

負面感受和信念一覽

NO.	信念	偏執 / 陷阱	逃避的心理狀態	內心的負面情緒	心理防衛機制
1.	做「正確」「對」的事情才不會受責備	完美	憤怒	憤怒、內咎、自責	反向行為 (reaction formation)
2.	要先付出才會被愛	奉獻	自己的需要	驕傲、不滿、 索求、失望	壓抑 (repression)
3.	有成就才有自我價值	效率	失敗	欺詐、無價值、 功利、挫折	認同 (identification)
4.	尋找到自我，生命才有意義	自我	平凡	嫉妒、不滿、 失落、被忽略	內攝 (introjection)
5.	多觀察及分析才不會束手無策	知識	怕空白	吝嗇、情感疏離、 虛空、無能	情感退縮 (emotional withdrawal)
6.	多懷疑才有安全	安全	反叛	恐懼、不安、 疑惑、焦慮	投射 (projection)
7.	有自由才有快樂	理想	痛苦	放縱、憤怒、 挫折、反叛	合理化 (rationalization)
8.	要有能力才能控制命運	正義	軟弱	傲慢、憤怒、 委屈、不平	否認 (denial)
9.	沒有衝突才有和諧	謙卑	衝突	懶惰、憤怒、 驚慌、被忽略	自我麻醉 (self-numbness)

負面感受和信念一覽

NO.	信念	偏執 / 陷阱	逃避的心理狀態	內心的負面情緒	心理防衛機制
1.	做「正確」「對」的事情才不會受責備	完美	憤怒	憤怒、內咎、自責	反向行為 (reaction formation)
2.	要先付出才會被愛	奉獻	自己的需要	驕傲、不滿、 索求、失望	壓抑 (repression)
3.	有成就才有自我價值	效率	失敗	欺詐、無價值、 功利、挫折	認同 (identification)
4.	尋找到自我，生命才有意義	自我	平凡	嫉妒、不滿、 失落、被忽略	內攝 (introjection)
5.	多觀察及分析才不會束手無策	知識	怕空白	吝嗇、情感疏離、 虛空、無能	情感退縮 (emotional withdrawal)
6.	多懷疑才有安全	安全	反叛	恐懼、不安、 疑惑、焦慮	投射 (projection)
7.	有自由才有快樂	理想	痛苦	放縱、憤怒、 挫折、反叛	合理化 (rationalization)
8.	要有能力才能控制命運	正義	軟弱	傲慢、憤怒、 委屈、不平	否認 (denial)
9.	沒有衝突才有和諧	謙卑	衝突	懶惰、憤怒、 驚慌、被忽略	自我麻醉 (self-numbness)

負面感受和信念一覽

NO.	信念	偏執 / 陷阱	逃避的心理狀態	內心的負面情緒	心理防衛機制
1.	做「正確」「對」的事情才不會受責備	完美	憤怒	憤怒、內咎、自責	反向行為 (reaction formation)
2.	要先付出才會被愛	奉獻	自己的需要	驕傲、不滿、 索求、失望	壓抑 (repression)
3.	有成就才有自我價值	效率	失敗	欺詐、無價值、 功利、挫折	認同 (identification)
4.	尋找到自我，生命才有意義	自我	平凡	嫉妒、不滿、 失落、被忽略	內攝 (introjection)
5.	多觀察及分析才不會束手無策	知識	怕空白	吝嗇、情感疏離、 虛空、無能	情感退縮 (emotional withdrawal)
6.	多懷疑才有安全	安全	反叛	恐懼、不安、 疑惑、焦慮	投射 (projection)
7.	有自由才有快樂	理想	痛苦	放縱、憤怒、 挫折、反叛	合理化 (rationalization)
8.	要有能力才能控制命運	正義	軟弱	傲慢、憤怒、 委屈、不平	否認 (denial)
9.	沒有衝突才有和諧	謙卑	衝突	懶惰、憤怒、 驚慌、被忽略	自我麻醉 (self-numbness)