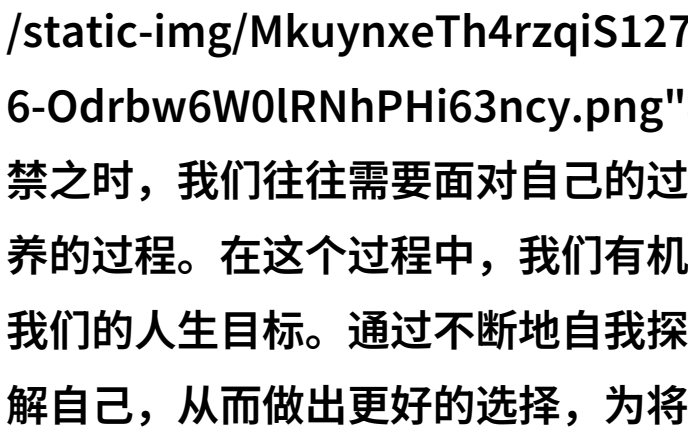
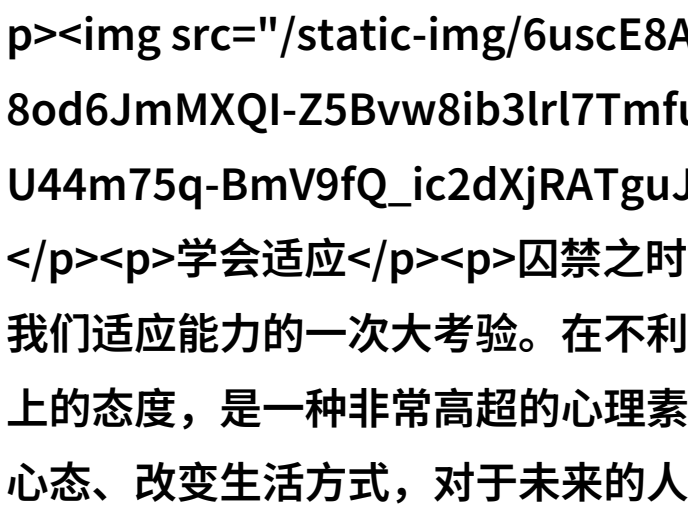


囚禁之时人生重铸的迷雾中

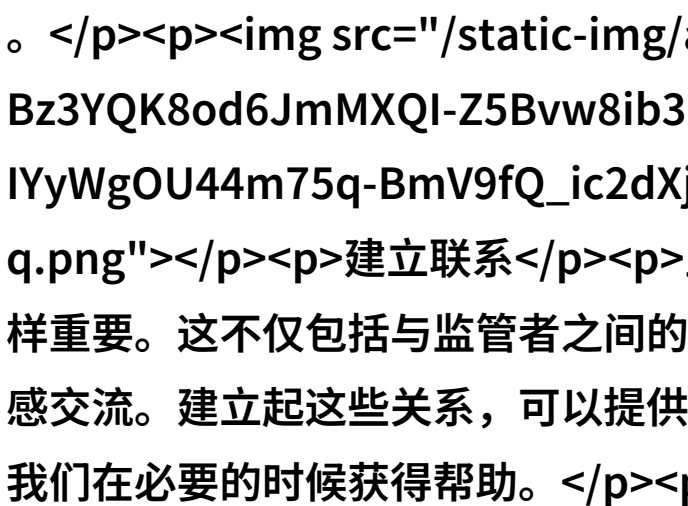
在囚禁之时，我们常常会发现自己被困于一个既狭小又复杂的世界里。这里，时间仿佛凝固，每一步都充满了无尽的忧虑和未知。然而，即便是在这样的环境中，我们依然可以找到希望，重新审视自己的生活，寻找那些能够让我们从这片迷雾中走出的线索。

 重塑自我

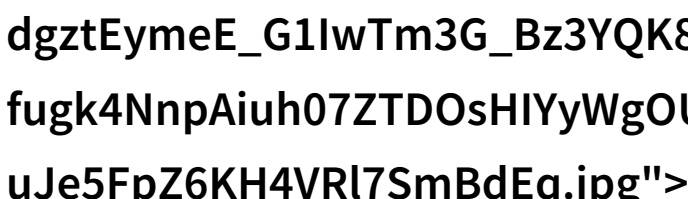
在囚禁之时，我们往往需要面对自己的过去和现实，这是一个反思和自我修养的过程。在这个过程中，我们有机会去思考我们的价值观、信念以及我们的人生目标。通过不断地自我探索和反思，我们能够更加清晰地了解自己，从而做出更好的选择，为将来的生活打下坚实的基础。

 学会适应

囚禁之时，不仅考验着我们的意志，也是对我们适应能力的一次大考验。在不利环境下生存下来，并且保持积极向上的态度，是一种非常高超的心理素质。在这个过程中学到的如何调整心态、改变生活方式，对于未来的人生旅途来说，将是一笔宝贵的财富。

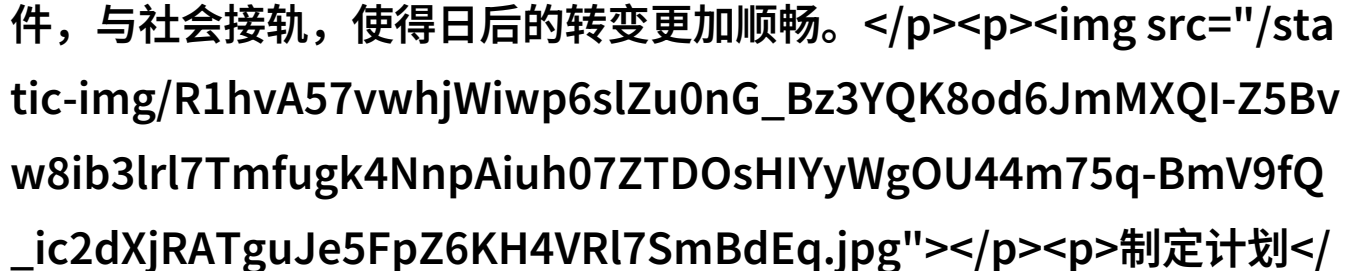
 建立联系

虽然身处囚牢，但与他人的联系同样重要。这不仅包括与监管者之间的沟通，也包括与其他囚犯之间的情感交流。建立起这些关系，可以提供支持，减轻孤独感，同时也能帮助我们在必要的时候获得帮助。

 利用资源

即使是

在最艰难的情况下，只要有一点点自由空间，就有可能发掘新的可能性。利用有限的手段进行学习或创作，可以提升个人素质，为未来释放后争取更多机会做准备。此外，与外界保持联络，比如通过书信或电子邮件，与社会接轨，使得日后的转变更加顺畅。



制定计划

在等待释放期间，有意识地制定长远规划对于成功重返社会至关重要。这意味着不仅要考虑物质层面的需求，还要考虑精神层面的成长，如心理健康、社交技能等方面。此外，要确保这些计划是可行性的，以免一旦回到自由社会，又陷入原有的困境。

展望未来

最终，在囚禁之时，最重要的是展望未来的美好愿景，无论多么遥远，都应该为实现它而努力。而这一切都始于现在——即使身处牢房，也不要丧失希望，因为每个人的故事都是由他们如何处理当前情况所决定的。一旦得到释放，就必须把握住机遇，让曾经的小梦想成为现实，让前方的人生路上充满光明和期待。

[下载本文pdf文件](/pdf/696078-囚禁之时人生重铸的迷雾中.pdf)