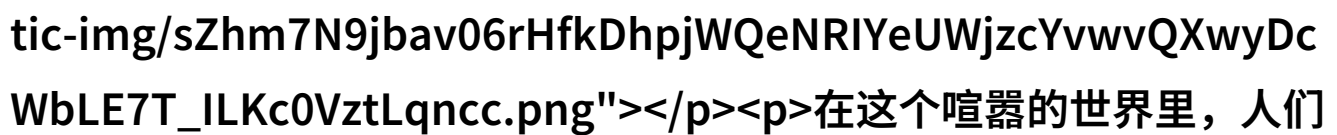


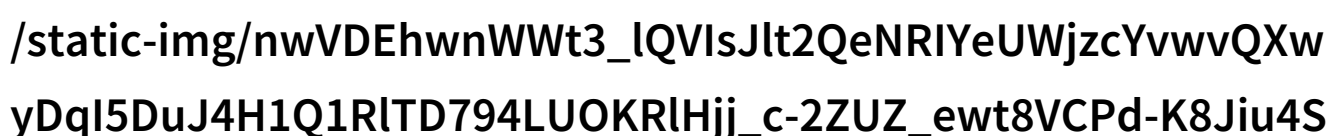
# 晚上睡不着看点害羞的动画-夜深人静时分

夜深人静时分：追寻那些温柔动人的故事



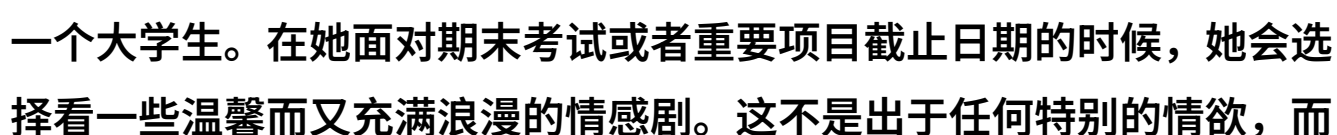
在这个喧嚣的世界里，人们常常因为各种原因无法入睡。有的人可能是工作压力太大，有的人则是心情烦躁。但有一种情况似乎不那么显眼，却同样让很多人难以入眠，那就是晚上睡不着看点害羞的动画。

这样的现象并不少见。比如说，一位叫李明的年轻职场人士，他每天早晨五点起床去上班，每天晚上九点下班后，他会感到一种莫名其妙的疲惫，这时候他就会打开电视机，看一些自己平时不会公开承认喜欢的小黄油或是BL（男爱男）剧集。他觉得这些内容虽然不合适，但却能够让他的心情从紧张和焦虑中解脱出来，让他在一段时间内进入一种放松状态。



然而，当这种状态持续了很长时间，李明开始意识到自己的行为其实是一种逃避。他意识到自己需要找到更健康、更积极的方式来处理自己的压力和情绪。

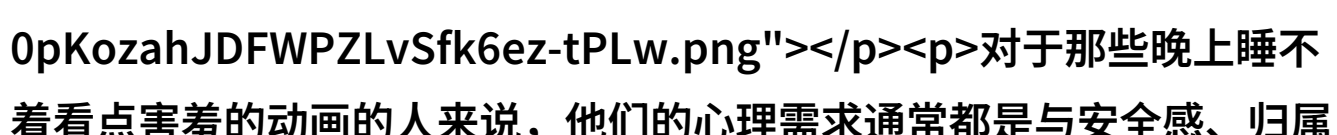
另一个例子是小芳，她是一个大学生。在她面对期末考试或者重要项目截止日期的时候，她会选择看一些温馨而又充满浪漫的情感剧。这不是出于任何特别的情欲，而仅仅是在压力山大时找到了一个暂时缓解心情的手段。尽管如此，小芳也明白，这样的行为并不是长久之计。她试图通过运动和冥想等活动来减轻自己的焦虑，并且尝试改变观看习惯，多读书或者进行其他有益身心的事情。



对于那些晚上睡不着看点害羞的动画的人来说，他们的心理需求通常都是与安全感、归属







感或许甚至是某种程度上的自我表达有关。而解决这一问题，不仅要依靠个人意志，还需要社会环境提供更多健康而正面的选择，比如丰富多彩的文化活动、良好的社交网络以及专业的心理咨询服务。当我们能够找到真正符合自己需求的地方，我们就能摆脱“害羞”带来的束缚，从而迎接更加清醒和充实的一天。

[下载本文pdf文件](/pdf/698114-晚上睡不着看点害羞的动画-夜深人静时分追寻那些温柔动人的故事.pdf)