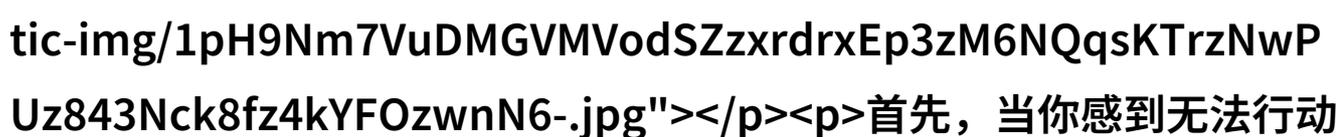
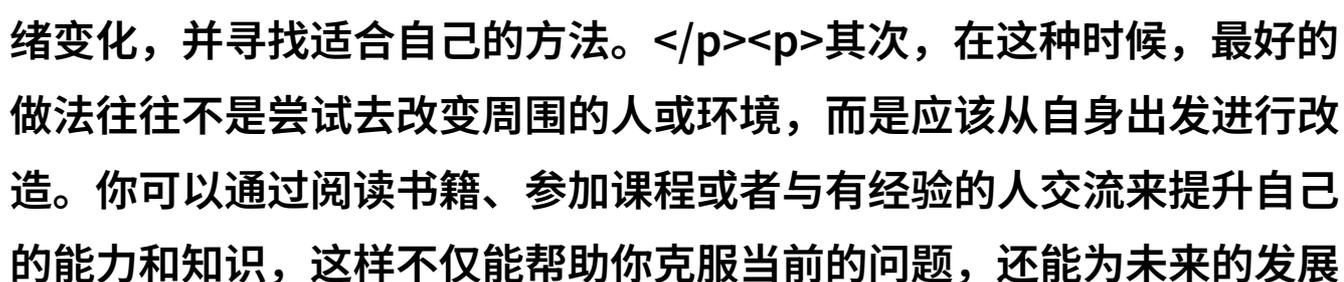


三个人日的我走不了路技术如何在人群中

在人生的某些时刻，我们会遇到各种挑战和困难，这些挑战可能来自于外界的压力，也可能源自于我们自己的内心世界。在这些日子里，三个人日的我走不了路技术成为了我生活中的一种现象。以下是关于如何在这样的日子里找到自己位置的一些建议。

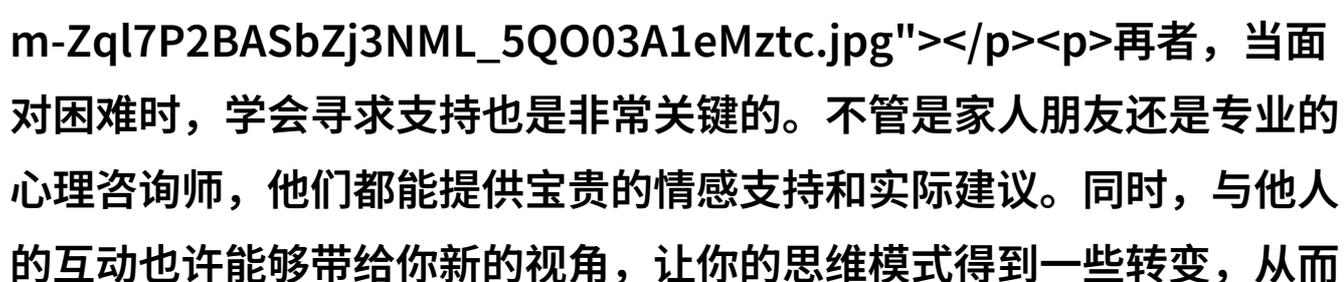
首先，当你感到无法行动起来，或者感觉自己就像是在一片人群中迷失方向时，你需要给自己一点时间去调整心态。这是一个非常重要的过程，因为只有当你能够平静下来，才能更清晰地看到问题所在，并且制定出解决方案。记住，每个人的情况都是独特的，所以不要急于求成，而是要耐心地观察自己的情绪变化，并寻找适合自己的方法。

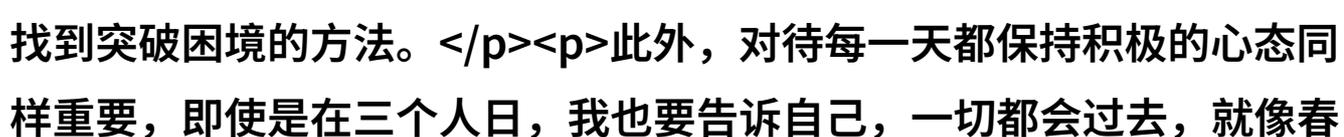
其次，在这种时候，最好的做法往往不是尝试去改变周围的人或环境，而是应该从自身出发进行改造。你可以通过阅读书籍、参加课程或者与有经验的人交流来提升自己的能力和知识，这样不仅能帮助你克服当前的问题，还能为未来的发展打下坚实基础。此外，不断地记录你的想法和感受也是一个很好的方式，它不仅有助于你理解自己，更能帮助你发现潜藏的问题并及时解决。

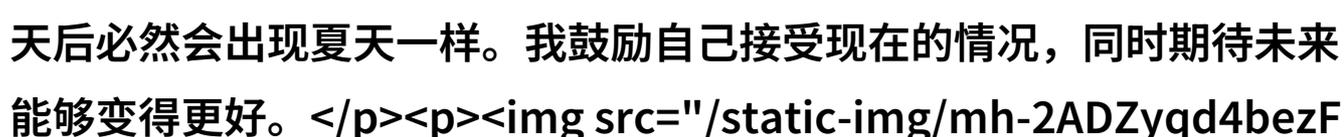
再者，当面对困难时，学会寻求支持也是非常关键的。不管是家人朋友还是专业的心理咨询师，他们都能提供宝贵的情感支持和实际建议。同时，与他人的互动也许能够带给你新的视角，让你的思维模式得到一些转变，从而找到突破困境的方法。

此外，对待每一天都保持积极的心态同样重要，即使是在三个人日，我也要告诉自己，一切都会过去，就像春天后必然会出现夏天一样。我鼓励自己接受现在的情况，同时期待未来能够变得更好。











ar8ZyQOlVm-Zql7P2BASbZj3NML_5QO03A1eMztc.jpg"></p><p>最后，不妨尝试将注意力集中在那些可以控制的事情上，比如健康饮食、规律锻炼等，这些小小的改变虽然看似微不足道，但它们却能够逐渐累积起积极影响。当身体状况得以改善，那么心理上的压力自然也会随之减轻。</p><p>总之，在经历了三個人日之后，如果我走不了路技术仍然存在，我会继续向前迈进，因为我知道，只要有勇气去尝试，有智慧去学习，有信念支撑着，我总有一天能够超越目前这个状态，走向更加光明美好的明天。</p><p></p><p>下载本文pdf文件</p>