

0:04 / 12:35

· 本期内容 ·

怎么打开心结，不被心结牵绊？|自我修复

-本期你将听到-

- 1.自卑情结
- 2.俄狄浦斯情结
- 3.缺少爱的确定感

-精彩内容摘选-

1.对伴侣疑神疑鬼，有一部分是来源于对自我的不自信，所以我要把你的周边弄得寸草不生，看着你孤零零的，身边没有诱惑，我没有竞争，那我们的关系就是安全的。

2.当爱情中充斥着怀疑，不会因为被怀疑这方做得多好就没事了，因为不自信不是别人能带给TA安全感的，而是TA自身的自我力量匮乏。

3.我们每个人5岁左右会经历一个跟爸爸妈妈认同的心理周期，如果不能很好地度过，就会跟他们形成竞争的关系。如果争不过，就

快来发表你的观点吧！

发表留言

- 4.很多时候我们在现实爱情中出现的问题，可能跟枕边人没关系。现实爱情只是个舞台，真正的剧本早在你小时候就已经编写完成了。
- 5.有的人对于父母是不是很爱自己，不是很确定。所以在爱情中也需要第一时间确定。只要对象看不到、摸不着，TA爱的感受就会丧失，就会没安全感。

收起 ^

< 上一期
保有自信，不要将就的爱情|...

下一期 >
怎么告别错的人，找到对的...

精选留言

暂无评价

快来发表你的观点吧！

发表留言