

女性的情感心理

讲师：张砾匀

【课程背景】 在婚恋关系中，为什么总是女性受伤的比较多？为什么女性总是很感性，不敢争取自己渴望的婚恋的状态？如何在婚恋关系中主动把握自己的命运，如何运用女性的情感心理，打造幸福的婚恋关系？本讲座在丰富的女性婚恋咨询经验中，总结出女性情感心理特点，带领女性了解自己，接纳自己，经营好婚恋关系。

【课程时长】 1.5 小时

【课程大纲】

第一节：为什么受伤的总是我？

- 一、 案例解析：婚恋中“狗撵兔”模式解读？
- 二、 案例解析：为什么当婚姻发生冲突时，我总不由自主会委曲求全？
- 三、 女性情感心理 3 大特点
 1. 寻求安全感（归属感）
 2. 遇到冲突易自我攻击
 3. 爱情中夹杂因素太多

第二节：影响女性情感心理的因素

- 一、 依恋模式对情感心理的影响
 1. 为什么女人爱作的多？
 2. 心理测试：你是哪种依恋模式？
 3. 安全的依恋模式及成因
 4. 焦虑的依恋模式及成因

5. 回避的依恋模式及成因

二、 父母婚姻对情感心理的影响

1. 案例解析：老师，我不想像父母一样离婚。
2. 对父母的原爱影响着情感心理
3. 女性更易处于受害者心态中

三、 从众心理对情感心理的影响

1. 案例解析：老师，书上男人出轨就是 0 次和 N 次，说的太正确啦！
2. 从众是女性对自己的不负责
3. 从众是女性的自我安慰

四、 自我价值感对情感心理的影响

1. 案例解析：老师，我收入颇高，但我总是找不到能够让我过一辈子的另一半。
2. 盲目的圣母心其实是自我坐感低的表现

第三节：女性如何在情感中成长

一、 讨论题：什么样的女性最受男性欢迎？

二、 女性心理成长的三个阶段

1. 依赖期
2. 独立期
3. 互赖期（独立不是让自己成为孤家寡人）

三、 跟父母和解---拿回自我负责的责任

四、 自我赋能---提升自我价值感

五、 打造幸福婚姻 5 大共识

六、 避免婚恋关系的五大致命伤