

《爱情修炼手册》

【课程背景】

爱是世间最美好的良药，就像那歌唱的“如果人间都有献出一点爱，世界将变成美好的人间”。爱，并不只是狭义中的男女情爱，亲情之间是爱，作为一名心理咨询师，情感的咨询率是85%左右。人为什么会这么渴望爱和被爱呢？主要有两个原因，第一个是来自于人类动物本能的异性需求——也就是繁衍需求，这个需求注定了人类在正常状况下对爱的渴望；第二个我们渴望爱情，本质上是渴望亲密关系带来的归属感。与本能的生理需求不同，归属感是一种更高层次的精神需求，这也是人与动物的区别。很多人在恋爱初期，自信满满，可是甜蜜没多久就被现实狠狠打了脸，于是陷入甜蜜——争吵——分手——痛苦——恋爱——争吵——分手——痛苦……的无限循环，这像是一个魔咒，渐渐不再相信爱情，甚至仇视异性。更有甚者，因为压抑不住对爱的渴望，会强迫自己转向同性，于是开始了另一悲剧，苹果终究不是香蕉。这样的案例比比皆是，让人心痛，也叫人深思。爱有这么难吗？爱与被爱，是一种本能需要，每个人天生就有；爱与被爱是一种能力，是后天的技术，包括爱自己、爱别人和被别人爱的能力，需要不断地锻炼和实践去培养。有个朋友曾经和我说，如果我当时知道如何去爱一个人，我就不会把他弄丢了，或许，结局会不一样。弗洛姆在《爱的艺术》中指出：幼稚的爱是“我爱你，因为我需要你”，而成熟的爱是“我需要你，因为我爱你。”学习爱，趁我们还爱。拥有爱的能力，安心的依赖对方，也被对方安心的依赖。愿你的生命一直在在亲密关系的滋养中，饱满而充盈。

【课程收益】

1. 清晰分辨爱和喜欢的区别，知道爱究竟是什么
2. 知道，人为什么需要爱情。长期压抑对爱的需要，会对自己的身心、工作、社会会有什么影响？
3. 知己知彼，百战不殆。想要经营好爱情，首先要了解爱情不同阶段的特点和需求。
4. 一起来剖析爱情发展过程中的常见障碍，6个阻碍因素。
5. 沟通是人与人建立亲密关系的桥梁，是爱情的生命线。了解在爱里沟通的6核心要素。
6. 将爱的能力细分为5个关键点，逐一解读，案例分析
7. 同时情景训练、案例分析、游戏互动加深认知，学以致用

【课程特色】

1. 导师讲授
2. 案例教学
3. 游戏互动
4. 分组研讨
5. 模拟演练

【课程对象】 企业全员

【课程时长】 1天，6小时/天

【课程大纲】

一：爱情究竟是什么？

- 1) 镜子对话
- 2) 心理学对爱情的定义
- 3) 爱情的构成及分类

二：人为什么需要爱情

- 1) 人为什么需要爱情

三：爱情的发展阶段

- 1) 爱情的起因
- 2) 爱情的发展路径
- 3) 爱情的发展阶段

4) 四：爱情路上的绊脚石

- 1) 爱 and 理
- 2) 6 个阻碍因素
- 3) 沟通 6 要素

五：爱情的 5 种能力

- 1) 性格矩阵
- 2) 爱的三层需求
- 3) 爱的五种能力——概述
- 4) 爱的五种能力——情绪管理
- 5) 爱的五种能力——述情
- 6) 爱的五种能力——共情
- 7) 爱的五种能力——允许
- 8) 爱的五种能力——影响