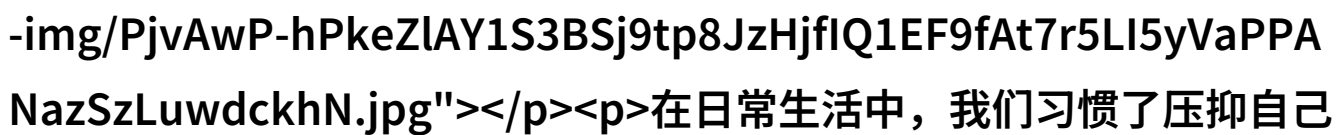
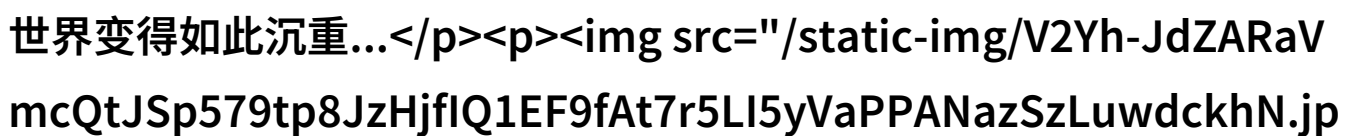


怨气撞铃情绪爆发的暗示

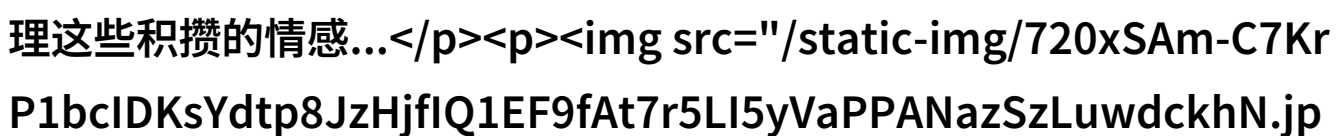
为什么我们总是忍耐着，直到有一天...

在日常生活中，我们习惯了压抑自己的情感，特别是在面对不公正或遭遇挫折时。这种长期的忍耐可能会让人感觉自己像是一只被锁定的鸟儿，只能不断地扑腾，却无法真正自由翱翔。然而，当我们再也无法承受这种压力和痛苦时，那股积累的怨气便如同一根根弦线，在心底拉得越来越紧，最终只能在某个无意之中“撞铃”，即通过某种方式释放出那深藏的情绪。

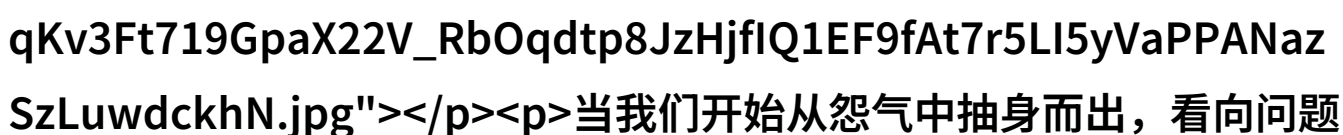
当我们的内心世界变得如此沉重...

有时候，这种释放的情绪可能会表现为对周围人的愤怒，对环境的反抗甚至是对自我的伤害。在这个过程中，我们往往没有意识到自己其实是在寻找一种解脱，一种能够帮助我们重新找到平衡与和谐的方式。当这股怨气终于“撞铃”之后，我们可能会发现自己站在一个新的起点上，有机会重新审视自己的生活 and 目标。

如何正确处理这些积攒的情感...

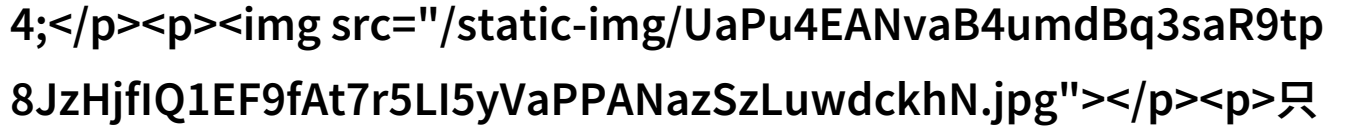
面对情绪爆发后的混乱与困惑，我们需要学会冷静下来，不要急于做出任何决定。这是一个回归自我、寻求支持和进行深刻反思的时候。可以尝试写日记、练瑜伽或者与信任的人谈话，让那些隐藏在心中的秘密逐渐浮现出来，并且给予它们一个合适的出口。

认识到这一切背后真正的问题是什么...

当我们开始从怨气中抽身而出，看向问题本身时，通常会发现这些问题并不像表面上的那么简单。它们可能涉及个人价值观念、社会关系或者更深层次的心理需求。在这个阶段，我们需要勇敢地探索这些复杂的情感源头，以便于找到解决问题的手段，而

不是只是暂时缓解症状。

最终，要实现持续的心理健康..."



只有不断地学习如何识别并管理我们的情绪，以及培养良好的应对策略，才能确保那些曾经使我们感到恐慌或绝望的情绪不会再次成为阻碍我们的力量。而这，也许就是为什么人们说：“知己知彼百战不殆。”理解并掌握自己的心理状态，就像是拥有了一把开启内心世界的大门，每一次打开，都能带来新的发现和成长。

[下载本文pdf文件](/pdf/464232-怨气撞铃情绪爆发的暗示.pdf)