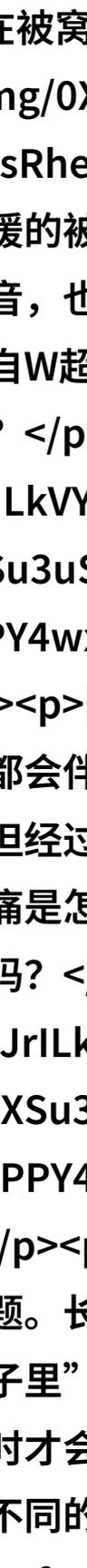
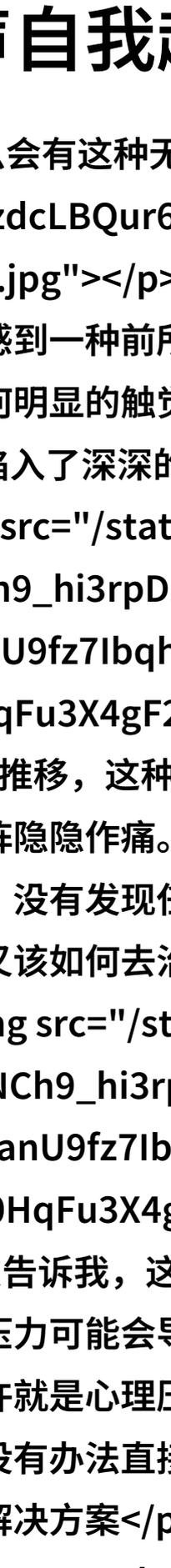


被子里无声自我超越的疼痛探索

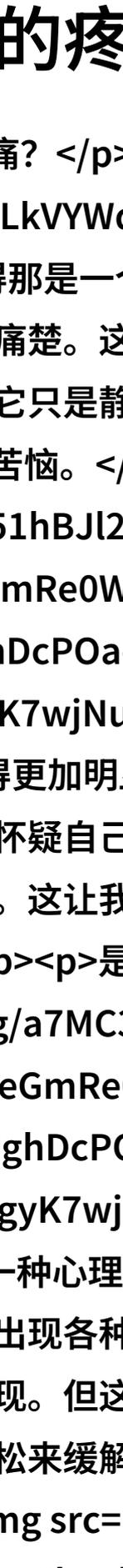
在被窝里，为什么会有这种无声的疼痛？

记得那是一个寒冷的冬夜，我躺在温暖的被窝中，却感到一种前所未有的痛楚。这个痛楚不是来自外界的声音，也不见于任何明显的触觉刺激，它只是静静地存在，被子里的无声自我超越，让我陷入了深深的困惑和苦恼。

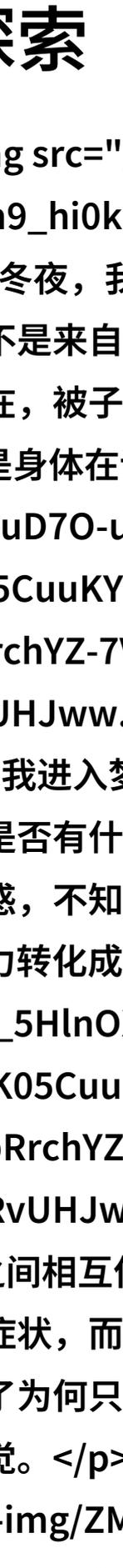
是身体在诉说
什么？

随着时间的推移，这种感觉变得更加明显，每当我进入梦乡时，都会伴随着一阵阵隐隐作痛。我开始怀疑自己的身体是否有什么问题，但经过多次检查，没有发现任何异常。这让我更加迷惑，不知道这份疼痛是怎么回事，又该如何去治疗。

是心理压力转化成物理感受吗？

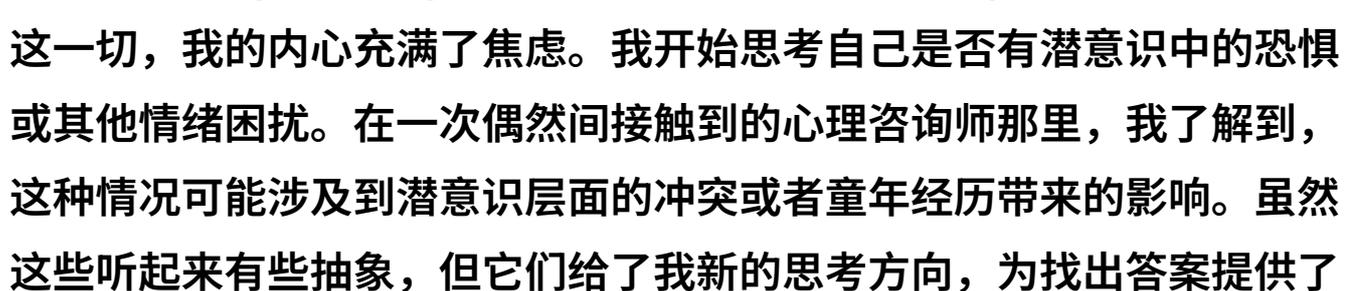
一些朋友告诉我，这可能是一种心理与生理之间相互作用的问题。长期的心理压力可能会导致身体出现各种各样的症状，而这种“被子里”的疼痛或许就是心理压力的体现。但这解释不了为何只有在睡眠时才会出现，也没有办法直接通过放松来缓解这种感觉。

尝试不同的方法寻求解决方案

为了找到问题根源，我开始尝试各种

方法。一方面，我增加了运动量，希望通过体育锻炼来减轻精神上的压力；另一方面，我也尝试了一些放松技巧，如冥想和瑜伽，以此来缓解身心上的紧张。然而，无论哪种方法似乎都不能彻底解决我的问题，只能暂时舒缓一下我的病情。

探索更深层次的心理原因



面对这一切，我的内心充满了焦虑。我开始思考自己是否有潜意识中的恐惧或其他情绪困扰。在一次偶然间接触到的心理咨询师那里，我了解到，这种情况可能涉及到潜意识层面的冲突或者童年经历带来的影响。虽然这些听起来有些抽象，但它们给了我新的思考方向，为找出答案提供了一线希望。

走向真正理解和康复之路

最终，在一个漫长而艰难的情感旅程后，我逐渐明白了那些无声中隐藏的一切。那份曾经让人迷惑不解、甚至恐慌的小小磨擦，是成长过程中的积累，是生活中无法避免的一部分。当我们勇敢地面对这些真实的人生挑战，我们就能够从容地穿透那些看似微不足道但实际上却极其重要的事情，从而找到真正意义上的平衡与和谐。这就是“被子里”那个无声自我超越背后的故事——一个关于坚持、学习、成长以及最终理解自己的人生旅程。

[下载本文pdf文件](/pdf/324197-被子里无声自我超越的疼痛探索.pdf)