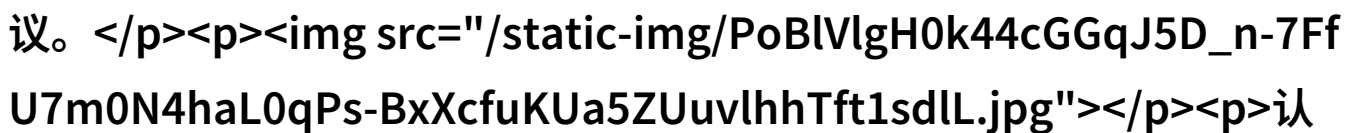


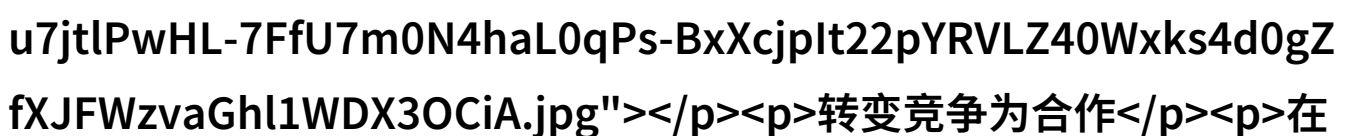
# 被死对头压了逆袭的心路历程

在人生的旅途中，有些人可能会遇到一个特别的存在，那就是死对头。他们之间的关系通常是相互制约、相互促进，甚至有时候还伴随着强烈的情感纠葛。在这个过程中，被动地接受死对头的压力和挑战，并不总是一件简单的事情。以下是探讨如何面对和克服这种困境的一些建议。

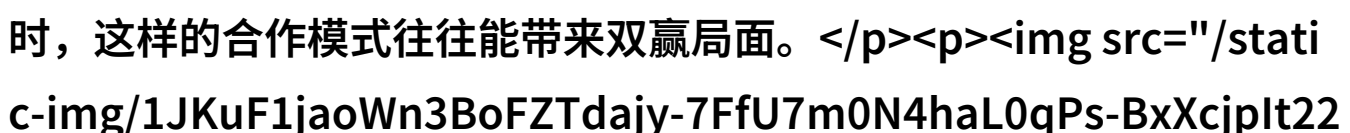
 认清对方优势

死对头之所以能够给我们带来压力，是因为他们往往在某个领域拥有明显的优势，这使得我们感到自己的不足和恐惧。首先，我们需要认真分析对方的优点，理解它们为什么会让你感到不安。

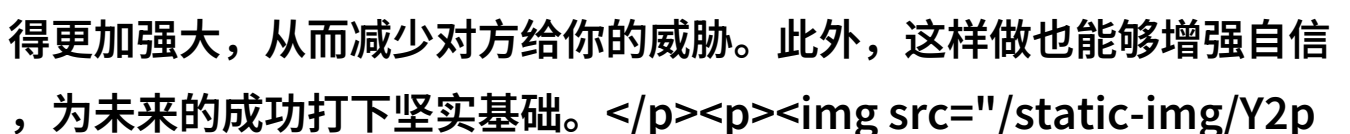
这一步骤对于调整心态至关重要，因为只有认识到问题所在，我们才能开始寻找解决方案。

 转变竞争为合作

在很多情况下，被死对头压迫的人可能会试图通过各种手段来反击或者超越。但这并不是最有效率的方法。一种更好的策略是尝试与对方建立合作关系，而不是永远处于竞争状态。当双方可以共享资源、信息或市场时，这样的合作模式往往能带来双赢局面。

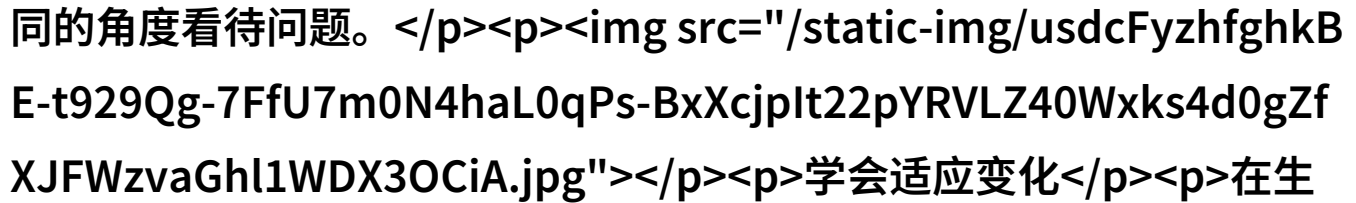
 培养个人能力

面对死亡之敌时，最直接而有效的手段莫过于提升自己。如果你专注于提高自己的技能、知识或者其他方面的话，你将变得更加强大，从而减少对方给你的威胁。此外，这样做也能够增强自信，为未来的成功打下坚实基础。

 管理情绪与心理健康

死对头常常引发极大的情绪波动，如焦虑、愤怒或沮丧等。这时候保持良好的心理健康尤为重要。你可以尝试练习放松技巧，

比如冥想或瑜伽，以帮助缓解紧张情绪。此外，与朋友或专业人士沟通分享你的感受也是非常必要的一步，它们能提供支持，同时帮助你从不同的角度看待问题。



学会适应变化

在生活中很少有什么事情是不固定的，即便是那些似乎稳定不变的事物也有可能发生改变。学习适应变化意味着要有灵活性，不断调整策略以迎接新挑战。在与死对头斗争的时候，要明白每一次失败都是一次学习机会，也许未来某一天，你会发现一种新的方式去应付这一切。

找到内心平静

最终，在处理与死亡之敌相关的问题上，最关键的是找到内心的平静。不管结果如何，都应该努力保持积极乐观的心态，因为这是决定一切胜负的一个关键因素。当你能够冷静地思考问题，并且知道自己已经尽力了，那么无论结果如何，你都不会后悔。

[下载本文pdf文件](/pdf/785133-被死对头压了逆袭的心路历程.pdf)