

0:12 / 12:12

· 本期内容 ·

总是过于敏感怎么办？|自我价值感

-本期你将听到-

- 1.自我认同低
- 2.对爱不确定

-精彩内容摘选-

- 1.当两个人的心理地位不平衡，关系的平衡就会被打破，就会出现自卑、自恋等各种冲突。
- 2.稍微有一点风吹草动，就胆战心惊。觉得自己不够好，觉得对方对自己不满，觉得对方随时可能会变心。这其实是因为，内在的自我认同非常低、非常脆弱。
- 3.当你感到别人总在诋毁你，那其实很多时候，你的敏感不是来源于对方的无礼、说话欠缺思考，而是来源于你内心的不太自信。别人对你的负面评价，有一部分刚好应和了你内心不太确定的自我价值判断。

快来发表你的观点吧！

发表留言

这样，想通过让对方更自律、更透明公开，来让自己敏感消失，恐怕很难。

5.不提高你的自我价值感，你内心敏感的声音就永远会像小魔鬼一样，向你发信号，然后你就会在生活中寻找蛛丝马迹，去跟内心的恐怖和焦虑找对应。

[收起](#) ^

< **上一期**
怎么应对亲戚朋友的“好...

下一期
我们保持多远距离最好？|心...

>

精选留言

qq_syLnJvDV

3 

对于敏感的我而言，实在是会怀疑别人，在关系中充满了不确定感，希望能从对方的言行中确认关系的情况。这个课程让人受益匪浅。

2018-06-13

xinli_lesson_Fys3

0 

It only matters if You think it' s true. 内心的自我价值感是有多低，一直害怕自己犯错误，别人稍微一质问我工作上的问题就马上竖起刺来防卫。不允许自己犯错，因为不被允许，因为觉得父母不爱我本来就是自己不够优秀，如果再犯错误就更不被爱

快来发表你的观点吧！

发表留言

快来发表你的观点吧！

发表留言