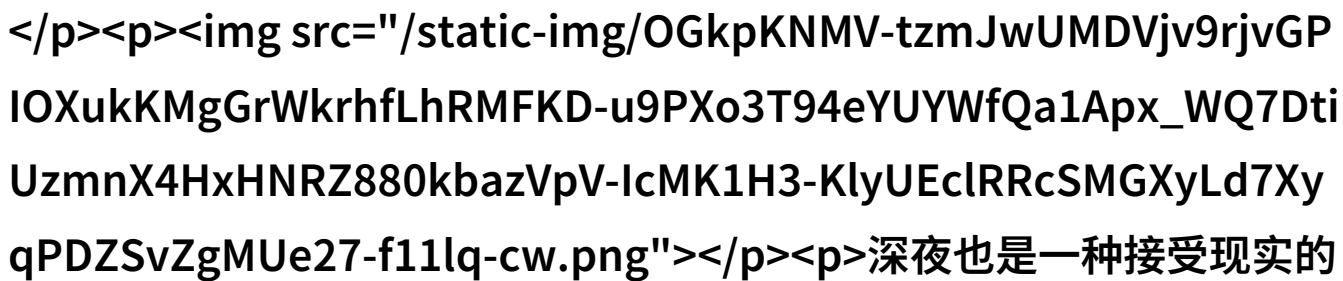


深夜是揭开掩盖、直面过去痛苦的一种时机。我们可能会发现一些旧伤口，这些伤口可能因为长时间未被处理而变得更加复杂。但是，只有当我们勇敢地去触碰这些旧伤，那么它们才能够开始逐渐愈合。

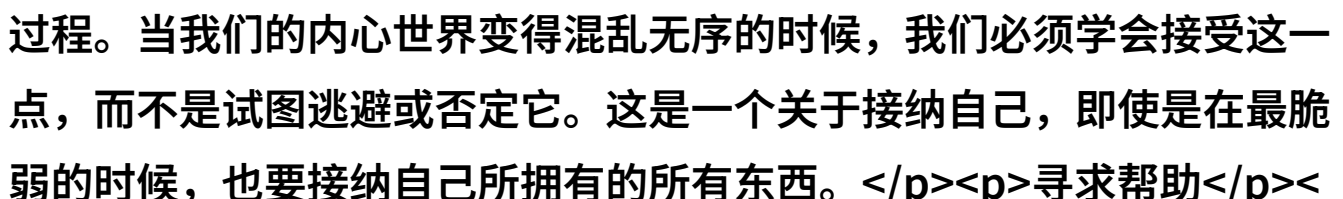


承认错误

在深夜，我们有机会来重新审视自己过去做出的选择，以及那些带来了不幸的事情。只有当我们真正地承认自己的错误，并且从中吸取教训，那么我们才能真正前进，而不是停留在原地打转。

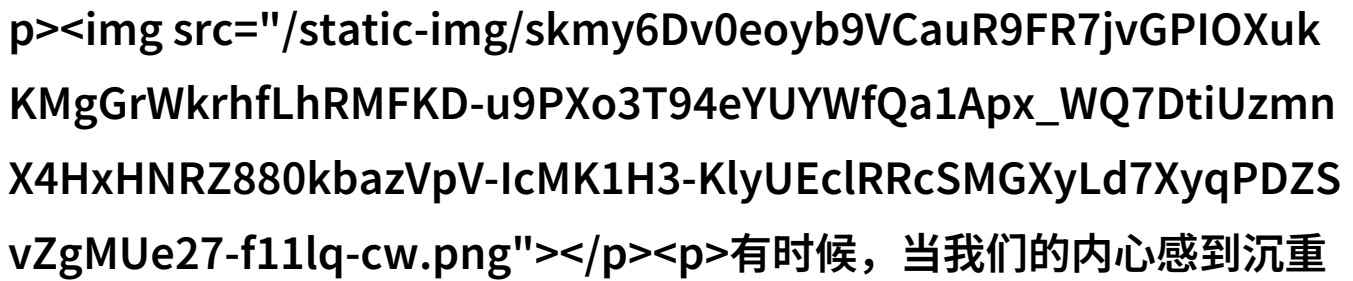


接受现实



深夜也是一种接受现实的过程。当我们的内心世界变得混乱无序的时候，我们必须学会接受这一点，而不是试图逃避或否定它。这是一个关于接纳自己，即使是在最脆弱的时候，也要接纳自己所拥有的所有东西。

寻求帮助



有时候，当我们的内心感到沉重到难以独自应对的时候，最好的方法就是寻求外界的帮助。这可以是一位朋友、一位家人或者一位专业人士，无论他们是什么身份，他们都能成为你信赖的人，在你的困境中给予支持和指导。

培养同理心

在深夜，你也可以花时间思考周围人的情况，不要只专注于自己的问题。通过培养同理心，你可以更好地理解他人的感受，从而更加宽广你的视野，使得自己的情绪管理能力得到提升。

展望未来

最后，在深夜结束之前，让我们一起展望一下未来的可能性。在这里，你可以设立新的目标，为即将到来的新日子制定计划。你并不孤单，因为你已经开始了这场旅程，每一步都离成功越来越近。

[下载本文pdf文件](/pdf/614764-深夜的释放污染与自我反思.pdf)