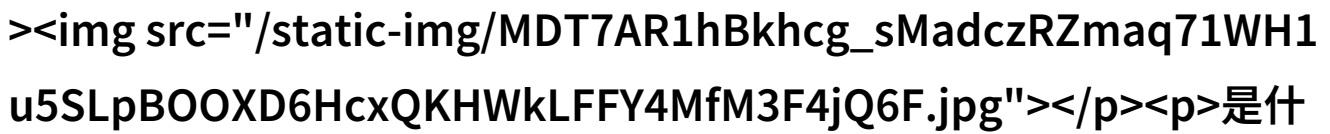


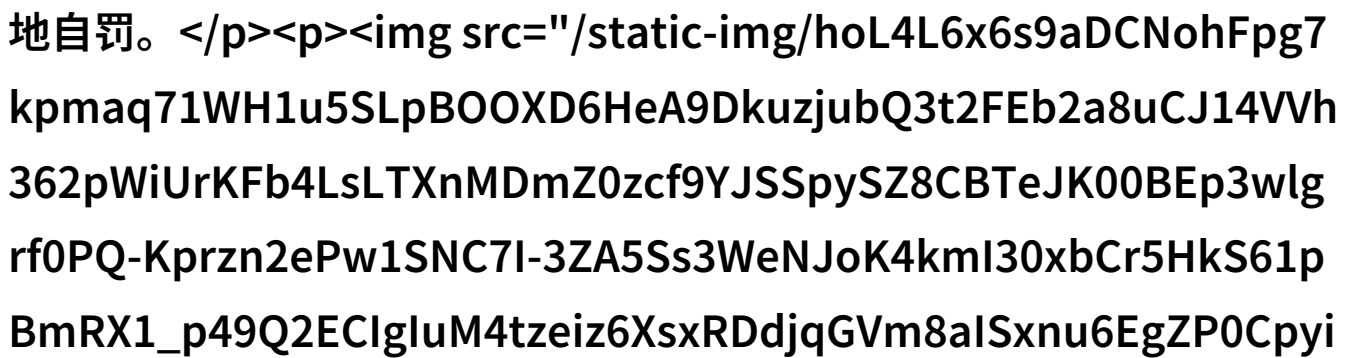
# 被子里无声自罚隐私的深层探寻心理成长

在被子里无声自罚隐私的深层探寻（心理成长与隐私管理）



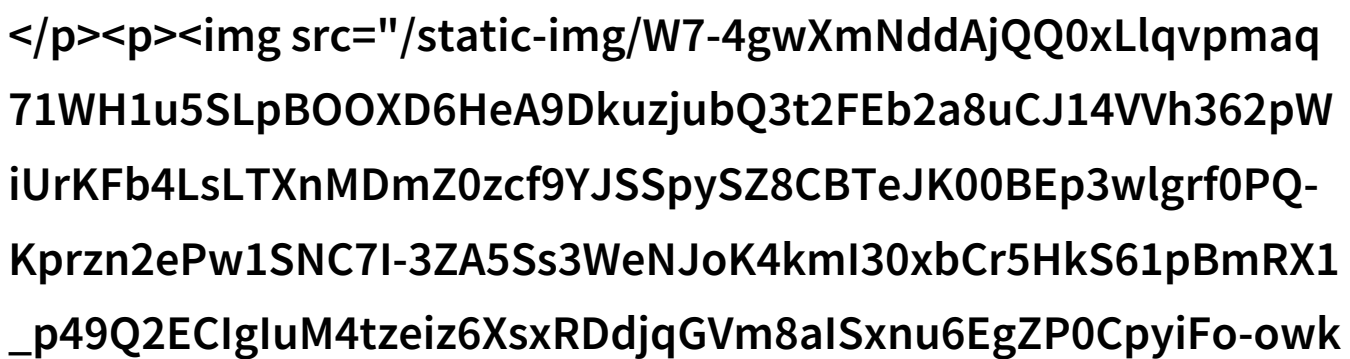
是什么让我们在被子里无声自罚？

有时候，我们会发现自己在夜晚躺在床上，心中充满了各种各样的情感和想法。这些情绪可能是因为日常生活中的小事所引起，也可能是由于长时间压抑下的积怨。在这样的时刻，我们往往会选择用一种不为人知的方式来处理这些情绪——无声地自罚。



为什么我们要选择这种方式来处理自己的情感？

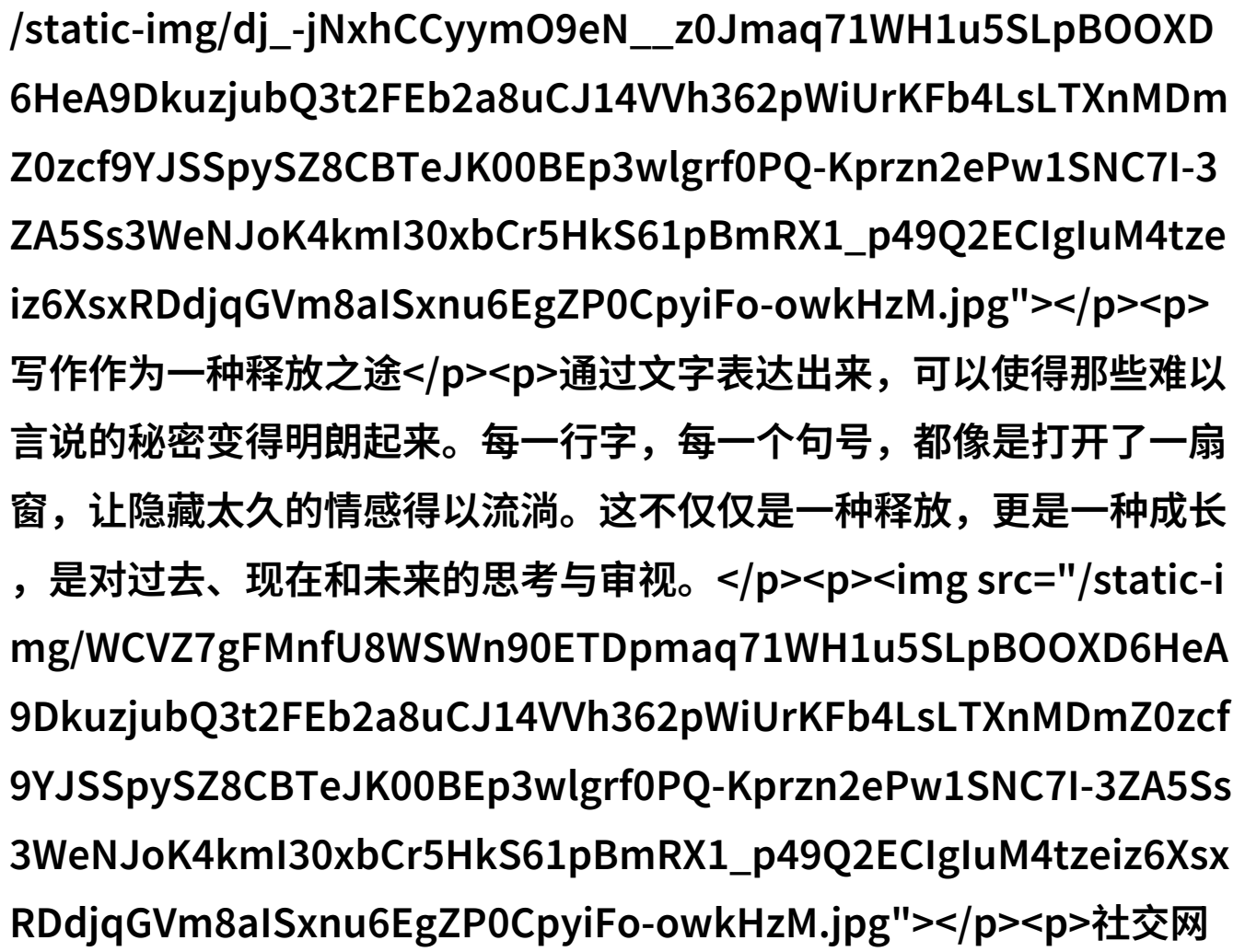
选择无声自罚是一个复杂的过程，它涉及到我们的个人经验、社交环境以及对自己行为的认知。在这个过程中，我们通常会感到困惑，因为我们并不知道应该如何表达自己的真实感受。因此，很多时候，我们选择将这些感受埋藏在内心深处，不去向任何人倾诉，这种做法虽然能够暂时缓解我们的负面情绪，但却无法从根本上解决问题。



如何才能有效地处理这种情况？

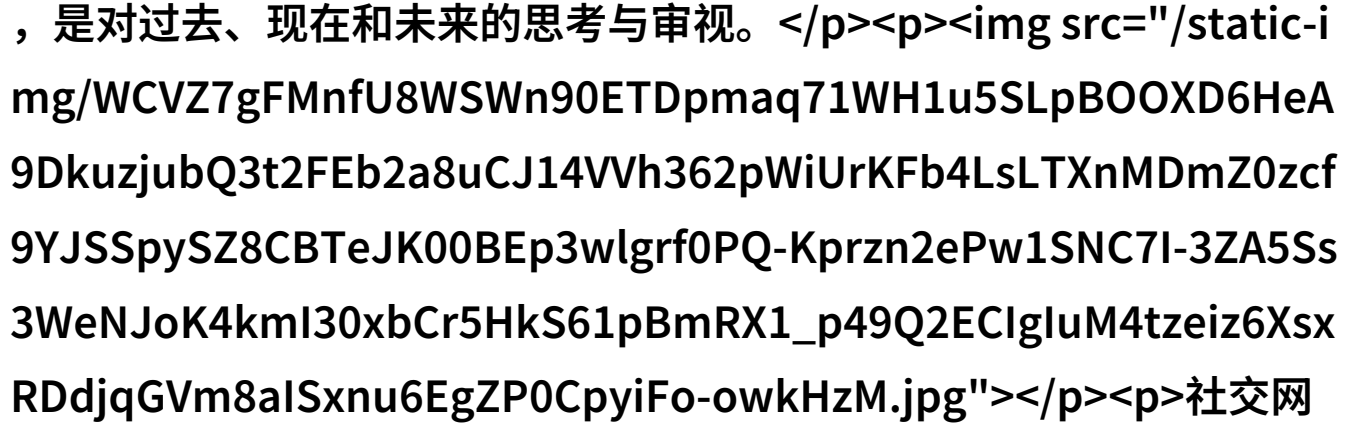
当我们意识到自己开始陷入这样的模式时，首先需要做的是认识到这一点，并且尝试改变这种行为。可以通过写作来表达自己的感觉，比如“被子里怎么无声自罚隐私作文”，这样可以帮助我们清晰地把握自己的思想和

感情，同时也能给予身边的人一个了解你的机会。



写作作为一种释放之途

通过文字表达出来，可以使得那些难以言说的秘密变得明朗起来。每一行字，每一个句号，都像是打开了一扇窗，让隐藏太久的感情得以流淌。这不仅仅是一种释放，更是一种成长，是对过去、现在和未来的思考与审视。



社交网络：一个新的出口

随着科技的发展，社交媒体成为了一种新的沟通渠道。在这里，你可以找到志同道合的人，他们可能理解你正在经历什么，也许他们曾经遇到了类似的困境。你可以分享你的故事，与他人交流彼此的心路历程，这样既能够得到支持，又能帮助他人，从而实现一种共同成长的情景。

最终走向真正的自由

最后，无论是通过写作还是其他形式的沟通，最重要的是找到属于自己的方式，将那些沉默下来的秘密告诉世界。这不仅能够减轻个人的心理负担，还能促进社会间的一致性，让更多的人明白，每一个人都值得被听到和理解。当你勇敢地站出来，用你的声音震撼这个世界，那么，被子的那片寂静，就不会再是孤独了，而是一段旅程结束后的新开始。

[下载本文pdf文件](/pdf/426217-被子里无声自罚隐私的深层探寻心理成长与隐私管理.pdf)

