

# 心灵的和谐探索两个C中的舒适感

心灵的和谐：探索 ‘两个C’ 中的舒适感



在我们生活的过程中，常会遇到各种各样的挑战与困惑。其中，“两个C”——安全感（Comfort）

和满足感（Contentment），是我们追求幸福生活的重要组成部分。

它们就像两座山峰相邻而立，共同构成了人生旅途中的安宁港湾。



安全感之源



安全感来源于内心深处，是一种稳定与信任的情绪状态。当个人感到自己的基本需求得到满足，并且能够预见未来时，便会产生强烈的安全感。

这不仅仅是物质上的保障，更是一种心理上的依靠，它让人放松下来，不再担忧未来的不确定性。



满足感之路



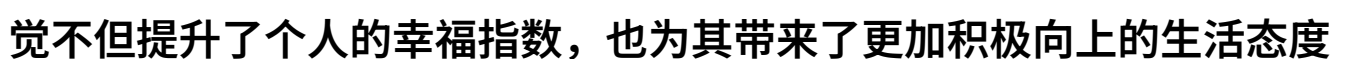
满足感则来自于个人的成长、实现目标以及对生活态度的积极反应。当一个人不断超越自我，无论是在事业上、关系中还是个人兴趣领域，都能体验到一份无比的心满意足。这种感觉不但提升了个人的幸福指数，也为其带来了更加积极向上的生活态度。



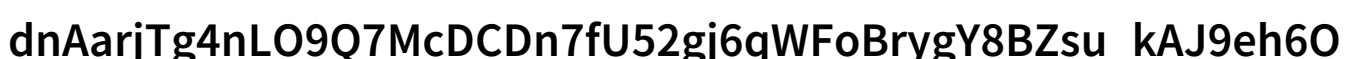
两个C之间的互动



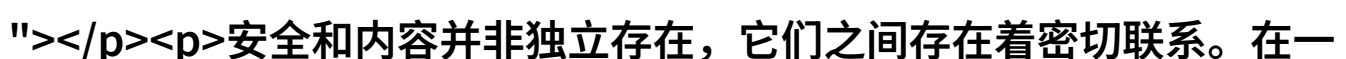
安全和内容并非独立存在，它们之间存在着密切联系。在一个充满爱与支持的人际关系网络中，人们更容易获得安全感。而当个人的内心世界富有成就感时，他们也更倾向于回馈社会，这样便形成了一个良性的循环。

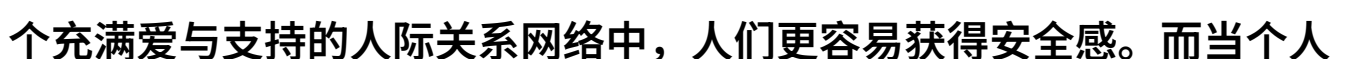


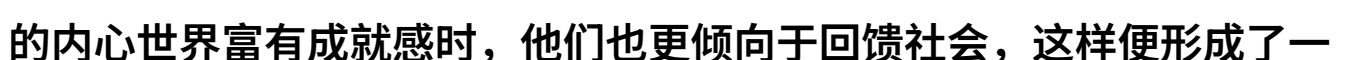
如何培养 “两个C”

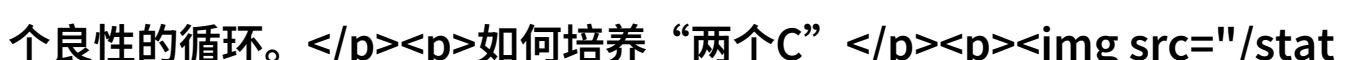














Zsu\_kAJ9eh6OuVXIBqQ6xbwd5OfQ7toS822pLXOVQBrzQHsLJlix16gPQe97g.jpg"></p><p>为了提高我们的舒适度，我们需要从多方面入手。一方面，要通过建立健康的人际关系来增强心理上的支持系统；另一方面，要设定合理的目标，并逐步实现，让自己在努力奋斗中享受成功所带来的喜悦。</p><p>对外界环境影响</p><p>外部环境也会对我们的舒适程度产生重大影响。一个干净整洁、绿色宜居的地方可以提供更多空间让人们体验到自然界给予的地平线般宽广和宁静，而拥挤拥堵或污染严重的地方可能会使人感到不安或压力大增，因此改善环境质量对于提升“两个C”至关重要。</p><p>心理健康作为支撑</p><p>最后，没有忽视心理健康也是维护“两个C”的关键因素之一。不断进行情绪管理，学会放下过去，对未来保持乐观的心态都是保证日常生活稳定的基石。当身心都得到了充分呵护时，我们才能真正地享受生活中的每一刻美好瞬间。</p><p><a href = "/pdf/706307-心灵的和谐探索两个C中的舒适感.pdf" rel="alternate" download="706307-心灵的和谐探索两个C中的舒适感.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>