

《幸福家庭的三大关系》之婆媳关系

——李培英老师

【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。