

《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：1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

- 1)、 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。
- 2)、 爱情测试 爱情地图问卷 20 题
- 3)、 练习：制作自己的爱情地图

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。

- 2)、 爱情实践场 为期 7 周的喜爱与赞美系统练习：

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%。

爱情银行 分类账本 60 大项 每天选三项来投入

2) 减压谈话 8 步

练习：减压谈话

3) 、 爱情实践场：

当配偶不靠近你的时候该怎么做？

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。

4) 、 爱情测试 接受配偶影响问卷 20 题

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。

僵局的迹象 8 特征

可解决的问题 5 条解决建议

练习：辨别分歧 永久性问题 可解决问题

爱情实践场：你们最近的一次争吵

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。

爱情测试 苛刻的开始问卷 20题

爱情实践场 温和的开始 练习 8题

第2步：学会提出和接受感情修复尝试

爱情测试 感情修复尝试问卷 20题

领会对方发出的信息 大量练习：

第3步：自我安抚和互相安抚

爱情测试 情绪淹没问卷 15题

自我安抚 6步骤

爱情练习卡 互相安抚

谈论 情绪淹没 五问

第4步：妥协

爱情实践场 寻找共同点 练习

大圆圈 小圆圈

寻找共同点 5问

第5步：容忍对方的缺点

对处理永久性的问题提出的建议。

可解决的问题——金钱、孩子与性

1) 压力，还是压力

任务：让你的婚姻和和美美

解决方法：

2) 姻亲关系

任务：在夫妻之间建立“我们”意识或团结意识。

解决方法：夫妻联盟

3) 钱，钱，钱

任务：在自由与财政放权之间作出平衡，

解决方法：清醒的财政预算是有必要的

三步聚 财政预算

4) 性

任务：对彼此从根本上喜爱和接受。

解决方法：以你们俩都觉得安全的方式来讨论性问题，

5) 家务活

任务：营造一种公平感和协同作业感。

解决方法：男人必须做更多家务！

6) 子女教育

任务：把“我们”意识扩大到孩子身上。

解决方法非常简单：妻子需要让步。

法则 6 化解僵局 五步骤——学会和问题一起生活

第 1 步：成为一个梦想侦探

爱情实践场：发现梦想

第 2 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3步：互相安抚

第4步：结束僵局

2对夫妻 婚姻僵局 案例

第5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

