Atitit 压抑自己的情感对健康有害

研究表明，抑制情绪的人适应能力和情绪健康状况都比较差。”

年轻的男孩被要求必须坚强、有侵略性和阳刚，同时要隐藏自己真实的情感。这样的隐忍让人感觉孤独和痛苦，进而又可能转化为对其他人的暴力。