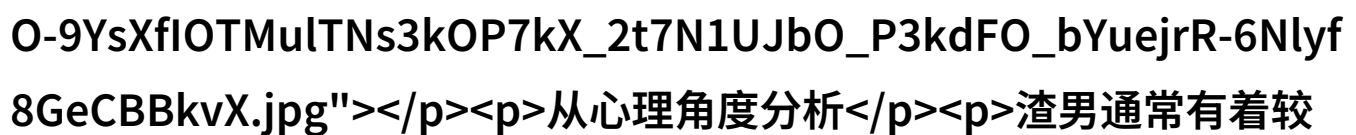
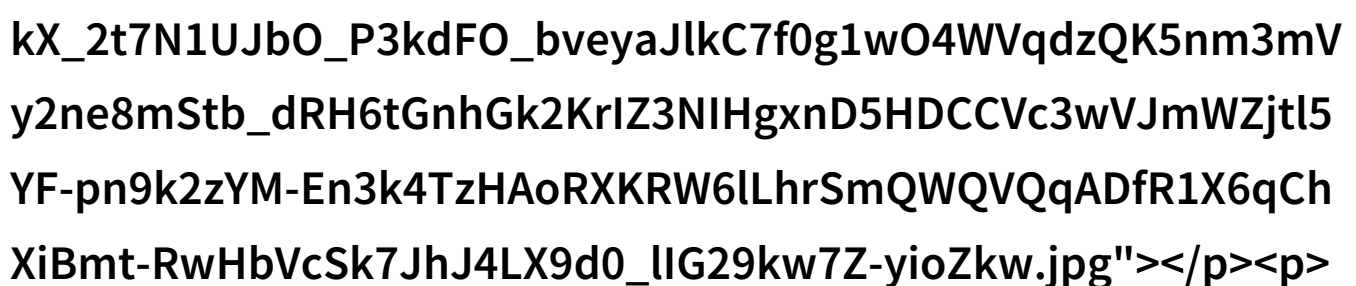


渣男一千姿态变迁

在现实生活中，人们常常会遇到各种各样的渣男，他们的行为模式往往是复杂且多变的。论渣男改造的一千种姿势，不仅能够揭示他们的心理特点，还能帮助受害者识别和应对这些不良行为。以下是关于如何看待和处理这种情况的六个方面：

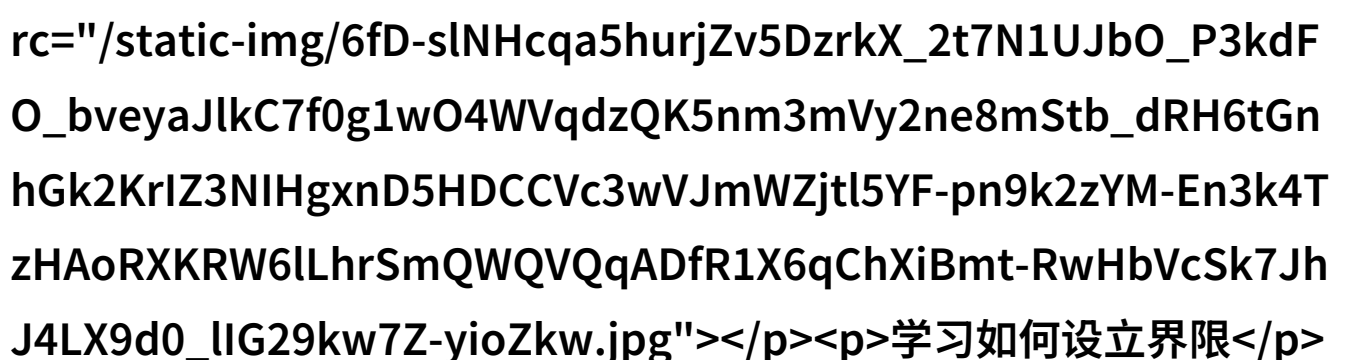
从心理角度分析

渣男通常有着较为成熟和自信的外表，但内心却充满了恐惧、不安以及对控制他人的欲望。在与之相处时，我们应该注意观察其言行背后的动机，并尽量保持冷静。

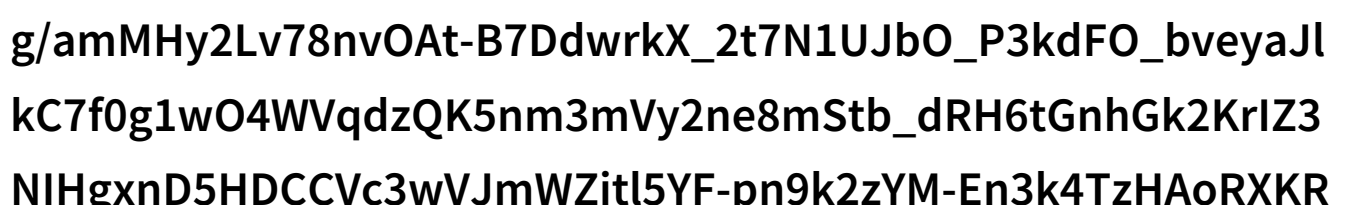
认识到情感操纵手法

渣男喜欢通过情感操纵来维持自己的优势，例如制造紧张气氛、利用反射作用或是故意忽视对方的情绪需求等。

了解这些手段可以使我们在被操控之前采取预防措施。

学习如何设立界限

对于渣男来说，界限就是他们最大的敌人，因此学会设立并坚守界限至关重要。这意味着明确自己的需求与期望，并勇敢地表达出来，即使这可能会引起对方的抵抗或是不满。



W6lLhrSmQWQVQqADfR1X6qChXiBmt-RwHbVcSk7JhJ4LX9d0_lIG29kw7Z-yioZkw.png"></p><p>提升自我价值感</p><p>受害者往往因为缺乏自信而容易受到渣男的情感欺骗。当我们提高自己的价值感并相信自己配得上更好的关系时，就能更好地保护自己不再成为下一个目标。</p><p></p><p>培养独立性与决策能力</p><p>独立性强的人更少依赖于他人的认可，这对于避免被渣男所吸引至关重要。此外，拥有良好的决策能力也能帮助我们在遇到问题时迅速做出正确选择。</p><p>寻求支持与资源</p><p>最后，如果你发现自己陷入了无法挽回的情况，不要犹豫寻求朋友、家人的支持或者专业的心理咨询服务。有时候，与他人分享你的经历和痛苦，可以带来意想不到的力量和启示。</p><p>下载本文pdf文件</p>>