

## 爱上双人舞——婚恋关系指导技巧

### 【课程背景】：

“我那么爱你，那么在乎你，什么事都为你打算，替你安排好，为什么到最后我连你的一点关心和关注都得不到？我就那么一无是处吗？！”

“我们很相爱，在不能见面的时候，我们会因为想念我为对方做很多很多事情，互相都觉得很感动，觉得爱情特别美好；可是，见面的时候就却会因为一些鸡毛蒜皮的小事情拉开阵势，甚至升级为战争……相处真的就那么难么？”

“我知道他很爱我，我也很珍惜他。可就是，每当他对我提出要求的时候，我就会觉得他像个领导、老师一样在挑我的毛病，一点都不爱我，不在乎我的感受。尽管我知道他是为了我好，希望我进步，但我还是会和他大吵特吵，总是这样很伤我们的感情，可我就是控制不住，怎么办啊？”

“你不爱我，可以，我知道我有缺点；可是，你抛弃了我，就为了一个各方面都比我要差那么多的女人（男人），她/他长得不好也就算了，连温柔体贴都做不到，我就想不通，你到底是为什么？”

……

很多人都曾遇到或看到过这样的困惑吧？本来相爱的两个人心生怨愤，本来相知的两个人出现战争，本来想要相守一生的两个人最终不得不选择分道扬镳……

是我们变了吗？是我们就生性喜欢背叛吗？是我们不想要爱情的忠贞和美好了么？都不是的。

可是，要如何解释面前的这一切呢？

如果我告诉你，这可能都源于你生命当中那些“未被满足的期待”，你怎样想？

今天的工作坊，希望您可以从中得到答案。

### 【课程大纲】：

- ▣ 恋爱情商训练从这里开始
- ▣ 爱情心理：从心理学的角度介绍爱情产生的原理
- ▣ 影响训练：训练大家影响爱人的能力
- ▣ 差异处理：如何处理相处之间的差异与冲突
- ▣ 共同语言：如何使双方共同语言越来越多
- ▣ 资源寻找：各种资源的使用方法和技巧
- ▣ 相亲约会：最有利于成功相亲约会的要领和方法
- ▣ 异性心理：分析学习异性心理特点
- ▣ 相处之道：与对方的家人、朋友的相处方法
- ▣ 个案处理：针对大家实际发生的个案进行指导

### 第一部分：

- 1、爱的探索——爱与身心健康、迷恋和真爱的区别、亲密关系的评估。
- 2、智慧存款——探索爱的语言、探索彼此的心灵世界。
- 3、了解差异与冲突——问题测验、处理冲突。
- 4、和谐的两性关系——两性倾向与一般差异、如何让对方感受到爱？

### 第二部分：

- 1、原生家庭如何影响你的人格与亲密关系——环环相扣的心理情结。
- 2、发展情感智慧——学习感觉词汇、表达情绪感受。
- 3、四种依附形态与亲密关系——爱情关系基本上都是亲子关系。
- 4、认识亲密关系中的“四大杀手”——男女在冲突中的不同表现、情绪金字塔。

### 第三部分：

- 1、学习情绪自我调节“五大要诀”——表达感受和需求。
- 2、修复关系的十大步骤
- 3、在冲突中寻求双赢——先解决情绪再解决事情。
- 4、发展健全自我——爱是彼此珍惜、爱的计划与行动。

### 【适合参加的对象】：

你想结束单身或者拥有稳定关系的男女朋友吗？

你想知道挑到什么样的人最适合自己的吗？

你想知道男女在情感中，是如何思考的吗？

你想获得自在，从容，幸福的婚姻吗？

很多人为无法拥有满意的爱情而苦恼，

“其实爱的能力是可以培养的！”

在爱情的路上，我们首先需要预备的是自己。

对于还未进入“围城”的青年男女来说，多学些恋爱知识、提高恋爱情商是很有必要的。

- 希望学习如何建立更富有意义和更加亲密关系的夫妻、情侣及单身人士。
- 正在经历着关系发展停滞、乏味和缺乏幸福感的夫妻和情侣。
- 正思考着分离但又缺乏清晰判断和无法做决定的夫妻和情侣。
- 感情上受过伤害，对新关系有些恐惧或失望迷惘的情侣或单身人士。