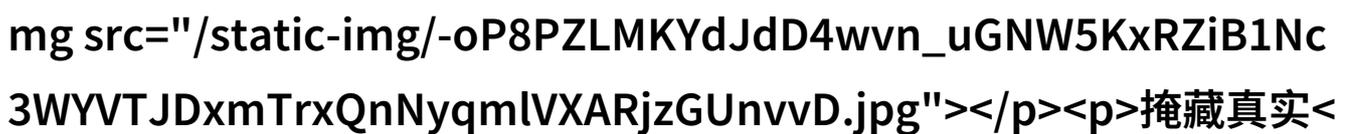
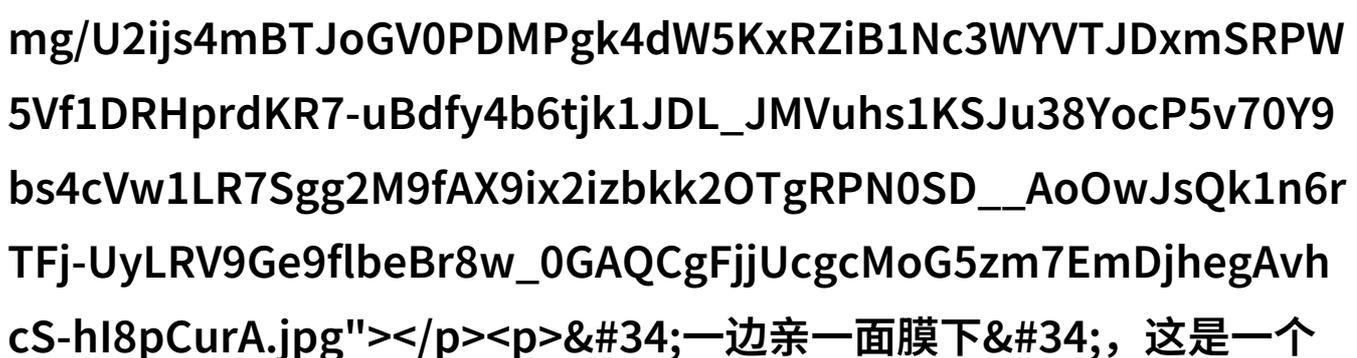


一边亲一面揭秘双重生活的面具

在现代社会，人们总是追求完美的外表和内心的平静。然而，在这个充满竞争和压力的时代，一些人选择了“一边亲一面”——既要表现出完美的一面，又要隐藏自己的真实感受。在这个过程中，他们往往会用各种方式来保护自己，不让任何人看到他们真正的脆弱。

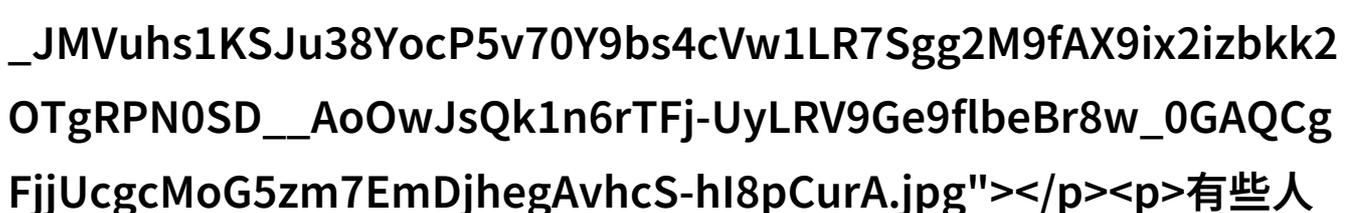


掩藏真实生活在这片繁华之地的人们，有些是通过工作来获得认可，有些则是通过社交网络上的点赞和评论。但无论如何，这种寻求外界认同的心态，都让他们变得倍感疲惫。当夜幕降临，每个人都回到了自己的小天地里，那里只有他们与自己的对话。



“一边亲一面膜下”，这是一个隐喻性的词汇，它代表着人们为了保护自己不被世界所伤害，而采取的一系列行为。这包括但不限于：在社交场合装作高兴；在会议上说出别人的话；或者是在家中用遮瑕膏遮盖那些细微的皱纹。这些行为看似无害，却可能导致深层次的情感问题，比如焦虑、抑郁等。

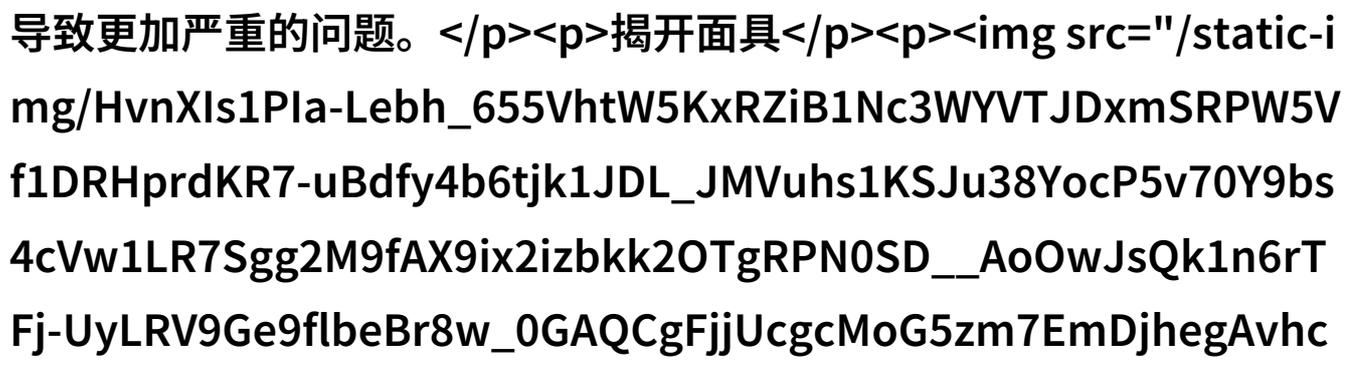
逃避现实



有些人选择逃避现实，用酒精或其他形式的自我麻醉来暂时忘记烦恼。而一些更为极端的情况下，人们可能会采用药物或其他形式的手段，以此来减轻心理负担。这种逃避并不能解决问题，只能暂时缓解症状，最终可能

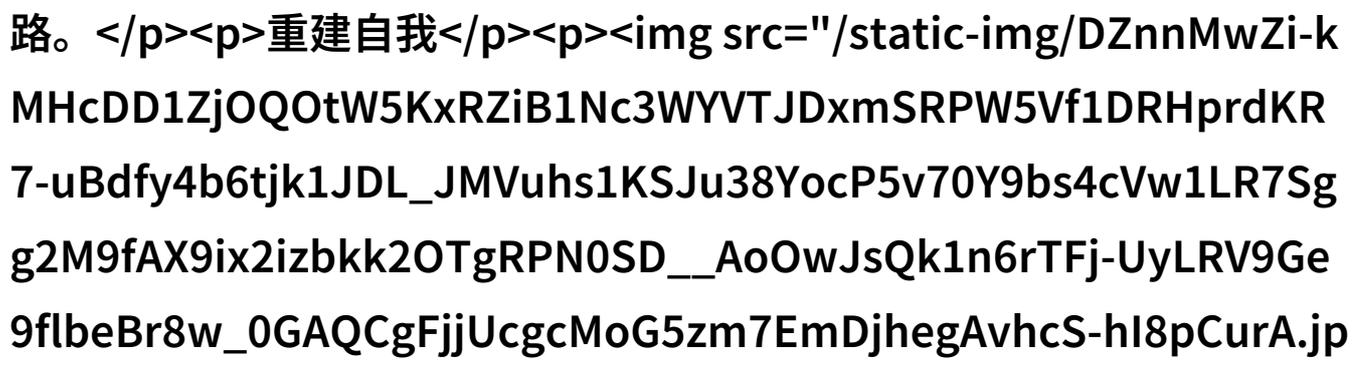
导致更加严重的问题。

揭开面具



然而，当我们终于无法再继续维持这一切的时候，我们就必须勇敢地揭开那张假面的伪装。这意味着接受自己的不足，也意味着放下那些不真诚的人际关系。只有当我们停止试图成为那个我们认为他人期望我们的样子时，我们才能找到真正属于自己的道路。

重建自我



重建自我的过程并不容易，但它是必要的。在这个过程中，每个人都需要找到适合自己的方法，无论是参加心理咨询、写日记、运动还是艺术创作，都可以作为一种释放情绪的手段。当我们学会了接纳自己，并且学会了表达自己，那么即使是一张简单的笑容也能够流露出真正的情感，是最自然不过的事情了。

结语

生活本身就是一场戏剧，其中每个角色的角色都是由复杂的情感构成。一边亲一面膜下，并不是因为害怕被发现，而是一个不断探索、学习如何以最真的方式存在于世界中的过程。不必急于去改变谁，只需改变你眼里的世界吧。

[下载本文pdf文件](/pdf/539937-一边亲一面揭秘双重生活的面具.pdf)