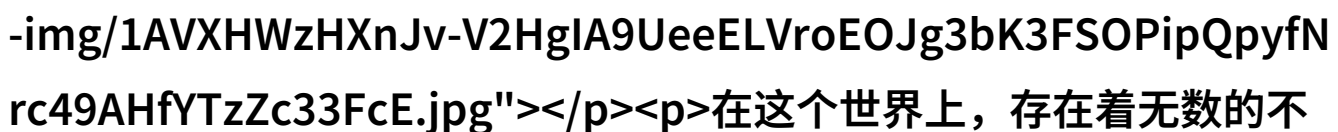


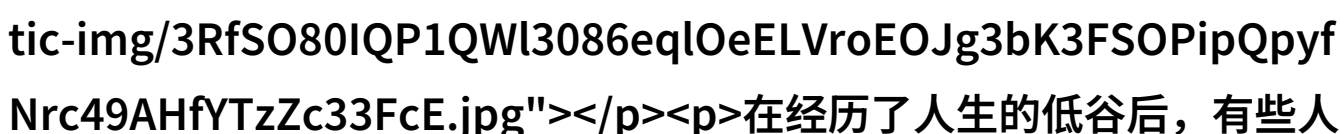
老天我恨你探索逆境中的希望与力量

老天我恨你：探索逆境中的希望与力量



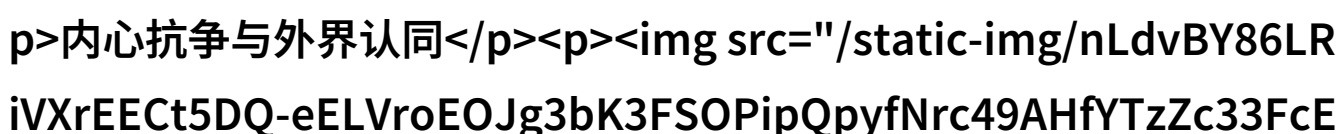
在这个世界上，存在着无数的不公和困难，这些问题让人们感到沮丧和绝望。然而，正是这种逆境中的人们展现出惊人的韧性和勇气，他们用自己的方式去面对挑战，并最终找到前行的道路。

面对苦难时的选择



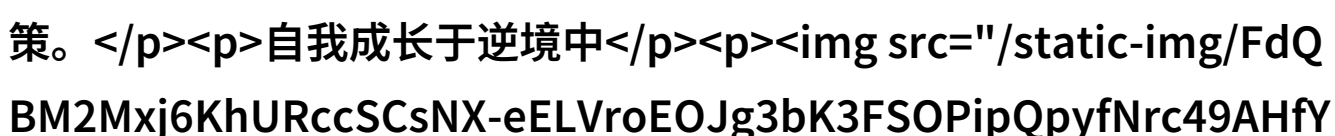
在经历了人生的低谷后，有些人选择放弃，而有些人则决定站起来，用自己的双手创造改变。他们明白，无论何种困境，只要有信念，就有可能开辟出一条新的道路。

内心抗争与外界认同



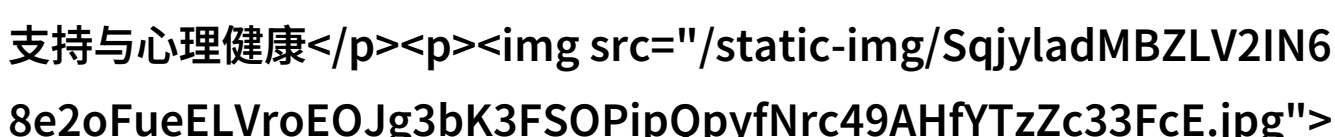
当遭遇失败或挫折时，我们往往会内心抗争，不愿意接受现实。这时候，要学会从他人的角度看待问题，与周围的人交流思想，可以帮助我们更好地理解自己所处的情形，从而做出更加明智的决策。

自我成长于逆境中



逆境可以被视为一种磨砺，使得我们能够更快地成长。在这过程中，我们学习到如何应对压力，如何调整心态，以及如何从错误中吸取教训，这些都是自我提升的一部分。

社群支持与心理健康



在艰难时期，社会支持变得至关重要。通过加入志愿者组织、参加社交活动或者寻求专业的心理咨询，都能帮助个体建立起一个强大的支持网络，这对于维护心理健康至关重要。

遇事置之死水深流不见底？

生活中的许多事情似乎无法解释，但有一点是确定的：每个人都有能力去影响自己的命运。当我们感觉自己陷入了无尽的

痛苦和挣扎的时候，最好的办法就是积极寻找解决问题的手段，而不是消极逃避它。

超越悲伤找到希望

即使面临最严峻的情况，也有人能够超越悲伤，将其转化为动力去追求更美好的未来。这需要持续不断地努力，不断尝试不同的方法直到找到适合自己的路径。

[下载本文pdf文件](/pdf/717671-老天我恨你探索逆境中的希望与力量.pdf)