

我是如何在朋友身上发泄的

我是如何在朋友身上发泄的

记得那天，我心情特别糟糕，几乎快要爆炸了。我的好朋友P是我最信任的人之一，我们一起经历了无数的风雨。

但这一次，我却不小心将自己的烦恼转嫁到了他身上。

事情发生在我们去图书馆学习的时候。那时我正处于期末考试前高峰期，每次看似简单的问题都让我头疼。同时，生活中的种种琐事也让我感到压力山大。我试图控制自己的情绪，但每当我尝试集中注意力时，那些不愉快的事情就像潮水一样涌上来。

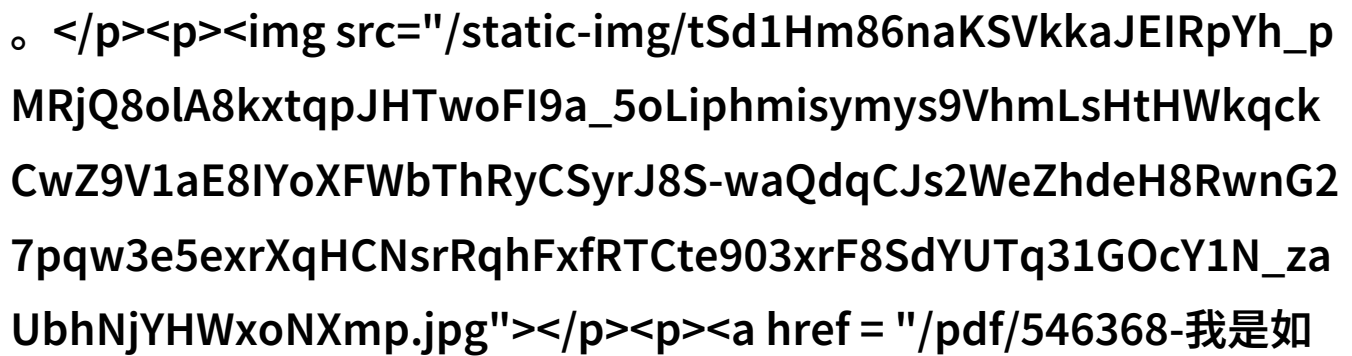
就在这个时候，P轻声问我：“你怎么了？看起来好像很烦恼。”他的关心让我一时之间不知道该说什么才好。我开始诉苦，将所有的挫折和困扰都倾倒给他听。P耐心地倾听着，不打断，不评判，只是在适当的时候点头或者说一些安慰的话。

然而，当我继续不断地讲述这些无关紧要的小事时，我意识到自己可能已经超出了正常范围。在某个瞬间，我突然意识到自己其实并不是真的需要P帮忙解决问题，而只是想要把这些负面情绪转移到别人身上作为一个出口。

感激之余，我决定改变这一切。我向P道歉，说实话，这是我第一次真正理解到“释放”是一种自欺欺人的行为。当我们用同伴承担我们的负担时，我们其实是在背叛他们的信任和友谊。

从那以

后，无论何时何地，即使是面对最大的挑战或压力，也会努力寻找健康有效的方式来处理它们，而不是通过无意中伤害那些爱我的人。这就是T是如何在P身上发泄的情景，也成为了我成长过程中的一个重要教训。

 [下载本文pdf文件](/pdf/546368-我是如何在朋友身上发泄的.pdf)