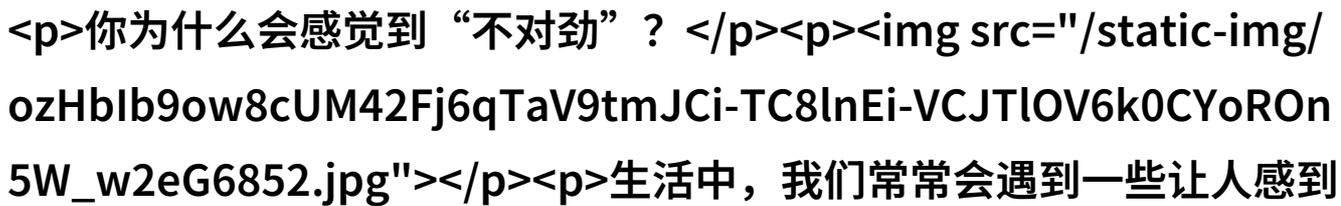


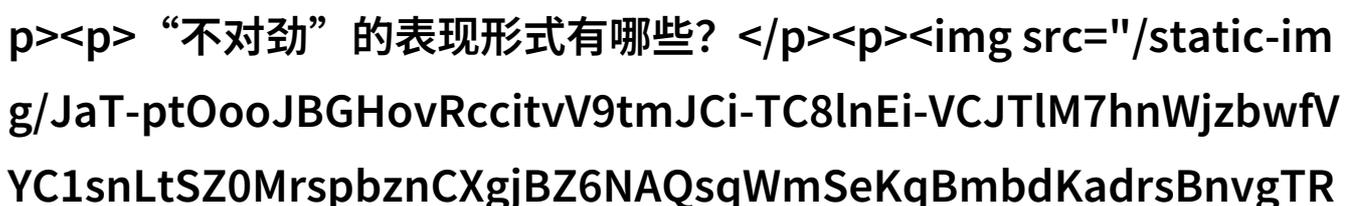
你不对劲心理失衡的征兆与自我调节

你为什么 would 会感觉到“不对劲”？



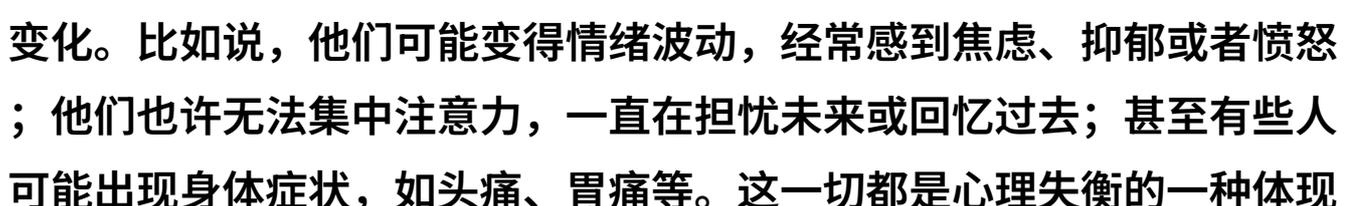
生活中，我们常常会遇到一些让人感到困惑和不安的情感状态，这种感觉通常被称为“心灵上的‘不对劲’”。这种现象可能是由于内心的某些问题，或者外界环境的影响。人们在面临压力、挫折或是日常生活中的琐事时，都可能体验到这种感觉。

“不对劲”的表现形式有哪些？



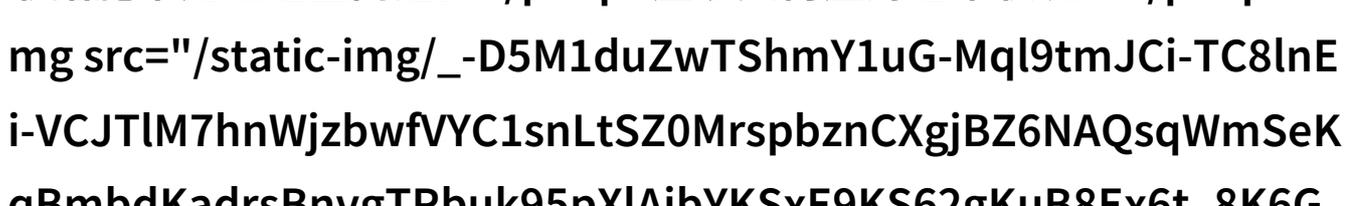
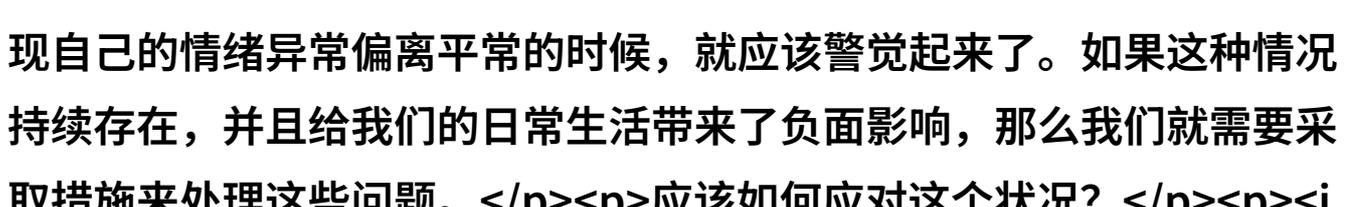
当一个人开始意识到自己“不对劲”时，他们可能会表现出一系列的心理行为变化。比如说，他们可能变得情绪波动，经常感到焦虑、抑郁或者愤怒；他们也许无法集中注意力，一直在担忧未来或回忆过去；甚至有些人可能出现身体症状，如头痛、胃痛等。这一切都是心理失衡的一种体现。

如何识别这些征兆？



要准确识别自己是否“不对劲”，首先需要认识并了解自己的正常情绪反应。当我们发现自己的情绪异常偏离平常的时候，就应该警觉起来了。如果这种情况持续存在，并且给我们的日常生活带来了负面影响，那么我们就需要采取措施来处理这些问题。

应该如何应对这个状况？



S38tk3q-nlCF9-Okmsefi9r9X_vP-pVTOHgOLotj9eV1PJOoqfLz_g.png"></p><p>面对自己“不对劲”的情况，最重要的是保持冷静和开放的心态。在此过程中，可以尝试进行自我反思，看看是什么原因导致了当前的情绪状态。同时，也可以寻求专业帮助，比如咨询心理学家或者参加治疗课程。通过这样的方式，我们能够更好地理解自己的感受，并找到合适的方法来调整和管理它们。</p><p>自我调节是一个长期而艰难的过程</p><p></p><p>调整自己的情绪状态不是一蹴而就的事情，它需要时间、耐心和努力。一旦开始了自我调节的旅程，我们就必须坚持下去，不断学习如何更好地照顾自己。这包括学会放松技巧，建立健康的人际关系，以及培养积极乐观的心态。</p><p>最后，你能做什么来改变你的命运？</p><p>最终，每个人的道路都是独特的，但有一点是共同的话语：只要你愿意去改变，就没有什么是不可能实现的。当你发现自己“不对劲”时，不要害怕，而应该勇敢地面向它，用积极主动的心态去迎接每一个挑战。这将是一段艰辛但又充满希望的人生旅程。在这条路上，你将不断成长，也许还能发现新的自我。你准备好了吗？</p><p>下载本文pdf文件</p>></p>