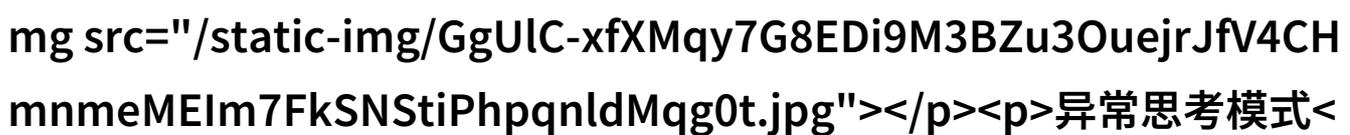
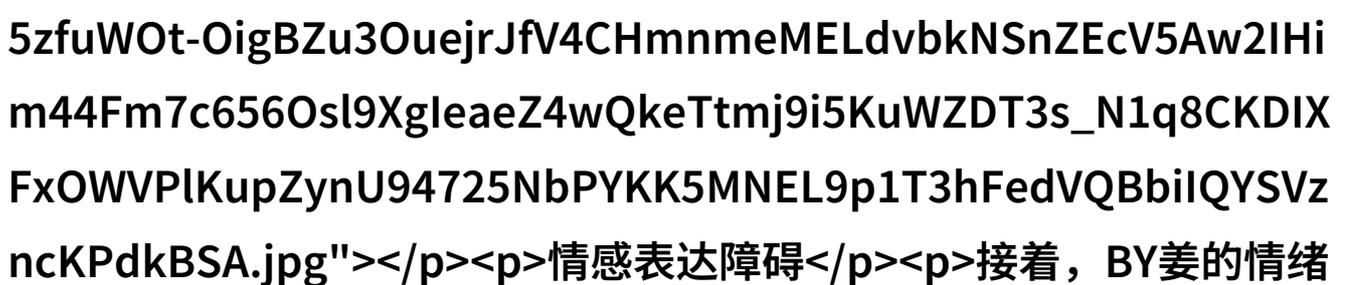


失常BY姜的极度失常探秘

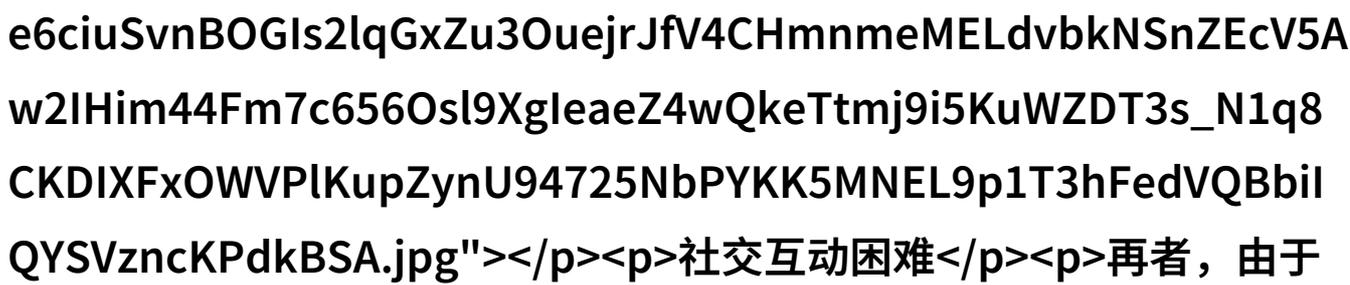
在当今天社会，随着科技的发展和信息传播的快速，人们对心理健康问题的关注日益加深。尤其是对于那些被普遍认为“正常”的人群，他们往往不自觉地将自己与周围人的行为进行比较，从而忽视了个体之间存在不可比拟的差异。在这个背景下，我们要探讨的是一位名为BY姜的人，他所展现出的“极度失常”行为引起了公众广泛关注。

异常思考模式

首先，我们需要认识到BY姜的思维模式显著不同于大多数人。他可能会过分分析每一个细节，将普通生活中的琐事提升至重要事件的地位，这种做法虽然在某些情况下可以帮助他更好地理解世界，但也可能导致他陷入困境。他的思考方式使得他难以区分重要与次要，因此经常面临决策上的困惑。

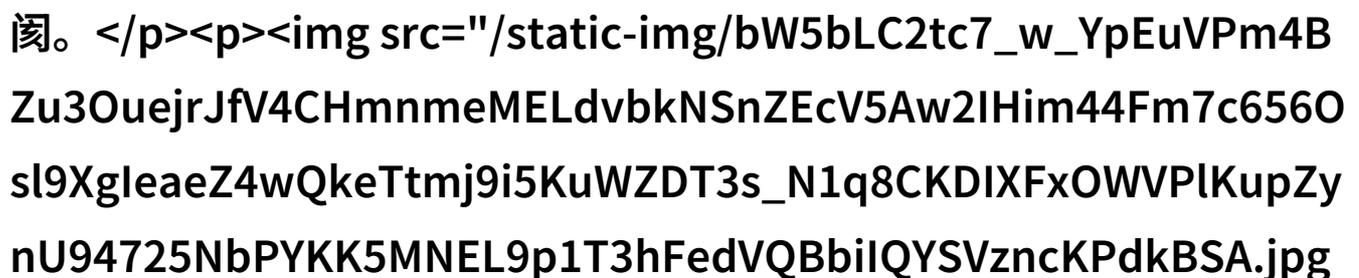
情感表达障碍

接着，BY姜的情绪管理能力也值得我们关注。他可能会因为微不足道的事情感到强烈的情绪波动，这种情绪波动有时会影响他的日常生活，比如工作效率降低或者人际关系出现问题。这种情感表达方式虽然真实反映了他的内心世界，但同样给予他带来了挑战。

社交互动困难

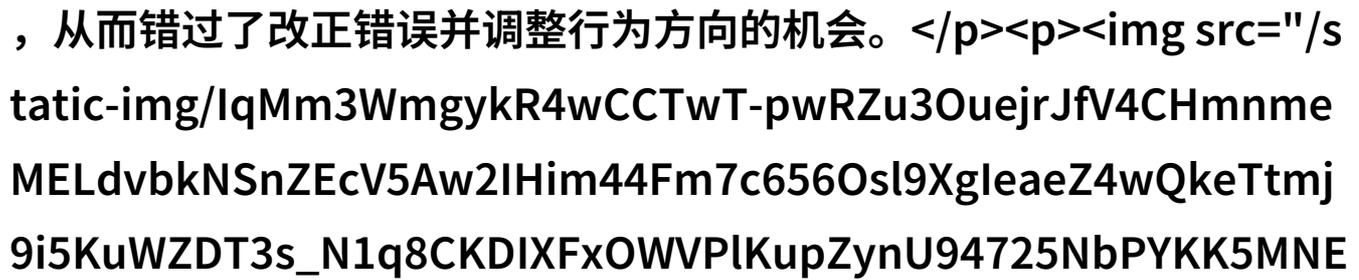
再者，由于BY姜在社交互动方面存在障碍，他很难与人建立有效沟通。这通常是由于缺乏相应技能或经验造成，而不是出于恶意或无知。他可能无法准确识别和回应社会规范、文化习俗以及其他人的期待，从而导致误解和隔

阅。



认知偏差及其后果

此外，研究表明，由于认知偏差，如确认偏误、优点错误估计等，BY姜有时会对自己的判断产生不切实际的情况。这意味着即使面对明显的事实证据，他仍然坚持自己的观点，从而错过了改正错误并调整行为方向的机会。



适应性不足

当环境发生变化时，比如职场变革、家庭结构变化等，许多正常的人能够适应新的状况。但对于像BY姜这样的人来说，他可能因为缺乏必要的心理弹性来迅速调整自己的行动计划，从而遭受更多挫折和压力。

寻求帮助机制构建

最后，对待由极度失常带来的挑战，我们应该鼓励这样的个体寻求专业的心理咨询服务。在专业心理学家的指导下，可以逐步建立起更健康的心态，并学会如何更有效地处理复杂的情感反应，以及如何提高社交技巧，以减少孤立感并增进生活质量。

[下载本文pdf文件](/pdf/537304-失常BY姜的极度失常探秘.pdf)