标题：女生性格太敏感是什么体验

开头：很多女性在感情中会非常敏感。

正文：敏感其实是一种情绪觉察能力，用好了是维系关系、发现伴侣情绪的工具。

你可以发现伴侣状态的变化，了解他的内心需求，帮助伴侣疏导情绪，给伴侣提供理解、懂得、体谅，让他感受到你的情感支持。

但很多人用不好“敏感”这项特质，反而会摧毁感情。通常有两种表现。

第一，很多敏感的人会很情绪化，控制不了的情绪，情绪会失控。

比如敏感的人会在相处中很容易激发起自己的情绪，她们期待伴侣也发觉到自己的情绪，理解自己。但男性的情绪捕捉力远远不如女性，所以他们很难发觉女性的内心情绪，女性在得不到理解时，会对伴侣、对感情失望，进而释放自己的负面情绪，刺伤伴侣。

而这种情绪不稳定，通常会让伴侣感受到巨大的压力，产生分开的想法。

第二，很害怕失去。这是因为敏感的人都非常想要爱，而伴侣的分开会释放失去的信号，她会很恐惧这种感觉。

所以，她们在感情里会想要控制伴侣，或很黏另一半。控制和黏人带来的是压力，让伴侣感觉到没有自我的空间，这种糟糕的感受也会让伴侣想要逃离。

敏感、无法给伴侣稳定的情绪，和这样的人相处会很累。所以，敏感会特别容易遇到感情危机，遭遇到“分手”、“离婚”等严重的感情问题。

结尾：对于这类人，需要实现自己内心的成长，同时需要学会经营感情，学会正确去表达自己的内心，去建立良性的相处模式，和伴侣建立好的“沟通机制”，也要学会管理好自己的情绪，客观看待感情问题。