

构建幸福家庭，成就智慧人生

主讲老师：唐黛琳

课程背景

有人花了一生的心血去追求所谓的理想与目标，最后却换来妻离子散、家庭失和？

为什么没有家的时候想要成家，有家的时候却不想回家？

为什么有人可以管理经营很大的一家企业，却把家庭搞得支离破碎？

为什么婚前笑容满面，婚后愁容满面？

本课程基于西方对家庭关系研究成果，应用心理学，结合我们中国传统文化中关于家庭伦理道德的传承理念而设计。课程内容具有实用性和针对性，课程形式具有趣味性和参与性。

让学会对如何构建幸福家庭有更清晰地了解和认识，同时做到活学活用！

培训对象：企业员工

课程时间：2天（6小时/天）

授课方式

理论讲授、案例分析、短片观看、头脑风暴、培训游戏、示范指导及模拟演练

课程目标

- 1、让学员充分认识到家庭和谐对个人健康与事业的影响程度
- 2、让学员明确自己在家庭幸福和谐中扮演的角色和责任
- 5、学会从自我做起，让自己身心更加和谐，更加自尊自爱
- 6、学会如何经营夫妻和谐之道，促进夫妻关系更加和谐融洽、亲密无间
- 7、学会与双方父母相处之道，使婆媳关系更加融合，沟通更加顺畅
- 8、了解不同阶段的孩子特点，学会建立良好的亲子关系，使教育更加有效
- 9、学会言传身教，做到上下同心同德，家和万事兴！

课程大纲：

团队研讨：你觉得什么样的家庭是最幸福的？

第一模块：幸福家庭构建的意义

一、明确“家”的定义

1. 家是我们奋斗的源泉
2. 事业无法取代家庭，拥有幸福的家庭才是人生的目的
3. 家庭不幸福的原因分析

二、如何建立幸福和谐的家庭氛围

1. 识别积极情绪与幸福感
2. 幸福账本法：发现生活中的美好
3. 抱怨不如改变，停止抱怨接受现实
4. 感恩生活，珍惜所有
6. 自我滋养法：学会自我滋养与关怀，减少内心的能量耗竭

第二模块：和谐夫妻的经营之道

游戏测试：运用爱情地图了解你的婚姻质量

一、为什么要改善婚姻

二、离婚的那些征兆

三、夫妻感情危机的原因分析

四、女人与男人的不同情感需求

1. 女人需要关心，男人需要信任
2. 女人需要尊重，男人需要感激
3. 女人需要理解，男人需要接受
4. 女人需要忠诚，男人需要赞美
5. 女人需要体贴，男人需要认可
6. 女人需要安慰，男人需要鼓励

五、夫妻之间常见的三大问题

六、夫妻如何高效沟通？

1. 沟通从“心”开始，先确定沟通目标
2. 如何让对方畅所欲言，保证沟通氛围的安全？
3. 当双方情绪激烈时，如何沟通？
4. 非暴力沟通的四个步骤

七、夫妻和谐相处的三多三少四处

1. 多关心对方的变化;
2. 多发现对方的优点;
3. 多讲正面的话;
4. 少抱怨;
5. 少指责;
6. 少误会。
7. 多想对方的好处;
8. 欣赏对方的长处;
9. 体谅对方的难处;
10. 包容对方的短处。

八、如何正确处理婆媳关系？

九、 获得幸福婚姻的七大法则

法则一：完善你的爱情地图

法则二：培养你对配偶的喜爱和赞美

法则三：彼此靠近而不是远离

法则四：让配偶影响你的决定

法则五：以温和开场，用妥协收场

法则六：学会和问题和谐相处

法则七：创造共同意义

十、 关于一些具体问题的建议

第三模块：如何构建良好的亲子关系？

现场测试：你是合格的家长吗？

一、 家庭教育的科学理念

二、 国内教育 5 大误区

三、 孩子常见的问题分析

四、 如何建立亲密的亲子关系

五、 如何与孩子良好地沟通？

1. 不评论，不批判

2. 说事实，说感受

3. 多理解，多倾听

4. 先处理情绪，再处理事情

5. 亲子沟通秘笈之 6 说&6 不说

六、 惩罚孩子造成的四个 R 后果

七、 正面管教孩子的四个标准

八、 培养优秀孩子的九大智慧

九、 优秀家长必备的十大习惯