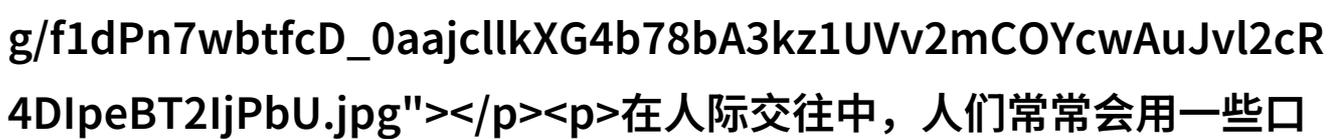


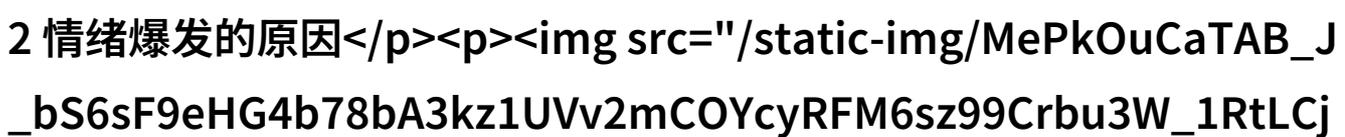
他又炸毛了揭秘背后的情感密码

他又炸毛了：揭秘背后的情感密码

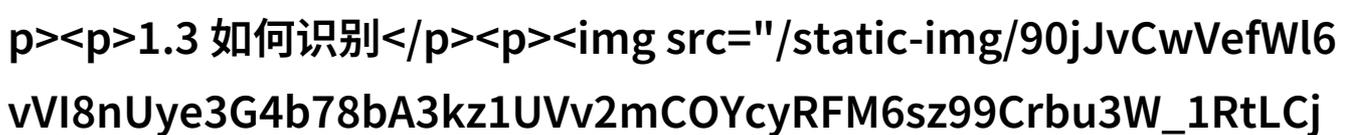
在人际交往中，人们常常会用一些口语表达来形容对方的情绪状态，比如“炸毛”、“生气”、“激动”，

这些词汇经常被用来描述一种情绪的爆发或是强烈反应。今天，我们就要深入探讨其中最为有趣的一种现象——“他又炸毛了”。

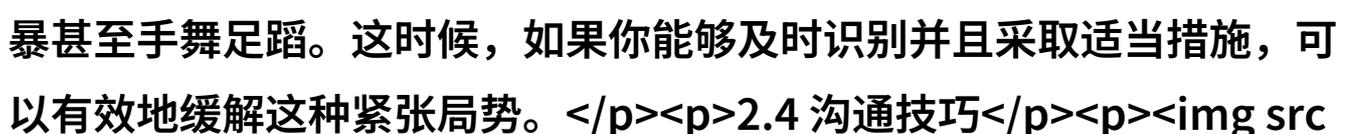
1.2 情绪爆发的原因

情绪爆发通常是因为长期积累的不满、压力或者对某些事情的不理解和误解所导致。比如，一个人的工作压力很大，但没有合适的方式去释放，这样的负面情绪可能会慢慢积累，最终在某个点上达到临界值，那就是“炸毛”的那一刻。

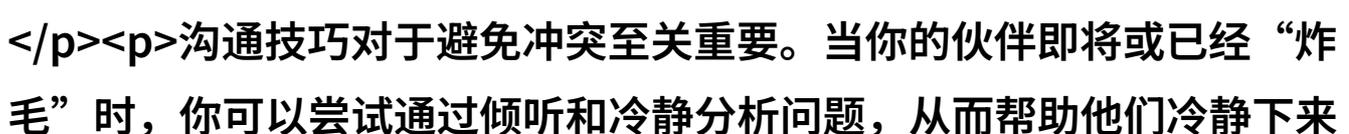
1.3 如何识别

当一个人“炸毛”时，他或她通常会表现出明显的情绪波动，比如脸色通红、眼神闪烁、语气粗暴甚至手舞足蹈。这时候，如果你能够及时识别并且采取适当措施，可以有效地缓解这种紧张局势。

2.4 沟通技巧

沟通技巧对于避免冲突至关重要。当你的伙伴即将或已经“炸毛”时，你可以尝试通过倾听和冷静分析问题，从而帮助他们冷静下来，并找到解决问题的办法。有时候，只需要一个平静的声音和耐心，就能让对方从愤怒中走出来。

3.5 情感管理

每个人都应该学会如何管理自己的情绪，不仅仅是在与他人交流

的时候，更应该在日常生活中培养良好的习惯，比如定期进行体育锻炼、写日记或者冥想等，以此来减轻内心的焦虑和压力，从而避免因小事引起的大风浪。

4.6 结论

总之，“他又炸毛了”的现象反映出了我们在社会互动中的复杂性以及自己内心世界的多样性。在处理这样的情况时，我们需要学会更加自我意识，更好地理解彼此，同时也要学会如何更好地管理自己的情感，以便于建立更加稳固的人际关系。

[下载本文pdf文件](/pdf/662733-他又炸毛了揭秘背后的情感密码.pdf)