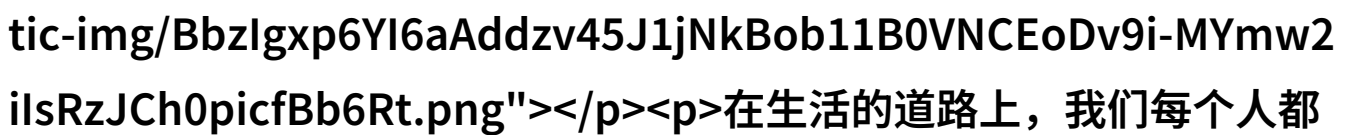
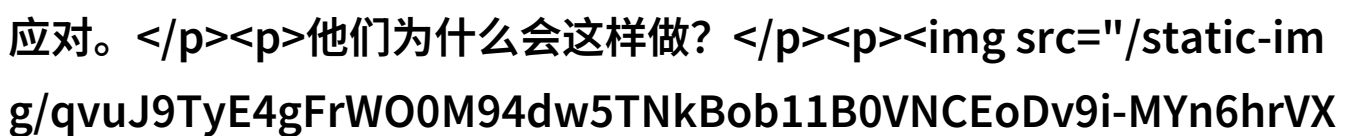


# 他们一前一后的有力的攻击我强势回击

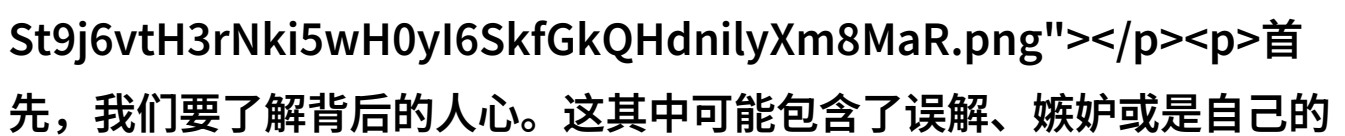
如何应对他们一前一后的有力的攻击我？

在生活的道路上，我们每个人都会遇到各种各样的挑战和困难。这些挑战可能来自于我们的亲人、朋友或者是社会环境。面对这些“攻击”，我们需要有足够的智慧和勇气来应对。

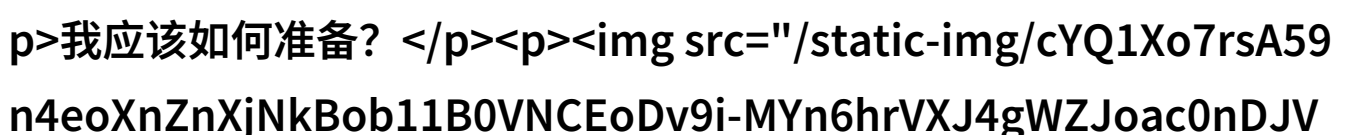
他们为什么会这样做？

首先，我们要了解背后的人心。这其中可能包含了误解、嫉妒或是自己的一些行为激发出来的反感。在很多情况下，人们往往不自知，他们所谓的“攻击”其实只是自己的内心世界在通过某种方式表达出来。

我应该如何准备？

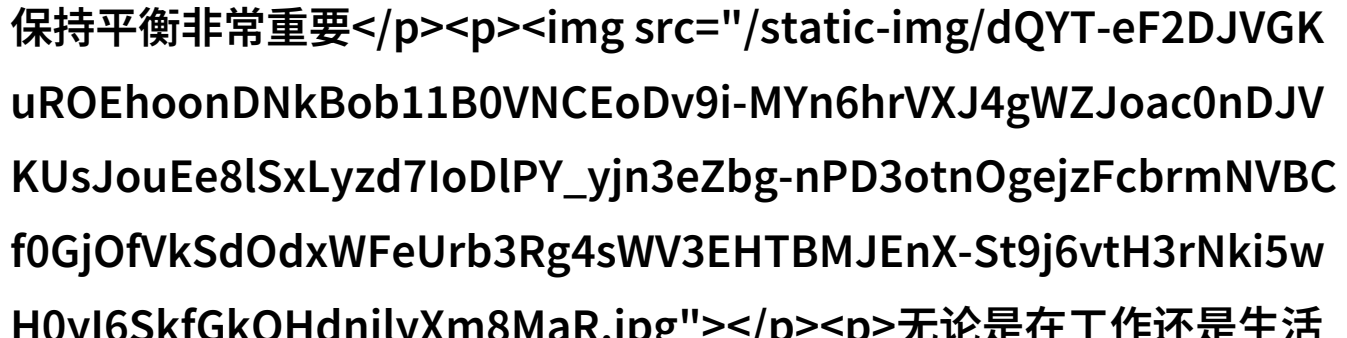
为了更好地应对这种情况，我们需要提前做好准备。这包括增强自己的心理素质，学会沟通技巧，并且保持良好的身体健康。如果可能的话，预测并制定应急计划也是一个不错的选择，这样可以帮助我们在紧急时刻迅速作出反应。

如何有效地回击？

当你发现自己被“攻击”时，不要慌张，要冷静下来仔细分析整个局势。然后，根据实际情况

采取行动。你可以选择直接与对方沟通解决问题，也可以寻求第三方介入帮助调解。如果必要，可以采取法律手段保护自己的权益。

保持平衡非常重要



无论是在工作还是生活中，都存在着不同的角色和利益关系。保持一种平衡，是处理复杂人际关系的一个关键点。在与他人的交往中，要既坚守原则，又能以开放的心态去理解对方，这样才能避免无谓的冲突。

不要忘记自我照顾

最后，不要忘记自我照顾。当你感到压力过大或者情绪失控的时候，请及时休息一下，或许是一次深呼吸，一次散步，或者是一个长时间的假期。不断地给予自己爱护和关怀，让你的内心充满力量，这样才能够抵御那些来自外界的一切“攻击”。

[下载本文pdf文件](/pdf/667602-他们一前一后的有力的攻击我强势回击.pdf)