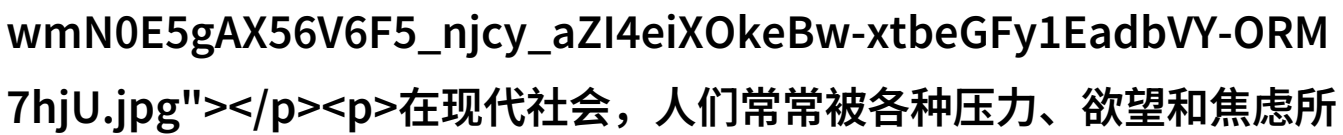


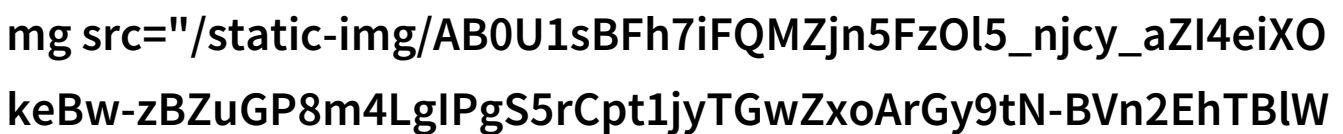
# 思无邪安意如探索内心平和的艺术与智慧

理解“思无邪”精神

在现代社会，人们常常被各种压力、欲望和焦虑所困扰。

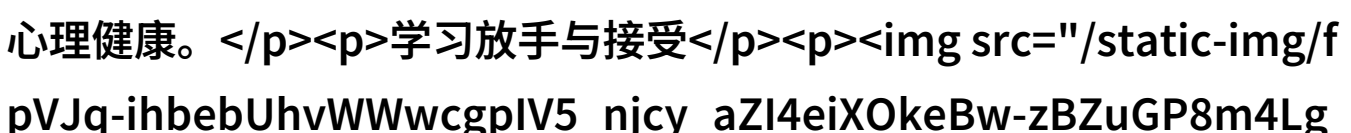
“思无邪”这一概念提醒我们要保持内心的平静，不为外界的喧嚣所动摇。这意味着我们需要学会放下那些不必要的心理负担，将注意力集中在生活中的本质上。

培养正念习惯

正念是一种通过冥想或其他练习来提高对当前时刻体验的意识。它可以帮助我们减少对过去或未来的担忧，从而达到一种更深层次的自我认知和内心安宁。

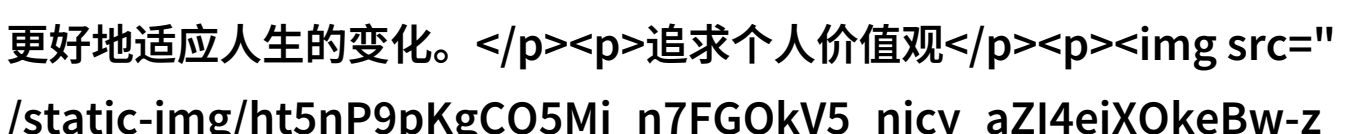
在日常生活中，我们可以通过短暂的正念练习来提升自己的心理健康。

学习放手与接受

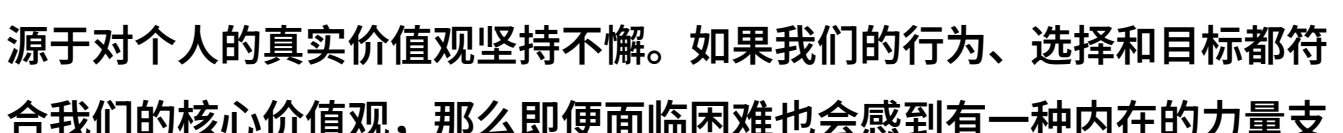
“安意如水”表达了一个深刻的人生哲学——即使是最激烈的情感波动，也应该像水一样顺其自然，不去强求改变。这种态度能帮助我们

从痛苦中解脱出来，更好地适应人生的变化。

追求个人价值观

内心平和源于对个人的真实价值观坚持不懈。如果我们的行为、选择和目标都符合我们的核心价值观，那么即便面临困难也会感到有一种内在的力量支持自己，这种力量是非常宝贵且不可替代的。

管理情绪与压力



Vn2EhTBlWbiXrwgjAHsQGBmzhY0FxxK4z07BeFA\_FgjWHBjC.jpg"

></p><p>情绪管理对于维持长期的心理健康至关重要。当面对压力时，我们应该学会识别自己的情绪，并采取有效措施进行缓解。这可能包括体育锻炼、社交互动或者寻找专业的心理咨询服务.</p><p>\*\*珍视

人际关系</p><p>人际关系对于我们的幸福感有着重要影响。建立并维护积极的人际网络，可以提供情感支持，帮助我们在逆境中找到依靠，

使得生活更加充实和富有意义.</p><p><a href = "/pdf/602574-思无

邪安意如探索内心平和的艺术与智慧.pdf" rel="alternate" downloa

d="602574-思无邪安意如探索内心平和的艺术与智慧.pdf" target="\_

blank">下载本文pdf文件</a></p>