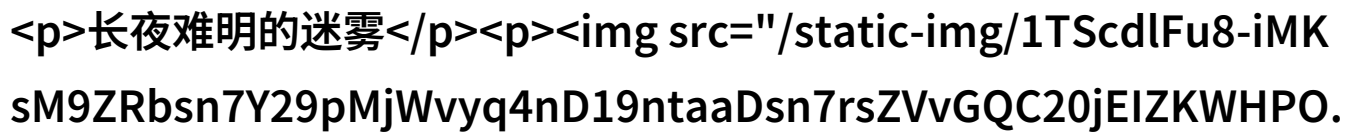


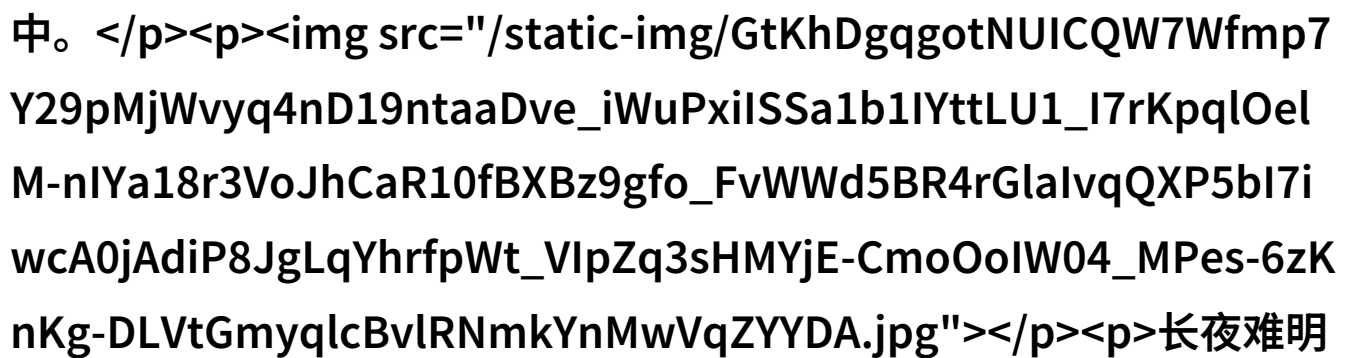
长夜难明深夜的迷雾

长夜难明的迷雾



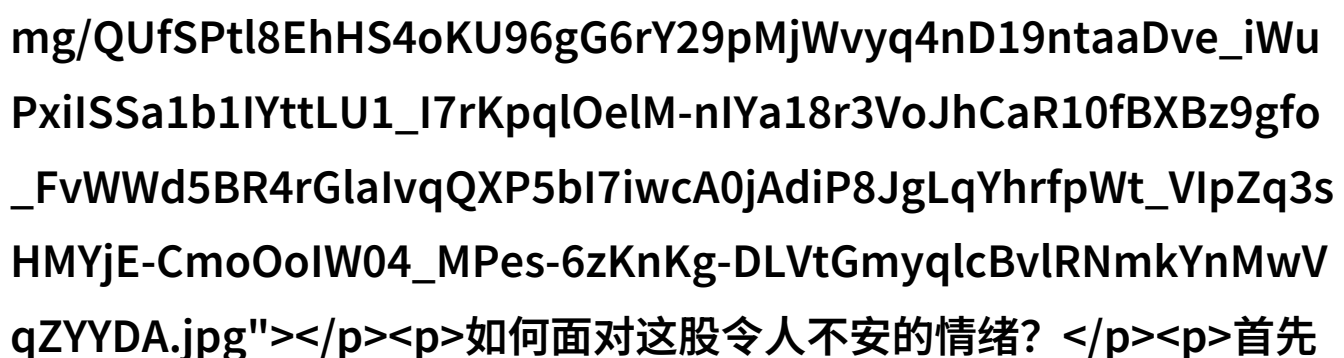
是什么让夜晚显得如此漫长？

在这个世界上，每个人都有自己对时间的感知。对于一些人来说，一个小时可能就像一场永无止境的旅行，而对于另一些人来说，即使是最短的一刻也能被感觉成一段永恒。但是，当我们谈到“长夜难明”时，我们指的是那种让人的心灵深处感到寒冷和孤独的时间流逝。在这样的夜晚里，时间仿佛变成了一个沉重而无法逃脱的地球，它将所有的光线都压抑在了黑暗之中。



长夜难明背后的原因是什么？

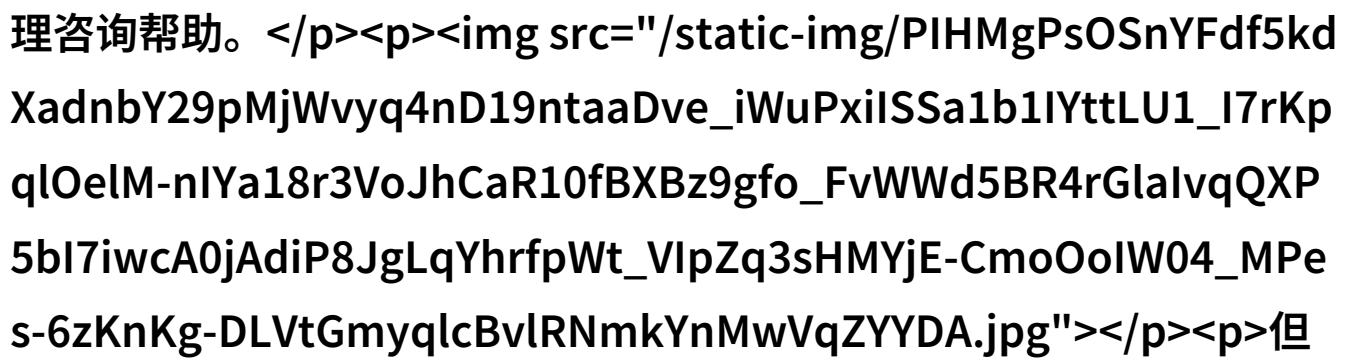
有时候，这种感觉源于外界环境。比如说，在北极地区，由于日照很少，人们只能在短暂的白昼里活动，其余时间则陷入一种持续不断的心理状态。这是一种与生俱来的适应机制，让人类能够更好地面对极端气候条件。但即便是在那些温暖且充满阳光的地方，如果一个人内心深处充满了忧虑或失落，那么即便是最短的小时候，也会因为这种情绪而变得漫长起来。



如何面对这股令人不安的情绪？

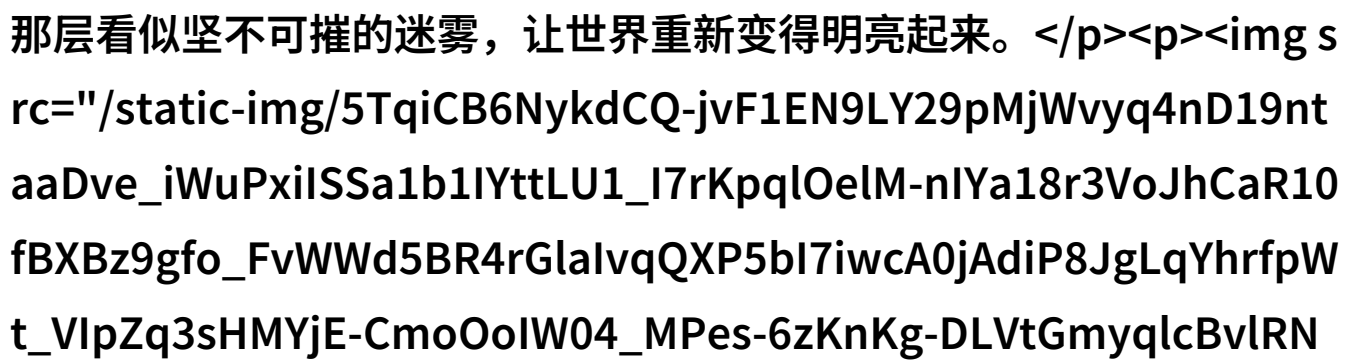
首先，要认识到这是正常的情绪反应。每个人都会经历不眠之苦，有的人可能因为工作上的压力，有的人则可能由于生活中的困扰。关键是要找到合适的心理支持，比如可以找朋友聊天、参加社交活动或者寻求专业心

理咨询帮助。



但愿有一束光能够穿透黑暗

当然，对于那些真正感到恐慌和绝望的人们，社会提供了一些资源来帮助他们度过这些艰难时期，无论是在精神健康领域还是物质援助方面，都有着强大的力量去拯救这些渴望希望却遭受折磨的人们。在某些情况下，只需要一点点勇气，就足以打破那层看似坚不可摧的迷雾，让世界重新变得明亮起来。



在这片大海中航行

最后，不管你身处何方，请记住，你不是孤单一人。你可以选择寻找灯塔——那些能引导你走出迷雾并向前看的人们，或许是一个亲朋好友，也许是一个曾经经历类似困境后再次站起来的英雄。你只需打开你的窗户，一切美好的风景和声音就会涌进你的生命中，从而使得那片似乎永远不会结束的大海变得更加宽广、可爱。

最终，我相信黎明必将来临

虽然现在一切都是模糊不清，但只要我们保持信念，最终总会迎来曦光。当那一天终于到来的时候，你会发现，“长夜难明”的记忆已经成为过去，而今朝新的旅程才刚刚开始。在这个过程中，不要忘记，每一次挣扎都是向着希望前进的一步，而每一次呼吸都是新生的证明。

[下载本文pdf文件](/pdf/962808-长夜难明深夜的迷雾.pdf)