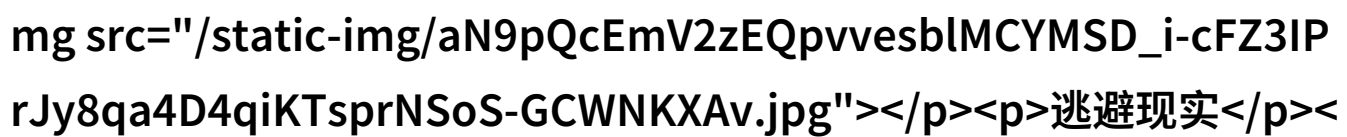
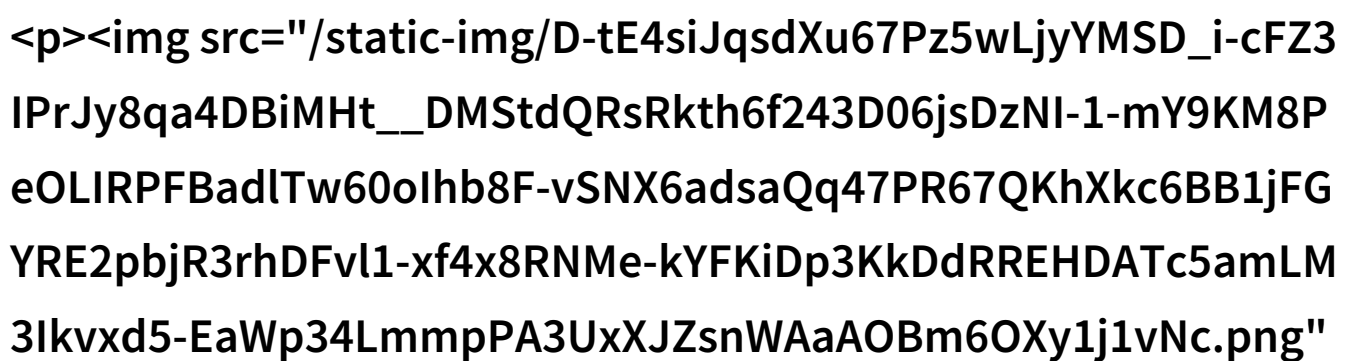


心意透明当爱情变质的告白

在人生的旅途中，有些关系是我们无法避免的。朋友、家人，甚至是恋爱对象，这些都是生活中的常态。但有时候，当这些关系开始出现问题时，我们往往会选择逃避，而不是直面真相。这篇文章将探讨那些因为害怕被拒绝而躲藏起来的人们，以及他们的心理过程。

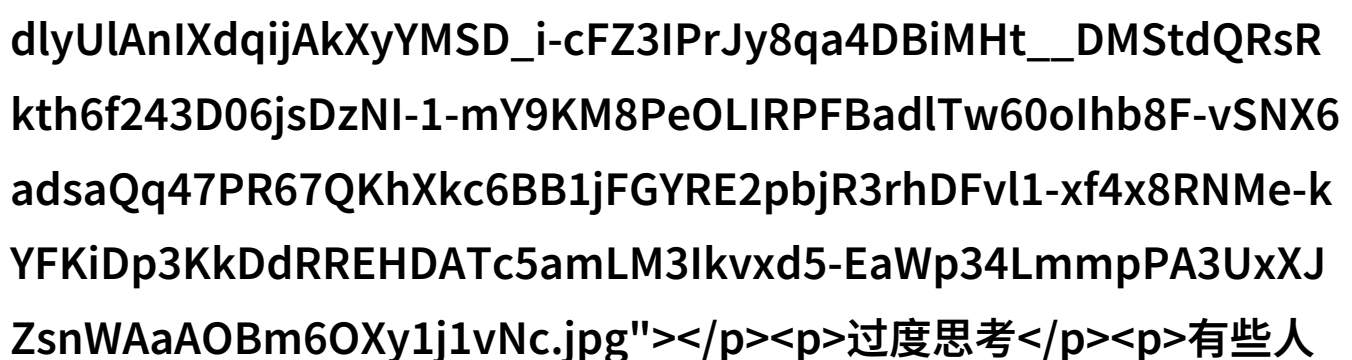
逃避现实

对于许多人来说，听到“别躲了我不喜欢你了”这四个字，是一个巨大的打击。它意味着所有的努力都白费了，无论是在工作中还是在感情上，都可能因为一句简单的话语而崩塌。在这种情况下，他们通常会选择否认或忽视这个事实，因为承认这一点意味着接受失败和失望。



内心挣扎

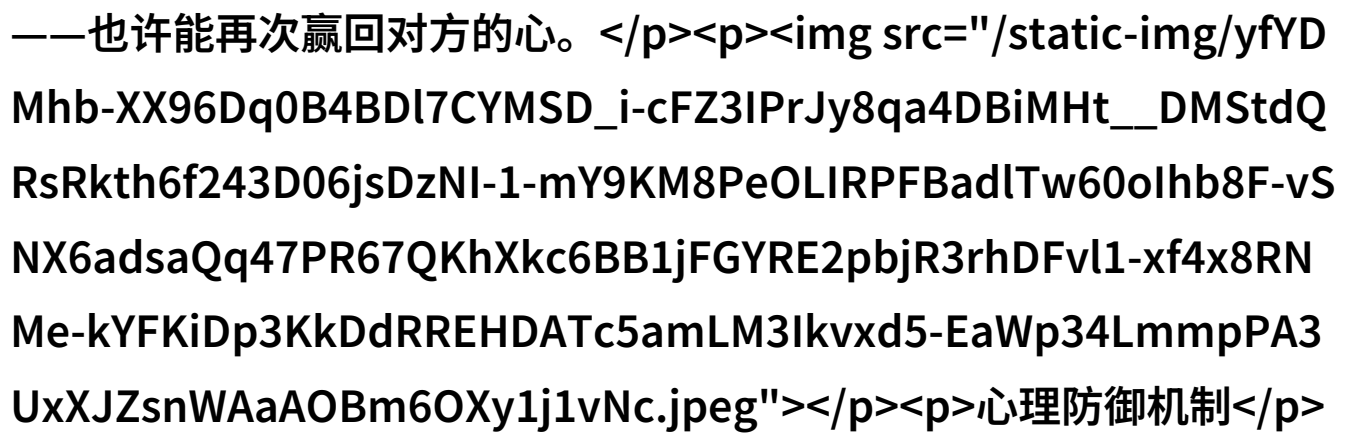
每个人心中都有一片深渊，那里藏着对未知的恐惧和对过去付出的懊悔。当听到“别躲了我不喜欢你了”的时候，他们的心灵可能会经历无数次的波动，从自责到愤怒，再到绝望，最终可能沉浸于自我怀疑之中。



过度思考

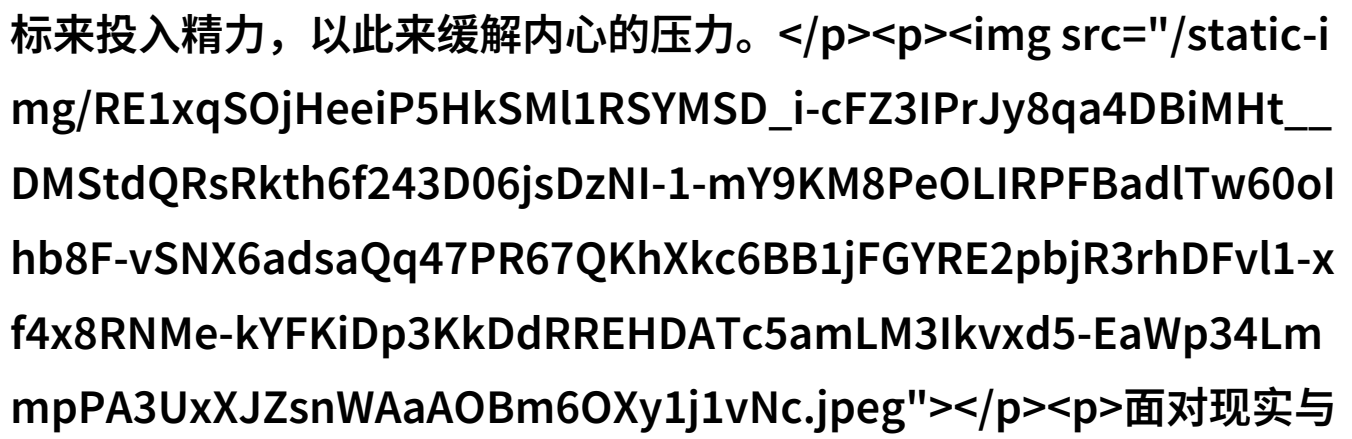
有些人可能会陷入极度的思考之中，反复地分析自己的行为是否有错，或是对方是否真的像说得那样不喜欢自己。这一过程不仅耗费时间，还让他们变得更加焦虑，因为不断地回想过去的一切，都带有了一种隐含的希望

——也许能再次赢回对方的心。



心理防御机制

为了保护自己免受伤害，一些人的反应就是采取心理防御机制，比如否定、转移或者幻想等。当他们意识到自己的行为并没有得到期待中的肯定时，他们可能会通过以上方式来暂时逃离痛苦感，并寻找新的目标来投入精力，以此来缓解内心的压力。



面对现实与前进

尽管难以启齿，但最终要勇敢地面对现实才是解决问题的一个关键步骤。真正成熟的人懂得如何从失败中学到教训，并且能够将其应用到未来的生活中。而那些因为害怕而继续躲藏下去的人，则很难真正找到幸福，因为总有人必须承担起责任去改变局势，而不是永远停留在原地等待变化发生。

新开始与成长

当一个人终于做出了勇敢决定，即使痛苦，也要向真相开放，不管结果如何，这本身就是一种成长。而这段经历虽然短暂，却可以成为一次重要的人生课题，让我们学会更好地理解自己，更好地认识他人，更好地掌握如何处理各种复杂的情感纠葛。只有这样，我们才能逐渐走出阴影，迎接新的挑战，为未来充满希望。

[下载本文pdf文件](/pdf/1089582-心意透明当爱情变质的告白.pdf)