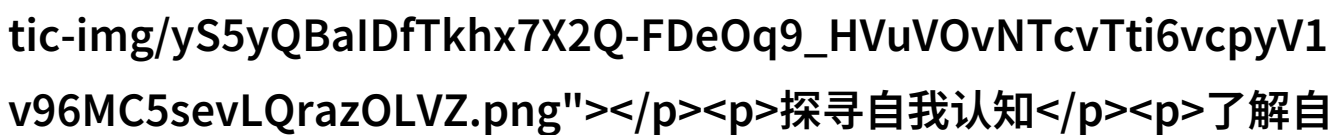
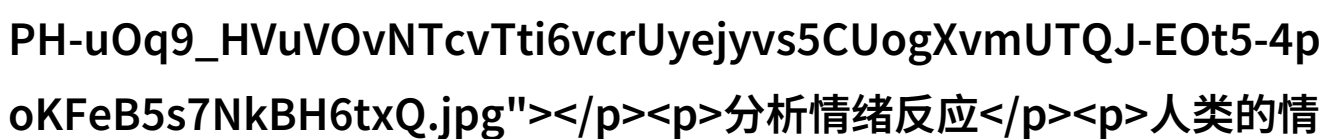


触碰深处探索内心世界的旅程

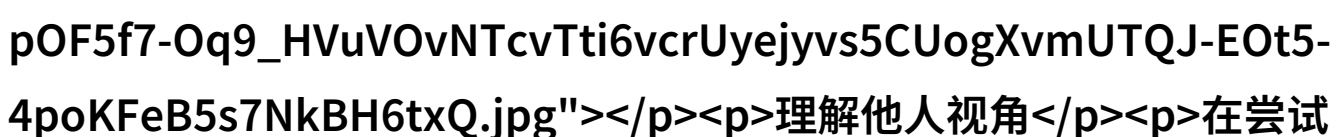
在人生的旅途中，我们常常会遇到各种各样的挑战和困惑。有时候，仅凭表面的理解和应对方法是无法解决问题的。真正想要触碰到人的深处，就需要深入地了解一个人，不仅要看外在表现，还要关注内心世界。这一过程充满了复杂性，也极富挑战性。

探寻自我认知

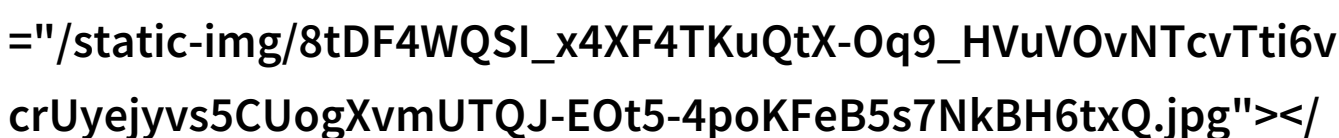
了解自己的心理状态，对于任何人来说都是一个重要的开始。只有当我们清楚自己想什么、感受什么时，我们才能更好地与他人交流，避免误解和冲突。在这个过程中，学会倾听自己的声音，对于接近真实自我的第一步至关重要。

分析情绪反应

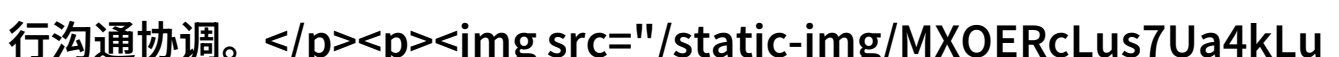
人类的情感丰富而多变，每个人都有自己独特的情绪模式。当我们能够准确识别并管理自己的情绪时，这将为建立健康的人际关系打下坚实的基础。而这一点也要求我们具备一定的心理素质和情商，为日后的沟通提供了良好的前提条件。

理解他人视角

在尝试触碰他人的深处之前，我们首先需要理解他们所面临的问题，以及他们是如何看待这些问题的。通过倾听、观察和共鸣，可以帮助我们更好地站在对方的立场上，从而增进相互之间的情感联系。

建立信任关系

信任是任何关系发展中的基石，只有当双方能彼此打开心扉，让对方看到真实的一面，才可能建立起牢固的信任基础。在这样的环境下，更容易探索彼此的心灵深度，并且更有效地进行沟通协调。



DvPhqeOq9_HVuVOvNTcvTti6vcrUyejyvs5CUogXvmUTQJ-EOt5-4poKFeB5s7NkBH6txQ.jpg"></p><p>面对内心恐惧</p><p>每个人都有一些隐藏在阴影下的恐惧或不安全感，当我们勇敢地去面对这些恐惧时，便能够更加完整地呈现出我们的个性。这不仅可以让我们的内心变得更加清晰，也能带来一种成长体验，使得个人的生命质量得到提升。</p><p>寻求精神慰藉</p><p>内心世界是一个充满无限可能性的地方，有时候，它需要一些来自外界的声音或者经验来唤醒潜藏着的人生智慧。在这种情况下，与志同道合的人分享思想与经历，或许能够激发新的灵感，为个人的成长指引方向。</p><p>下载本文pdf文件</p>