

---

# 《亲密之旅---婚恋情商&自我成长》

## 【课程背景】

□ 你是不是想爱又不敢爱，在爱中又相互伤害？

从深度心理学的角度来讲：爱情是一把双刃剑，安全的爱可以让你所有的心理创伤得到医治，不安全的爱让你本已千疮百孔的心灵伤上加伤……

□ 离婚的指标是可以预测的吗？

吵架少的夫妻容易离婚还是吵架多的夫妻容易离婚？

□ 你懂得爱，享受爱吗？

爱是给己所要还是投其所好？

□ 为什么沟通却换来一场争吵？

所谓沟通，你是说你想要的还是说你不要的？

□ 成长背景是如何影响爱情、婚姻的？

18个月大的婴儿就可以预测他（她）未来的爱情婚姻依附形态。

亲密关系就是亲子关系的再现。

□ 面对七年之痒，你该怎么办？

爱情有三要素：激情…… 两个人之间的亲密感和友情…… 承诺……

□ 你有足够的婚恋情商吗？

当一个人想要能够疏导自己和别人的情绪之前，他必须深切的了解自己的内在情感世界……

## 【授课时长】

2天

## 【课程优势】

“亲密之旅”课程是一套婚恋情商&自我成长辅导课程。本课程融合了最近三十年国际上婚姻家庭领域最尖端的临床实证研究和科研经验，汇集全球前十位中西方婚姻治疗大师培训课程之精华和有效元素，精心架构，循此渐进。是国际最前沿的婚恋理念，旨在提升参加者的婚姻、家庭、爱情的幸福指数，提高个人在恋爱和婚姻中的情商，减少亲密关系中的伤害，让学员在这个课程中学习建立

---

亲密关系，体验爱的喜悦和力量，帮助更多的人远离情感上的伤害和无知，在亲密关系中分享爱、珍惜爱。

### 【授课对象】

- 1.渴望建立美好的恋爱婚姻、提升亲密关系幸福感的大众人群（已婚、恋人、单身）；
- 2.心理咨询、婚姻家庭辅导的专业人士；
- 3.愿意成为婚姻关怀者的心理咨询入门者；
- 4.婚恋领域相关的法律界人士、政府工作人员、媒体工作者等。

### 【课程形式】

深入浅出的理论讲授+大量体验式实操性练习+现场个案疗愈+小组讨论+自由分享+丰富多样的学习形式。

### 【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