

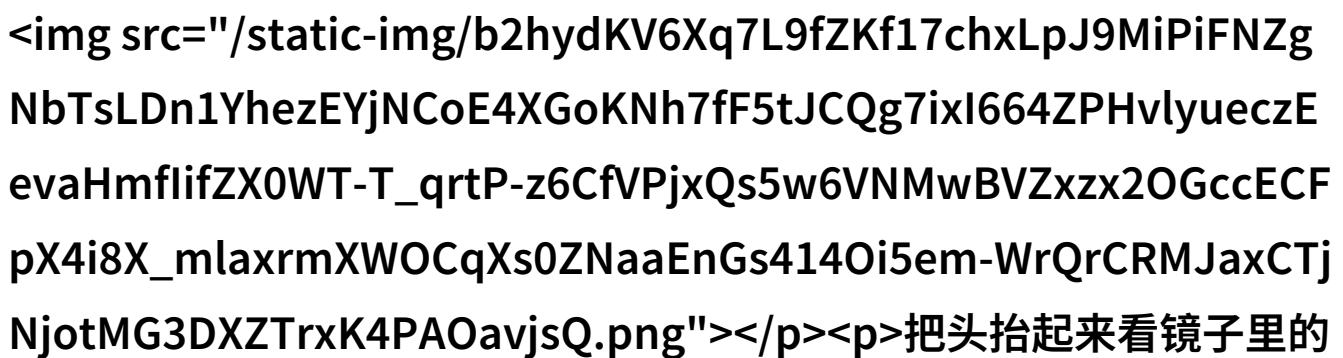
镜中自在探索内心的真实面貌

把头抬起来，看见了谁？

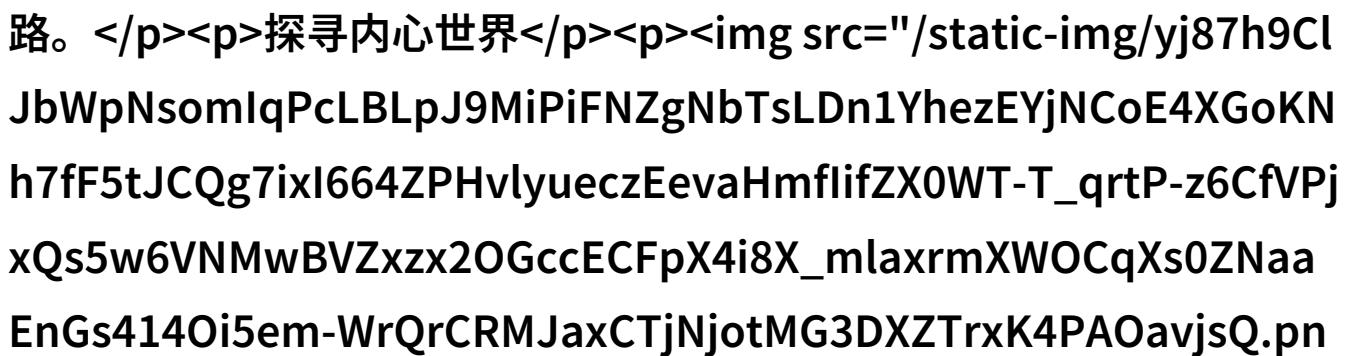
镜中映照的不仅是外表，更是内心深处的反思。

每个人都有自己独特的模样，但只有当我们把头抬起来，真正地审视自己的时候，才能发现真正的自己。

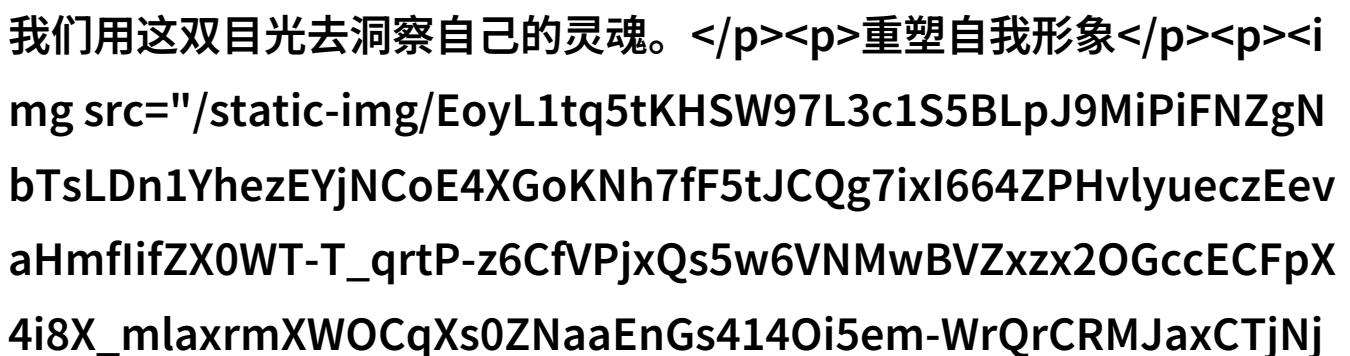
镌刻剔除虚伪

把头抬起来看镜子里的你，意味着要勇于面对现实，不再逃避或掩饰。通过不断地剔除虚伪，我们能够更加清晰地看到自己的优点和不足，从而更好地规划未来的道路。

探寻内心世界

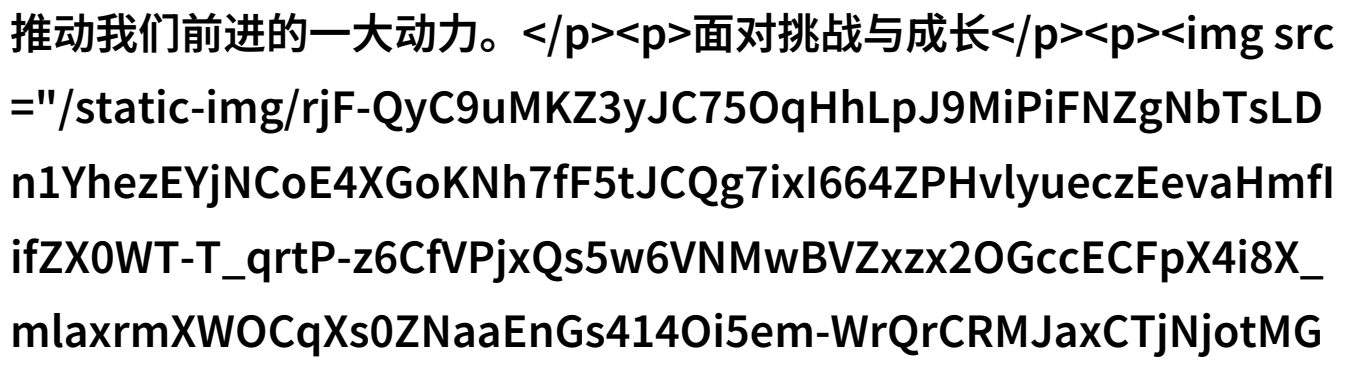
在镜子前凝视，你会发现你的情感、想法和价值观都是写在脸上的。这是一个了解自己心理状态、探寻内心世界的大好机会，让我们用这双目光去洞察自己的灵魂。

重塑自我形象

把头抬起，是对自我的一次重塑。在这个过程中，我们可以学会欣赏并接受自己，而不是总是追求完美无瑕的地步。当我们爱上镜中的自己时，那份信任与接受将成为

推动我们前进的一大动力。

面对挑战与成长



看到镜子里的你，也许会感到一些挑战，比如那些需要克服的心理障碍或是未达到的目标。但正是在这样的瞬间，我们也能体验到成长和转变，因为每一次尝试都是向更好的版本迈进的一步。

找回真实之我

最终，在把头抬起来看镜子里的这一刻，我们找到了那个最真实、最原始的“我”。这是一个简单而又复杂的情感旅程，它教会我们珍惜现在，期待未来，并且从容于一切变化。

[下载本文pdf文件](/pdf/842143-镜中自在探索内心的真实面貌.pdf)