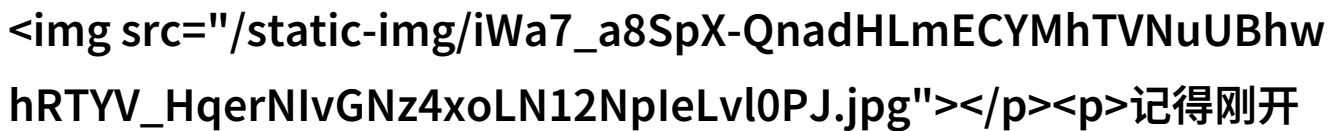


# 接电话故意做加快速度我是不是又被自己

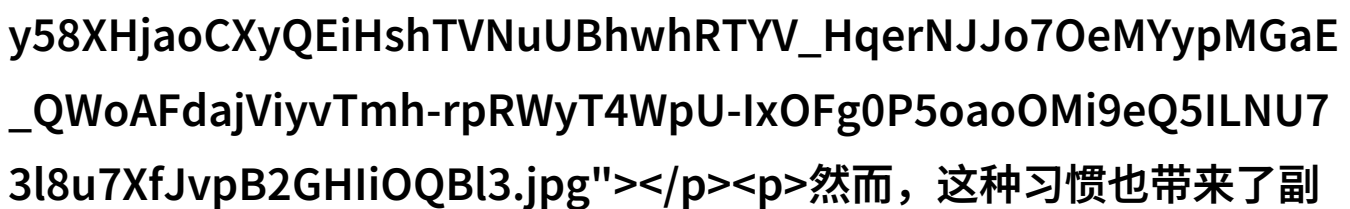
我是不是又被自己的习惯骗了？每当手机响起，我的心跳就会加速，我会故意做出加快速度的样子，以此来掩盖内心的紧张和焦虑。这种行为可能看起来很傻，但对我来说却是一种自我保护的方式。



记得刚开始时，每次接到电话，我都会感到一阵紧张，手指在呼吸间颤抖。我害怕对方会说出让我不愿听到的东西，比如坏消息或是批评。但随着时间的推移，我发现自己总是在无意识中采取了一种策略——做出像是准备回答问题或者快速应对的情况下一样，加快步伐，这样至少可以让人感觉到我的动作充满活力和准备不足以承受任何负面信息。

有时候，当我故意加快脚步的时候，周围的人也会注意到，他们可能会问：

“发生什么了？”但通常情况下，他们只是觉得我急于去完成某个任务，所以并没有多想。这样的误解让我感到稍微安心一些，因为至少他们不知道真正发生了什么。



然而，这种习惯也带来了副作用。在日常生活中，当手机响起时，我经常不得不压抑住内心的恐慌，让自己保持冷静。而在遇到紧急情况时，这种反应反而成了一个障碍。我需要意识到这种行为，并尝试改变它，让自己能够更好地处理各种情境，无论是好的还是坏的消息都能以更加积极的心态面对。

[下载本文pdf文件](/pdf/830792-接电话故意做加快速度我是不是又被自己的习惯骗了.pdf)