

---

# 《建立和谐家庭与夫妻关系》

主讲：李根稳

## 课程背景：

- 1、和谐的家庭、稳定的婚姻、良好的夫妻关系是每一个成功人士的标志，也是当下每一个职业人的孜孜追求，夫妻为五伦关系之本，夫妻关系好，家庭、工作、生活、孩子，一切都会好；
- 2、由于不同的价值观、生活习惯和成长背景致使很多人在相处的过程中出现问题、激化矛盾，导致家庭不幸福，婚姻不美满，子女个性与家庭教育出现严重问题；
- 3、快节奏的生活方式让越来越多的夫妻之间缺乏正确的沟通与交流，夫妻感情无法有效磨合与提升，容易从“小矛盾”演变成“大问题”，从夫妻冷战到家庭破裂而导致的离婚率越来越高。

## 课程目标：

- 1、学习如何了解对方的内心需要、知晓情感的表达方式，学会夫妻之间如何科学引导、正确沟通与交流，培养彼此的婚恋情商，建立良好的夫妻关系；
- 2、学会塑造和谐的家庭文化，掌握适度有效的与老人相处的艺术，通过家庭各成员的正确磨合，让家成为爱的港湾；
- 3、学会经营爱——“学会爱自己、才能爱别人；学会分享爱，才能传播爱”，培养家庭成员之间爱的能力，提升亲密关系幸福感和满意度。

## 授课方式：

讲授、练习、视频感知、角色扮演、启发式、游戏、小组研讨、故事分享、案例分析、互动参与

**课程对象：**企事业单位各阶层职员；渴望家庭幸福、婚姻美满的成功人士。

**课程时间：**一天（6小时）

## 课程内容：

### 第一部分 家庭有法——和谐与快乐之方

- 壹、思考：我们会不会爱？
- 贰、互动：爱的心动力

- 
- 参、 案例：别把“爱”给了不需要的人
  - 四、 研讨：原始家庭对夫妻关系的影响
  - 伍、 分享：夫妻为五伦关系之本——营造和谐家庭
  - 六、 工具：家庭会议——中国多为复式家庭结构

## 第二部分 夫妻有道——幸福与美满之路

- 一、 思考：婚姻最大的失败是顺其自然
- 二、 讨论：婚姻危机的常见现象与主要原因
- 三、 互动：夫妻矛盾——两个不同家庭文化基因的斗争
- 四、 讲授：婚姻美满的 11 条定律
- 五、 感悟：冷暴力——婚姻“慢性毒药”
- 六、 案例：沟通力——幸福婚姻“圣经”
- 七、 分享：夫妻间的情商修炼
- 八、 工具：美满婚姻的十大工具

## 第三部分 爱情有形——包容与感恩并行

- 一、 思考：有爱才有家
- 二、 案例：爱的语言
- 三、 互动：良性思维模式建立
- 四、 分享：爱的三要素——理解、沟通、表达
- 五、 感悟：人生三件宝——爱情、婚姻、家庭
- 六、 讲授：矛盾与冲突处理之法
- 七、 讨论：如何为婚姻保鲜
- 八、 工具：萨提亚成长模式

## 第四部分 道法自然——平衡与和谐之本

- 一、 思考：学习力——我与大家共成长
- 二、 案例：行动力——互补性关系构建
- 三、 互动：理智与情感
- 四、 讨论：曲线法则
- 五、 分享：太极应运智慧
- 六、 工具：智慧人生的八项修炼

## 第五部分 自由问答

- 一、 自由问答
- 二、 学员分享
- 三、 行动方案