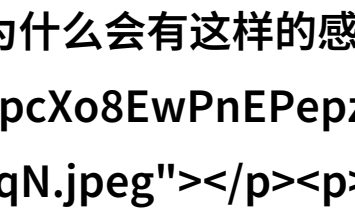
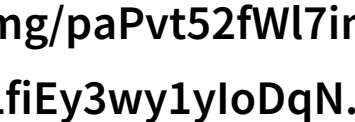


老天我恨你生活中的不公与挫折

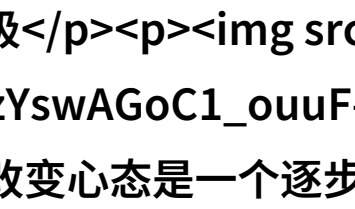
为什么会有这样的感觉？

生活总是充满了起伏和变化，有时我们会感受到一种强烈的情绪波动，尤其是在遇到不公和挫折的时候，这种情绪通常被形容为“恨”。有人说，恨是一种消极的情绪，但在某些情况下，它可能是我们对困境的一种正常反应。老天我恨你，这句话背后隐藏着的是一个深层次的无助感。

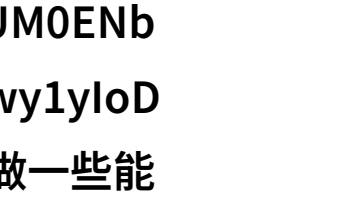
面对逆境，我们该如何应对？

当我们感到无助并且想要喊出“老天我恨你”的时候，我们首先需要认识到这种情绪的存在，并允许自己体验这些感觉。这不是自欺欺人，而是直面现实的一部分。然而，这并不意味着就要沉浸在负面的情绪中。相反，我们应该寻找健康的方式来表达自己的感情，比如写日记、与朋友交流或者进行体育活动等。

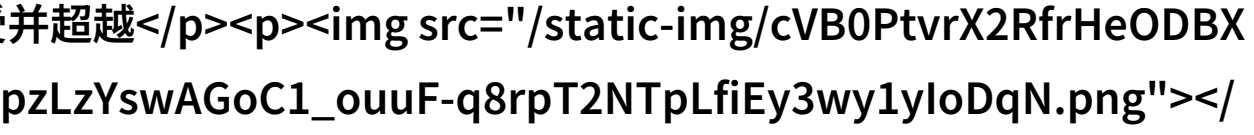
从悲观转向积极

改变心态是一个逐步而非一蹴而就的事情。当我们学会了控制自己的情绪之后，就可以开始探索那些能帮助我们走出低谷的事物，比如学习新技能、培养新的兴趣或加入社区服务等活动。在这个过程中，虽然外界环境可能仍旧存在挑战，但我们的内心世界已经发生了巨大的变化，从悲观转向积极，从被动变为主动。

学会感恩

在经历了一系列的挫折之后，不妨尝试去做一些能够让自己感到开心的事情，比如写下每一天都值得感激的事情。这不仅可以帮助提升我们的精神状态，还能使我们的注意力从过去和未来的负面想法上抽离出来，专注于眼前的美好事物。此外，每一次小小的成就都会给予我们前进的力量，让这一路上的艰辛变得可贵起来。

接受并超越



有一句谚语说得好：“命运不可抗拒。”但这并不意味着我们无法改变任何事情，只是有些事情超出了我们的控制范围。在这些情况下，最好的策略就是接受现实，然后用行动来超越它。不要让那些不能改变的事项成为你的障碍，而要将它们视作成长和提高能力的一个机会。

未来属于那些勇敢的人们

最后，当一切似乎都没有希望的时候，要记住：即使是在最黑暗的情况下，也总有光明的一端。而找到这份光明，就是勇气所在。当你决定停止责备“老天”，开始关注自己手中的力量，你就会发现，无论未来带来了什么，都不会再让你觉得无力，因为你的内心已经准备好了迎接所有挑战。

[下载本文pdf文件](/pdf/81837-老天我恨你生活中的不公与挫折.pdf)