

爱上双人舞

——萨提亚亲密关系工作坊

【课程背景】

据说再恩爱的夫妻，也有 100 次想要离婚，50 次想要掐死对方。或许这是一种夸张的说法。但吵架和冲突在婚恋关系中还是不可避免的。其实，这是必然的结果，因为我们都是不同的个体，没有人是相同的。

难道你能容许……

无休止的争吵在消磨你们之间的亲密？

互相指责充斥在每天的生活中？

夫妻间的感情一日比一日疏离？

不和谐的家庭影响着下一代的成长？

显然不能。

本课程帮助你理解伴侣行为模式的背后原因，学会更多的觉察和珍惜，处理好夫妻间的冲突，解决矛盾，学会深度沟通，建立亲密的伴侣关系。

【课程目标】

1. 了解原生家庭对你们夫妻关系的影响，学会化解矛盾；
2. 了解男女不同的生理和心理特征，学会与异性沟通；
3. 了解不同人的天生气质，满足彼此的深层需要；
4. 用萨提亚冰山模型沟通，理解对方各层次的需求和感受，深化感情。

【课程特点】

- ▲ 体验式教学，学员在轻松、愉快的活动中学习处理亲密关系的技巧。
- ▲ 本课程根据萨提亚家庭治疗法设计，内容科学、系统、权威！
- ▲ 课程培训形式多样，实操性强，帮助学员将“知道”转化成“做到”。
- ▲ 课程包含十余种工具及技巧，学完后立即可用！

【课程方式】

讲师讲授+案例分析+视频互动+角色扮演+情景模拟+实战练习

【课程理论依据】

萨提亚家庭治疗、认知行为治疗、心理剧

【课程时间】

1-2 天天，6 小时/天

【课程大纲】

一、 爱的序位—正确认知家庭关系

1. 讨论：夫妻关系 VS 亲子关系谁优先？
2. 家庭中爱的序位法则

测试：你对“恋爱婚姻”认识多少？

3. 婚前婚后大不同
4. 婚姻的五大致命伤
5. 婚姻要经营，个人要成长

案例讨论：错爱马夫

二、 婚姻的三大关

1. 原生家庭关

练习：绘制彼此的原生家庭图

2. 天生气质关

练习：性格测试与分析

3. 男女大不同

三、 深度沟通——萨提亚沟通姿态

1. 指责型沟通
2. 讨好型沟通

3. 超理智型沟通
4. 打岔型沟通
5. 一致性沟通

练习：一致沟通与家庭雕塑

四、 萨提亚“冰山隐喻”

1. 行为层
2. 感受层
3. 观点层
4. 期待层
5. 渴望层
6. 自我层

练习：画出自己和伴侣的冰山图

五、 爱的五种语言

1. 精心的时刻
2. 肯定的语言
3. 贴心的礼物
4. 服务的行动
5. 肢体的接触

测试：你是那种爱语？你的伴侣是那种爱语？

六、 婚姻关系的八大问题及应对

1. “自己提升了，而对方向在原来的地方”
2. “对方失去了吸引力”

3. “对方不了解自己”
4. “意见不合”
5. “有了第三者的出现”
6. “因为孩子或工作，忽略了对方”
7. “工作使我们两地分居”
8. “家中的老人使我们关系紧张”

七、 当爱已成往事——当婚姻破裂时

1. 婚姻破裂的修复技巧
2. 如何减少离婚对婚孩子的创伤
3. 如何走出离婚的阴影，找到属于自己的幸福