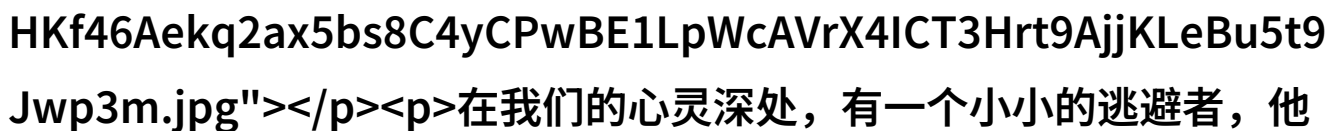


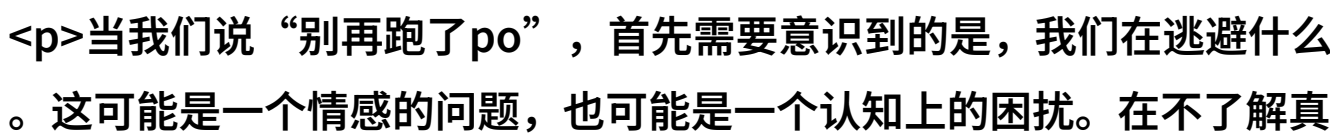
别再逃避面对真相深度心理分析

为什么你不要再跑了po?

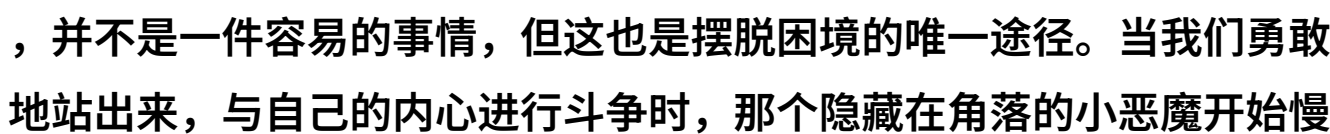


在我们的心灵深处，有一个小小的逃避者，他总是躲避现实，害怕面对真相。这种逃避行为可能源于恐惧、自卑或是不够成熟，但无论是什么原因，它都可能导致人生的一系列问题。那么，我们为什么要停止这样的逃避呢？

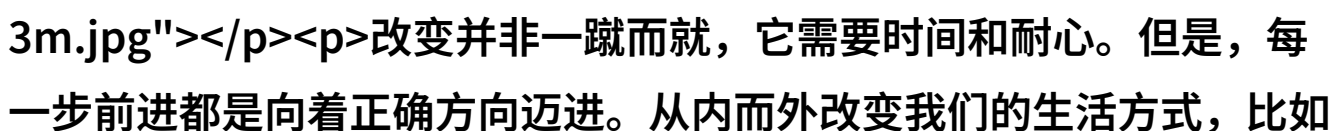
你是否真的理解自己在逃避什么？


当我们说“别再跑了po”，首先需要意识到的是，我们在逃避什么。这可能是一个情感的问题，也可能是一个认知上的困扰。在不了解真相的情况下，我们往往会基于错误的信息做出决策，这些决策最终将带来更多的痛苦和挫折。

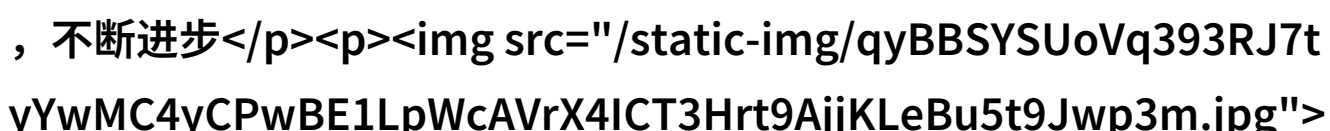
面对现实，找到解决之道


真正地面对现实，并不是一件容易的事情，但这也是摆脱困境的唯一途径。当我们勇敢地站出来，与自己的内心进行斗争时，那个隐藏在角落的小恶魔开始慢慢消散。他不再有力量，因为他没有你的恐惧作为食物。

从内而外改变我们的生活方式


改变并非一蹴而就，它需要时间和耐心。但是，每一步前进都是向着正确方向迈进。从内而外改变我们的生活方式，比如通过冥想来提高自我意识，从而更好地理解自己的需求和欲望；或者通过阅读书籍来拓宽视野，从而更加客观地看待世界。

学会接受，不断进步


接受自己，以及周围的人和事，是一种强大的能力。而且，这种能力可以帮助我们不断进步。不断学习新知识，不断挑战自我，让每

一步前进都是向着正确方向迈进。从内而外改变我们的生活方式，比如通过冥想来提高自我意识，从而更好地理解自己的需求和欲望；或者通过阅读书籍来拓宽视野，从而更加客观地看待世界。学会接受，不断进步

一次失败成为通向成功路上的阶梯，而不是阻碍。

结语：勇敢地走向未来的自己

所以，当有人说“你别再跑了po”，他们是在鼓励你去勇敢地面对那些让你感到不安的情绪或情况。当你站在那里，用坚定的眼神看着那个曾经让你畏缩的小恶魔，你会发现它其实并不像曾经想象中的那样可怕。你变得更加坚强，更能承受压力，而那个人也许就是未来你的另一个版本。

[下载本文pdf文件](/pdf/634304-别再逃避面对真相深度心理分析.pdf)