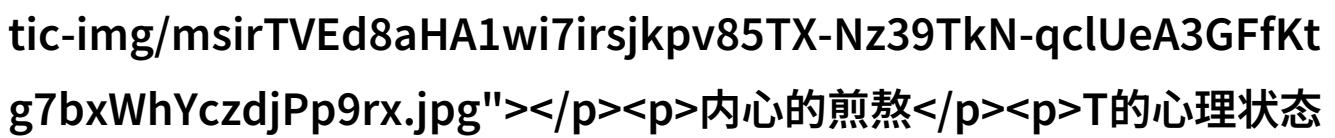
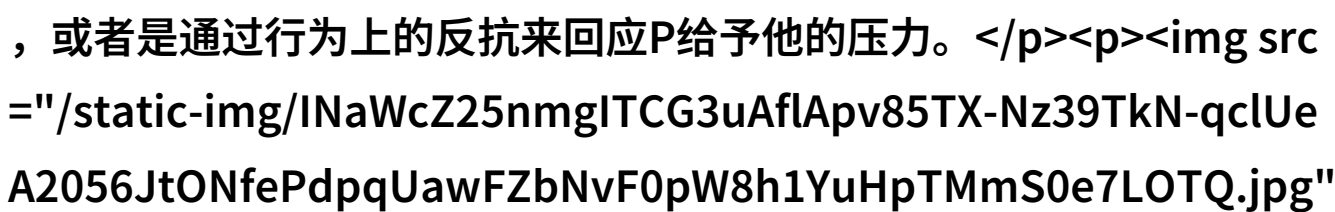


情绪爆发T如何在P身上释放压力与不满

情绪爆发：T如何在P身上释放压力与不满

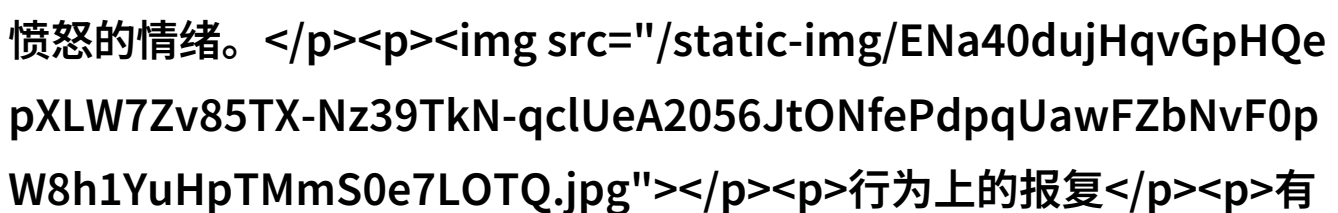
内心的煎熬

T的心理状态可能因为各种原因而变得极为紧张，这种内心的焦虑最终会找到一个出口，那就是对P的发泄。T可能会通过言语上的攻击来表达自己的不满

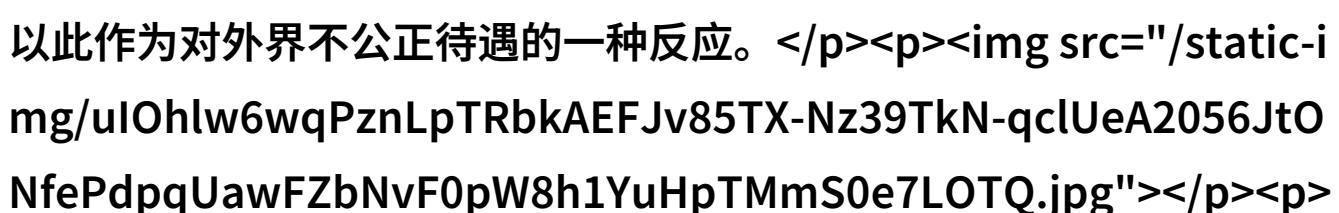
，或者是通过行为上的反抗来回应P给予他的压力。


对话中的爆发

在日常交流中，当T感觉到自己被忽视、轻视或误解时，很容易就会在对话中突然间失去控制，对P进行指责和埋怨。这通常是一种自我保护的机制，让T能够暂时摆脱那种无助和愤怒的情绪。

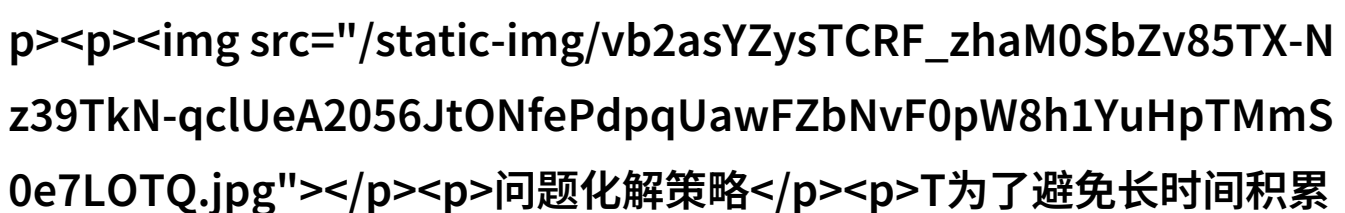
行为上的报复

有时候，T为了寻求一种心理上的平衡，他可能会选择采取一些行为上的报复，比如故意做一些事情来惹恼P，或是试图改变现有的生活习惯，

以此作为对外界不公正待遇的一种反应。


情感宣泄

当T感到受到伤害或是遭受了某些负面情绪刺激时，他可能需要通过强烈的情感宣泄来缓解这种痛苦。在这种情况下，T有可能直接向P倾诉自己的感情，并期望从对方那里获得安慰或理解。

问题化解策略

T为了避免长时间积累的问题，最终导致关系破裂，他会寻找一些策略来解决这些冲突。他可能会尝试沟通、妥协甚至是提出分手，以减少与P之间的摩擦并重建信

任。

自我成长之路

最后，在这个过程中，T也许能意识到自己在处理问题方面存在不足，从而开始了一段自我成长之旅。他学会了更好地管理自己的情绪，更明智地处理人际关系，为未来的相处提供了一份新的开始。

[下载本文pdf文件](/pdf/601413-情绪爆发T如何在P身上释放压力与不满.pdf)