

《和谐家庭关系--高质量的陪伴和沟通》

分享者——郭瑞卿

【课程背景】

每一个进入婚姻的人，其实都渴望拥有和谐有爱的亲密关系以及家庭关系。可生活并没有办法就那么如你所愿，要拥有幸福美满的婚姻家庭，身处其中的人，都必须学习为自己言行负起责任才可以。

作为一名心理咨询师，听过太多不幸福的故事，看过太多在关系中彼此折磨的案例，纵观那些不幸福的家庭和夫妻，究其原因，爱和沟通。爱是一种感觉的，它是通过语言和行为，让我们感受到最真实的存在，一味索取不去付出是大忌。沟通，是婚姻的润滑剂，懂得自我反思，有共情力的沟通，是一个人最大的修行，也是婚姻中的大福报。

作为一名心理咨询师，见过很多所谓的问题儿童，孩子的问题一定是家庭问题的投射，父母的生活方式、表达方式，交友方式直接影戏孩子的一生。如何让陪伴变得有质量？这是我们家长需要掌握的技巧。

本课程以发展心理学和亲密关系为依据，通过案例探讨，情境模拟，换位思考，让家长朋友们学会如何爱，如何表达爱，如何高质量的培训。

【课程收益】

- 人的天性是友善的，暴力的方式是后天习得的。课程以沟通中常见问题为出发点，从观察、感受、需求、请求、目的五个方面来分享与训练，案例与“情绪卡”并用，使学员“习得”非暴力沟通的精髓；
- 体验式团体游戏，OH卡团体绘画与培训的结合，在互动中更好了解自己和他人；
- 他人事件—自我觉察—原理知识—练习总结—学以致用”，这是我们的课程逻辑；
- 郭氏拆书法，让大家爱上阅读，提升思维力。

【课程特色】 有趣，团体互动；有料，学之能用；投入，案例精彩

【课程对象】 想提升沟通技巧，更好了解自我的人群

【课程时间】 6 小时

【课程大纲】

一、游戏导入：团体绘画

- 1、用一幅画展示一家三口关系
- 2、熊孩子 VS 熊家长

二、他人的故事是一面镜子

1. 视频：pa'pi 酱排序你是否认同？
2. 讨论一：情感控制型母亲——朱辰雨妈妈
3. 讨论二：《少年的你》校园凌辱你怎么看？
4. 讨论三：性别教育几岁开始？
5. 讨论四：0-3 岁高质量陪伴——决定孩子一生依恋关系

三、好的婚姻是一切的前提

1. 所谓三观不合，是真的不合吗？

2. 沟通是婚姻的润滑剂

- 非暴力沟通——让家庭有爱
- 背景和渊源：马歇尔·卢森堡博士 NVC
- 非暴力沟通四要素

观察——我们此刻观察到什么，只说出当下所做的事情。清楚表达，不判断或评估。

感受——坦诚表达感受，受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等。

需要——说出哪些需要（价值或愿望等）导致那样的感受。

请求——明确说明具体的改善的请求。

- 案例分享

3. 学会共情

- 空椅子技术——父子换位思考共情训练

4. 让争吵变助力

- 争论 VS 争执 VS 争吵
- 情境案例分享：有趣的争吵

5. 让细节表达爱

- 把睡前聊天，变成你们的习惯
- 关掉手机，耐心倾听
- 一起解决生活中的问题
- 注重生活的仪式感
- 我需要你的关键时，你都在
- **孩子关键期陪伴**

年龄阶段	心理社会危机	对危机的不同解决 可获得不同的感受与品质	
0至2岁	信任 / 不信任	安全感，希望之品质	恐惧感
2至4岁	自主 / 羞怯	自我控制，意志之品质	自我怀疑
4至7岁	主动 / 内疚	自信，目的之品质	无价值感
7至12岁	勤奋 / 自卑	能力和智慧，能力之品质	缺乏能力感
12至18岁	同一性 / 角色混乱	自我认同，诚实之品质	不确定感
成年早期	亲密 / 孤独	亲近他人，爱之品质	泛爱
成年中期	繁殖 / 停滞	关心他人，关心之品质	自私自利
成年晚期	完善感 / 失落感	满足感，智慧贤明之品质	失望

- 0—3岁 安全型依恋
- 3—6岁，性格和性别
- 6—12岁，学习习惯养成

- 12—18岁，引导世界观
- 科学引导：BBC纪录片
- 案例分享：不同年龄的孩子
-

五、总结与展望

OIRD 总结与复盘

现场答疑