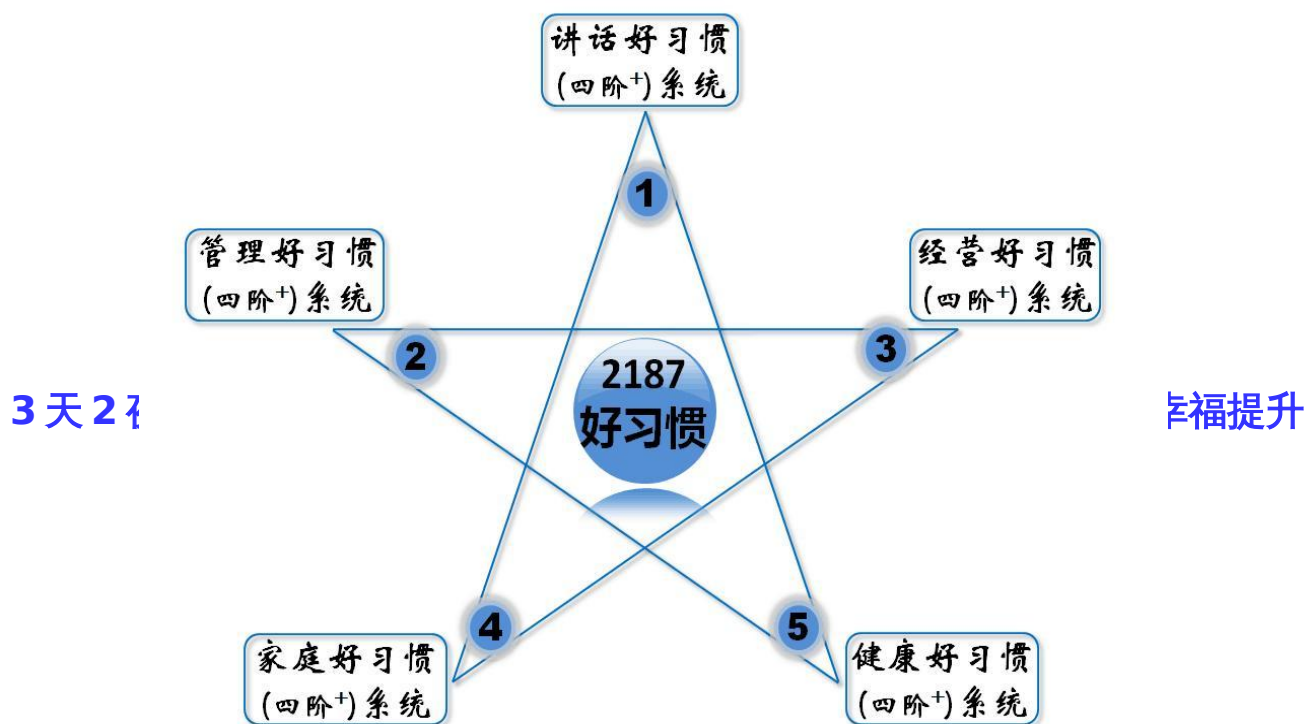


一个好妈妈是孩子的 260 个老师，一个好女人能成就家族五代

# 慧心父母---母亲智慧父亲用心的齐家术

---帮您构建爱的港湾，善的摇篮，孝的沃土，美的蓝天！



引子：腊月二十九，习近平在 2015 年春节团拜会上讲话最大的亮点是，大讲特讲了中国人重视家庭、重视亲情的文化。他强调说：“不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。”-----

## 【家庭痛点】

- 1、训子千遍不如让其养成习惯！为什么找不到规律又没有办法，孩子越来越难教育？
- 2、一个民族的较量就是母亲的较量！为什么母亲的素质、行为、习惯影响孩子的一生？

---

3、**好女人就是一所学校！**为什么这个时代女人越来越优秀，男人却越来越退步，是真的阴盛阳衰吗？怎样当好驾驭家庭的出色校长？

4、**家庭好习惯养成就是常感恩和知足！**为什么恋爱时甘甜如怡，结婚后却觉得吞了苦果？家庭到底怎样经营才越来越幸福？

5、**家庭最大的暴力就是语言暴力！**为什么每天女人在家要说 7200 字，而男人最多说 3800 字？是语言不协调还是沟通有障碍？怎样说祈使句而不是疑问句？

6、**家是讲爱的地方不是说理的地方！**为什么总把家庭混同社会，啥事都要争个理讨说法必须战胜对方呢？

.....

家庭幸福、两性相悦、子孝长尊，这一切**问题**的根源，就是没有形成自动自发自觉自律自愈的**好家风、好习惯！**

----**母亲更智慧，父亲更用心的齐家之术**

----**慧心父母，是健康社会细胞---家庭的秘制良药！**

## 【家庭榜样】

她叫全惠星，出生于韩国首尔，博士，曾任耶鲁大学教授，现任东岩文化研究所所长。她被誉为“韩国首席妈妈”，她用自己的方式震撼了世界：**她将 6 个子女全部培养成哈佛大学和耶鲁大学的博士。**毕业后，他们分别担任著名大学的教授、院长和美国白宫卫生部长助理等要职。《纽约时报》评论认为：“这个成功的家庭，可与美国历史上著名的肯尼迪家族相媲美。”如今，奇迹的创造者全惠星女士，**成为全球妈妈的典范。**

全惠星接受美国哥伦比亚电视台专题采访时，透露了她独特的教育理念：“我在研究中国古代文化中受到了启发，中国有句话‘**人之初，性本善，性相近，习相远，**’，运用到我的教育方法中就是培养孩子的好习惯，让他们自动自发自觉的学习成长；当然，父母是孩子的好榜样，也是孩子的第一任老师。父母优秀，孩子自然出色！”

**金惠星教育子女成为世界杰出人物的最佳武器：一家人养成非凡的家庭好习惯！**

## 【培训收益】

- 学会家庭四季养生的方法，**8 个教育孩子的策略,12 种幸福的方法，制定《2187 家庭好习惯系统方案》《2187 好孩子习惯养成方案》《2187 家庭讲话好习惯养成方案》**，帮您真正利用家庭好习惯这制胜法宝，为您的家庭幸福或雪中送炭，或锦上添花！
- 通过科学有效的学习和训练，突破心智模式，养成良好的健康管理好习惯，形成情感、思维、心态的肌肉记忆，让家庭质量快速提升 **160 倍！**
- 熟练掌握家庭孩子教育、情绪管理、语言沟通的方法和技巧，掌握“一简二活三口诀”“一字悟”“指哪打哪”等家庭讲话技巧，尽快提升身教言教的**家庭经营方法。**

- 
- 提纯“感恩、知足、沟通”等家庭幸福的关键要素，有效设计“21天改变 87天成型”“养成好习惯”训练模式，辅导填写“辛苦三个月，受益一辈子”的《养成手册》。
  - 学会一套家庭、管理、讲话、生活、工作、健康的应用体系，即什么问题都可应用**2187**好习惯养成原理和具体系统来加以解决！

## 【培训对象】

- 职场女性
- 父亲母亲
- 婚姻家庭研究者

## 【培训原理】

播种一种行为，就会收获一种习惯；  
播种一种习惯，就会收获一种性格；  
播种一种性格，就会收获一种命运！

习惯形成自然，习惯决定命运！良好的习惯是成就人生最关键的要素！

根据心理学原理，养成一个良好的习惯需要**21**天，而做到巩固成型，形成肌肉记忆，深入骨髓，保持不变，一个好习惯却需要**4**个**21**天即**84**天的持续极致训练，成型后再经过**3**天的总结验收，就会终生受益。

可以说：辛苦三个月，受益一辈子！这就是**2187**习惯养成原理及在家庭领域具体应用！

## 【培训策略】

- 集中授课
- 视频学习
- 小组PK
- 益智互动
- 自我训练
- 微信群作业展示
- **2187**团队积分榜
- 网上及视频习惯养成检测

## 【课程模块】

### 引言部分：

- 互联网+的大幕已经拉开---家庭关系的最大障碍就是手机，慧心父母愈发重要！



- 
- 说好的、听好的、做好的！家庭好习惯就是从“好”字开始，建设爱的港湾！
  - 慧心父母就是母亲更智慧，父亲更用心的齐家之术。
  - 家庭的梦想与渴望：家庭成员身心灵健康与财富自由

## 模块一 慧心父母的关键条件：家庭成员的身心灵健康

- 1、生命的叹息：王均瑶、傅彪、梅艳芳案例
- 2、优秀家庭箴言：没有健康等于零
- 3、春季养生：衣-食-住-行
- 4、夏季养生：精神调养、起居运动、夏季药膳
- 5、秋季养生：饮食起居、药物养生
- 6、冬季养生：精神调摄、防病保健
- 7、十个3分钟，健康握手中

**健康养生的工具：晨读《感恩词》《弟子规》**

**晚读《父母规》**

**睡前记录《家庭好习惯养成手册》**

## 模块二 慧心父母的和谐策略：家庭积极阳光的情绪

- 1、认识情绪，接纳情绪
- 2、情绪管理的十大技巧：
  - 1) 向情绪管理好的家庭学习
  - 2) 审视自己，想想家人
  - 3) 深思熟虑再采取行动
  - 4) 做情绪的调解师
  - 5) 接受生活的不完美
  - 6) 千万别与家人叫劲
  - 7) 吃掉负面情绪
  - 8) 宠辱不惊笑看家庭
  - 9) 做一个有主见的家人
  - 10) 不拿家人的错误惩罚自己
- 3、策略：宽容与感恩
- 4、朗读《宽心谣》
- 5、经营家庭的阳光心态

## 模块三 慧心父母的优良基础：幸福快乐家庭的经营

- 1、家庭为什么这么多矛盾？
- 2、夫妻之间的定义与需要
- 3、为什么中国孩子这么难养？
- 4、你都这么混孩子凭什么拼？
- 5、梁启超、李嘉诚案例
- 6、教育孩子这七件事要由爸爸做
- 7、孩子讨厌的10种妈妈
- 8、一个懂得好好说话的家庭有多重要

- 
- 9、最伤孩子心的十句话
  - 10、真正爱孩子你做到了吗？
  - 11、把这十个气质传给孩子，胜过十栋房子
  - 12、培养出适应社会的孩子，是父母的终极使命
  - 13、每天两片药，幸福一家人

## 模块四 慧心父母的致胜法宝：决定家庭命运的习惯

### （一）好习惯的力量和密

- 1、误导孩子一生的 20 个坏习惯
- 2、孩子教育问题的解决密码
- 3、影响孩子学习的 10 个坏习惯
- 4、2187 好习惯的原理与三个阶段
- 5、孩子要养成的九大好习惯

### （二）孩子好习惯养成的七个步骤

- 第一步 引导孩子对养成某个习惯产生兴趣。
- 第二步 明确行为规范，让孩子对养成某个良好习惯的标准清清楚楚。
- 第三步 适时进行榜样教育，让孩子对养成某个良好习惯产生亲切而向往的感情
- 第四步 坚持不懈的行为训练，让孩子由被动到主动再到自动，养成良好习惯
- 第五步 及时评估和奖惩，让孩子在成功地体验中养成良好习惯
- 第六步 形成良好的家庭环境或风气，  
让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为孩子养成良好习惯的支持力量
- 第七步 21 天养成一个良好习惯，87 天形成肌肉记忆，  
让好习惯固定成型，成为生命原动力

### （三）成功家庭的七个好习惯

管理工具：1) 《慧心父母系统方案》 2) 《2187 家庭好习惯养成手册》

●三天二夜课程结束前，根据各团队得分情况评出优胜团队，颁发神秘大奖。

●运用益智互动《激情节拍》，让全程培训达到高潮，集中课培训结束。