

《塑造和谐幸福家庭之》

---家风家德篇



【课程背景】

女性一生的幸福都利性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，良好的亲子关系是女性幸福的心理资本，家庭关系是最挑战女性智慧的殿堂，幸福的女人会写在脸上，如果丧失了阳光家庭，女性幸福就是无源之本，无水之木，因此家庭经营是我们女性一生必修的功课！

幸福需要智慧，智慧需要学习，那就让构建和谐家庭关系的学习在幸福道路上助我们一臂之力！

【课程对象】

男女家庭成员

【课程时长】

1天（6小时/天）

【课程老师】

张瑶老师

【课程形式】

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：本课程最大特色是以国学为根基，全程延伸从心理学角度深入解析，从家庭教育，家德家风深处解决问题，最终留下刻骨铭心的心灵痕迹，弘扬中华民族传统国学文化！

【课程大纲】

一、构建和谐幸福家庭之家庭关系篇

---解码原生家庭，构筑和谐家庭关系

1、不同原生家庭造就了家庭的不同

- 什么是原生家庭
- 原生家庭中哪些事对你的影响比较大
- 原生家庭的关系格局——控制、放纵，亲密、疏离
- 婆媳间险象环生的心理情结。
- 家庭中的婆媳角色的重要。
- 绘制你的家谱，了解家族的面貌。

2、树立中华名族传统文化，弘扬优良[家德家风]

■ 处理家庭矛盾冲突缘于差异，差异缘于



- 性别差异
- 原生家庭的差异（曾国藩的家族故事）
- 曾国藩家训语录

1) 凡一家之中，勤敬二字能守得几分，未有不兴;若全无一分，未有不败。和字能守几分，未有不兴;不和未有不败者。诸弟试在乡间将此三字于族戚人家历历验之，必以吾言为不谬也。

2) 家败离不得个奢字，人败离不得个逸字，讨人嫌离不得个骄字。

3) 天下古今之庸人，皆以一惰字致败，天下古今之才人，皆以一傲字致败

4) 保身：节劳节欲节饮食，时时当作养病。

弟子规-----解码

■ 弟子规 圣人训 首孝弟（同‘悌’） 次谨信

【解释】弟子规，是圣人的教诲。首先是孝敬父母、友爱兄弟姊妹，其次是谨言慎行、信守承诺

■ 长者立 幼勿坐 长者坐 命乃坐

【解释】长辈站着的时候，晚辈不应该坐着。具体是长辈坐下前，晚辈不应该先坐；大家都坐着的时候，长辈站起来时，晚辈也应该站起来；大家都坐着的时候，又一个长辈进来了，晚辈也应该立即站起来，以示尊敬。长辈坐定以后，晚辈应该等长辈示意自己坐下时，才可以坐；

■ 尊长前 声要低 低不闻 却非宜

【解释】在尊长跟前与尊长说话，或者在尊长跟前与别人说话，应该低声细气，不应该咋咋呼呼；但声音太低，交头接耳，窃窃私语，尊长听不清楚，也不合适；

■ 请写出你的家风家德经典句！[10分钟完成]

3、家庭的五种沟通模式对应的五种冲突模式

- 指责——攻击 互动：[请学员扮演]
- 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

体验活动：现场角色扮演，体验四种致命应对模式

4、健康家庭关系应对策略

- 技术一：说老公“坏话”之前，先说好的
- 技术二：要始终表明你不会因此对婆婆不好
- 技术三：不要当着孩子面向老公投诉婆婆的不是
- 技术四：一切的根源在于我（经典佛语）

5、高品质的家庭和谐关系来源于高品质的沟通

6、构建和谐家庭技能“色”眼识人、了解自己、读懂对方

- 领取你的性格密码——我是谁？
- 领取先生性格密码——他要什么？
- 学习心理沟通层次图
- 探索心理冰山
- 进入他的心理世界（聆听与观察）
- 同理心体验

7、解读“红、黄、蓝、绿”四种性格各自特征及心理需求

沟通六件宝：微笑、赞美、提问、关心、聆听、“三明治”

- 红色性格——沟通特点及心理需求
- 黄色性格——沟通特点及心理需求
- 蓝色性格——沟通特点及心理需求
- 绿色性格——沟通特点及心理需求

二、塑造阳光家庭之婚姻关系篇

---解码男女差异，构筑幸福圆满婚姻关系

和谐家庭的情感关系，良好的亲子关系是女性幸福的心理资本，家庭关系是最挑战女性智慧的殿堂，魅力的女性幸福会写在您脸上，幸福的女人才可谓是有魅力的女人，如果没有了阳光家庭，女性魅力就是无源之本，无水之木可言，因此家庭经营是我们女性一生必修的功课！

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，而不能一直取款或透支，最后定会导致“爱情银行”倒闭！

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、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：结婚后的 5.2 年

婚姻第二个危机期：结婚后 16.7 年

三、塑造阳光家庭之亲子关系篇

---解码孩子心里发展，构筑亲密亲子关系

1、孩子成长的六个核心精神软件

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

2、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

构建和谐幸福家庭情商二十四字：

接纳 赞赏 自信 乐观 宽容 感恩

自律 责任 意志 沟通 理解 合作

3、家庭教育的几大禁忌 视频：[语言对孩子的伤害威力]

- 忽略孩子的存在
- 强迫
- 破坏性的批评
- 有条件的爱
- 家长输不起的心态

结束：心里体验音乐互动：感恩之心与一切的关系！