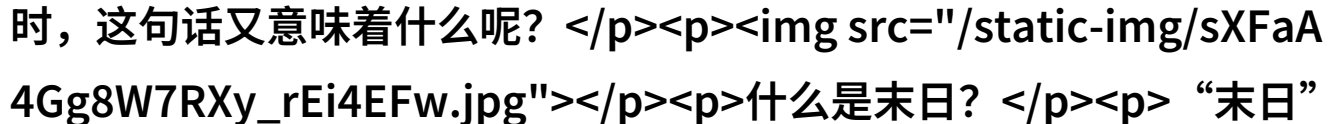


末日快乐生存之歌末日求生策略

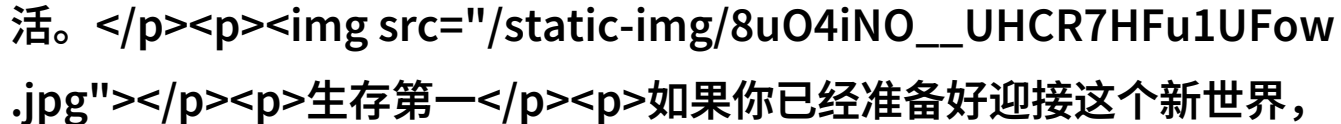
如何迎接末日？

在一个被忽视的角落里，一本破旧的书籍躺在一张残破的桌子上，书名是《末日求生手册》。它记录了从古至今所有关于如何在世界末日后生存下来的智慧和经验。在这本书中，有这样一句话：“生活不止眼前，未来更重要。”但当我们面对真正的末日时，这句话又意味着什么呢？



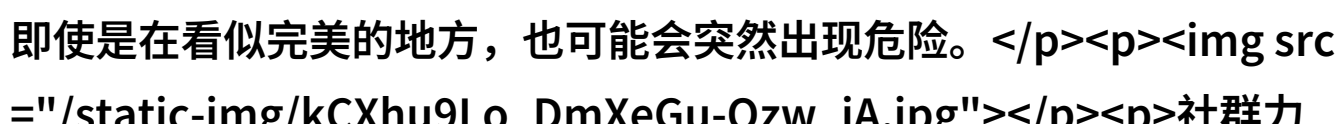
什么是末日？

“末日”这个词听起来像是一场未来的悲剧，但对于那些经历过它的人来说，它代表了一种新的开始。想象一下，在一夜之间，一切都改变了：城市变成了废墟，社会秩序崩溃，大部分人类消失了。但即使在最黑暗的情况下，也有勇敢的人们选择站起来，不仅要活下去，还要创造出新的生活。



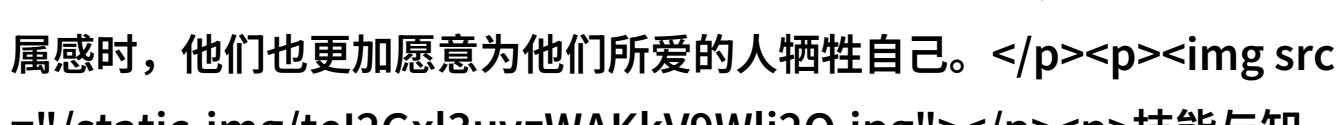
生存第一

如果你已经准备好迎接这个新世界，你首先需要做的是确保自己的安全。这意味着找到或创建一个安全的地方来避免外界威胁，这个地方应该有足够的食物、水源、医疗用品以及其他必需品。记住，“安全”是一个相对概念，而不是绝对标准，因为即使是在看似完美的地方，也可能会突然出现危险。



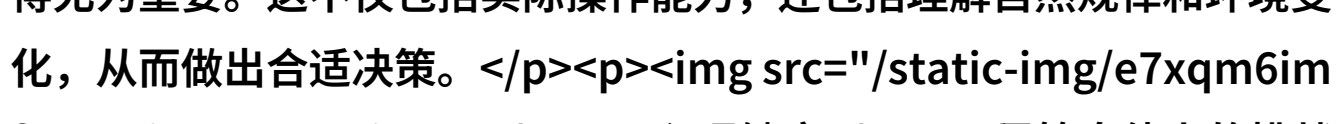
社群力量

孤独是不利于生存的，无论你是否意识到这一点。在寻找或建立社区的时候，要考虑到成员间彼此帮助和支持。你可以通过分享资源、技能交换或者共同保护彼此来增强团队协作。而且，当人们感到归属感时，他们也更加愿意为他们所爱的人牺牲自己。



技能与知识

为了能够应对各种挑战，你需要掌握一些基本技能，比如农业生产、捕猎、药草治疗等。如果你没有这些技能，那么学习它们就变得尤为重要。这不仅包括实际操作能力，还包括理解自然规律和环境变化，从而做出合适决策。



心理健康

尽管身体上的挑战

可能是主要关注点，但心理健康同样不可忽视。当周围的一切都发生变化时，压力和恐惧会随之增加。学会放松技巧，如冥想或深呼吸，可以帮助缓解这种压力。此外，与他人交流你的感受也是非常必要的心理支持方式之一，即使是在极端条件下，也要保持希望，让“末日快乐”成为一种生活态度。

结语：

虽然每个人的故事都是不同的，但是面对相同的问题，我们都是站在同一起跑线上——如何让自己在这片荒凉中仍然闪耀光芒？让我们用我们的故事讲述出一个全新的定义，用“末日快乐”作为我们心中的灯塔，以期能照亮前行路途中的迷雾。

[下载本文pdf文件](/pdf/442874-末日快乐生存之歌末日求生策略.pdf)