

# 爱的五种语言

## ——给予 TA 需要的爱

### 【课程背景】

不论在职场还是在生活中，我们经常会遇到以下困惑：

- 面对多重角色下的需要、期待不一致时，如何和谐家庭关系？
- 在面对压力时如何让自己的心态平静情绪稳定，有效的与爱人沟通？
- 在快速变化的世界如何与“自己”和谐共处，提升自我能量？

这是一个探索自己内在的课程之旅，我们将一起觉察内心深处自己和自己的关系，自己和爱人的关系，自己和家庭中发生事件的关系。学会与自己和解，理解自己，悦纳自己、欣赏自己。才能学会理解他人、接纳他人、欣赏他人。让家庭关系更和谐，从而拥有美满幸福的生活。

### 【课程收益】

- 帮助学员进行深入的内在自我探索，稳定自我能量状态
- 让学员了解如何与家人、爱人亲密相处
- 学会处理家庭关系中的矛盾和冲突
- 让学员觉察压力下的自我防御，学习有效的沟通方式
- 了解爱的五种语言，给予爱人需要的爱

### 【课程特色】

- 这是一次运用心理学的自我觉察和个人成长之旅
- 这是一次爱自己，正能量的绽放和传递的课程之旅
- 这是一次提升家庭关系，清理关系中卡点的活动体验之旅

**【课程对象】** 有意愿提升自我价值、让自己自信自洽、改善亲密关系的所有人士

**【课程时长】** 1天（6小时）

**【课程形式】** 讲授+案例+体验的形式，使学员轻松参与，体验更多，收获更多

### 【课程大纲】

壹、 拥有健康的家庭关系

1. 中国式家庭的痛点
  - 1) 男性角色的缺失
  - 2) 女性角色的情绪失控
2. 什么是健康的家庭关系？
  - 1) 家庭关系的三要素
    - 自己和自己的关系
    - 自己和家人的关系
    - 自己和家庭情境的关系
  - 2) 家庭生活的四个方面
    - 能量满满的自我价值感
    - 有效的沟通方式
    - 正向、多元有弹性的家庭系统
    - 积极开放的对外联系

体验：觉知你的家庭规条

## 二、家庭关系中的男人和女人

### 1. 男人和女人的差异

- 1) 人类进化的因素
- 2) 社会环境、文化等因素
  - 沟通方式的不同
  - 处理情感、工作、社交精力分配的不同
  - 处理压力方式的不同

### 2. 对男人和女人的建议

- 1) 说给女人的话
  - 把想说的话分散给不同人
  - 不要试图当改造者
  - 做一个懂他的女人
- 1) 说给男人的话
  - 专注而高质量的陪伴她
  - 把讲大道理变为心脑合一的共情
  - 肯定、欣赏和认同

### 3. 爱的五种语言

- 1) 肯定的言词
- 2) 服务的行动
- 3) 爱的礼物
- 4) 高质量的陪伴
- 5) 亲密的情爱

## 婚姻关系的心理咨询个案分享

## 三、压力下如何与爱人有效沟通

### 1. 人际沟通三要素

- 1) 自己和自己的关系
  - 2) 自己和他人的关系
  - 3) 自己和情境的关系
- ### 2. 觉察压力下自动化的沟通模式
- 1) 讨好型：忽略自己，关注他人和情境
  - 2) 指责型：忽略他人，关注自己和情境
  - 3) 超理智型：忽略自己和他人，关注情境
  - 4) 打岔型：自己、他人和情境全部忽略

### 3. 有效的沟通方式：一致性沟通

- 1) 什么是一致性沟通？
  - **自己、他人和情境全部关注**
- 1) 如何学会一致性沟通
  - **问题不是问题，如何应对才是真的问题**
  - **感受自己 理解他人 关注情境**

## 心理绘画：雨中人

## 活动体验：压力下四种自动化的沟通模式

## 课程总结 & 问题答疑