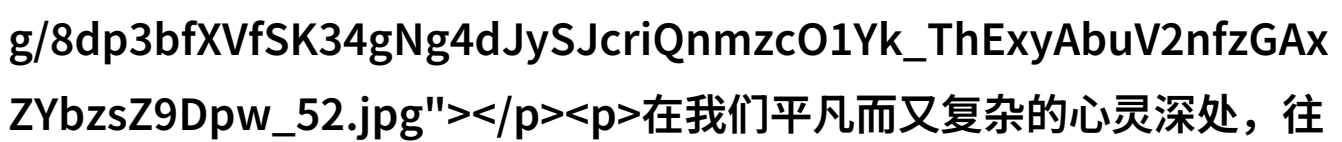


# 心战-内心的较量揭秘心理斗争的真相

内心的较量：揭秘心理斗争的真相

在我们平凡而又复杂的心灵深处，往往存在着

一场无形却极其激烈的战争，这就是心战。它不像外部冲突那样

显眼，却能影响到我们的每一个决策和行动。今天，我们就来探讨这

场心理斗争背后的奥秘，以及如何在内心中找到胜利。

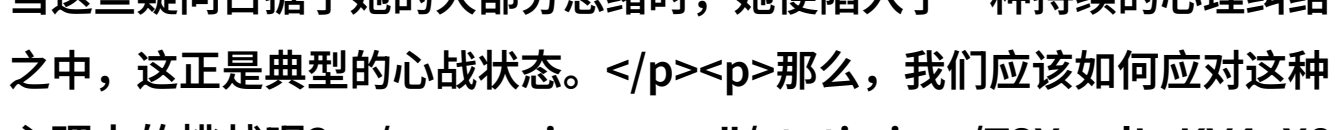
首先，让我们从一个普通人——小王的话题开始。他是一名程序员，每天

面对的是代码行与逻辑问题，但有时他会因为工作压力过大而陷入焦

虑。这时候，小王的心里就会发生一场“心战”。他的自我批评声音会

变得越来越响亮：“你怎么这么做？别人都比你更优秀。”这样的声音

常常让他感到绝望，无法集中精力解决问题。

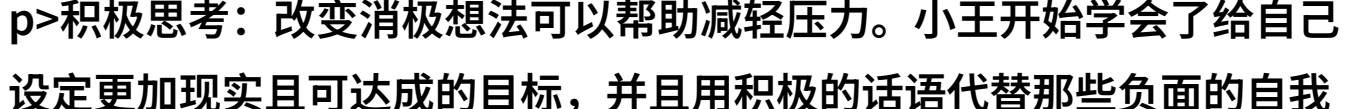
此外，在爱情领域，也有人会经历类似的“心战”。例如，有个女孩，她总是

担忧自己的伴侣是否真正爱她。她会不断地去分析他们之间的互动，

看看是否有任何暗示表明对方不再珍惜这段关系。当这些疑问占据了

她的大部分思绪时，她便陷入了一种持续的心理纠结之中，这正是典

型的心战状态。那么，我们应该如何应对这种心理上的挑战呢？

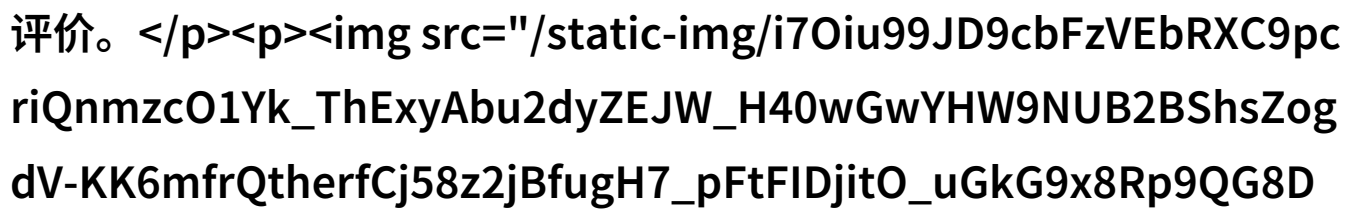
认识自己：了解自己的恐惧和偏见，是克服心战的第一步。通过日记、咨询或

其他方式，与内在的声音进行沟通，试图理解它们背后的原因。

积极思考：改变消极想法可以帮助减轻压力。小王开始学会了给自己

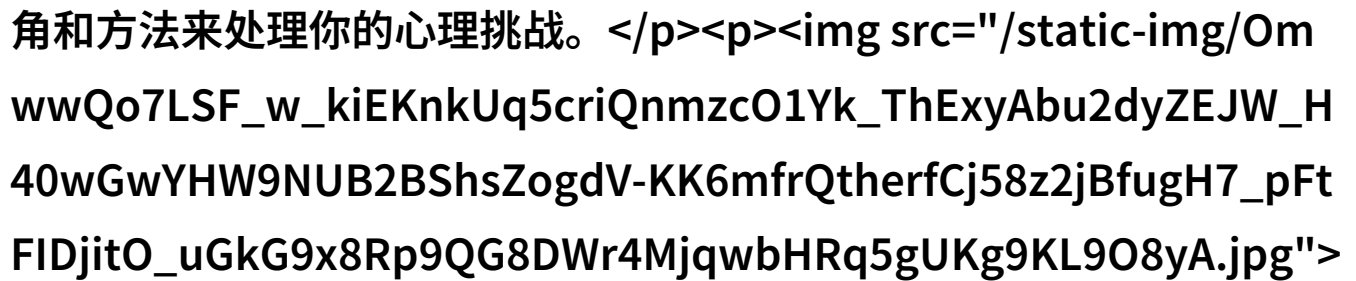
设定更加现实且可达成的目标，并且用积极的话语代替那些负面的自我

评价。



练习放松技巧：如冥想、深呼吸等，可以帮助缓解紧张的情绪，使得人们能够更清晰地判断事情，从而避免被负面情绪所左右。

寻求支持：不要害怕向朋友、家人或者专业人士寻求帮助。在他们那里，你可能会发现新的视角和方法来处理你的心理挑战。



最后，当我们意识到心战并非不可征服的时候，我们就拥有了重新掌控生活的手段。不论是在职场还是个人关系中，都要学会倾听内心的声音，同时也要勇敢地站出来，用理性和智慧制定出属于自己的战斗计划。在这个过程中，不断地调整策略，对抗那些阻碍进步的小鬼们，最终走向自信与幸福的人生。

[下载本文pdf文件](/pdf/811943-心战-内心的较量揭秘心理斗争的真相.pdf)