

《塑造阳光家庭---构建和谐婚姻关系与亲子关系》

【课程背景】

我们幸福的一生都和“关系”有关系，现代职业人士如何在各种角色之间游刃有余的做好自己，在家庭中夫妻关系、亲子关系、婆媳关系是重中之重。和谐的情感关系，良好的亲子关系是我们幸福的心理资本，家庭关系是最挑战我们智慧的殿堂，幸福的人会写在脸上，如果丧失了阳光家庭，我们幸福就是无源之本，无水之木，因此家庭经营是我们男女同胞一生必修的功课！幸福需要智慧，智慧需要学习，那就让家庭关系的学习在幸福道路上助我们一臂之力

【课程收益】

【课程对象】

女性同胞与男性同胞

【课程时长】

【课程老师】

金迎老师

【培训方式】

知识讲解、案例分析、头脑风暴、情景演练、视频播放、效果巩固

【课程特色】

独特：本课程最大特色是全程从心理学角度深入解析，从家庭教育深处解决问题，最终留下刻骨铭心的心灵痕迹

【课程大纲】

第一部分：婚姻关系篇---解码男女差异，构筑幸福圆满婚姻关系

1、如何在婚恋中满足对方情感需求——了解彼此的“情绪爱箱”

- 肯定的言辞
- 精心的时刻
- 接受礼物
- 服务的行动
- 身体的接触

婚恋关系中，必须学着为“爱情银行”存款，不能一直取款或透支，最后定会导致“爱情银行”倒闭！

体验活动：现场互画内在心理“冰山”

2、婚恋关系中万万不可跨越五大高压线

- 坚持“我是对的”

- 托付心态
- 不愿意讨论自己及对方的内心感受
- 维持“苹果式”和谐
- 不知道如何处理矛盾冲突

3、幸福婚恋需要“闯三关”

- 原生家庭关
- 天生气质关
- 男女不同关

体验活动：现场领取自己及伴侣性格密码

4、高品质的关系来源于高品质的沟通

“色”眼识人、了解自己、读懂对方

- 领取你的性格密码——我是谁？
- 领取伴侣性格密码——他要什么？
- 学习了伴侣心理沟通层次图
- 探索伴侣心理冰山
- 进入伴侣的心理世界（聆听与观察）
- 同理心体验
- 尽快进入伴侣心理舒适区

5、夫妻五种沟通模式对应的五种冲突模式

- 指责——攻击
- 讨好——屈就、服从
- 超理智——冻结、冷战
- 打岔型——逃避，避重就轻
- 内外一致、真诚型——寻求双赢
- 了解婚恋的危机期，进行婚姻保卫战

过去常说“七年之痒”，今天的“婚姻痒痒”已经提前了，我们的婚姻会经历两个危机期，如果了解了，你就能做到提前预防，提高婚姻抵抗力，保住婚姻、守住幸福。

[解读婚恋中两大危机期以及如何顺利度过两个危机期？](#)

[婚姻第一个危机期？](#)

[婚姻第二个危机期？](#)

第二部分：亲子关系篇——解码孩子心里发展，构筑亲密亲子关系

一、孩子成长的六个核心精神软件

1. 自尊心：精神人的脊梁骨
2. 自信心：进入大脑的主程序
3. 责任心：管住自己的心锁
4. 主动进取精神：人生的动力源
5. 学习兴趣：学习行为的生理学动力
6. 良好习惯：杰出表现的自动程序

二、解读不同年龄孩子心里发展规律及心里需求

爱、表扬、鼓励、确认、理解、陪伴、制定规则、批评

三、家庭教育的几大禁忌

1. 忽略孩子的存在
2. 强迫
3. 破坏性的批评
4. 有条件的爱
5. 家长输不起的心态

四、不同年龄阶段孩子心理发育特点及教育重点

1. 不同年龄阶段的孩子必须采用不同的教育方式

五、孩子两大精神营养

1. 如何养育孩子心理生命与生理生

六、独立性和责任性的培养

1. 孩子性格培养放首位

七、两个生命同时养育、两种语言同步发展

1. 如何挖掘孩子五大神奇学习能力

八、领取孩子的性格密码——不同类型的孩子不同的管教方式

结尾：心里体验活动：人与人之间的关系