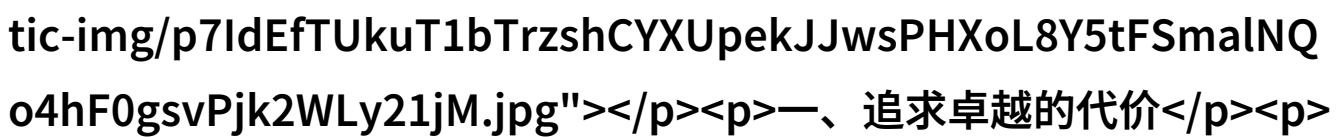
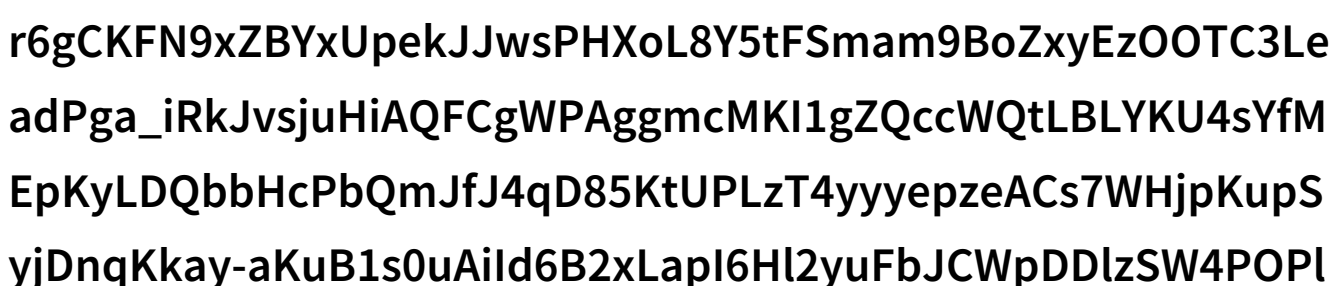


# 攻他提前发疯了一场无形的战争与心灵的

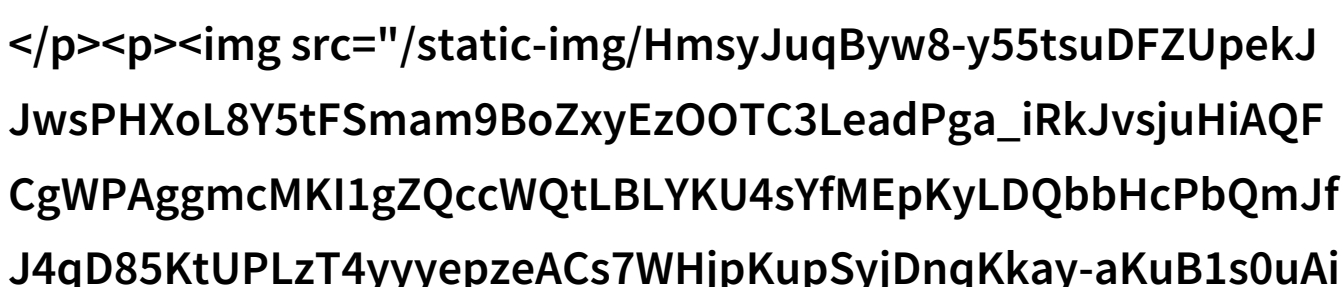
在这场无形的战争中，攻他提前发疯了，这个短语不仅仅是对一个人的描述，更是一种状态，一种心态，一种生活方式。在这个时代，我们每个人都可能会成为这样的“攻者”，因为我们总是在寻找更高的目标，不断地挑战自我，想要超越现有的自己。

一、追求卓越的代价

在追求卓越的道路上，每一步都充满了挑战和风险。有时候，这些挑战似乎是小事情，但它们累积起来，就像一座座山峰一样，让人喘不过气来。这种状态，让一些人提前发疯了，因为他们无法承受这一切，他们的心灵被压得喘不过气来。

二、内心世界的煎熬

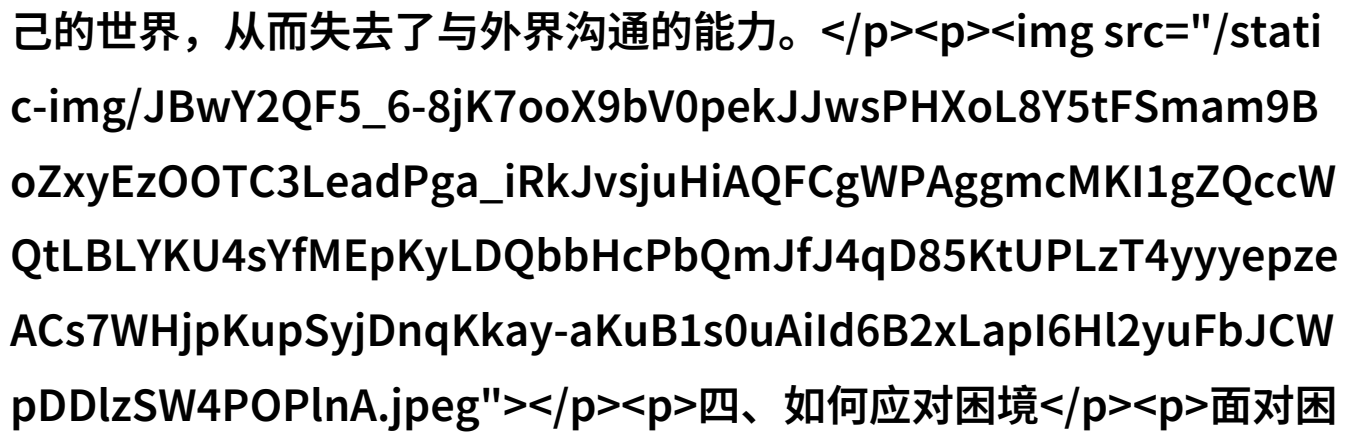
当一个人开始觉得自己无法控制周围的一切时，他就会感觉到恐慌和挫败。这就是为什么有些人会说他们“攻他提前发疯了”。他们感到自己的思维已经混乱，没有方向，没有希望，只能不断地攻击那些看似可以掌控的事情。但其实，他们并没有真正掌控任何东西，只是在徒劳地试图逃避自己的问题。

三、

外界压力与内心感受

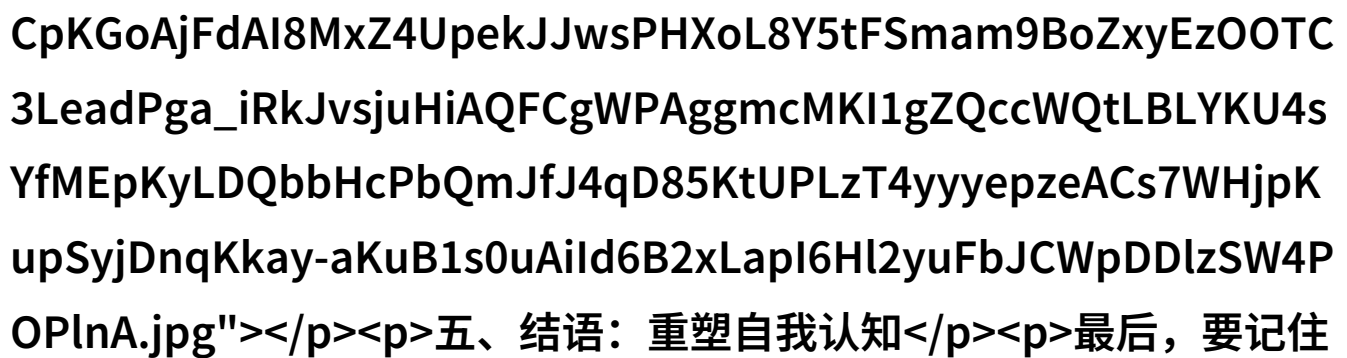
外界压力的影响也是导致人们提前发疯的一个重要因素。不论是工作上的期望还是社会上的期待，都让很多人感觉到巨大的压力。当这些压力超过了一个人的承受能力时，那么他的心

理健康就可能受到损害。他可能会变得更加攻击性，也可能会退缩进自己的世界，从而失去了与外界沟通的能力。



四、如何应对困境

面对困境的时候，我们应该学会放松 ourselves，学会从容不迫。不要总是盲目地去攻击那些看似能够解决问题的人或事，而应该尝试找到更有效率更健康的手段来应对这些情况。我们需要学会如何平衡我们的生活，如何管理好自己的情绪，以免出现过度紧张或抑郁的情绪，这样才能避免“攻他提前发疯”的局面发生。



五、结语：重塑自我认知

最后，要记住，“攻他提前发疯”并不意味着我们是一个失败者或者是一个病态的人，它只是说明我们还没有找到正确的方法去处理生活中的问题罢了。所以，在遇到困难的时候，我们应该勇敢地面对，并且要有足够的心理准备去接受变化。如果你发现自己正在经历这种情况，请不要犹豫，寻求帮助，无论是专业的心理咨询还是朋友和家人的支持都是必要的。你并不孤单，你可以改变你的命运。

[下载本文pdf文件](/pdf/731897-攻他提前发疯了一场无形的战争与心灵的崩溃.pdf)