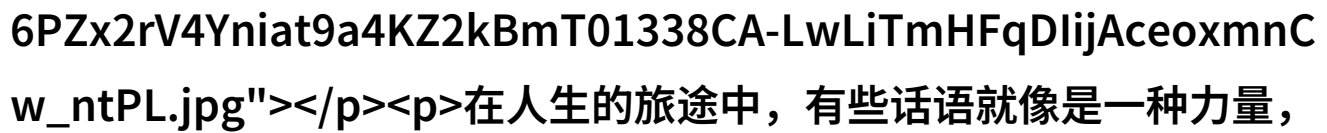


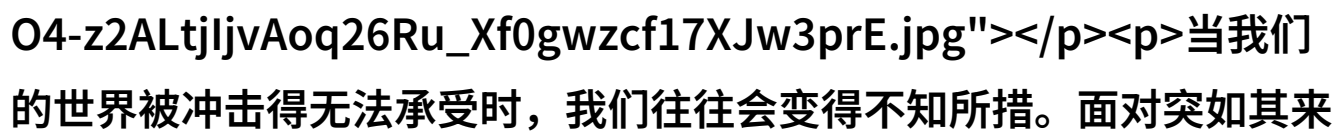
不堪言心灵深处的沉默情感表达的极限

是什么让我们选择沉默？

在人生的旅途中，有些话语就像是一种力量，

能瞬间改变命运。但是，在某些时刻，我们却选择了沉默。这种“不堪言”，背后隐藏着复杂的情感和深藏的心事。

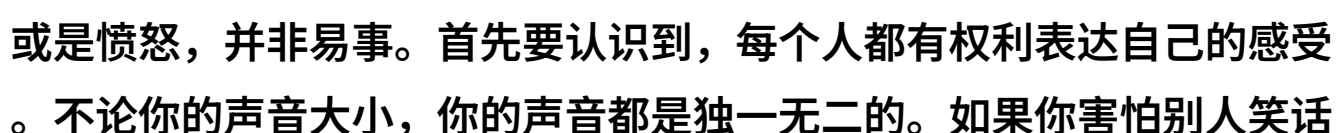
为什么我们会感到无力？

当我们的

世界被冲击得无法承受时，我们往往会变得不知所措。面对突如其来的变故，或是日常生活中的琐碎烦恼，我们可能会觉得自己的声音太小，不足以引起周围人的关注。于是，便有了“不堪言”的现象——我们

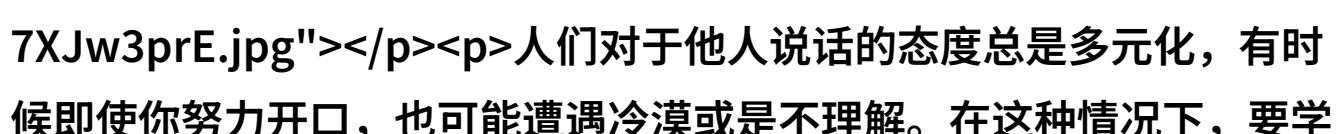
宁愿将这些难以启齿的话题埋藏在心里。

如何克服说出口的恐惧？

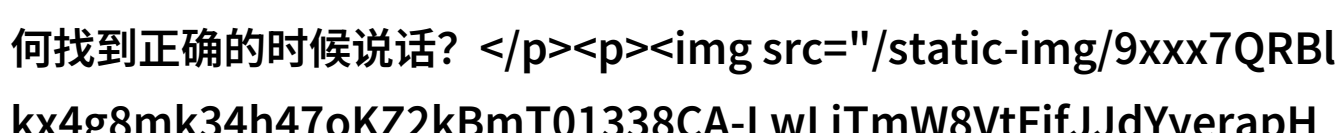
说出心里的痛苦

或是愤怒，并非易事。首先要认识到，每个人都有权利表达自己的感受。不论你的声音大小，你的声音都是独一无二的。如果你害怕别人笑话或者误解，可以尝试找一个信任的人倾诉，也可以通过写作来释放内心的情绪。

应该如何处理他人的评价？

人们对于他人说话的态度总是多元化，有时候即使你努力开口，也可能遭遇冷漠或是不理解。在这种情况下，要学会接受并且尊重别人的观点，而不是因为他们没有理解你的立场而感到沮丧。你自己知道最真实的是什么，那就是最重要的事情。

如何找到正确的时候说话？



nJ_Ov7V0I7O4-z2ALtjljvA0q26Ru_Xf0gwzcf17XJw3prE.jpg"></p>

><p>时间总是一个考验者，它能够帮助你了解何时该张嘴、何时该闭嘴。当你感觉到了压抑和焦虑，似乎已经不能再忍耐时，那么就是时候勇敢地开口了。但也要记得，语言毕竟是一种工具，最好的沟通方式还是能够根据对方的情况和环境来调整自己的发声节奏。</p><p>最后，勇气来自哪里？</p><p>每一次选择打开嘴巴，让那些“不堪言”流露出来，都需要一种特殊的勇气。这不是一蹴而就的事业，而是在不断经历和学习之后逐渐培养起来的一项能力。在这个过程中，你将发现自己更加坚强，更懂得珍惜那些真正值得倾听的人们，以及他们给予你的支持与爱。</p><p>下载本文pdf文件</p>