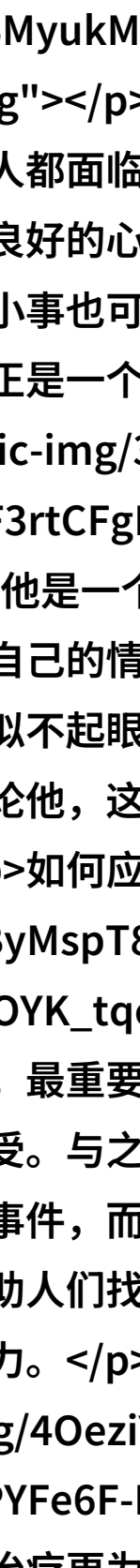


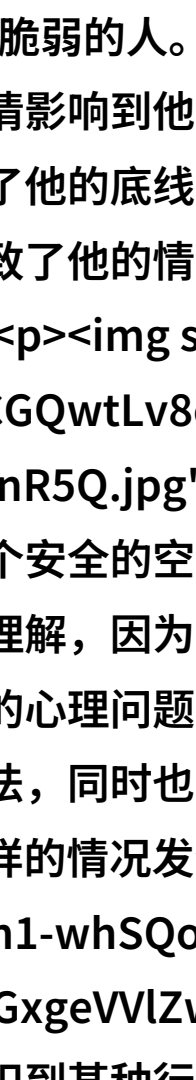
他又炸毛了情绪失控的男生

为什么会这样?

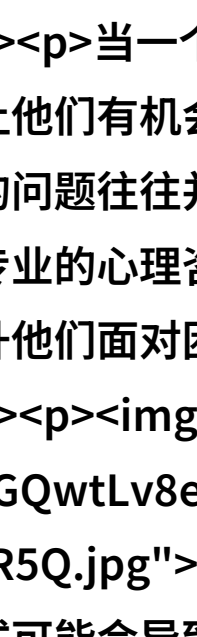
在这个信息爆炸的时代，生活节奏加快，压力山大。

每个人都面临着工作、家庭和社会等多方面的挑战。对于很多人来说，保持良好的心态已经是极大的考验。而对于某些敏感的人来说，即使是一点小事也可能引发巨大的波动。他，也就是我们今天要说的那个“他”，正是一个典型的例子。

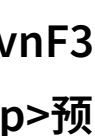
他的日常生活

他是一个外表冷漠、内心脆弱的人。在平时，他总是能够很好地控制自己的情绪，不让任何事情影响到他的工作和生活。但有一天，一件看似不起眼的小事，却触动了他的底线。他发现自己的一位同事在背后议论他，这个小小的针对导致了他的情绪彻底崩溃。他又炸毛了。

如何应对这种情况

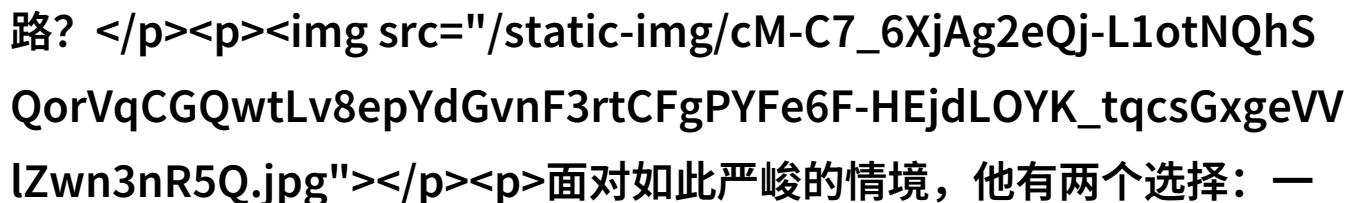
当一个人的情绪失控时，最重要的是给予他们一个安全的空间，让他们有机会去处理自己的感受。与之相伴的是耐心和理解，因为真正的问题往往并不仅仅是表面的事件，而是隐藏在深层次的心理问题上。专业的心理咨询或辅导可以帮助人们找到解决问题的方法，同时也能提升他们面对困难时自我调节能力。

如何预防这样的情况发生

预防比治疗更为重要。当我们意识到某种行为模式可能会导致情绪失控时，我们就应该采取措施来改变它。这包括提高自我认知能力，比如学会识别自己的压力信号，并采取适当的手段进行缓解。此外，与亲朋好友建立良好的沟通渠道也是非常关键的一环，他们可以提供支持和建议，

有时候一句简单的话语就能帮你走出低谷。

他选择什么样的道路？



面对如此严峻的情境，他有两个选择：一是在痛苦中挣扎，或二者寻求帮助并改变自己。如果选择前者，那么这将是一条充满挫折和痛苦的小路；而如果选择后者，则意味着向光明方向迈进，无论结果如何，都值得尊敬。一开始，他似乎没有想到过第二种方式，但随着时间推移，他终于明白，只有站起来才能迎接新的挑战。

未来是什么样子？

经过漫长且艰难的心灵探索之后，虽然还没有完全摆脱那些阴影，但他已经开始逐步恢复正常。他学会了更有效地管理自己的情绪，并且变得更加坚强。不再被一些无关紧要的事情所打扰，他现在能够以一种更加成熟稳健的心态去应对生活中的各种挑战。这一切都是从一次经历中汲取教训开始，然后一步步走来的过程。

[下载本文pdf文件](/pdf/691838-他又炸毛了情绪失控的男生.pdf)