

# 《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，但却帮助不忝，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：**2天-3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)、爱情地图游戏

4)、爱情实践场 60 个问题 分多次相互回答

5)、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)、爱情测试 喜爱与赞美系统问卷 20 题

3) 爱情练习卡“我欣赏……”特征 事件

4)、爱情实践场 你们的婚姻史和婚姻观

5)、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

2) 感情储蓄

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%。

分类账本 60 大项 每天选三项来投入

3) 减压谈话 8 步

案例：减压谈话

该说的：

不该说的：

练习：减压谈话

4)、爱情实践场：

当配偶不靠近你的时候该怎么做？

这一周我觉得…… 10 题

我最近对婚姻的感觉来自…… 10 个选择

导致你们疏远或是透不过气的事情…… 10 个选择

我应该负责的有-----

我将来怎样才能让事情变得更好-----

## 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) 、丈夫能从妻子身上学到什么

4) 、高情商的丈夫

5) 、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。

6) 、爱情测试 接受配偶影响问卷 20 题

7) 、情景演练 10 个案例：配偶要求中合理的部分

8) 、爱情实践场 荒岛生存

9) 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

爱情测试 婚姻冲突评估问卷 20 题

解决所有冲突的关键：想要对方改变之前，先理解他  
(她)

爱情实践场：你们最近的一次争吵

你感到 15 问  
这些感受由什么引起 10 问  
最近这次争吵源于 8 问  
我对现状该负的责任有？  
我将来怎样让问题变得更好些？  
我希望配偶有哪些改变？

## 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

爱情练习卡 纸塔

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

爱情练习卡 姻亲问题

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！

### 家务活清单

## 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

### 5 对夫妻 婚姻僵局 案例

第 5 步：说声谢谢

爱情练习卡 说声谢谢 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

你们的连接仪式 13 个选项

你们的角色 7 个选项

你们的目标 8 个选项

你们的象征 15 个选项

## 六、课程实践

1) 爱情大数据：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

2) 婚姻傻瓜探测器 25 题

原谅自己

爱情练习卡 感恩 2 步骤

