
《家庭幸福工作法》

【课程背景】

现代职场人，尤其是职场精英们，抱怨工作太忙太累，都出现工作与家庭失衡严重的情况，无心顾及家庭需要，有的虽然也用心经营，因为误区太多，家庭幸福指数不高，家庭不仅难成为工作的动力和压力的缓冲站，很多时侯还成了阻碍工作上全情投入，让职场人更累更心力衰竭。

【授课时长】

2天

【课程收益】

课程中想告诉大家，家庭幸福指数不高，根源不是要更努力和花更多时间问题，而是有没有智慧问题。

“婚姻经营不是要更努力，而是要更有智慧”；

“做个 70 分的懒父母，你会得到一个 101 分的好孩子”。

【授课对象】

所有希望提升家庭幸福感的人士。

【课程优势】

本课程融合了国际上最近三十年大量顶尖的理论实证，加上大量的案例和练习，让学员轻松地学到婚姻经营、子女教育方面很多先进的理念和技能，让忙碌的职场人家庭幸福也变得容易。让家庭变成工作的动力，情绪缓冲站、提高职场人的幸福指数。

【课程大纲】

一：爱的探索

- 1、爱与身心健康
- 2、亲密关系的两难
- 3、如何使爱火长燃

案例：一见钟情

讨论：迷恋与真爱有何区别

- 4、爱情的三大因素分析

爱情三要素模型

练习：亲密关系评估

二：爱情银行：了解爱的语言，智慧存款

- 1、活在爱中的秘诀

-
- 2、离婚的两个高危险期
 - 3、刻意经营友情的重要性
 - 4、“爱情银行”的观念

练习：爱情存款练习

- 5、爱的五种语言

案例：五对夫妻爱的语言分析

练习：探求爱的语言

练习：肯定的言语

- 6、“存一进百”的智慧

练习：探求彼此的心灵世界

三：了解差异与冲突

- 1、认识情绪脑

- 2、处理差异与冲突

冲突=危险+机会

瞎子摸象与双赢原则

- 3、五种冲突模式

讨论分享：你和伴侣最常见和次要的的冲突模式是哪种？

- 4、五种冲突应对方式

讨论分享：你们的冲突模式如何影响着你们的亲密关系？

四：和谐的两性关系

差异的种类

视频：《分手男女》

讨论分享：男女有哪些不同？

讨论分享：伴侣带给我们最大的困扰是什么？

给男士的建议

给女士的建议

五：原生家庭对人格和亲密关系的影响

- 1、什么是原生家庭

- 2、原生家庭中哪些事情对你影响非常大？

- 3、别随便划“=”

讨论分享：原生家庭关系图

角色扮演：原生家庭关系图

讨论分享：父母或主要抚养者“爱的语言”或“冲突模式”

讨论分享：原生家庭给你今天的亲密关系带来了什么样的影响

练习：给父母存款

- 4、一个强烈的经验感受，一个影响一生的决定

练习：找出影响自己一生的那个强烈感受

- 5、环环相扣的心理情结

- 6、了解强迫性重复

案例：金领美女反复爱上差男人

案例：优质男反复爱上神经质的女孩

- 7、每个人要学会为自己的心情情结和心理按钮负责

练习：找出自己的心情情结和心理按钮

回家与伴侣讨论他的心情情结与心理按钮

练习：找出自己的“内在誓言”

回家与伴侣讨论他的“内在誓言”

8、为爱点一盏灯

六：发展情感智慧

1、生命的追寻

2、情感智商

3、以言语标明情感智商的重要性

练习：感受练习

练习：情绪感受练习

练习：表达感受练习

练习：表达感受和需求练习

七：四种依附形态与亲密关系

1、恋爱时心灵深处两个最大的心理需求同时得到满足

2、问世间情为何物？直教人生死相许

3、四种依附类型

案例：四对夫妻亲密关系依附类型分析

4、心灵医治之旅

练习：你的亲密关系依附类型是哪种？比较怕被抛弃还是粘得窒息？

回家与伴侣一起讨论他的依附类型

八：亲密关系中情绪调节的“五大要诀”

1、亲密关系的要诀

2、情绪金字塔

3、亲密关系的两难

4、情绪自我调节的“五大要诀”

练习：“五大要诀”的练习

案例：买假货被老公骂

案例：去朋友家老公责怪没准备礼物

九：关系修复的十大步骤

1、预测离婚最重要的两个指标

2、关系修复的十大步骤

练习：关系修复十大步骤

案例：老公租了录像带，老婆一直和妈妈打电话忘了跟老公一起看

案例：迟到

十：寻求双赢，发展健全人格

1、案例：姐弟抢桔子

2、有效处理需求冲突的秘诀

练习：三步处理需求冲突，寻求双赢

3、爱就是彼此珍惜

十一：学习饶恕

1、真正亲密关系四步曲

练习：饶恕三步法

十二：爱的行动

1、恩情仪式

一些特别能促进亲密关系的恩情仪式

2、珍珠时刻

练习：准备计划自己的恩情仪式

练习：分享三个自己的珍珠时刻

3、爱的百宝箱

练习：讨论可增进亲密关系的其他活动

第二部分：子女教育：做个 70 分的懒妈妈，你会得到一个 101 分的孩子。

(以下内容根据孩子的年龄和时间进行选择)

1、大道至简---自然教育法

1)、最低要求

2)、身教

3)、不代办

4)、不要求

视频案例：淡定鸭妈妈

视频案例：1 岁半宝宝淡定熟练地完全自立

2、胎教

1)、胎教的重点

2)、胎教的方法

3、早教

1) 让孩子回归大自然

2) 敏感期

4、儿童良好习惯的培养---温柔地坚持

案例：要吃零食的孩子

5、孩子情商的培训---倾听就是爱，了解中有医治。

视频案例：兄弟争宠

6、青春期孩子的教育：

青春期孩子的特点：

与青春期孩子沟通的技巧：

7、成功儿童技能教养法：

简单介绍，自己买书看