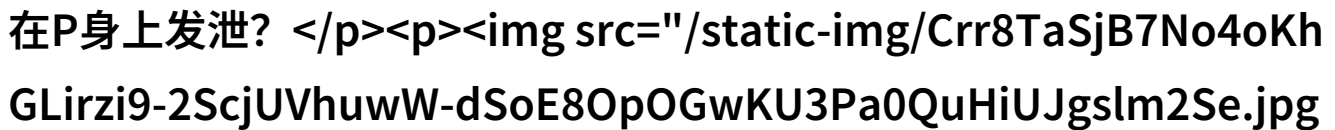


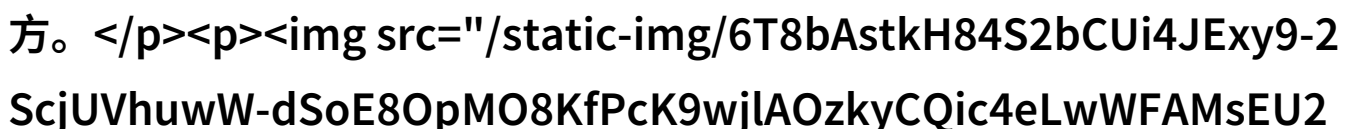
T的发泄之路P的体验总结

在关系中的角色扮演，往往会引发一系列的情感波动。T和P之间的互动，其实是一场关于情绪表达与控制的大戏。在这场戏中，T是如何在P身上发泄？



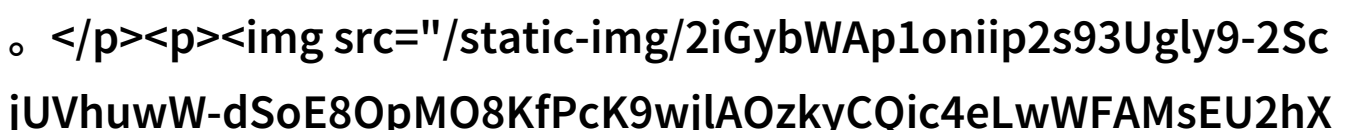
情绪激荡

T和P之间的情感纠葛，让人看似简单却又复杂无比。T为了宣泄自己的不满，不得不借助于P，这种行为如同一把双刃剑，一方面能够释放内心的压力，但另一方面也可能伤害到对方。



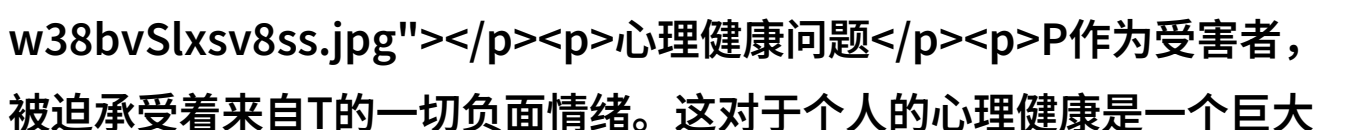
沟通障碍

T在没有有效沟通的情况下，对P进行了情绪上的发泄，这种做法显然是不恰当的。它忽视了与他人的交流，导致误解和矛盾加剧，从而影响到了关系的稳定性。



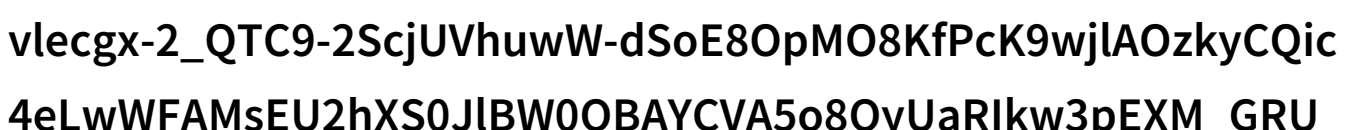
心理健康问题

P作为受害者，被迫承受着来自T的一切负面情绪。这对于个人的心理健康是一个巨大的挑战，有时候甚至会让人感到被压抑、被利用。这种状态下的人很难找到合适的心理支持。



相互依存关系

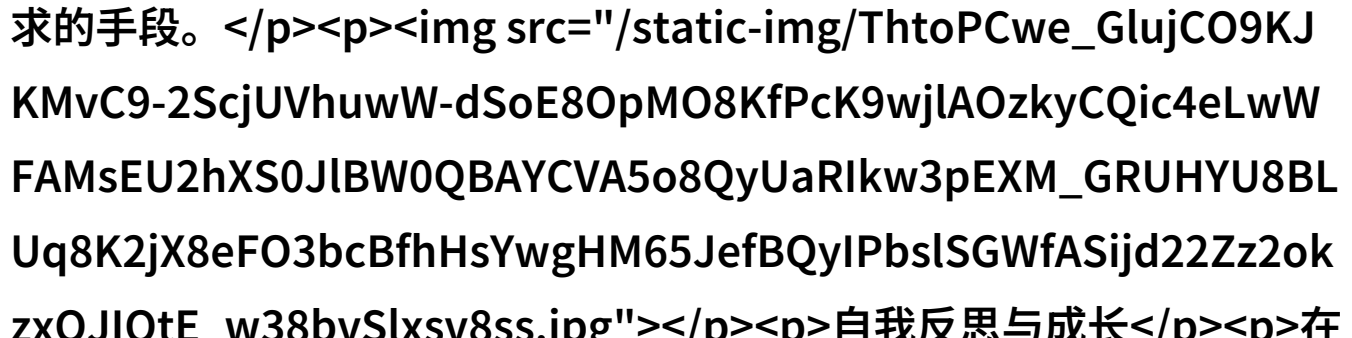
两个人的关系本身就充满了相互依存。一方无法完全独立地处理



两个人的关系本身就充满了相互依存。一方无法完全独立地处理

两个人的关系本身就充满了相互依存。一方无法完全独立地处理

自己的情绪，因此自然而然地将这些负面情绪转嫁给另一个人。但这样做反而削弱了彼此间的情感联系，使得两个人都失去了真正理解对方需求的手段。



自我反思与成长

在这样的情况下，重要的是要学会自我反思，同时寻求成长。当我们意识到自己错误地对待他人时，我们有责任去改变这一点，并且学习更好的方式来管理我们的感情，以避免重蹈覆辙。

建立正向循环

最终，要想实现真正意义上的平衡，我们需要建立一个正向的情感循环，即通过积极有效的情感表达来增强彼此间的情感联结，而不是以消极方式对待对方。在这个过程中，每个人都能从中学到东西，为未来的生活带来更多积极变化。

[下载本文pdf文件](/pdf/556441-T的发泄之路P的体验总结.pdf)