

秘书技巧心得:女人到底想要什么？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E6_8A_80_E5_c39_272044.htm 著名心理学家弗洛伊德说过一句话：我研究女性心理30年，到现在也不知道，女人到底最想要的是什么。弗洛伊德这句话透露了女性的心理特点，她们从表面上看可能需求很多，以至于陷入欲求的泥淖中不能自拔。还有一些女性可能根本就不知道自己真正想要的是什么，直到有一天失去了，才明白过来。心理学家和婚姻学家的研究发现，许多女性的情感困扰、心理压力都来源于不明白自己真正的需要，结果纠缠在生活的表层矛盾现象中，被一些小事弄得烦恼不堪。事实上，不同年龄段的女性有不同的需求，只有理清情绪，认识自己的真正需要，才能走出烦恼的误区。25岁女性的需要：纯真的爱情 25岁的路晓新（化名）姑娘最近一直感到很压抑，她将电话打到咨询室的时候，语气中带着讪讪的感觉。她说：“我知道我的性格让我这般压抑，我很好强，不服输，即使是失败了，也不愿拿出来与周围人分享，宁愿一个人扛着。比如说跟男朋友分手这件事吧。我付出的感情不及他付出的一半。我对他是有感情的，但没想到他最终没有再努力一下。现在想想也很遗憾，错失了人生中难得的爱，也后悔吧，但只能这样了。”

北师大心理学院的赵梅博士分析说，少女，尤其是第一次谈恋爱的女孩子，对爱情都抱着至纯至美的期望。她们向往至高无上的爱情，人人希望碰到自己心目中理想的“白马王子”，人人希望自己受到对方无条件的关注与爱慕。这没有错。这不是所有的经典巨著、诗歌美文所一直描述的吗？追

求纯真的爱情，是少女真正的需要，但在这需要上面，有的女孩却给它附加了太多的内涵，将控制欲、攀比心、得失观加诸其上，结果只能造成自己内心巨大的困扰。恋爱期的年轻女性典型的心理状态是：一方面想显示自己的骄傲，另一方面又想得到异性的关注与爱情；一方面希望自己的“白马王子”多才多艺，多金多权，在外人面前顶天立地，豪气干云，另一方面又希望他对自己别那么“有个性”，而要温柔体贴。当这种心态与好强的个性结合在一个女孩子身上时，就容易在爱情中制造过度的紧张，失去爱情。按照心理学的观点，爱情的感觉来自人体内发生的一场生物化学反应，当反应过去后，爱情需要的则是经营。路晓新没有悉心经营爱情，将物质世界的“得失”观念应用到爱情中来，结果是南辕北辙。她将这烦恼归于好强的性格，是没有看清自己问题的主要矛盾。路晓新要做的是看清自己的真正需要，将其他与自己理想中的爱情不相匹配的需要剥离出去，让它们到其他生活、工作领域去获得满足，还爱情一个轻松、真实的本色。

35岁职场女性的需要：不愿丢掉传统形象 在约定的时间，某IT公司市场部的王女士就像工作一样准时出现在心理咨询室。她说：“作为业绩突出的主管，我受到上上下下的肯定与尊重，每天工作十几个小时我都心甘情愿。一回到家，我有心想歇一歇，但也不知是什么原因，我就一直在忙，我要给孩子辅导作业，给老公擦皮鞋，每天早上给公婆做早饭……似乎只有如此，我在家里才会好过一点。最近，丈夫对我十分冷落，他的眼神传递出“我看你有多能折腾”的信号，令我很伤心。我还不是为了这个家？最近单位体检，我被查出有很重的心身失调症，只好休了病假。追求事业成功，

不是男人的专利，它是所有中年女性真正的需要之一，同时，每一位中年女性内心也都希望继承温柔贤惠、相夫教子的传统女性形象。这两个需要从表面上看有矛盾的地方，至少需要女性付出更多的精力来转换角色。王女士的表现，给家庭成员造成了错觉：她在家里的一套做法，就像在公事公办，处处显示着她的强势地位，她虽然口口声声说工作还是为了家，但实际上她对家庭的作用远没有其他成员大。如果不懂得寻求帮助，是很难同时满足这两个需要的。这类女性要做的是：在家里，寻求丈夫的理解与支持，继而寻求公婆与孩子的理解与支持；在单位，要善于寻求领导与同事的帮助与支持，同时放手让下属分担工作压力。这样做，会让周围人认为得到你这位女强人的尊重，转而帮助你分忧。除此，这类女性朋友还可以学习一点减压的小技巧：1、分清工作与家庭，不让情绪互相传染；把工作留在8小时内的工作空间，把剩余的时间留给丈夫、孩子和自己，在上下班的途中进行角色转换。2、找个可以倾诉的人进行倾诉，或者痛痛快快地发泄情绪（骂人或者是哭泣）。总之，作为职业女性要以积极的心态面对各种挑战，要灵活、机敏、善于求助，找到生活与工作的平衡感。

45岁中年女性的需要：安全感、平等、温馨“我在一家军工企业工作了20多年，工厂转产用不了这么多人，很多姐妹就一起下岗回家了。我也找了几个工作，都不理想，挣的钱也少，也离家很远，就算了。姐妹们都在家照顾家务，而且明年孩子要高考了，我也只好如此了。现代社会发展得这么快，孩子他爸整天忙忙碌碌，我们很少交流，亲密的关系就更说不上。孩子的学习我帮不上忙，有的时候问问他的学习，他却说和我没有共同语言。他们

父子聊天，我总是插不上嘴。有时候，他们还嫌我嗦。”这是45岁的龙龙妈对心理咨询师说的话。45岁左右的女性，经常被人戏称为“三无”人员无青春、无自由、无资本。这些人的事业在走下坡路，或者维持现状。家庭的责任感决定了她们必须肩负着养老育小的重担，繁重的家务使她们无法超脱。她们生活在狭小的厨房世界，整天忙的是柴米油盐酱醋，交往的没有几个人，视野狭小，容易变得焦虑、苦闷、社会功能退缩、怕与人打交道。由于没有事业支撑，她们的内心是自卑的、没有安全感的。事实上，这样的女性真正需要的是家庭的安全感、温馨感以及婚姻中的平等。但她们的付出似乎得到的是相反的结果。她们的问题在于缺乏独立性。她们为了家务甚至顾不上修饰自己，一个连自己都顾不上的女性，丈夫和孩子就更加容易忽视了。失去了亲人的关注，对来自家庭的风吹草动十分焦虑，怕丈夫“移情别恋”，怕孩子“不思进取”。那么，她们应当怎样进行自我减压呢？

- 1、重新学习，增加自信，找回自我。告诉自己：“你是个有用的人，是家庭中不可缺少的一分子。”同时，加强学习，重新找回对自己生命的控制感，找到独立的感觉。
- 2、细心观察，融入家庭的氛围中。积极改善家庭内部的关系，要重视夫妻之间的情感交流，教育子女要采取民主的方式。
- 3、走出厨房。通过参加社区活动、旅游等方法，开阔视野，尝试改变生活节奏和习惯，这是培养崭新的情绪的良好契机。

55岁女性的需要：来自老伴的尊重与价值感 李淑敏（化名）是一位刚刚退休不到两年的金融单位工会女干事。像其他绝大多数热爱生活的老年女性一样，她报了老年大学，经常参加合唱、老年舞蹈等集体活动。她把日程排得满满的，感觉

自己又焕发了第二个春天。然而，她渐渐发现以前对她百般关照的丈夫，却越来越不让她省心了。每当她兴致勃勃地要去参加一些演出时，丈夫总要在旁边说上几句风凉话，对于她的倡议，丈夫也大多以拖沓、拖延的作风来对待。有时，丈夫还会恶语相向。起初，李女士以宽容的心态未加理睬，但后来发现自己的业余活动越来越受到丈夫消极的抵制。她有心想鼓励丈夫也参加一些老年活动，但丈夫早已经对她的那些歌友、舞友们反感至极，肯定是不去参加的。现在每当她回到家里，家里总是弥漫着一种对抗的情绪，让她很苦恼。中科院心理所的杨家忠博士分析说，俗话说“少年夫妻老来伴”，当年老以后，夫妻共同的生活经历、多年培养起来的亲人般的感情、还有对青春岁月的无限怀念，都让老年夫妻格外地珍惜对方。老年时代与青年时代比起来，子女独立成家，亲朋好友日见减少，体力智力逐年下降，而心灵却因为这一生的磨炼而愈加敏感，容易感风伤月，动辄落泪。老伴比任何时候都显得不可缺少，无比重要。许多老年女性朋友可能都能感受到来自丈夫的情感上的依恋和生活上的依赖。这让她们感到自己的价值，价值感激发人的高层次的心理需要，让人对尊重与爱有更多的追求。这是退休女性真正的需要之一。所以李女士经常外出参加活动的行为，既是在追求自己生命的第二个春天，满足自己的兴趣爱好，也是在潜意识中追求和验证着自己在丈夫心目中的价值。可以设想，如果丈夫对她的爱好置若罔闻，李女士反而要打探丈夫到底在做些什么。要告诉李女士的是，你需要的来自丈夫的价值感与尊重之所以适得其反，是因为你的行为表现与你的需要走在两个相反的方向上。你要多带着丈夫一起参加活动，

鼓励他。如果丈夫实在没兴趣，你至少也要让丈夫感到没有冷落他。当然，男方也要反省，夫妻双方都要尊重彼此的兴趣爱好。以上4个年龄段的女性经历表明，烦恼大多来源于内心各种需要的冲突。只要认清了自己的核心需要，然后减少表层需要，同时讲究技巧，就能很快重获快乐。▲ 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com