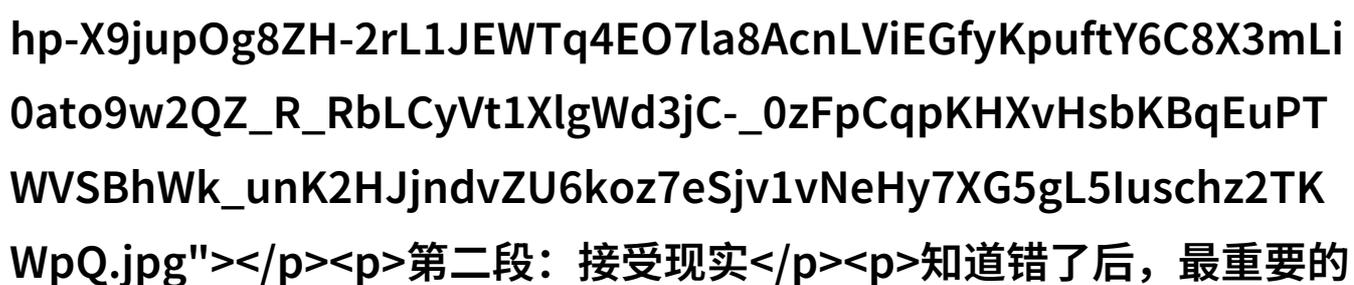


错过的青春趴桌子前的小确幸

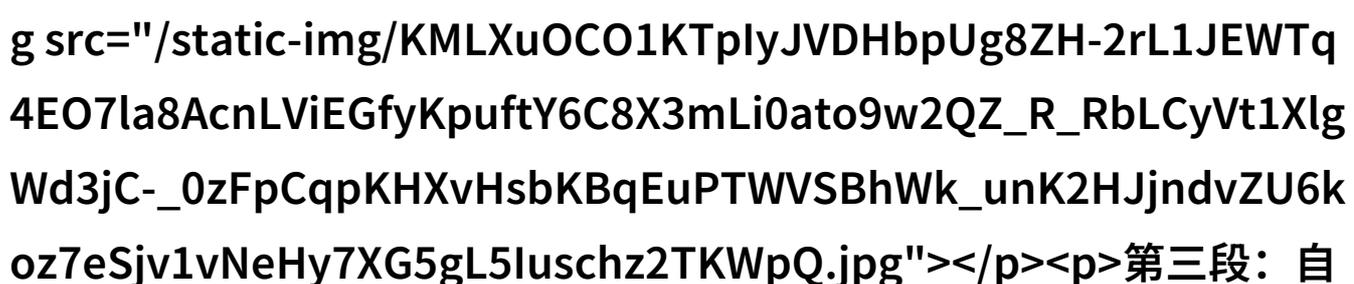
在这个信息爆炸的时代，我们每个人都可能会因为某些事情而感到无助和迷茫。有时候，面对错误或者不如意的事情，我们会选择逃避，而不是直面问题。然而，有一种方式可以帮助我们更好地处理这些情绪，那就是“知道错了就自己趴桌子上视频”。

第一段：认识到错误

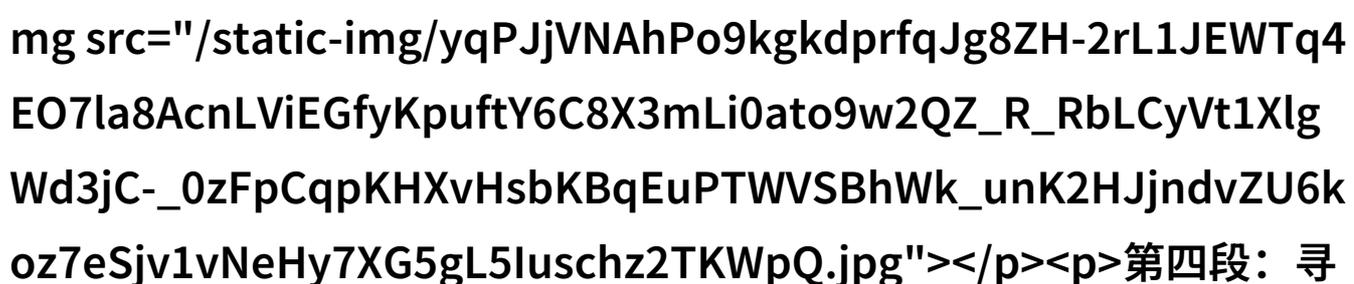
在我们的生活中，每个人都会犯错，这是人之常情。但是，当我们意识到自己的错误时，不要急于否认或回避。相反，我们应该勇敢地面对它，并且学会从中学习。

第二段：接受现实

知道错了后，最重要的是要接受这一点。这需要勇气，因为这意味着承认自己的不足和失败。但是，只有当我们能够接受现实时，才能真正开始改变。

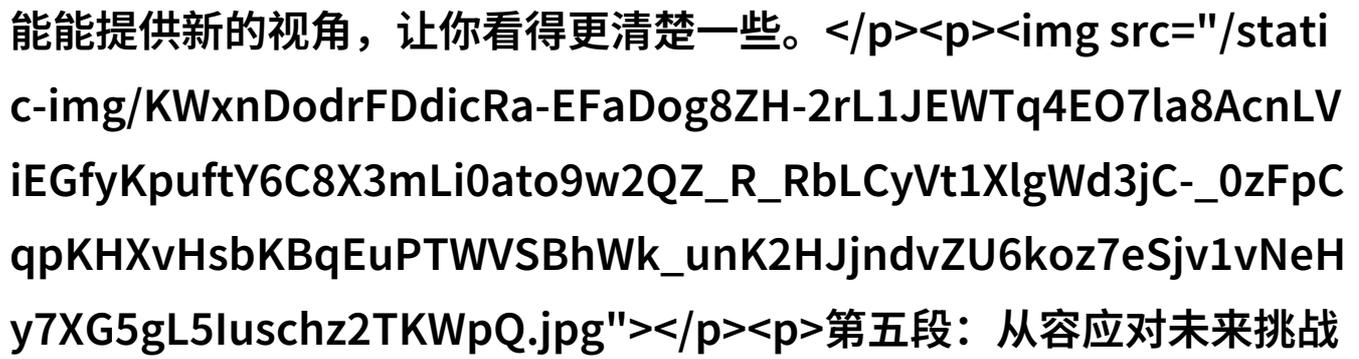
第三段：自我反思

趴在桌子上的视频并不仅仅是一个行为，它代表了一种自我反思的态度。当你静下心来，真诚地思考为什么会出现这样的事故，你将发现隐藏在其中的问题所在，从而找到改进的方向。

第四段：寻求帮助

即使你已经认识到了自己的错误，也不要害怕向别人寻

求帮助。你可以与信任的朋友、家人或专业人士交流你的感受，他们可能提供新的视角，让你看得更清楚一些。



第五段：从容应对未来挑战

知道错了并不是结束，而是一次机会让我们重新开始。通过分析过去发生的事情，以及如何做得更好，你将更加准备好迎接未来的挑战。

结语

最后，要记住，“知道错了就自己趴桌子上视频”是一个过程，它包含了认识、接受、反思以及改善。在这个过程中，你将逐渐成长，更了解自己，也更加坚韧不拔。所以，无论发生什么，都不要害怕犯错，而要勇敢地站起来，为自己的成长而努力。

[下载本文pdf文件](/pdf/724417-错过的青春趴桌子前的小确幸.pdf)