

0:25 / 9:42

· 本期内容 ·

为什么TA总听不懂我的话？|表达需要

-本期你将听到-

- 1.男人和女人的两个差异
 - (1) 女人要的是过程，男人要的是结果
 - (2) 女人要的是安慰，男人要的是解决
- 2.正确的做法：正视这种差别

-精彩内容摘选-

- 1.女人往往要的是过程。所以她会无限拉长过程，享受被体贴、被呵护的感受。
- 2.男人只想要尽量缩短、忽略过程，他想要的是结果。
- 3.女人在陈述意见事情的时候，她要的是安慰，而男人就是要解决方法。所以有时候本身女生没数落对方的意思，但男生会理解成数

快来发表你的观点吧！

发表留言

5.男生不想要去感受跟他没关系的事情，也不会太在意过程。所以不要强求他。

收起 ^

< 上一期
怎么回应对方的需要？|回应...

下一期 >
他的情绪我不懂，怎么办？|...

精选留言

xinli_lesson_qm1Egt

0 个

老师，讲了半天，没听到女性该如何表达自己的感情需要啊？难道就是这样委屈自己，满足男性吗？

2018-07-17

壹心理学院 回复：

您好。能感受到您似乎在两性关系中有类似的问题，感到很委屈。这里提醒您可以觉察一下自己，是不是没找到合适的方法表达，所以就理所当然要选择继续委屈自己了？其实这是老师最想要提醒大家的一点，对于表达需要而言，方法是次要的，而你究竟愿不愿意尊重和保护自己，敢于说出自己的感受，才是最根源的。不知道这样讲您能理解吗？另外也跟您分享一个表达需要的公式：事实（发生了什么，只讲客观的，不带任何推测分析）+感受（以“我”开头讲，不要用“你”）+希望（希望对方怎么做，要尽可能具体）+渴望（如果对方做到，你会感到如何，比如感到双方更相爱，感到自己更自在等）。

2018-07-18

快来发表你的观点吧！

发表留言

听了第三章的前三节课，老师分析的很有道理，但是总感觉课程要传达的是，由于男女的差异，女的就总要给予理解，改变自己，甚至说委屈压抑自己的心理需要去迎合男人本身的思维特性。其实老师的出发点肯定不是这样的，那么作为女的该如何在给予理解的同时，又能表达出自己的情感需要呢？而如果作为男的，又该怎么正确处理和理解女方的这些需求呢？

2018-06-29

xinli_lesson_ntN6jB

0 

我是女生，听的越多怎么感觉自己是男性思维更多呢？我就是喜欢挑战，不喜欢安逸，闺蜜想找安慰，或许我给她的反馈都是怎么把事情做好，给的是方案，感觉自己缺乏共情，缺乏女性魅力

2018-07-19

壹心理学院 回复：

您好，不了解您的婚恋状态。从这些方面回应您。男性思维和女性思维只是相对的概念，您对自己的觉察很好。不过，您讲的例子是对待友情，那么您在爱情当中是否也是这样呢？因为我们在不同的关系中可能会呈现出不同的样子，所以这是需要您进一步去觉察的。另外，您提到缺乏共情能力，这个不用怕，是可以培养的，以后您在社交中，可以多尝试去感受对方的情绪感受，并且就情绪层面回应对方。

2018-07-25

[点击加载更多](#)

快来发表你的观点吧！

发表留言