

## 《家庭婚姻情感篇》

### --幸福婚姻经营秘笈



#### 【课程背景】

在生活中，爱情与婚姻的话题，总是被人们不停的讨论着，有人说婚姻是爱情的坟墓；也有人说婚姻是爱情的延续。婚姻是要靠两个人来经营的，而更多的是要靠女人来经营。善于经营的女人，自然会把婚姻经营得如爱情般甜蜜和谐，甚至有过之而无不及，那就变成了爱情的延缓；而不善于经营的人，爱情只会是在婚姻中慢慢的平淡，被生活中的琐事取代或消失，当然也就如有人说的那样变成了爱情的坟墓。

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”，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，将幸福作为一生主修课题！

破茧换碟，依旧海阔天空任你飞。请铭记：“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。

#### 【课程时长】

2天(12小时)

#### 【课程老师】

张瑶老师

#### 【课程大纲】

##### 一、了解婚姻中的两个不同星球的人

###### ——启迪婚姻中的自我（禅修）

婚姻就像一个魔盒，它改变着婚姻中的男人和女人，而这种改变倒不是婚姻本身起作用，恰恰是婚姻中夫妻自己在改变自己，也就是说男人女人通过婚姻这根纽带有意或无意地在改变着自己。男人与女人在六大方面存在着理解的误区，包括价值观的不同，对待压力的方式不同，女人的用语和男人的沉默，橡皮筋的男人和波动的女人，爱的计分方法不同，和情感需要的不同。这些差异体现在我们的行动或语言中，如果不了解彼此的差异，就好象两个星球的人——语言不通，文化不通，必然造成或加深双方的误解与矛盾。

禅修爱的智慧之一：学会欣赏对方

夫妻双方理想、信仰、情趣、习惯、性格、教育上的一致性，可称为夫妻双方的婚姻同质性；而夫妻双方在理想、信仰、情趣、习惯、性格、教育上的不一致性，可称为夫妻

双方的婚姻异质性。在婚姻生活中，夫妻之间的同质性是相对的，而异质性是绝对的，这是婚姻危机产生的根本原因。

结婚后夫妻最大也是最重要的变化就是婚后夫妻不再相互欣赏。具体地说就是，无视对方的优点，没有赞美，没有表扬，更多的是挖苦和讽刺；无视对方为自己所做的一切，认为一切都是理所当然，没有发自内心的感恩。

禅修爱的智慧之二：肯定的言辞

鼓励的话语

慈爱的话语

谦和的语气

禅修爱的智慧之三：灵性的合一

心灵默契

合一的动态

合一的交流（一切的根源在于我）

禅修爱的智慧之四：情感互动

沟通是解决婚姻问题的第一把钥匙，也是最重要的钥匙之一，沟通可以解决大多数婚姻问题。女人需要什么？说到底，女人除了需要基本的物质保障让生活无忧，更需要的是男人的真心真意、男人的真情真爱，还有那一份细心与关爱。

细微之处见真情，爱她就行动起来，贯彻到生活每一个细节中去。（结婚纪念的礼物）

禅修爱的智慧之五：尊重和自由（保持彼此的空间）

尊重和自由是处理婚姻关系的最基本要则，不管夫妻间的爱有多深都不要忽视这两大原则，否则再深的爱也会消耗殆尽，没有尊重就没有爱，没有自由就没有爱，要想让婚姻长久，我们必须守住这两条基本的底线。

禅修爱的智慧之六：身体的接触（和谐美满的性生活）

身体接触是沟通情感的一种方式，身体的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。

情爱淡化，性爱冷场，加上来自生活工作的疲劳与压力，内忧外患，必然产生婚外恋和离婚的后果，每对夫妻应该明确意识到这一点，加强主观能动性，不能勤于工作却懒于生

活，找准“病”因并付出行动，打破不良夫妻关系的恶性循环，积极调整生活方式，寻找新的共同话题，尝试性生活新变化，制造新的浪漫与惊喜，改善淡漠的感情，唤回夫妻激情爱情就一定能再次升温。

## 1、 察觉婚姻中危机问题与应对方法

当代中国婚姻中危机问题的解剖在当代中国，能引发婚姻矛盾，进而诱发婚姻危机的导火线往往是---

性嫉妒、家务、孩子、金钱、社交、电视、作息习惯、婚外恋、度假和性生活等。

- 当发现征兆， 体贴、温柔
- 要自我控制， 努力消除误解
- 就事论事， 集中讨论
- 心平气和， 耐心听
- 不能侮辱人格， 损伤自尊
- 不要羞于让步， 要善道歉

- 要善于高挂，“免战牌”
- 芙蓉帐内息波澜，鸳鸯枕上消怨气

## 2、婚姻中男女双方必须的成长

斯宾诺莎曾说过：世界上没有两片完全相同的叶子。树叶尚且没有两片是一模一样的，那么对于生活经历不同、个性性格不同的夫妻来说，在婚姻生活中出现这样或那样的矛盾，那是完全可以理解的。然而斯宾诺莎又接着说：世界上没有两片完全不同的叶子。这说明只要是树叶，总可以找到一些相同点。因此，婚姻生活中的危机可以通过求同存异、相互理解得到解决。

埃里克森的“成长八个阶段”

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。

- 婴儿期(0~1.5岁):基本信任和不信任的心理冲突。
- 儿童期(2~3岁):自主与害羞和怀疑的冲突。
- 学龄初期(4~5岁):主动对内疚的冲突。
- 学龄期(6~11岁):勤奋对自卑的冲突。
- 青春期(12~18岁):自我同一性和角色混乱的冲突。
- 成年早期(18~25岁):亲密对孤独的冲突。
- 成年中期(25~65岁):繁殖对停滞的冲突。
- 成年晚期(65岁以上):自我整合与绝望感的冲突。

## 二、婚姻核心密码，了解男女双方的需求---

**丈夫对妻子的四大核心需求:**

- 1、被崇拜
- 2、女人温柔
- 3、被信任
- 4、被支持

**妻子对丈夫的四大核心需求:**

- 1、安全感
- 2、忠诚
- 3、浪漫
- 4、被宠、被哄

## 三、了解婚姻关系中常见的七大问题

- 1、钱的问题
- 2、性的问题
- 3、沟通的问题
- 4、两地分居
- 5、第三者的出现
- 6、因为孩子或工作，忽略了对方
- 7、家中老人使我们关系紧张

## 四、充分沟通是婚姻幸福的最大“法宝”

### 1、两性沟通禁忌

- 要谈就有诚意的谈

- 支持配偶，就算他做的并不完美
- 避免批评抱怨对方
- 避免嘲笑伴侣
- 避免喋喋不休
- 避免盘根问底
- 避免讨价还价

## 五、恩爱夫妻核心“三情”

夫妻间最常被忽视的一样东西就是友情，或者说是相互间基本的尊重，它与爱情、亲情一起是维持良好夫妻关系的三个基本支点。

- 1、爱情
- 2、亲情
- 3、友情

## 六、献给幸福婚姻的话语：

1、爱情不必亲密无间，婚姻无须夜夜春宵。爱情必须不断添温，婚姻需要持续保鲜。没有爱情的婚姻是错误，没有婚姻的爱情是缺憾。

2、没有一辈子从不吵嘴的夫妻,要切记的是,床头吵嘴床尾和,夫妻没有隔夜仇,唯如此,才能牵手到老、相约白头、恩爱一生。

3、假如有幸找到你最爱的也是最爱你的人，这是上天对你的恩宠，莫要辜负，终其一生去好好珍惜。只有受得住各种诱惑考验和历经岁月磨励的爱情才够得上真正的爱情，也才会如陈酒般越发酵香怡人。

祝您婚姻幸福甜蜜---