

# 创造和谐的家庭关系&亲子关系

## 课程背景：

中国有句尽人皆知的老话——家和万事兴。我们都懂得一个良好的家庭关系，不仅会给孩子一个良好的成长环境，养育出优秀的孩子，更能够使每个身处其中的人获得积极的心态，良好的情绪，收获事业上的成果。然而，真正做到和谐家庭关系，建立和谐家庭氛围，似乎又是一件高难度的事。

本次课程着重梳理家庭关系中的夫妻关系，通过对于夫妻相处中容易出现的一些现象和问题的分析，以及男女对于婚姻期待上的差异剖析，帮助大家找到建立真正良性亲密关系、婚姻关系的方法。同时，通过对构建良好亲子关系的目标，给到了具体的指导方法和工具。希望每个人乃至每个家庭能通过理论分享、总结复盘、实操演练。。。。。。来打造和谐的家庭关系，进而努力让我们一同共建和谐社会。

**课程对象：** 希望提升亲密关系质量和亲子关系的个体

## 课程目标：

- ◆ 了解男女对于婚姻认知上的差异
- ◆ 学习婚姻关系亲密关系中的相处之道

- ◆ 帮助学员建立内在稳定性和解决问题的能力
- ◆ 帮助学员理解建立良好亲子关系的核心以及相处方式
- ◆ 通过对建立良好亲密关系和亲子关系的学习，建立更和谐的人际关系，  
  
提升个体的幸福度和满意度，从而更好地为生活和工作赋能。

**授课时间：**6 课时（一天）

**授课特点：**

王娴老师长期从事情绪压力管理的授课以及家庭关系 % 亲子关系辅导工作，实际案例丰富，课堂形式活泼新颖，大量模拟演练配合经典案例分析。通过亲自参与和学员互动，将枯燥理论变成行为能力。在轻松愉悦的环境中，带领学员将情绪管理转化为实际能力。

**课程大纲：**

**第一部分 两性对待亲密关系不同的认知和表现**

- 一、 男女不同性格决定的情感关系类型
- 二、 如何看待亲密关系中“期待”的合理性
- 三、 如何跳好“三部曲”
  - [案例分享及互动](#)

## 第二部分 家庭弹性与家庭体系

- 一、 核心家庭概念
- 二、 什么是第一序位
- 三、 影响婚姻的系统性因素
- 四、 界限的设置

➤ 案例分享及互动

## 第三部分 亲密关系中的沟通核心

- 一、 亲密关系中的沟通“天坑”有哪些？
- 二、 爱的方式排序
- 三、 亲密关系的六阶段
- 四、 健康亲密关系的标准
- 五、 家庭冲突的四大处理原则

➤ 案例分享及互动

## 第四部分 建立良好的亲子关系

- 一、 良好亲子关系的标准
- 二、 建立和谐亲子关系的核心
- 三、 亲子沟通“避雷”及补救

#### 四、 如何做一个好让孩子喜欢“好玩&佩服”的终身伙伴

##### ➤ 案例分享及互动