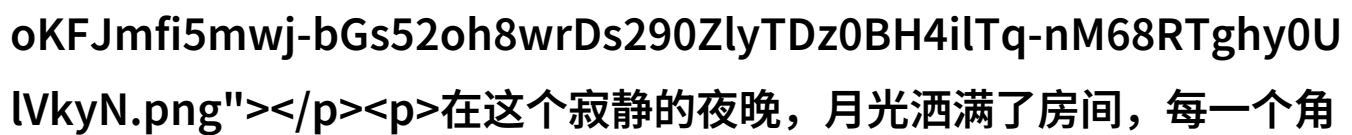


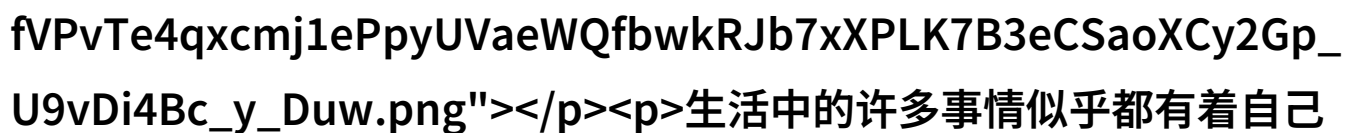
家中夜晚独处时大声说话在没有他人的情

家中夜晚独处时大声说话



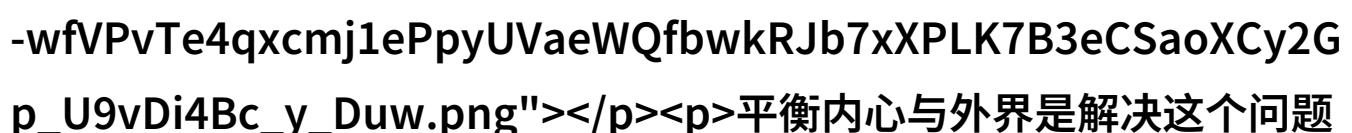
在这个寂静的夜晚，月光洒满了房间，每一个角落都仿佛充满了期待。然而，在这份宁静之中，我却感到一种无形的压力——今晚家里没人叫大声点。

为什么需要这样做？



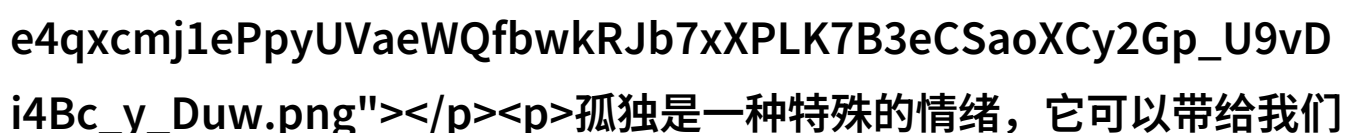
生活中的许多事情似乎都有着自己的规则和习惯。有些时候，我们可能会觉得自己是世界上唯一的声音，那一刻，我们想要释放所有的情绪、情感和想法。但现实往往不允许我们这样做，因为我们的声音会打扰到他人，破坏他们的安宁。在这种情况下，我必须提醒自己，即使没有别人的目光，也要学会控制自己的声音，让它成为一种力量而非负担。

如何平衡内心与外界？



平衡内心与外界是解决这个问题的关键。这意味着我需要找到更为隐蔽或更加安全的方式来表达自己的感受，比如写日记、画画或者练习瑜伽等。我可以在空旷的大厅里跳舞，或是在雨后的街道上散步，这些都是让我能够自由地表达自我，同时又不会影响到周围的人。

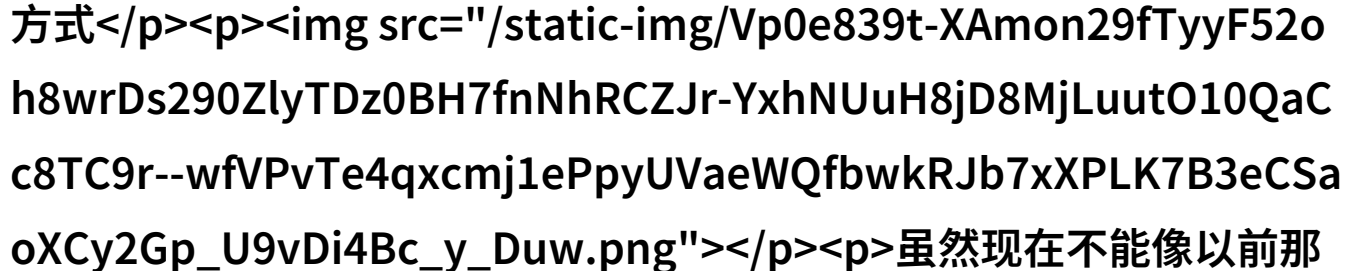
面对孤独时该怎么办？



孤独是一种特殊的情绪，它可以带给我们深刻的思考，但也可能让人感到不安。如果一个人在这样的环境下试图

用高音量说话，那么可能就会因为害怕被听到而变得更加紧张甚至焦虑。因此，当我们感觉到孤独时，最好的办法就是寻找一些活动来分散注意力，而不是通过发出响亮的声音去寻求慰藉。

探索新的沟通方式



虽然现在不能像以前那样随意发声，但是并不意味着我们的交流就此停止。我开始尝试使用不同的沟通手段，比如文字信息或者视频聊天。我发现，这些现代技术不仅能帮助我保持联系，还能让我在必要的时候传达我的信息，不再受到空间限制。

将这次经历转化为成长机会

尽管最初我对此感到困惑甚至沮丧，但随着时间的推移，我逐渐意识到这是一个成长和自我提升的机会。我学会了更多关于如何管理自己的情绪，以及如何更有效地与他人沟通这些情绪。这是一个学习过程，是一场对于语言能力、社交技巧以及适应性测试。

未来何去何从？

回顾这一切，我明白即便今晚家里没人叫大声点，也有其积极的一面。它教会了我新的一套生存技能，让我的生活变得更加丰富多彩。而且，每当夜幕降临，我都会想起这一切，并继续向前迈进，无论是以什么样的方式表达自己，都将是我不断探索自我的旅程的一部分。

[下载本文pdf文件](/pdf/795377-家中夜晚独处时大声说话在没有他人的情况下尽情发声.pdf)