

# 《幸福家庭的三大关系》之婆媳关系

## 【课程背景】

幸福家庭的三大关系中夫妻关系、婆媳关系、亲子关系中，最难处理最为纠结的关系就是婆媳关系了，婆媳关系自古以来就很复杂。随着改革开放以来，受各种外来思潮的冲击，婆媳之间的矛盾也在随之而升级。常言道：“家家有本难念的经”，其中一本就叫“婆媳经”。婆媳关系处理是否得当直接影响婚姻关系的质量、延续及家人的幸福问题等。婆媳关系既然如此重要，那么我们就有必要一起来探讨婆媳关系为什么难处，纠结在哪里，处理好婆媳关系的办法等。

## 【课程收益】

- 1.通过学习，树立正确看待婆媳关系的意识；
- 2.通过学习，知晓婆媳关系常见问题，失调的根源；
- 3.通过学习，掌握处理婆媳关系的关键技巧；
- 4.通过学习，优化家庭关系，提升家庭幸福指数。

**【培训对象】** 准夫妻、夫妻、准婆婆、婆婆

**【培训形式】** 讲授、案例分析、情景模拟演练、个性化问题解析

**【培训时间】** 1-2天（6小时/天）

**【课程导入】** 引用简短家庭伦理视频导入，引发共鸣，引出婆媳关系相处常见问题

## 【课程大纲】

### 第一部分：婆媳关系相处常见问题

心理相容问题

习惯问题

情感问题

房子问题

人情问题

孩子问题

## 第二部分：婆媳关系失调的根源

关系的特殊性

恋子/恋母情节

两次分离焦虑

血缘关系

同性相斥

婆尊媳卑的历史文化

利益分歧

管理权与控制权的争夺

成本收益

养老资源争夺

相互接纳不良

走出原生家庭，走进新生家庭——降低&调试标准

“应有之情”向“真有之情”转化——真心换取真情

与时俱进，缩小时代代沟

角色定位与转换

中介失衡

### **第三部分：婆媳关系调试的方法与技巧**

角色定位与关系处理技巧

中介的角色定位与关系处理技巧

媳妇的角色定位与关系处理技巧

婆婆的角色定位与关系处理技巧

家庭成员性格及行事风格分析与对症下药的应对技巧

家庭成员 DISC 性格分析及性格特征

应对不同性格家庭成员的技巧

婆媳关系的五个重要时间

第一次见面

婚前谈判

怀孕之后

坐月子期间

婆婆生日

婆媳关系聚焦的几个心得分享

### **第四部分：婆媳关系和谐家庭幸福观**

丈夫联合婆婆欺负媳妇是悲剧，要不得

丈夫联合媳妇欺负婆婆是惨剧，要不得

婆婆联合媳妇欺负丈夫，要得要得

结语：尊重中把“应有之情”化为“真有之情”，把姻亲化为血亲，让你的亲人成为有血缘关系的朋友，这是幸福的来源。