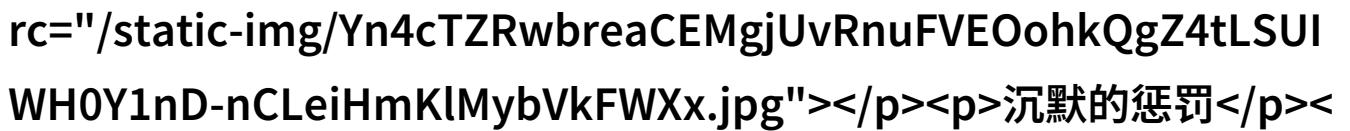


被子里无声的隐私自罚的孤独

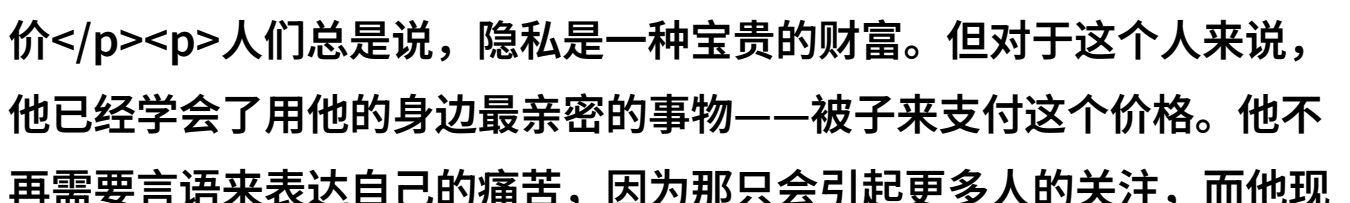
在深夜的寂静中，一个人蜷缩在被子里，无声地自罚着自己的隐私。这个场景如同一幅画，静谧而又充满了复杂的情感。

沉默的惩罚

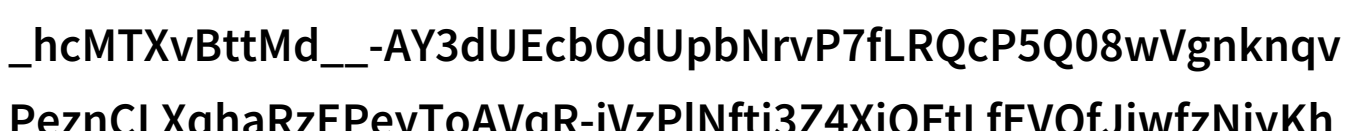
他没有开灯，也不愿意让任何人知道自己现在的状态。他只是躺在床上，用手中的被子遮住脸部，不敢发出一点声音。这种无声的自罚，是对自己的一个隐私所做出的惩罚。它代表着对过去错误行为的一种反思，对未来可能发生的问题的一种预防。

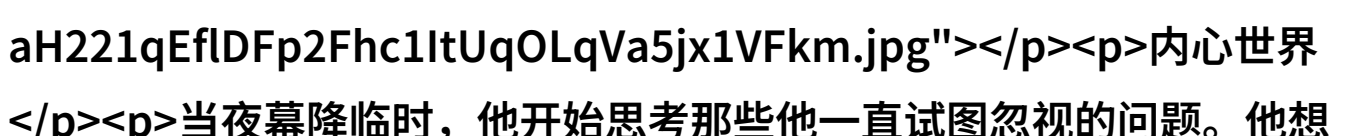
隐私的代价

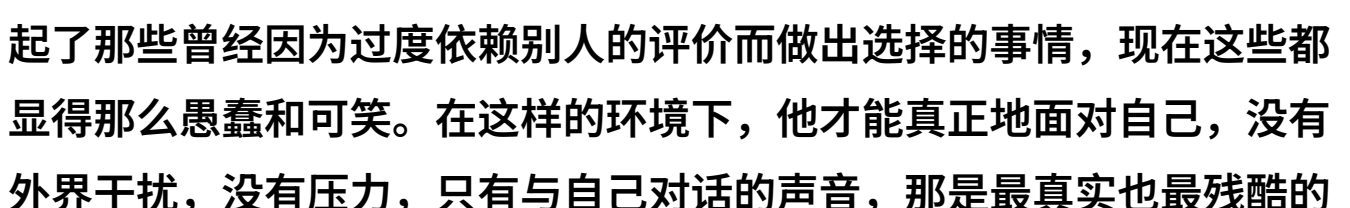
人们总是说，隐私是一种宝贵的财富。但对于这个人来说，他已经学会了用他的身边最亲密的事物——被子来支付这个价格。他不再需要言语来表达自己的痛苦，因为那只会引起更多人的关注，而他现在想要的是一种彻底的孤独和沉默。

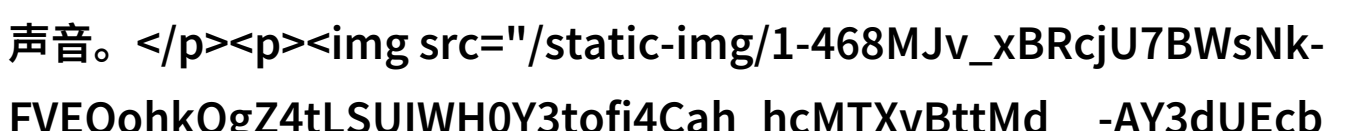
内心世界

当夜幕降临时，他开始思考那些他一直试图忽视的问题。他想起了那些曾经因为过度依赖别人的评价而做出选择的事情，现在这些都显得那么愚蠢和可笑。在这样的环境下，他才能真正地面对自己，没有外界干扰，没有压力，只有与自己对话的声音，那是最真实也最残酷的声音。











-jVzPlNfti3Z4XiOfLfEVOFJiwfzNiyKhaH221qEflDFp2Fhc1ItUqOLqVa5jx1VFkm.jpg"></p><p>寻求救赎</p><p>然而，这个过程并不容易，每一次呼吸都是为了控制住那颗跳动的心。当他意识到这一点的时候，他开始尝试去寻找一些方式来改变现状。首先是小小地调整自己的生活习惯，比如规律饮食、适量运动，然后逐渐增加心理活动，如阅读书籍、学习新技能等，以此作为日常生活中的积极向上的力量来源。</p><p></p><p>重建信任</p><p>随着时间推移，这个人开始重新建立起对自身能力和判断力的信任。这并不是一蹴而就的事情，它需要持续不断地努力和坚持。而每一次成功，都像是打开了一扇窗，让更多光明进入到他的世界里，从而减少了那种无声自罚带来的压力，使其变得更加轻松一些。</p><p>成长与启示</p><p>正是在这样一个充满挑战却又有希望的地方，我们可以看到成长与启示。一旦我们能够勇于面对那些隐藏在暗处的小秘密，我们就能从中汲取经验教训，并且成为更加强大的版本 ourselves。虽然这条路很漫长，但只要我们保持耐心，一切困难都会迎刃而解，最终达到那个平静安宁之境，即使是在被子的温暖怀抱中也不例外。</p><p>结语：</p><p>因此，当你闭上眼睛，在黑暗中寻找到你的位置时，请记住，无论周围多么漆黑，你都拥有照亮自己道路的手电筒。你只需勇敢地踏出第一步，就像那个无声但坚定的灵魂一样，用你的行动告诉世间，每个人都值得拥有光明，以及他们内心深处渴望拥有的自由与尊严。</p><p>下载本文pdf文件</p>