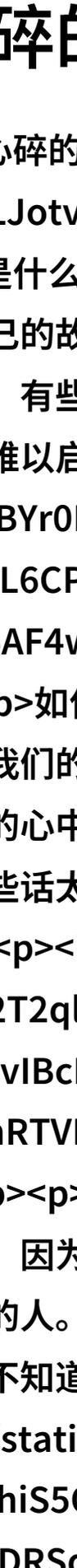


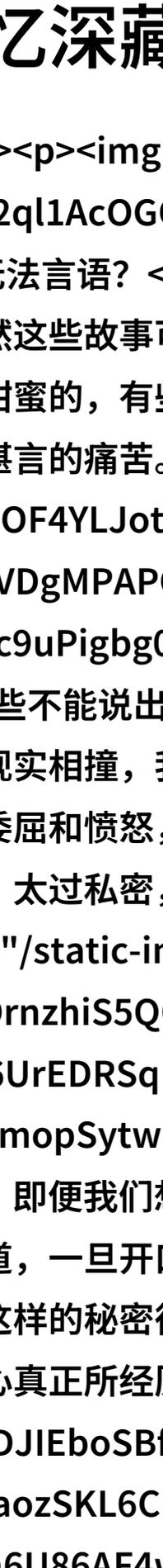
心碎的回忆深藏在内心的不堪言语

心碎的回忆



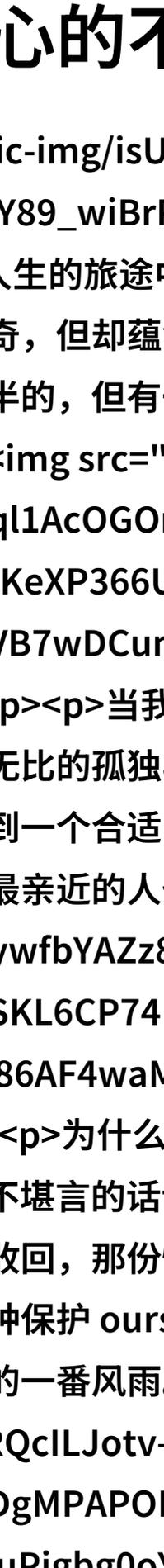
是什么让我们无法言语？

在人生的旅途中，每个人都会有着自己的故事，虽然这些故事可能平凡无奇，但却蕴含着深刻的情感和记忆。有些记忆是甜蜜的，有些是苦乐参半的，但有一种记忆，是那种让人难以启齿、不堪言的痛苦。



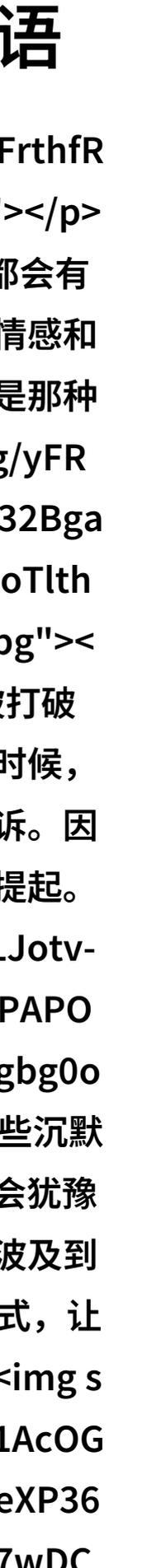
如何面对那些不能说出口的话？

当我们的世界被打破，当我们的梦想与现实相撞，我们会感到无比的孤独与迷茫。这时候，我们的心中充满了委屈和愤怒，却又找不到一个合适的地方去倾诉。因为那些话太过敏感，太过私密，以至于连最亲近的人也不敢轻易提起。



为什么要坚持住那些沉默？

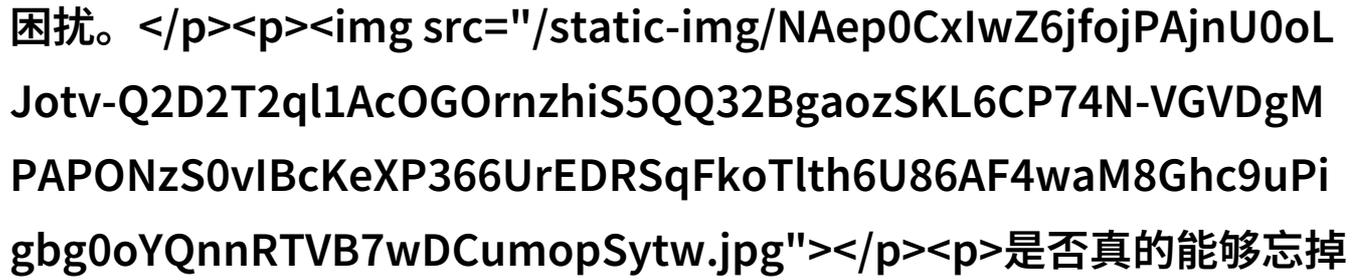
有时候，即便我们想要将那些不堪言的话说出来，也会犹豫不决。因为我们知道，一旦开口，就无法收回，那份情绪可能会波及到更多的人。而且，这样的秘密往往也是一种保护 ourselves 的方式，让别人不知道我们内心真正所经历的是怎样的一番风雨。



该如何释放那股压抑的情绪？

生活中总有一些事情，无论多么小，它们都能引发强烈的情绪反应。当这些情绪积累得足够多时，便形成了一股巨大的压力。如果不给予正确处理

，这种压力很容易导致心理健康问题。在这种情况下，不仅需要找到合适的人来倾诉，还需要学会自我调节，用更积极的方式来应对生活中的困扰。



是否真的能够忘掉所有一切？

时间可以治愈很多伤痕，但是对于一些特别深刻或具有重要意义的事物来说，时间并不是唯一解决方案。不堪言的事情，如同一道裂缝，将永远地留在我们的记忆里，只是在某个特定的时刻，它们可能不会那么显眼。但随着时间推移，当新的伤痛涌入时，那些旧伤就会重新浮现出来，变得更加尖锐刺痛。

我们是否应该勇敢地说出真相？

尽管如此，不说出真相也是一种逃避。面对生命中的困难挑战，我们应该学会勇敢地表达自己的感受，而不是把它们bury起来。这并不意味着必须立即告诉每一个人，只需选择一个信任且理解你的伴侣，与之分享你的忧愁，从而减轻内心的负担，为自己寻求解脱之路。

[下载本文pdf文件](/pdf/565746-心碎的回忆深藏在内心的不堪言语.pdf)