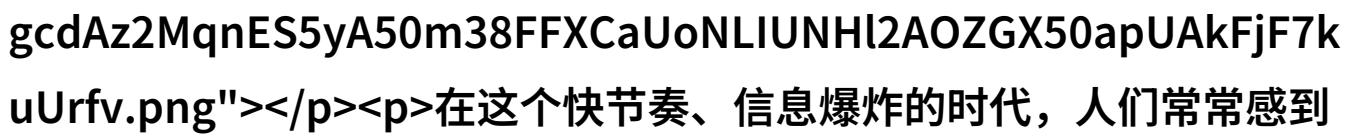
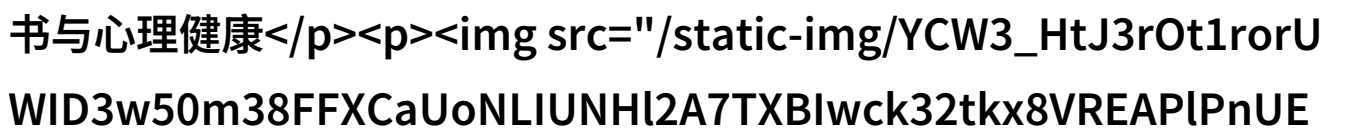


你是我的城池营垒小说阅读-守护心灵的故事

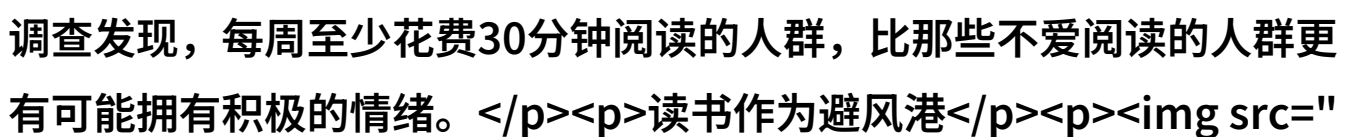
守护心灵的故事篇章

在这个快节奏、信息爆炸的时代，人们常常感到精神疲惫和情感空虚。面对日益增长的心理压力，我们似乎忘记了一个最基本的人类需求——阅读。在这里，我想告诉你，你是我的城池营垒小说阅读，它不仅是一种娱乐方式，更是一种心灵的慰藉。

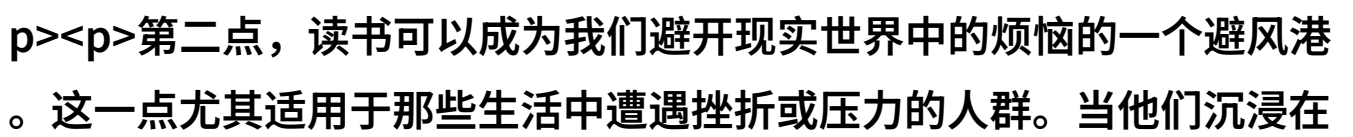
读书与心理健康

首先，让我们来谈谈读书如何影响我们的心理健康。多项研究表明，定期阅读能够提高个人的情绪状态，减少焦虑和抑郁症状。例如，一项由美国国家图书馆进行的一次调查发现，每周至少花费30分钟阅读的人群，比那些不爱阅读的人群更有可能拥有积极的情绪。

读书作为避风港

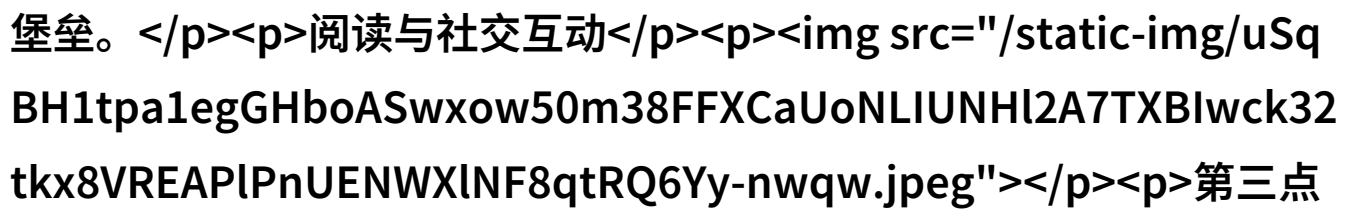
第二点，读书可以成为我们避开现实世界中的烦恼的一个避风港。这一点尤其适用于那些生活中遭遇挫折或压力的人群。当他们沉浸在一本好书中时，他们能暂时地逃离现实世界的纷扰，从而获得放松和释放。

真实案例：李雷的故事

有一位叫做李雷的小说迷，他经常因为工作压力过大而感到身心俱疲。一天，他偶然间接触到了《你是我的城池营垒》这部小说，这部作品讲述了主角为了保护自己珍贵的心灵，不惜一切代价筑起自己的防线。通过这本小说，李雷意识到他也需要为自己的心灵建立起类似的“城池”。于是，他开始更加认真地规划自己的时间，将更多精力投入到个人兴趣和自我修养上，如同小说中的主人公一样，为自己的内心世界筑造坚固的

堡垒。

阅读与社交互动



第三点，我们还要提到的是，在社交媒体时代，有些人可能会觉得孤独，但实际上，即便是在网络空间里，与作者交流思想，也是一种形式上的社交互动。这正如许多网络文学平台提供的小说社区，让粉丝们能够参与讨论，并且找到志同道合的小伙伴分享彼此的情感体验。

总之，无论你是寻找精神寄托还是想要逃离现实，你都可以依靠你的城市营垒——那就是一本又一本充满智慧、情感与力量的小说。而对于那些正在寻求安宁之路的人们来说，你所拥有的每一次翻阅，都将是对内心深处最好的抚慰。你是我的城池营垒，不仅是我精神家园，更是我无尽希望源泉。

[下载本文pdf文件](/pdf/612937-你是我的城池营垒小说阅读-守护心灵的故事篇章.pdf)