**口播文案：**

你知道我以前难受的时候只会哭，因为解决不了，后来难受的时候呢，学会了忍，因为改变不了。现在难受的时候，学会了笑。因为无所畏惧，原来所谓的安全感并不是身边的人和事变好了。而是我相信就算发生不好的事，我也能应对自如，这就是所谓的成长吧，历经风雨。终知强大自我才是根本。

**标题文案：**

这就是所谓的成长吧！历经风雨，终知强大自我，才是根本。