

# 《爱情婚姻的幸福科学》

主讲：詹婉园

**课程说明：**人人都向往幸福的爱情婚姻，可是现实状态却非常糟糕：极高的离婚率，不高的婚姻幸福感。关于幸福婚恋的鸡汤、书籍很多，但却帮助不大，为什么呢？

本课程融合国际最尖端的爱情婚姻的科学研究成果：所有的数据、理论、方法、效果，都出自大样本长时间的研究可以让普通的婚恋更加幸福，更可以让问题婚姻走上正轨重获幸福！

**课程对象：**所有向往幸福婚恋的男女、问题婚恋中的男女

**课程时间：**半天

## 课程大纲：

### 一、为什么人人需要学习 婚恋的幸福科学？

#### 1、爱情实验室：爱情大数据

67%的初婚夫妇会在结婚后 40 年内离婚，  
其中有一半的离婚发生在结婚后的头 7 年。  
二婚的离婚率比初婚的离婚率高 10%。

#### 2、为什么大部分书和专家讲的都是错的？

##### 爱情大数据：

- 1) 以冲突消解法为基础的婚姻帮助最高的成功率只有 35%，  
且一年之后，成功率降为 18%。
- 2) 80%的离异男女认为：  
他们婚姻的破裂是因为他们彼此逐渐疏远，丧失了亲密感，  
或是因为他们感受不到爱与欣赏；

只有 20%~27%的夫妻说婚外情要负部分责任。

### 3) 婚恋的幸福科学：创新性的研究，革命性的成果

上课前，27%的夫妻很有可能离婚，  
上课后 3 个月，这个比例是 6.7%，  
9 个月之后，比例为 0。

## 二、预知婚姻的未来：问题婚姻的 6 大迹象：

### 第 1 个迹象：苛刻的开始

爱情大数据：根据一对夫妻讨论一个分歧 15 分钟对话的前 3 分钟

预测出他们婚姻的未来，准确率高达 96%！

案例：做家务的谈话

### 第 2 个迹象：对婚姻造成致命伤害的“末日四骑士”

骑士 1：批评

骑士 2：鄙视

骑士 3：辩护

骑士 4：冷战

案例：聚会上的争吵

### 第 3 个迹象：被消极情绪淹没

案例：旅行的争吵

### 第 4 个迹象：身体语言

心跳加快 肾上腺素增加 血压升高 出汗

### 第 5 个迹象：失败的感情修复尝试

爱情大数据：感情修复尝试的失败是不幸婚姻的准确标识，靠单独出现的四骑士来预测离婚，预测的准确率只有 82%，但是，当你把感情修复尝试的失败也算进去，这个准确率就高达 90%。

案例：妻子指责老公回家吃晚饭太晚

### 第 6 个迹象：糟糕的回忆

案例：爱情的回忆

### 三、行将结束的婚姻：

1、婚姻丧钟的四个阶段：

2、四种警报信号：

### 四、爱情婚姻的幸福科学 七法则：

#### 法则 1：完善你的爱情地图——爱他，就要了解他

爱情大数据：67%的夫妻在首次为人父母时都有婚姻满意度急转直下的经历。33%的夫妻没有这种经历。而且，这 33%的夫妻中有一半的夫妻婚姻状况得到了改善。

#### 法则 2 培养你的喜爱和赞美——“我欣赏，我坚持”

1)、从历史中寻找美好

爱情大数据：正面看待他们婚姻历史的夫妻中，有 94%的人同样有可能拥有一个幸福的未来。当幸福的记忆被扭曲，这就预示着这桩婚姻需要帮助。

#### 法则 3 彼此靠近而非远离——你们的关系够紧密吗？

1) 爱情测试：拥有浪漫的婚姻，你们准备好了吗？ 20 题

爱情大数据：夫妻双方为彼此做的所有积极的事情，幸福的夫妻们几乎全部注意到了，而不幸的夫妻对配偶示爱意图的注意还不到 50%。

2) 减压谈话 8 步

## 练习：减压谈话

### 法则4 让配偶影响你——“亲爱的，你说了算！”

1)、爱情大数据：与那些抗拒妻子影响的男人们相比，接受配偶影响的男人们拥有更幸福的婚姻，他们离婚的可能性也比较小。当男人不愿意同他的配偶分享权力时，他婚姻破裂的可能性是 81%。

2)、反抗的迹象：

3)、学会让步

爱情大数据：引发棘手婚姻问题的人 80%多是妻子，而她们的丈夫却试图回避这些问题。这不是婚姻不幸的征兆，大部分幸福的婚姻也有同样的情形。

5) 两种婚姻冲突——陷入僵局型 VS 可以解决型

爱情大数据：婚姻生活中的 69%冲突都是永久性的。

可解决的问题 5 条解决建议

### 法则5 解决可解决的问题 五步骤——以温和开场，用妥协收场

第1步：以温和的方式开始

爱情大数据：苛刻的开始常常使得四骑士轮番出现，导致夫妻双方出现被淹没感，加剧夫妻间的情感疏远和孤独感，有 40%的夫妻会离婚。

第2步：学会提出和接受感情修复尝试

第3步：自我安抚和互相安抚

第4步：妥协

第5步：容忍对方的缺点

### 法则6 化解僵局 五步骤——学会和问题一起生活

第1步：解决一个陷入僵局的婚姻问题

发言人的任务：

倾听者的任务：

第2步：互相安抚

第3步：结束僵局

2对夫妻 婚姻僵局 案例

第4步：说声谢谢

爱情练习卡 清单中选三个欣赏配偶的

## 法则7 创造共同意义——彼此尊重梦想

爱情测试 共同意义问卷

## 六、课程实践

每周神奇5小时 极大促进婚姻走上幸福

道别：2分钟/天×5个工作日

减压谈话：20分钟/天×5个工作日

赞美与欣赏：5分钟/天×7天

喜爱：5分钟/天×7天

每周约会：2小时/周