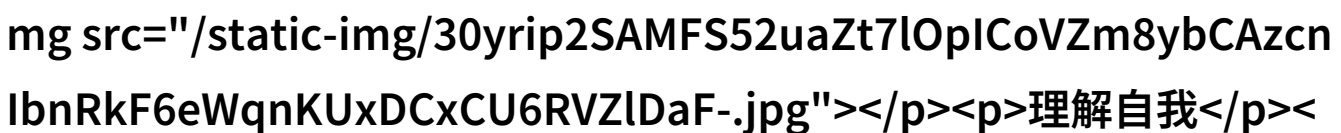
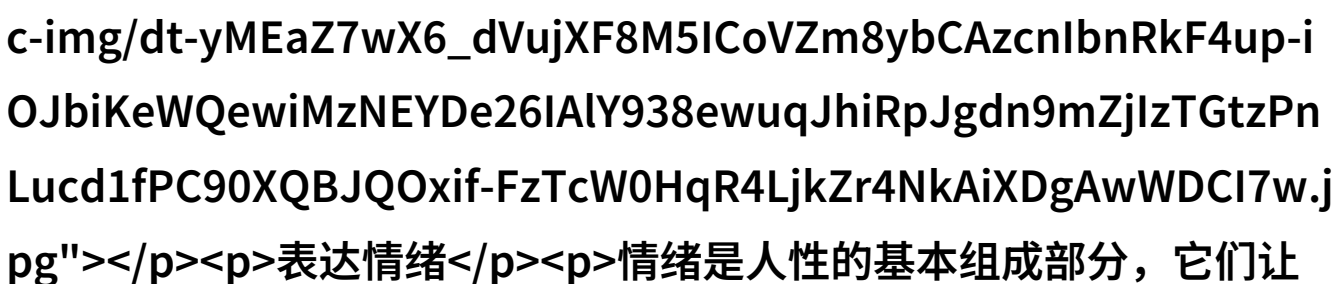


瞄准你的心情感深度探索

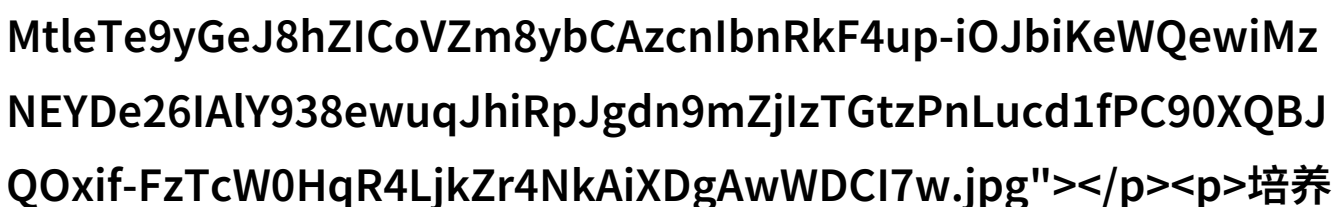
在我们的人生旅途中，有一个至关重要的部分——心灵。它是我们情感的源泉，是我们的内在世界。在这个过程中，我们如何去理解自己，如何去表达自己的情感，这些都是值得深入探讨的话题。

理解自我

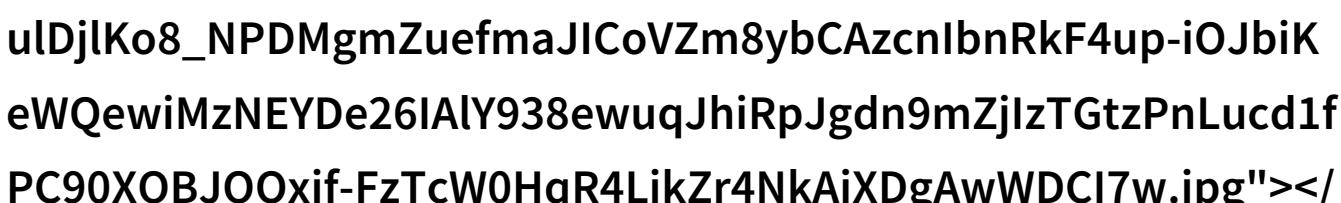
了解自己的内心世界，对于建立健康的情感关系至关重要。通过自我反思和对外界刺激的反应，我们可以更好地认识到自己的需求、欲望以及潜在的问题。这不仅帮助我们提高自我认知，还能增强个人的心理韧性，让我们能够更好地应对生活中的挑战。

表达情绪

情绪是人性的基本组成部分，它们让我们的生活丰富多彩，也带来许多困扰。学会有效地表达和管理这些情绪对于维护良好的个人关系和工作效率至关重要。不论是通过写作、艺术创作还是与他人的沟通，找到适合自己表达方式，可以使你更加清晰地传递你的思想和感情。

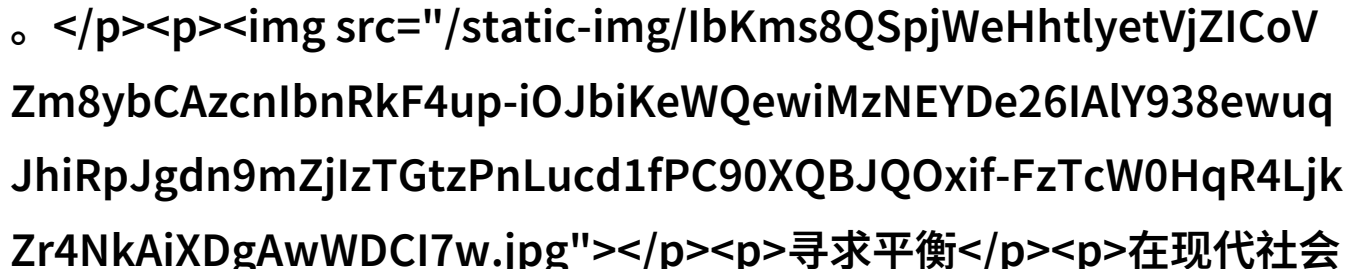
培养同理心

对他人展现出同理心，不仅能加深彼此之间的情感联系，也有助于减少冲突并促进团队合作。当我们能够站在别人的立场上思考时，我们就能更好地理解他们，并提供必要的支持，这种能力对于构建长期而稳定的社交网络尤为关键。



处理逆境

生活充满了变数，有时候会遇到难以预料的情况或悲伤事件。面对这些逆境时，保持积极的心态非常重要。学会接受失败，不断学习，从挫折中汲取经验教训，将会使你变得更加坚韧。而这正是“瞄准你的心”所要传递的一种力量——即便是在最艰难的时候，也要继续前行，因为只有这样，你才能真正找到属于自己的幸福之路。



寻求平衡

在现代社会里，人们往往被各种压力所包围，从工作到家庭，再到社交媒体，每一方都需要时间与精力。此刻，要做的是寻找一种平衡，使每一项活动都能够得到妥善处理，而不是牺牲掉其他方面。这意味着要学会说“不”，设定边界，同时也要确保给予自己足够的休息时间，以便保持最佳状态，为所有事业贡献最大的努力。

持续发展

最后，“瞄准你的心”鼓励每个人不断追求个人成长，不断超越自我。在这一过程中，即使遇到了挫折，也不要放弃，因为每一次尝试都是向着成功迈进的一步。当你愿意承担风险，并将其转化为动力时，你就会发现，无论未来有什么样的挑战，都不足以阻止你实现目标，因为你的内在驱动已经成为推动者。

[下载本文pdf文件](/pdf/450379-瞄准你的心情感深度探索.pdf)