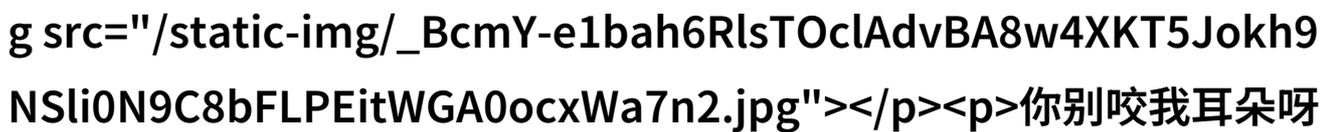
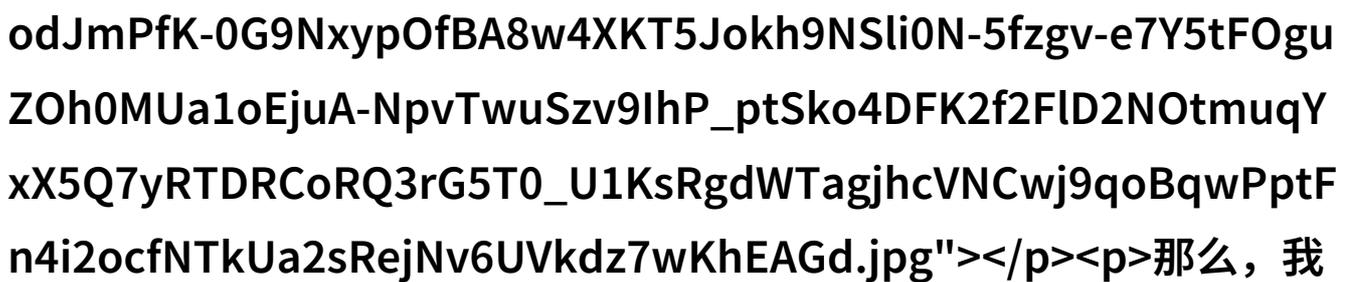


# 你别咬我耳朵呀亲爱的耳根子保护者揭秘

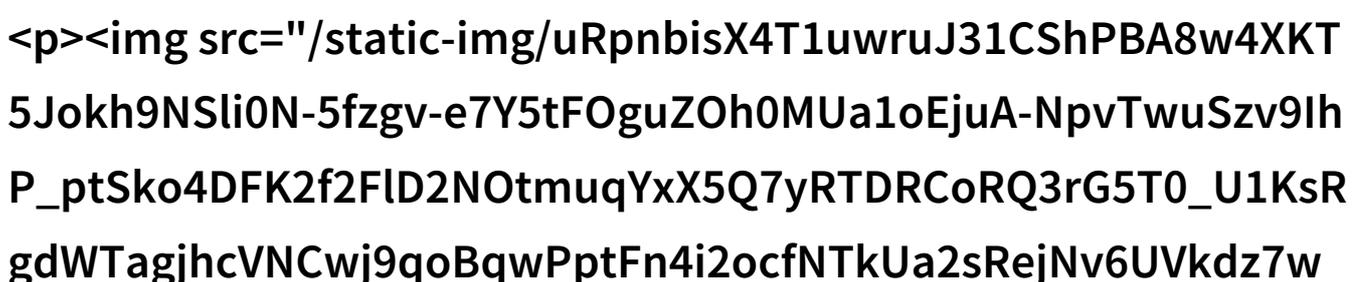
在我们每个人生活的日常中，有一些小习惯可能看似无关紧要，却经常让人感到不适或甚至是痛苦。其中最典型的就是耳朵咬，尤其是在深夜或者疲劳时，这种习惯几乎成了很多人的共同症状。

你别咬我耳朵呀

亲爱的耳根子保护者：揭秘那些让我们忍无可忍的小习惯 “咬耳朵” 这个动作本身并不复杂，但它带来的后果却远大于想象。在没有意识到这一点的人们中，咬耳朵很容易成为一种自我安慰或者压力释放的手段。但实际上，它不仅会导致皮肤出血和感染，更严重的是，它会引起心理上的焦虑和不安。

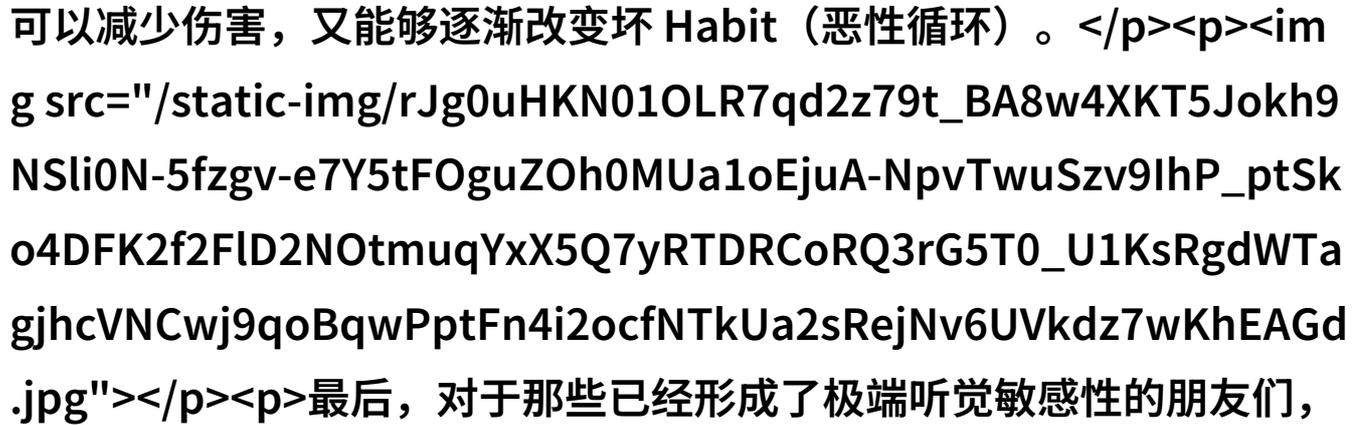
那么，我们为什么会有这种奇怪而又令人头疼的行为呢？首先，是因为我们的身体在某些情况下无法表达出真正想要的情绪反应。比如说，当一个人感到沮丧、烦躁或者过于疲倦时，他们可能会自然地寻找一个方式来发泄这些情绪，而咬自己就成为了这样的出口。

其次，这个动作往往伴随着一种潜意识中的控制欲。有些人可能觉得通过咬自己的方式可以暂时掌控自己的情绪，让自己感觉更稳定。这是一种错误的心理应对策略，因为它并不能真正解决问题，只能暂时遮盖住内心的困扰。

还有的一部分原因是缺乏足够睡眠。当人们处于疲劳状态下，他们的大脑功能受损，使得自我监管能力减弱，从而导

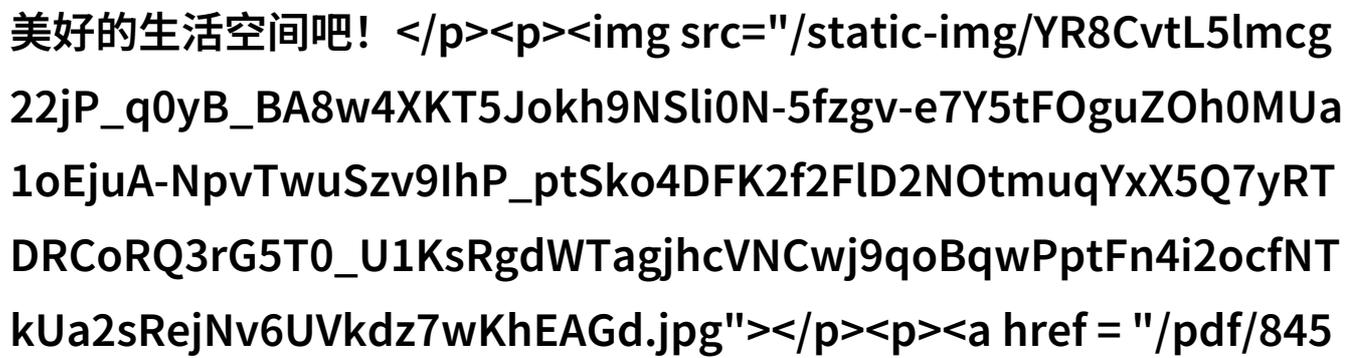
致了更多不理智的行为，比如咬耳朵这样的举动。

为了避免这种情况发生，我们需要培养更健康的情绪管理技巧，比如练习冥想、进行深呼吸训练，或许还应该学会如何有效地表达自己的感受，以此来替代那些无益且有害的小习惯。而对于已经形成了这个坏毛病的人来说，不妨尝试用一块布条或其他柔软物品替代自己当初所做的事情，这样既可以减少伤害，又能够逐渐改变坏 Habit（恶性循环）。



最后，对于那些已经形成了极端听觉敏感性的朋友们，请记住，无论多么小的声音，都请不要轻易忽视它们，因为这也许只是你的身体在向你发出求救信号。如果发现持续存在的问题，请尽快咨询专业医生或心理学家，以便得到及时干预。

总之，你别咬我耳朵呀，亲爱的耳根子保护者，让我们一起努力打造一个更加健康、幸福美好的生活空间吧！



[下载本文pdf文件](/pdf/845977-你别咬我耳朵呀亲爱的耳根子保护者揭秘那些让我们忍无可忍的小习惯.pdf)