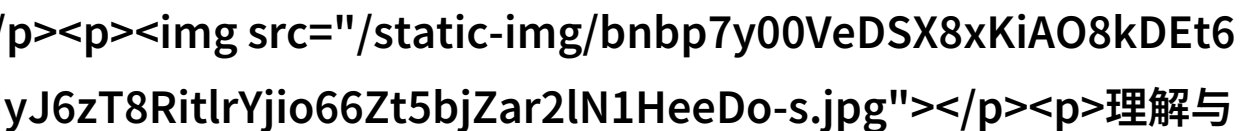


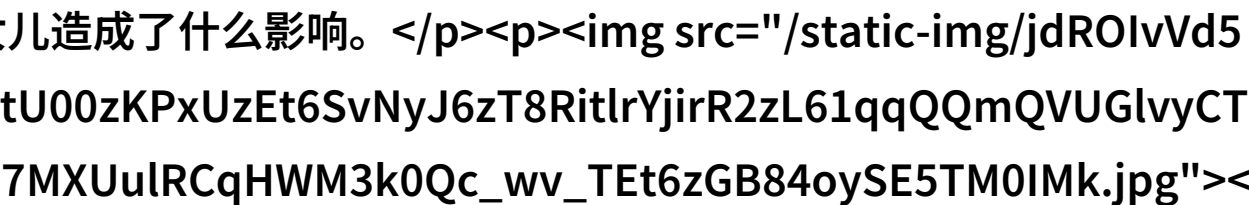
父亲给女儿的情书面对情感包袱的处理策

在现代社会，父女间的情感纽带日渐紧密，但也可能伴随着各种复杂的情感问题。例如，父亲开了女儿情包，这样的行为可能会引起女儿的困惑、不解甚至是伤害。如果遇到这样的情况，我们应该如何处理呢？



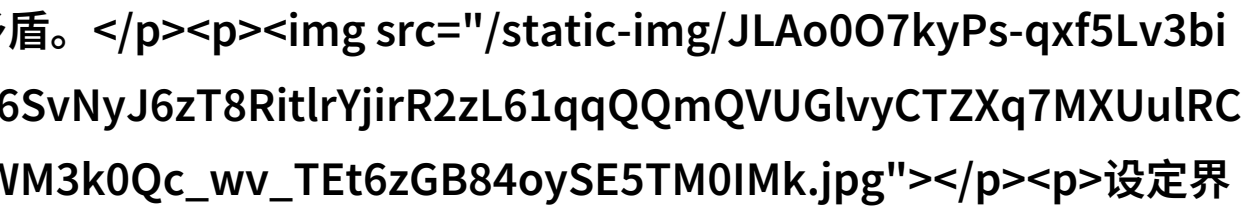
理解与同理心

当了解到父亲为何会做出这样的行为时，我们首先要有足够的理解和同理心。这可能是一种表达爱意或忧虑的方式。我们可以通过倾听和交流来帮助父亲表达他的感情，同时也让他看到自己的行为对女儿造成了什么影响。



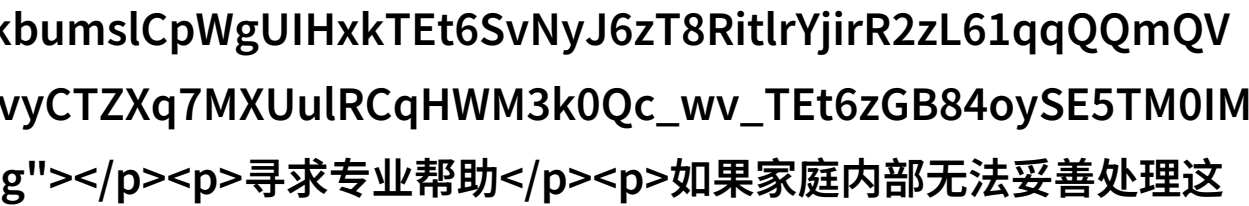
沟通是关键

沟通是解决任何冲突或误解的有效途径。在这个过程中，重要的是保持开放的心态，并确保双方都能自由地表达自己的想法和感受。需要注意的是，沟通时应避免指责或攻击，以免加剧矛盾。



设定界限

在沟通中，我们必须明确自己接受哪些形式的关怀，以及哪些则需要尊重隐私。设立界限对于维护关系健康至关重要，它能够防止过度依赖或者失衡的情况发生。



寻求专业帮助

如果家庭内部无法妥善处理这类问题，可以考虑寻求心理咨询师或者其他专业人士的帮助，他们可以提供更深入、客观且专业的建议和支持。



5TM0IMk.jpg"></p><p>培养自我成长意识</p><p>女孩应该学会自我反思，不仅要思考如何与父母相处，还要关注个人的成长路径和目标。在这个过程中，她们将更加独立，也更容易在未来面对类似挑战时找到解决之道。</p><p>建立信任与安全感</p><p>最终，要建立一个健康而稳定的家庭环境，最重要的是信任与安全感。无论是在亲子关系还是夫妻之间，都应当努力创造一个彼此信任并感到被爱护的地方，这样才能促进情绪健康发展及个人成长。</p><p>下载本文pdf文件</p>