

# 《亲密之舞—和谐婚姻》

## 【课程背景】：

恋爱结婚是每一位成年人，尤其是青年男女关心的大事。婚恋问题，不仅与社会、经济、意识形态等问题有关，而且与一个人的生理、心理等问题有关。婚恋心理学涉及到恋爱、结婚、性行为、夫妻关系、与父母子女的关系、家庭幸福的条件以及离婚等等的心理、生理问题。研究与正确处理这些问题，不仅对社会的安定与发展有密切关系，而且对每一位成年人（尤其是青年男女）身心的健康，有否良好的人际关系以及家庭幸福都具有极其重要的现实意义。婚恋心理学是心理咨询的一门重要课程。

## 【课程收益】：

1、本课程从以现实社会生活出发，结合时代的潮流，从心理学的角度让你科学地看待婚恋，从而让你关注社会变革中的婚恋心理，为你揭示现实生活中各种婚恋的现象。

2、掌握婚恋心理学的知识；婚恋中的两性差异、两性交往、两性的恋爱观、婚姻观，以及有关婚恋问题的心理咨询等等。从而加深夫妻间的感情。使学员学会正确处理恋爱婚姻涉及的种种问题，促进自身的身心健康成长、家庭幸福。

3、一个人的进步只是成功了一半，协同你的爱人一起学习成长，永裕爱河！

## 【授课时间】：6小时

## 【授课教师】：于际敬 心理学博士

## 【课程大纲】：

### 第一单元 爱情与婚姻心理

#### 一、婚姻与爱情

#### 二、爱情产生的美妙与缺憾

#### 三、两性婚恋心理差异

### 第二单元 婚姻各阶段心理

#### 一、婚前期

#### 二、初婚阶段

#### 三、生子女阶段

#### 四、养育期

#### 五、子女分离阶段

#### 六、婚姻后期(离巢期)

#### 七、婚姻末期(丧偶期)

### 第三单元 常见婚姻问题应对

#### 一、婚姻的五个致命伤

##### 正确看待矛盾冲突

#### 二、深入理解矛盾冲突：吵架的艺术

#### 三、第三者的出现

## 四、离婚还是不离婚？

### 第四单元 和谐婚姻技巧

#### 一、充分理解“我们”

##### 1.“我”加“你”不一定构成“我们”

##### 2、给对方正确的定位

#### 二、给对方足够的空间

#### 三、幸福婚姻三型态

#### 四、并肩作战存款多

#### 五、两性面对压力处理技巧

#### 六、提高幸福婚姻质量

#### 七、“自己提升了，而对方尚在原来的地方”