

现代幸福婚姻家庭法则

——构建和谐家庭新理念

主讲：李令秀（律师、婚姻家庭咨询师、心理咨询师）

课程背景：

家庭是社会的细胞，和谐家庭是和谐社会建设的重要基础。

我们一生奋斗，最后都是为了达到这两个人生目标：幸福感和意义感。有一个温暖和谐的家，找一个知心爱人过一辈子，才算幸福。家是人生幸福的核心，幸福和谐的婚姻家庭关系是人生最大的幸福，更能增进身心健康。任何成功都不能弥补婚姻家庭失败带来的伤害。目前我国绝大多数人都要经历恋爱、择偶、组织家庭、养育子女的过程。但是，面对恋爱挫折、婚姻动荡、离婚率攀升、家庭暴力、青少年成长危机等等现象，许多人产生了困惑，出现了种种忧虑。不少遇到婚姻家庭问题困扰的人们不知道怎么解决婚姻问题，甚至上升为刑事犯罪为此酿成家庭惨剧。这些问题如不及时解决，必将危及个人成长、家庭幸福，进而影响社会安定。

课时：1天或两天，根据需要定制

课程内容：

一、 幸福和谐的家庭关系是人生最大幸福

- 1、通过一个真实的案例分析婚姻情感出现问题酿成惨案，给两个家庭带来无尽伤害。
- 2、我国婚姻家庭的现状
- 3、幸福和谐的家庭关系代际相传。

二、如何构建幸福和谐的家庭关系

- 1、【场景模拟案例】结婚容易，相处难——目前中国家庭普遍存在的问题（包括婚姻情感和孩子教育问题）

2、存在的问题及解决方法：

- (1) 重结婚仪式轻婚后经营——只为婚礼做准备，不为婚姻做准备
- (2) 门第观念严重——好的婚姻需要精神上的门当户对
- (3) 换人不如换思维——改变他人，不如改变自己
- (4) 对婚姻的完美期待——幸福婚姻从接纳开始，用完美的眼光欣赏不完美的人
- (5) 不懂冲突规则——幸福的婚姻，就是善于解决一系列问题的婚姻。
- (6) 夫妻双方沟通障碍——爱别人要用别人爱的语言，非暴力沟通
- (7) 不了解两性差异——男人和女人的思维方式不同
- (8) 界限不清，序位颠倒——婚姻家庭的智慧就是分寸和界限
- (9) 婚姻里不要绑架孩子——智慧的父母不让孩子在不幸福的婚姻里受到伤害
- (10) 再婚家庭更难相处——破解再婚家庭关系的迷局

三、爱的能力和要素

1、爱的五种能力

- (1) 管理情绪
- (2) 述情
- (3) 共情
- (4) 允许
- (5) 影响五要素

2、和谐婚姻

- (1) 一致的价值观和要素
- (2) 成熟的个性
- (3) 对伴侣的尊重和接纳
- (4) 亲密的情感链接

(5) 高质量的沟通

四、幸福婚姻的七个好习惯

(1) 积极主动——我的幸福我做主

(2) 以终为始——建立共同愿景

(3) 要事优先——优先安排夫妻和家庭时间

(4) 双赢思维——从我到我们

(5) 知彼解己——先听后说

(6) 统合综效—— $1+1 > 2$ ，用差异创造美好

(7) 不断更新——婚姻保鲜

结语：

爱就是彼此珍惜，要善用“爱的存款”，善待自己的“爱人”。从爱情——亲情——恩情，达到“你中有我我中有你”才是婚姻的上品。

最后，我祝福大家，“把爱传出去，把幸福带回来”。我们深深地祝愿“天下有情人终成眷属”更愿“天下眷属终成有情人”