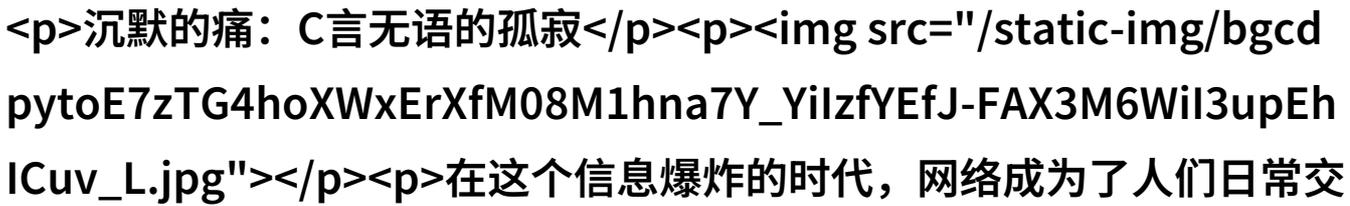


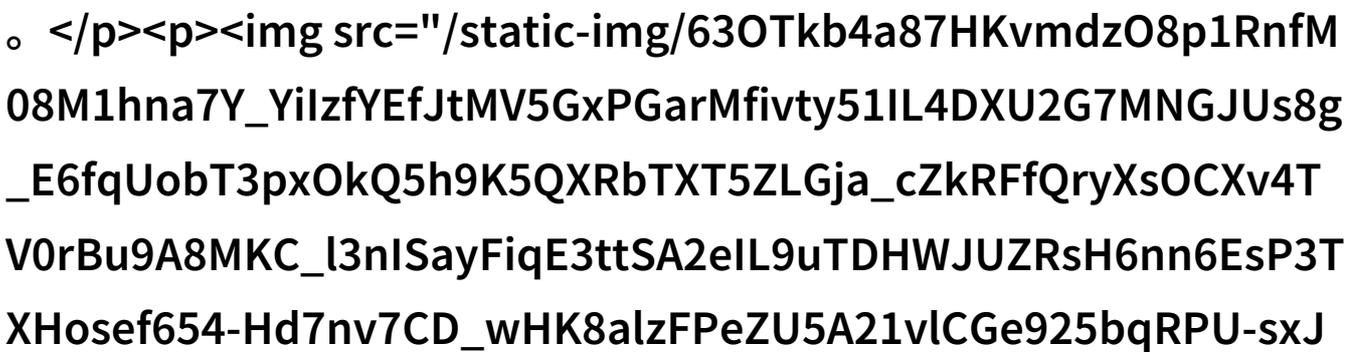
被C到说不出话-沉默的痛C言无语的孤寂

沉默的痛：C言无语的孤寂



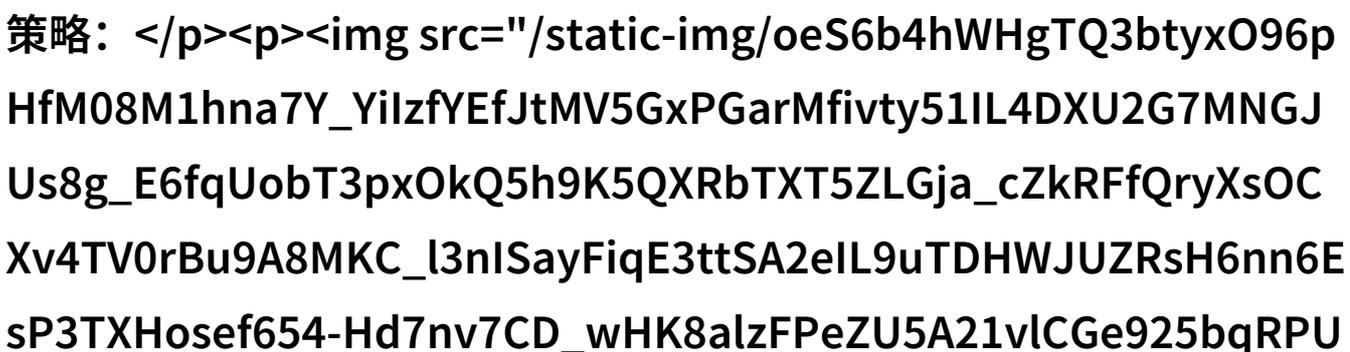
在这个信息爆炸的时代，网络成为了人们日常交流的一大平台。然而，这个平台也给一些人带来了不小的困扰——被网友们所谓“C”（踩），即点评、吐槽或是恶意发言。这一现象让许多人感到沮丧和无助，有时甚至会因为无法回应而陷入深深的沉默中。

首先，我们来看一个真实案例。张伟是一名软件工程师，他在社交媒体上分享了一些自己的编程经验，希望能够帮助到需要的人。在他发布了几篇技术文章后，不知何故，一夜之间就有很多用户开始对他的文章进行批评和质疑。这些评论虽然没有使用粗口，但充满了侮辱和贬低，对张伟的心理产生了极大的影响。他开始怀疑自己的能力，害怕再次遭受同样的打击，最终选择停止分享，并将所有账号都设为私密模式。



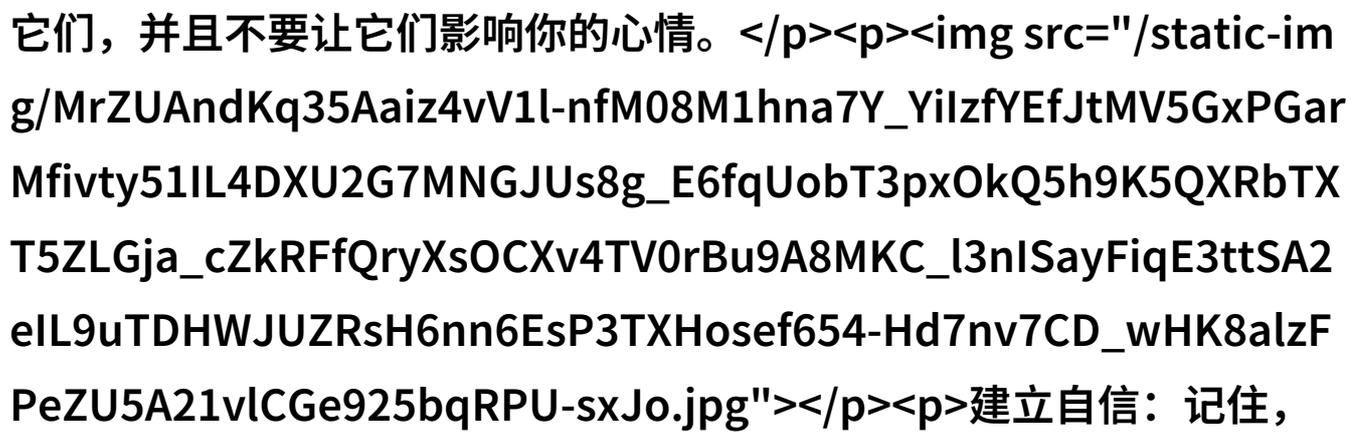
这样的情况并不少见，有时候一句不经意的话，就能引起别人的强烈反感，从而导致长时间内对方说不出话来。这种情形往往伴随着心理压力，它可能会引起焦虑、抑郁甚至是自我怀疑。

对于那些经历过被C到说不出话的情况的人来说，可以尝试以下几个策略：



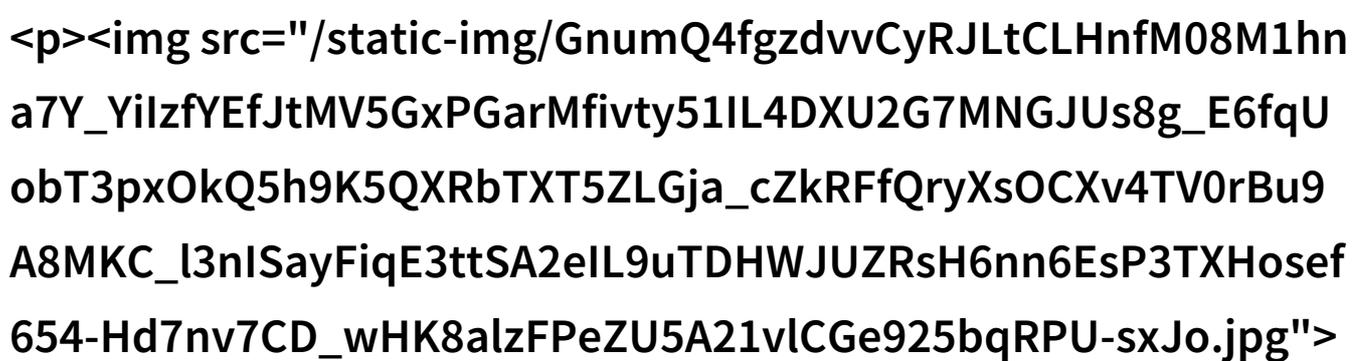
学会释放：面对负面的评价，要学会从容地接受

它们，并且不要让它们影响你的心情。



建立自信：记住，每个人都有犯错的时候，即使是最优秀的人也一样。你不是一个人，你可以得到朋友和家人的支持。

转向正能量：尽量减少对外界负面信息的关注，与积极向上的内容接触更能提升我们的精神状态。



寻求专业帮助：如果你发现自己难以应对网络攻击，可以考虑咨询心理健康专家，他们可以提供有效的心理支持。

最后，无论遇到了什么样的挑战，都要记得保持冷静，因为真正重要的是我们如何处理这些事情，而不是这些事情本身。如果每当受到攻击时，我们都选择逃避，那么我们就失去了控制命运的手段。而如果我们勇敢地面对，并用智慧去解决问题，那么未来的一切都会更加光明灿烂。

[下载本文pdf文件](/pdf/559208-被C到说不出话-沉默的痛C言无语的孤寂.pdf)