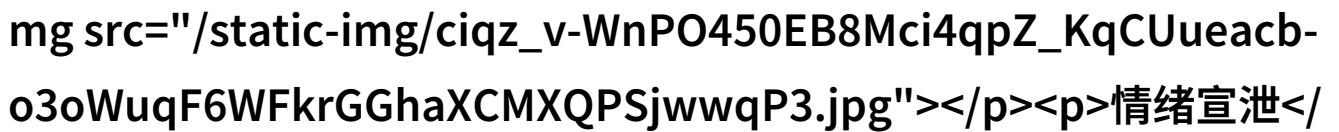
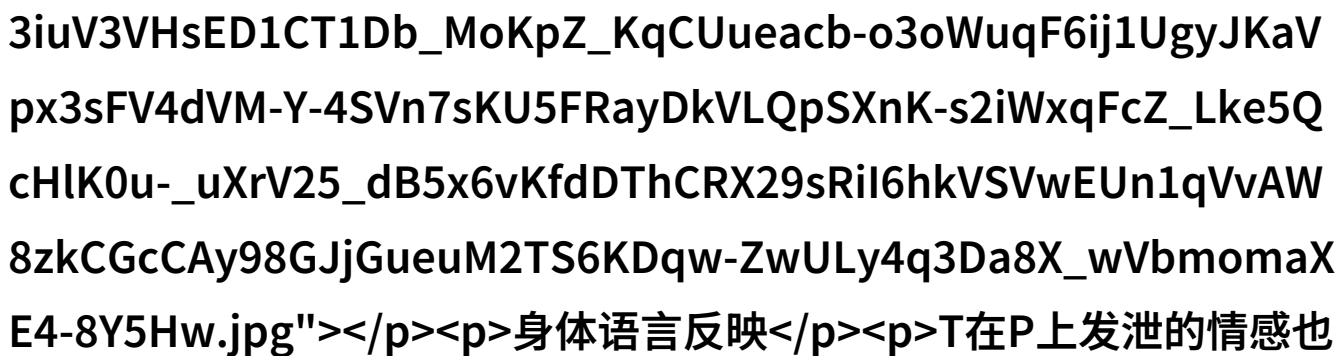


T的压力释放之路P的体验总结

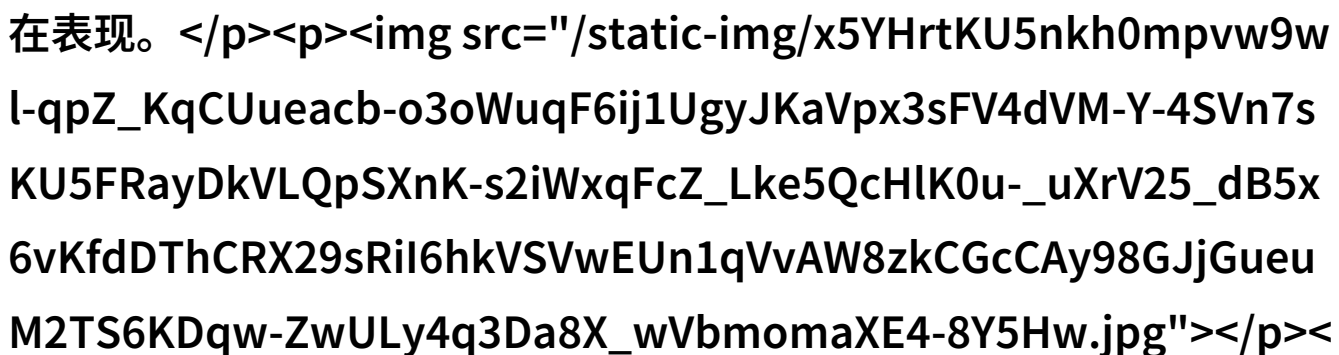
T在P身上发泄的方式多样化，以下是几种典型的情况：

情绪宣泄

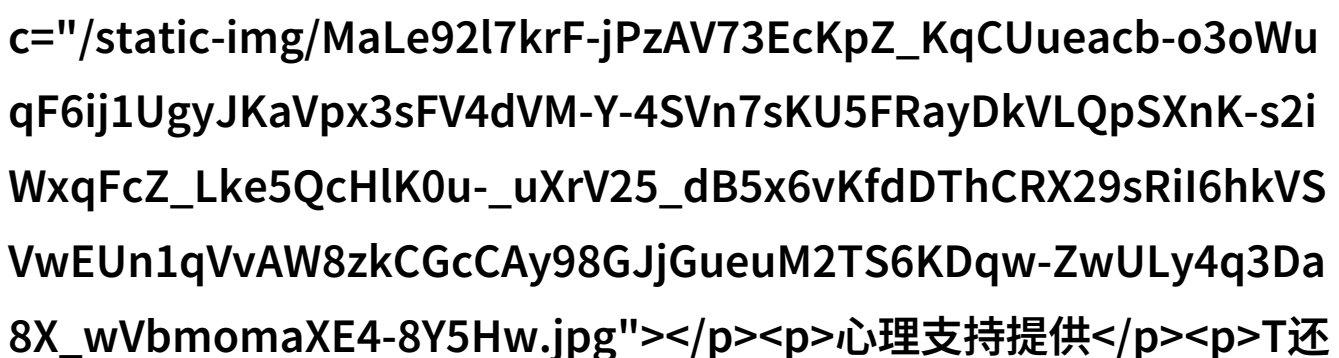
T在P身上发泄的情绪主要集中于情感表达。T经常通过与P深入对话来传递自己的感情状态，无论是快乐、悲伤还是恐惧。这种方式让P成为了解和共享情绪的一部分。

身体语言反映

T在P上发泄的情感也可以通过身体语言表现出来，比如面部表情、肢体姿态等。当T感到焦虑或愤怒时，他们可能会紧握拳头或皱眉，这些都是他们内心不满的外在表现。

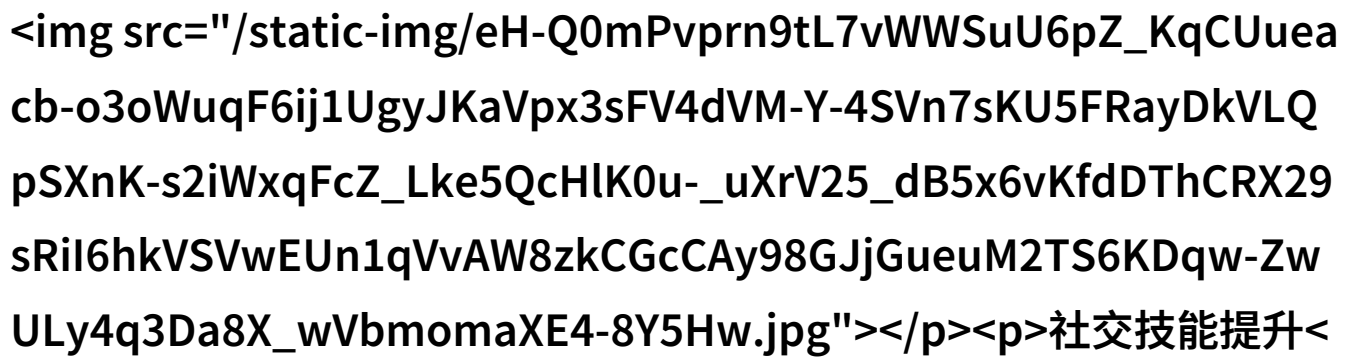
行为模式影响

P作为一个被动接受者，其行为模式往往受到T的情绪波动影响。在某些情况下，P可能会变得更加关注细节，以确保所有事情都按计划进行，从而帮助缓解T的焦虑感。

心理支持提供

T还会利用与P之间的心理互动来减轻压力。通过倾听和理解，提供必要的

心理支持，使得当困难来临时，两个人能够更好地应对挑战。



社交技能提升

由于需要适应各种社交场合和沟通需求,P逐渐发展出了良好的社交技巧，这对于处理复杂的人际关系尤为重要，有助于避免不必要的冲突，并保持人际关系的和谐稳定性。

生活习惯调整

最后，当问题变得无法忽视时，为了改善生活质量，人们开始调整日常习惯，如规律运动、健康饮食等，以减少压力的来源，从而使整个生活环境更加舒适安心。

[下载本文pdf文件](/pdf/950968-T的压力释放之路P的体验总结.pdf)