《家庭婚姻情感篇--幸福婚姻经营秘笈》

【课程前言】

恋爱、结婚，生儿育女，人类是这样延续下去的。在漫长演化过程中，人类已成为最有智慧的一种。但同时，人类在恋爱和结婚问题上是否发展出足够的智慧呢？您认为婚姻到底意味着什么？您渴望的婚姻又是什么呢？？？

无论您在事业上有多么成功，都需要上一所“婚姻大学”，努力学习两性感情的秘笈，让情感变得更加成熟，最终要由激情发展为挚爱，将幸福作为毕生主修专业！

破解化蝶，依旧海阔天空任你飞。请记住：“学习两性情感经营秘笈是每一个人留在婚姻中重要的法宝。

【课程对象】 全体企业职工

【课程时间】 3课时（半天）

第一部分：美满婚姻应具备的条件

问题一：我们一生的忙碌追求到底为了什么？

一、婚姻的本质及美满婚姻应具备的条件

1、婚姻的本质　　2、美满婚姻应具备什么条件

二、家庭的本质及健康家庭的基本特征

1、家庭的本质　　2、健康家庭的“六大特征”

三、营造和谐美满夫妻关系的策略

从认知和态度两方面讲解;

1、男女有别——《男人来自火星，女人来自金星》

2、性格有别——每个人都有自己独特的思维、行为模式

四、和谐夫妻关系的构建

1、爱的语言之一：肯定的言辞　　2、爱的语言之二：精心的时刻

3、爱的语言之三：接受礼物　　4、爱的语言之四：服务的行动

5、爱的语言之五：身体的接触

五、婚姻中万万不可跨越的婚姻五大高压线

1、第一大高压线：坚持“我是对的”　　2、第二大高压线：托付心态

3、第三大高压线：不愿意讨论自己及对方的内心感受　　4、第四大高压线：维持“苹果式”和谐

5、第五大高压线：不知道如何处理矛盾冲突

六、美满婚姻需要生理与心理两成熟

- 假如没有充分成长，在恋爱、婚姻中会出现什么问题？

1、保持小孩子的心态，喜欢抱怨。

2、在婚姻中寻找父母亲的影子，夫妻经常争吵。

3、不断的开始一段有一段情感。

- 埃里克森的“成长的五个阶段”

第二部分：充分沟通是婚姻幸福的最大“法宝”

一、两性沟通禁忌

1、诚意沟通最重要　　2、理解人无完人　　3、批评抱怨讲方法

4、沟通时维护对方的尊严　　5、避免喋喋不休　　6、避免盘根问底

二、给对方足够时间、空间

三、共同约定“黄金时间”