标题：如何与异性建立深度与开心的聊天感觉？

开头：先说说聊天过程中容易紧张和怂的问题！

正文：首要的原因是不自信。不自信的背后，有两点。其一就是自己的价值是比要追求的对象低的。原因就在于你想从对方身上索取价值。一旦陷入这种思维，你就会不自觉认为自己矮人一等，你在价值比你高的人面前自然就会紧张，担心自己说错话，害怕说错话对方给你否定的反馈，你越是这样想和担心就越陷入紧张的状态，直至想找个机会借机逃跑。

其次，也有可能你本身是个比较宅的人，平常很少社交，与人打交道的机会少，随着时间的推移积累，你的社交能力语言能力慢慢就有所退化，想索取别人的价值，但能力又不够，不知道该怎么做，大脑陷入一种无所适从的状态，于是就恐惧感就产生了。