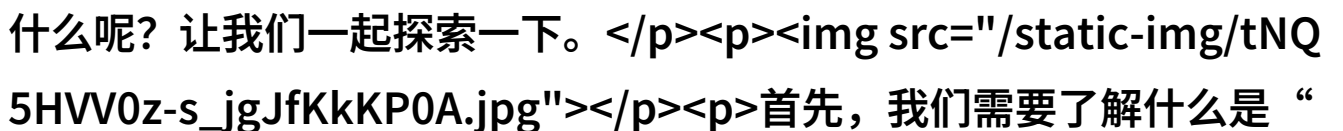
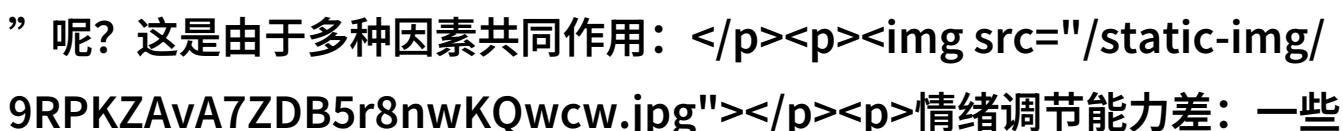
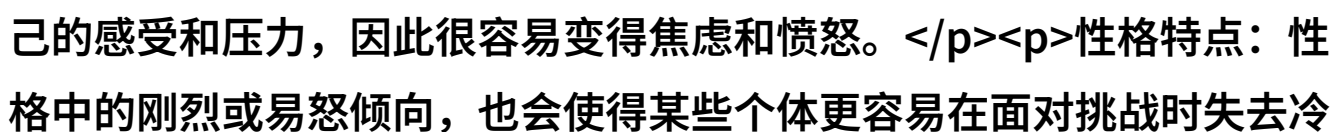
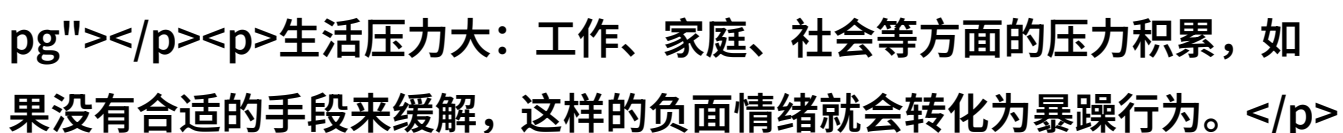


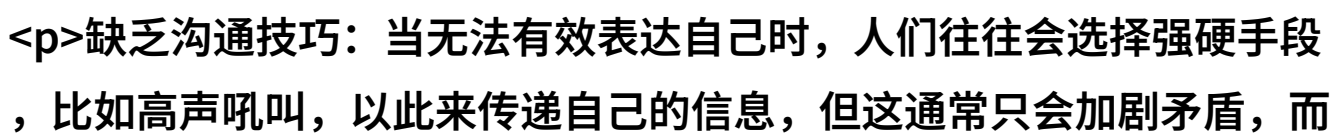
他又炸毛了 - 再次爆发的怒火他为什么总

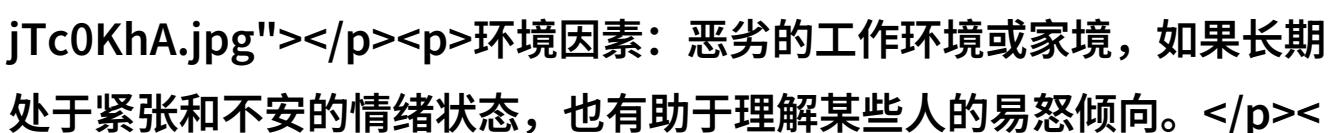
再次爆发的怒火：他为什么总是“炸毛”？在我们的生活中，有些人似乎特别容易激动，稍微一触即发，他们的愤怒就像一座不稳定的火山，一旦爆发，就难以控制。这种情况下，我们常常会听到这样的描述：“他又炸毛了。”那么，导致某些人频繁“炸毛”的原因是什么呢？让我们一起探索一下。

首先，我们需要了解什么是“炸毛”。在日常用语中，“炸毛”通常指的是因为极度愤怒或失去理智而表现出来的一系列行为，这可能包括高声说话、摆出威胁姿态或者甚至进行身体冲突。这是一种非常危险的状态，因为它不仅影响到个人，还可能对周围的人造成伤害。

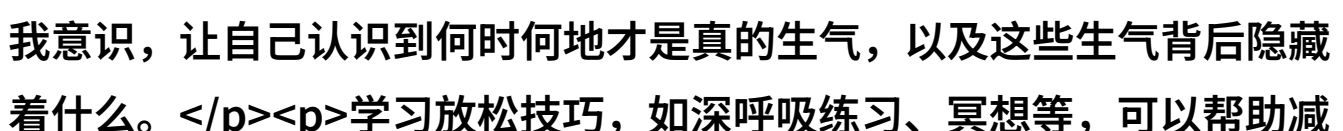
那么，为什么有些人经常“炸毛”呢？这是由于多种因素共同作用：
情绪调节能力差：一些人的情绪管理能力较弱，当他们遇到困扰时，不知道如何有效地表达自己的感受和压力，因此很容易变得焦虑和愤怒。
性格特点：性格中的刚烈或易怒倾向，也会使得某些个体更容易在面对挑战时失去冷静。

生活压力大：工作、家庭、社会等方面的压力积累，如果没有合适的手段来缓解，这样的负面情绪就会转化为暴躁行为。

缺乏沟通技巧：当无法有效表达自己时，人们往往会选择强硬手段，比如高声吼叫，以此来传递自己的信息，但这通常只会加剧矛盾，而不是解决问题。

环境因素：恶劣的工作环境或家境，如果长期处于紧张和不安的情绪状态，也有助于理解某些人的易怒倾向。

为了防止这种情况发生，我们可以采取以下措施：
提升自我意识，让自己认识到何时何地才是真的生气，以及这些生气背后隐藏着什么。

学习放松技巧，如深呼吸练习、冥想等，可以帮助减

轻紧张感。

增强同理心，与他人建立良好关系，使对方能够理解并分享你的感受，从而避免误解引起冲突。

培养积极应对策略，当感到愤怒时，要学会暂停片刻，然后冷静思考问题解决方案。

最后，让我们共同努力培养一个更加成熟和平衡的情绪管理方式，让那些无谓的“爆发”成为过去，而不是未来。

[下载本文pdf文件](/pdf/588747-他又炸毛了 - 再次爆发的怒火他为什么总是炸毛.pdf)