



# 恋爱中的心理困扰，你有吗？

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 恋爱篇



CONTENTS

目录



- 
- 01 | 猜疑心理
  - 02 | 自卑心理
  - 03 | 嫉妒心理



# 自卑心理

---



## 什么是猜疑心理

爱情中缺乏起码的信任，老是怀疑对方的一举一动都在做对不起你们感情的事，以至于发展到跟踪对方、约法三章等。



**猜疑心理**



**缺乏尊重 缺乏理解**

# 如何克服猜疑心理呢？

克服猜疑心理

增进了解

学会冷静

相互包容



## 自卑心理

---



## 什么是自卑心理

恋爱中的自卑心理指的是由于自我评价偏低而引起的害羞、不安、内疚、胆怯、失望等消极的情绪体验。



自卑的人 → 怀疑自己的能力 → 无法敞开心扉 → 自我封闭



## 嫉妒心理

---





## 什么嫉妒心理

**嫉妒心理**是指异性关系中，由于他人比自己强而对自己在异性心目中的位置构成某种威胁，所产生的**苦涩、愤怒、怨恨甚至敌视对方**的情绪状态。

