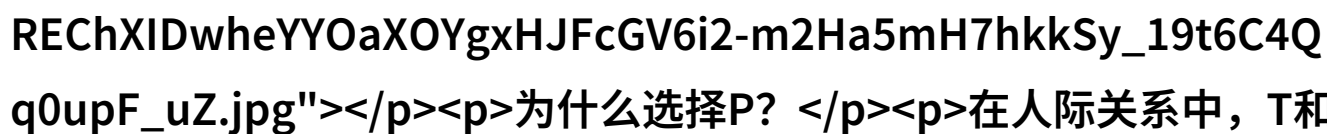
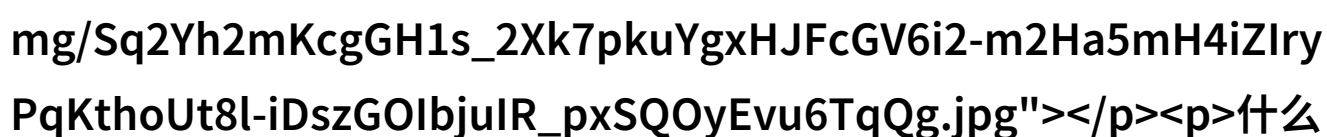


T在P身上发泄的方式情感表达与压力释放

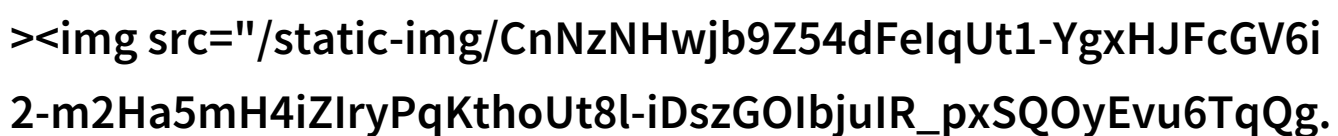
T是如何在P身上发泄的



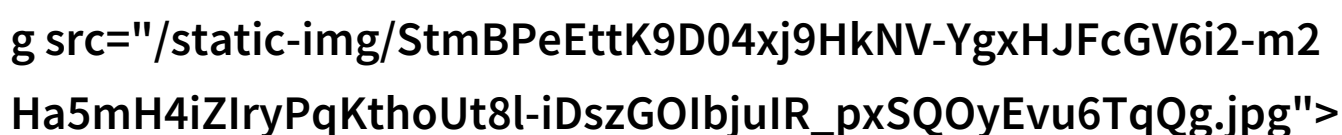
为什么选择P? 在人际关系中，T和P之间可能存在某种特殊的纽带。这种关系可能源于共同的经历、相似的兴趣或者其他一些因素。无论是什么原因，T总是在这样的背景下开始寻找一个合适的人来发泄自己的情绪。



什么时候开始? 这段关系起初可能是友好的，但随着时间的推移，T开始在P身上表现出不符合正常社交规范的情绪表达方式。这可以是由于生活压力、工作上的挫折或者个人问题导致的一系列情绪波动。在这个过程中，T并没有意识到自己的行为已经超出了正常范围。

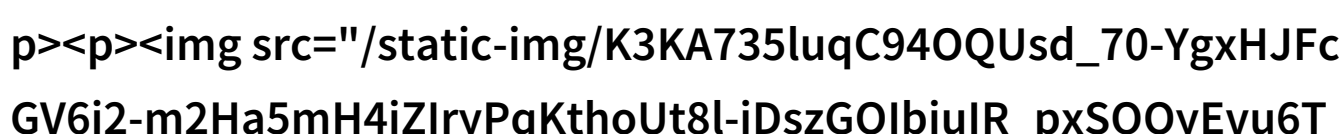


如何进行发泄? 当T遇到困难或挑战时，他们往往会把这些负面情绪转嫁给身边的人，以此作为一种释放压力的方式。他们可能会通过不断地批评、指责甚至使用贬低语言来对待P，这种行为看似是在对自己有所帮助，却实际上是在伤害他人。



为什么要选择这样做? 对于很多人来说，将负面情感转移到他人的身上是一种习惯性的反应，而不是经过深思熟虑后的行为。

当我们感到痛苦或焦虑时，我们倾向于寻找能够减轻这种感觉的手段，即使这些方法并不健康。因此，不少人都会在不自觉的情况下，在朋友或者家人身上找到一个“安全”的出口去发泄自己的愤怒和沮丧。



qQg.png"></p><p>有什么后果吗？ </p><p>长期以来的这种态度很容易导致一方（通常是被动的一方）感到沮丧和疲惫，最终这份关系也逐渐破裂了。在很多情况下，当事人才意识到自己所做的事情造成了严重的心理创伤，并且损害了与重要人物之间的信任基础。 </p><p>该怎么办才能改变这一切？ </p><p>为了避免这样的悲剧再次发生，需要从根本上改变个人的应对机制。一方面，要学会更有效率地处理自己的负面情绪，比如通过运动、冥想等活动来释放压力；另一方面，也要认识到影响他人的言行，并努力改善它们。只有这样，我们才能真正理解并尊重别人的感受，从而建立起更加健康稳固的人际关系。 </p><p>下载本文pdf文件</p>