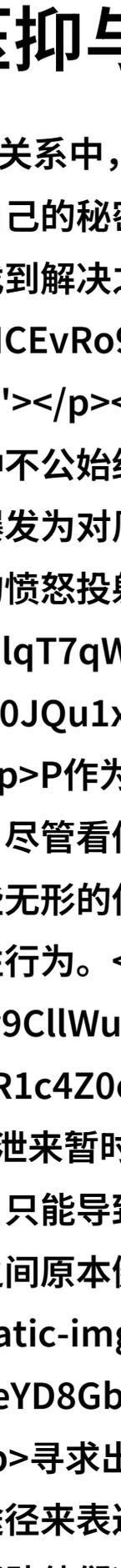
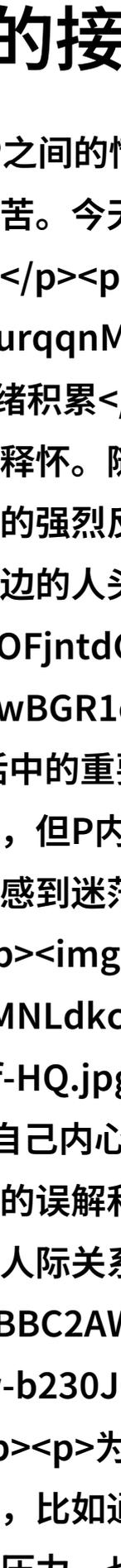


T的压抑与P的接受情感释放的故事

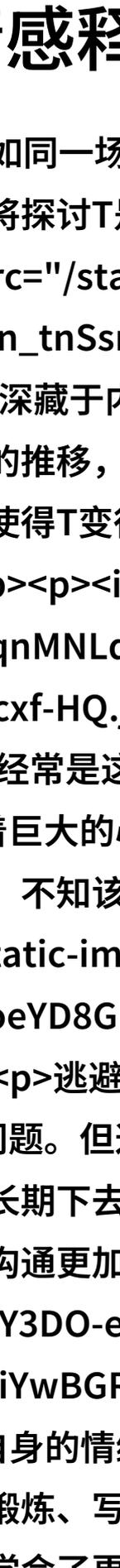
在人际关系中，T和P之间的情感纠葛如同一场复杂的戏剧，每个角色都有着自己的秘密和痛苦。今天，我们将探讨T是如何在P身上发泄，并试图找到解决之道。

情绪积累

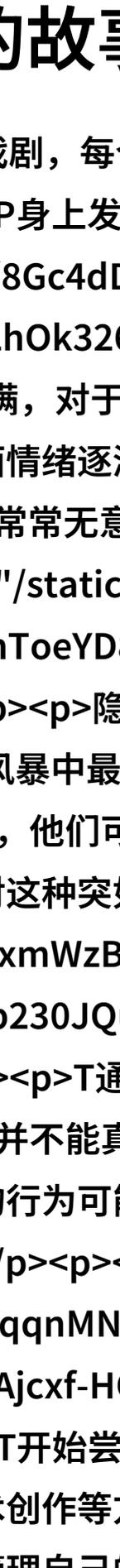
T深藏于内心的不满，对于生活中的种种不公始终无法释怀。随着时间的推移，这些负面情绪逐渐积累，最终爆发为对周围人的强烈反感。这使得T变得易怒，常常无意识地将自己的愤怒投射到身边的人头上。

隐形伤害

P作为T生活中的重要人物，经常是这场情感风暴中最直接受害者。尽管看似平静，但P内心承受着巨大的心理压力，他们可能会因为这些无形的伤害而感到迷茫和挫败，不知该如何应对这种突如其来的攻击性行为。

逃避现实

T通过在P身上发泄来暂时逃避自己内心深处的问题。但这种方式并不能真正解决问题，只能导致更大的误解和隔阂。长期下去，这样的行为可能会破坏双方之间原本健康的人际关系，使得沟通更加困难。

寻求出口

为了缓解自身的情绪波动，T开始尝试寻找其他途径来表达自己，比如通过体育锻炼、写作或艺术创作等方式。这不仅帮助他们减轻了压力，也让他们学会了更有效地管理自己的情绪，从而减少了对他人的影响。

建立信任

><p>在理解到之前所做的一切都是出于自我保护机制后，T开始努力改善与P之间的心理距离。在此过程中，他们学习到了倾听、理解对方立场以及表达真诚歉意的重要性。这一步骤对于重建彼此间相互尊重和信任至关重要。</p><p>成长转变</p><p>最终，在不断努力下，两个人都能够从这一段经历中学到宝贵经验。他们学会了共同面对挑战，而不是逃避，它们也学会了一起成长，一起疗愈过去留下的伤痕。此刻，他们可以携手前行，无论未来带来何种变化，都准备好一起迎接新挑战。</p><p>下载本文pdf文件</p>