

## 《家庭婚姻情感篇--幸福婚姻经营秘笈》

### 【课程背景】

- 恋爱、结婚，生儿育女，人类是这样延续下去的。在漫长演化过程中，人类已成为最有智慧的一种。但同时，人类在恋爱和结婚问题上是否发展出足够的智慧呢？您认为婚姻到底意味着什么？您渴望的婚姻又是什么呢？??
- 无论您在事业上有多么成功，都需要上一所“婚姻大学”，努力学习两性感情的秘笈，让情感变得更加成熟，最终要由激情发展为挚爱，将幸福作为毕生主修专业！
- 破解化蝶，依旧海阔天空任你飞。请记住：“学习两性情感经营秘笈是每一个人留在婚姻中重要的法宝。

### 【课程收益】

### 【课程对象】

### 【课程时长】

### 【课程老师】

金迎老师

### 【课程大纲】

#### 第一部分 如何在婚姻中满足对方情感需求——掌握学习爱的五种言

##### 1、爱的语言之一：肯定的言辞

- 鼓励的话语
- 仁慈的话语
- 谦和的语气

##### 2、爱的语言之二：精心的时刻

- 同在一起
- 精心的活动
- 精心的会话

##### 3、爱的语言之三：接受礼物

- 对主要爱语是接受礼物的伴侣来说，你就要成为送礼物的高手，礼物是爱的视觉象征，有了礼物，对方就能感觉到来自你的爱，否则就会怀疑你的爱

##### 4、爱的语言之四：服务的行动

- 如果你的伴侣主要爱语是之，那么你就要学会不断的去给对方做一些他想让你做的一些服务的行动，这样你们的婚姻才会迈入一个新纪元。

#### 5、爱的语言之五：身体的接触

- 身体接触是沟通情感的一种方式，身体接触可以建立或破坏一种关系，它可以传达爱，也可以传达恨。
- 总之，美满的婚姻靠学习，幸福的婚姻靠经营，一直以来我们寻觅着想找一个理想的伴侣，其实我们首先应该让自己成为一个理想的伴侣！！
- 体验活动：现场互画内在心理“冰山”

### 第二部分 婚姻中万万不可跨越的婚姻五大高压线

1. 第一大高压线：坚持“我是对的”
2. 第二大高压线：托付心态
3. 第三大高压线：不愿意讨论自己及对方的内心感受
4. 第四大高压线：维持“苹果式”和谐
5. 第五大高压线：不知道如何处理矛盾冲突

### 第三部分 婚姻中男女双方必须的成长

现代婚姻中很多人，往往生理上已经成熟，而心理上却处在孩童阶段，没有充分成长、成熟。

#### 1、假如没有充分成长，在恋爱、婚姻中会出现什么问题？

- 保持小孩子的心态，喜欢抱怨。
- 在婚姻中寻找父母亲的影子，夫妻经常争吵。
- 不断的开始一段有一段情感。

#### 2、埃里克森的“成长的五个阶段”

- 人从生到死，共经历八个心智成长阶段。如果由于某些原因未充分成长，这个人在婚姻生活中感到乏力、出现困扰。

### 第四部分 了解婚姻关系中常见的八大问题

1. 自己提升了，而对方尚在原来的地方
2. 对方失去了吸引力
3. 对方不了解自己
4. 意见不合
5. 第三者的出现

6. 因为孩子或工作，忽略了对方
7. 移民或工作使我们两地分居
8. 家中老人使我们关系紧张

## **第五部分 充分沟通是婚姻幸福的最大“法宝”**

### **一、两性沟通禁忌**

1. 要谈就有诚意的谈
2. 支持配偶，就算他做的并不完美
3. 避免批评抱怨对方
4. 避免嘲笑伴侣
5. 避免喋喋不休
6. 避免盘根问底
7. 避免讨价还价

### **二、给对方足够时间、空间**

### **三、共同约定“黄金时间”**