

内心和谐 关系和睦

——主动自信构建恋爱关系

【课程背景】

在生活中，你是否遇到以下困惑：

- 如何与“自己”和谐共处？
- 如何主动适应社交场合？
- 如何自信的与异性相处？
- 如何主动的开启一场恋爱？

课程借助一个个鲜活的个案，透过独特的心理学视角，探索学员的内在，一起觉察内心深处自己和自己的关系、自己和异性的关系、自己和原生家庭的关系。学会与自己和解，悦纳自己、欣赏自己、信任自己；进而学会理解异性、接纳异性、欣赏异性。从而让自己在社交场合中与异性的关系更和谐，收获自信幸福的人生。

【课程收益】

- 了解当今时代男人和女人对恋爱婚姻的心态；
- 帮助学员进行内在的自我探索，觉察自己在恋爱关系中的卡点；
- 帮助学员突破固有的信念，提升自信和安全感；
- 了解男人和女人的不同，学习爱的五种语言，给予 TA 需要的爱。

【课程特色】

- 这是一次运用心理学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
- 这是一次提升恋爱关系，清理关系中卡点的心灵之旅

【课程对象】 有意愿提升自我价值、让自己更加自信自洽、改善恋爱关系的所有人士

【课程时长】 1天（6小时）

【课程形式】 讲授+案例+活动的形式，使学员轻松参与，体验更多，收获更多

【课程大纲】

壹、 拥有健康的恋爱关系

1. 拖延或拒绝恋爱结婚的痛点

1) 经济的原因

2) 原生家庭的原因

(1) 对男人的影响

(2) 对女人的影响

3) 内在的信念

(1) 不自信

(2) 焦虑情绪

2. 男人和女人对婚姻的渴望

1) 全人类共有的内在渴望

2) 男人在恋爱婚姻中的渴望

3) 女人在恋爱婚姻中的渴望

4) 对内在渴望的自我满足

3. 什么是健康完满的人生

1) 身体健康

2) 心理健康

3) 良好的社会功能

- (1) 社会功能良好的十条标准
- (2) 拥有健康完满的家庭关系

心理咨询个案分享

二、人际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) 天生气质类型的因素
 - (1) 乐观型在恋爱关系的特质
 - (2) 抑郁型在恋爱关系的特质
 - (3) 激进型在恋爱关系的特质
 - (4) 冷静型在恋爱关系的特质
 - (5) 奉献型在恋爱关系的特质

3) 社会环境、文化等因素

- (6) 沟通方式的不同
- (7) 处理情感、工作、社交精力分配的不同
- (8) 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

- (1) 把想说的话分散给不同人
- (2) 不要试图当改造者
- (3) 做一个懂他的女人

2) 说给男人的话

- (1) 专注而高质量的陪伴
- (2) 把讲大道理变为心脑合一的共情
- (3) 用心的欣赏和赞美

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

心理咨询个案分享

课程总结 & 问题答疑