

0:07 / 9:30

• 本期内容 •

他的情绪我不懂，怎么办？|共情原理

-本期你将听到-

- 1.缺乏情绪感受力：自我中心
- 2.两个人的情绪相互扰动
- 3.不要试图控制对方的情绪

-精彩内容摘选-

1.情绪的不懂，有时候是因为觉得只要我是为你好，你就应该领情，应该接受。只停留在自己的世界中，TA很难懂你，你也很难懂TA。

2.我们经常会投射，我把我的情绪放到TA身上，然后在TA身上去找合理性，说TA就是我说这个样子。

3.我们会用自己的焦虑揣测对方的心理，用自己的恐惧不安给对方的思想和行为下定义。

快来发表你的观点吧！

发表留言

也会平复下来。

5.我们没办法控制别人的情绪。那在爱情中很有杀伤力。

[收起](#) ^

< **上一期**
为什么TA总听不懂我的话？|...

下一期 >
我的情绪管不住，怎么办？|...

精选留言

浩晨

8 

喜欢你的人才会在你面前幼稚，不喜欢你的人比你妈还成熟。

2018-06-16

快来发表你的观点吧！

发表留言