

和谐家庭关系 拥有幸福生活

【课程背景】

作为职业人士，无论您是在职场还是在生活中，是否经常遇到以下困惑：

- 如何与“自己”和谐共处，更好的爱自己？
- 遇到矛盾冲突时，如何平衡和提升亲密亲子关系？
- 面对多种角色下想法、期待和渴望不一致时，如何和睦家庭关系？
- 在这个快速变化的世界，如何让自己的心态平静，情绪稳定？

这是一个“爱自己”的课程之旅，我们将一起探索内心深处自己和自己的关系，自己和家庭中的爱人、孩子的关系，自己和家庭中发生事件的关系。学会与自己和解，理解自己的情绪，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，调适情绪，稳定自我能量状态
- 让学员了解与家人、孩子如何亲密相处
- 学会处理家庭关系中的矛盾和冲突
- 了解爱的五种语言，给予家人孩子需要的爱

【课程特色】

- 这是一次运用心理学萨提亚模式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、改善家庭关系的所有人士

【课程时间】 1-2天（6小时/天）

【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
 - 1) 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、欣赏和赞美
- 3. 爱的5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、家庭中的养育孩子

1. 养育孩子的原则
 - 1) 和谐的夫妻关系
 - 2) 稳定的家庭三角关系
 - 父母系统
 - 夫妻系统
 - 亲子系统
2. 养育孩子的心理营养
 - 1) 心理营养不足的表现
 - 情绪不稳定
 - 人际关系出现障碍
 - 偏差行为
 - 2) 激发孩子与生俱足的“五朵花”
 - 爱的能力
 - 与人连接
 - 价值感
 - 独立自主
 - 安全感
3. 不同孩子的养育方式
 - 1) 不同时期孩子的生理及心理发展
 - 婴儿期（0-3岁）的特点和养育
 - 幼儿期（3-6岁）的特点和养育
 - 童年期（7-11岁）的特点和养育
 - 青春期（11-17岁）的特点和养育
 - 2) 不同气质类型孩子的养育
 - 乐天型的特点和养育
 - 忧郁型的特点和养育

- 激进型的特点和养育
 - 冷静型的特点和养育
 - 奉献型的特点和养育
- 3) 对孩子的不同教养方式
- 包办替代保姆型的教养方式对孩子的影响
 - 一切行动听指挥命令型的教养方式对孩子的影响
 - 有效的教养方式--顾问教练型的教养方式

亲子教育的心理咨询个案分享

四、 做情绪管理的“主人”

1) 从心理学的视角看情绪

- 情绪管理的误区
- 正确认识情绪
- 揭开情绪的“面纱”

2) 情绪管理的密码

- 从外在行为调适情绪
- 构建社会支持系统
- 情绪管理 ABC
- 激发自我能量环

心理测评：自我能量评估

课程总结 & 问题答疑