

# Self Notes


---

---

---

---

---



煤气灯效应：控制他人社交范围，  
来自电影《煤气灯下》贬低他人，PUA

---

隐性自恋：隐藏着羞愧和敏感的自恋类型，难以忍受他人的关注，对他人的批评保持高度警惕

宁静的自以为是	高度敏感
自我陶醉	自命不凡
缺乏同理心	人际关系困难
被动攻击性	

隐性自恋者通常会在亲密关系中建立  
危险型依恋。

---

偏执型人格：极度的感觉过敏，对侮辱和伤害耿耿于怀；思想行为固执死板，敏感多疑、心胸狭隘；爱嫉妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，妒火中烧；自以为是，自命不凡，对自己的能力估计过高，惯于把失败和责任归咎于他人，在工作和学习业往往言过其实；同时又很自卑，总是过多过高地要求别人。

---