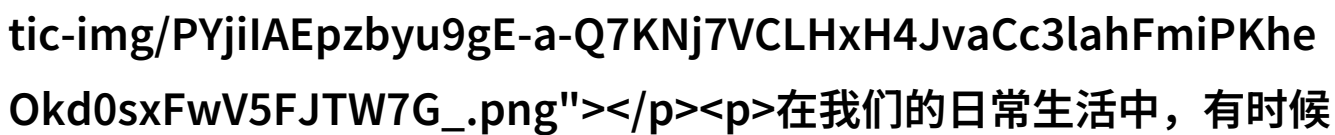


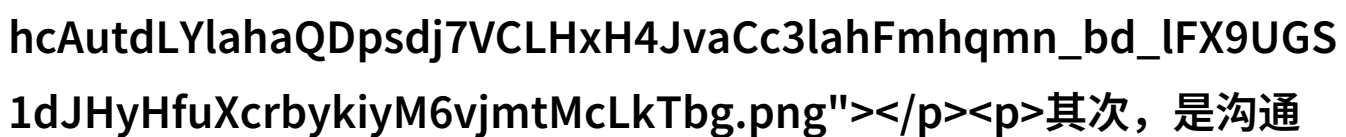
他又炸毛了-再次爆发的怒火探究他为什么

再次爆发的怒火：探究他为什么又炸毛了



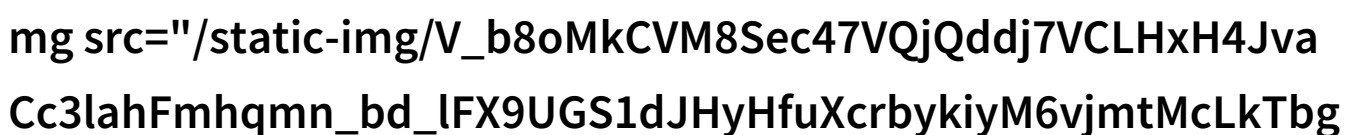
在我们的日常生活中，有时候会遇到一些让人非常生气的事情，这种情绪的爆发通常被形容为“炸毛”。当一个人因为某些原因变得愤怒，情绪失控时，我们就会说他或她“又炸毛了”。今天我们就来探讨一下这种情况背后的原因，并通过一些真实案例加以说明。

首先，“他又炸毛了”可能是由于压力过大导致。工作压力、家庭责任和社交关系等因素都可能累积成一种巨大的心理负担。当一个人无法承受这些压力时，他的情绪就会迅速升级，最终导致“炸毛”的状况。



其次，是沟通问题。没有良好的沟通方式往往会引起误解，误解孕育着冲突，而冲突则是激发愤怒情绪的一个重要途径。例如，一位员工因为上司对他的工作评价不满意而感到恼火；一位学生因为老师对他的作业批评过于严厉而感到无奈和愤慨。

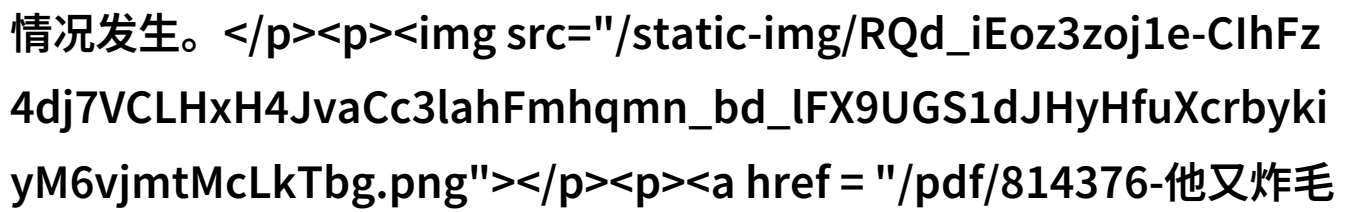
此外，也有的时候，“他又炸毛了”可能是出于自我保护的一种反应。在面临欺凌或威胁时，人的本能会使其产生强烈的防御性行为，即使这意味着自己也要付出代价。这类似于动物世界中的警告叫声，它告诉其他动物不要侵犯自己的领地。



最后，还有一些情况下，“他又炸毛了”反映了一种社会认同感的问题。当个人认为自己的权利、尊严受到侵犯时，他们很自然地会表现出强烈的情绪反应，以此来维护自己的利益和身份。

总之，当人们在面对各种挑战和困难时，如果没有足够的心理韧性或者有效的应对策略，他们很容易出现“再次爆发”的情景。而对于那些周围的人来说，更应该理解并给予支持，以避免这种情绪失控的

情况发生。



[下载本文pdf文件](/pdf/814376-他又炸毛了-再次爆发的怒火探究他为什么又炸毛了.pdf)