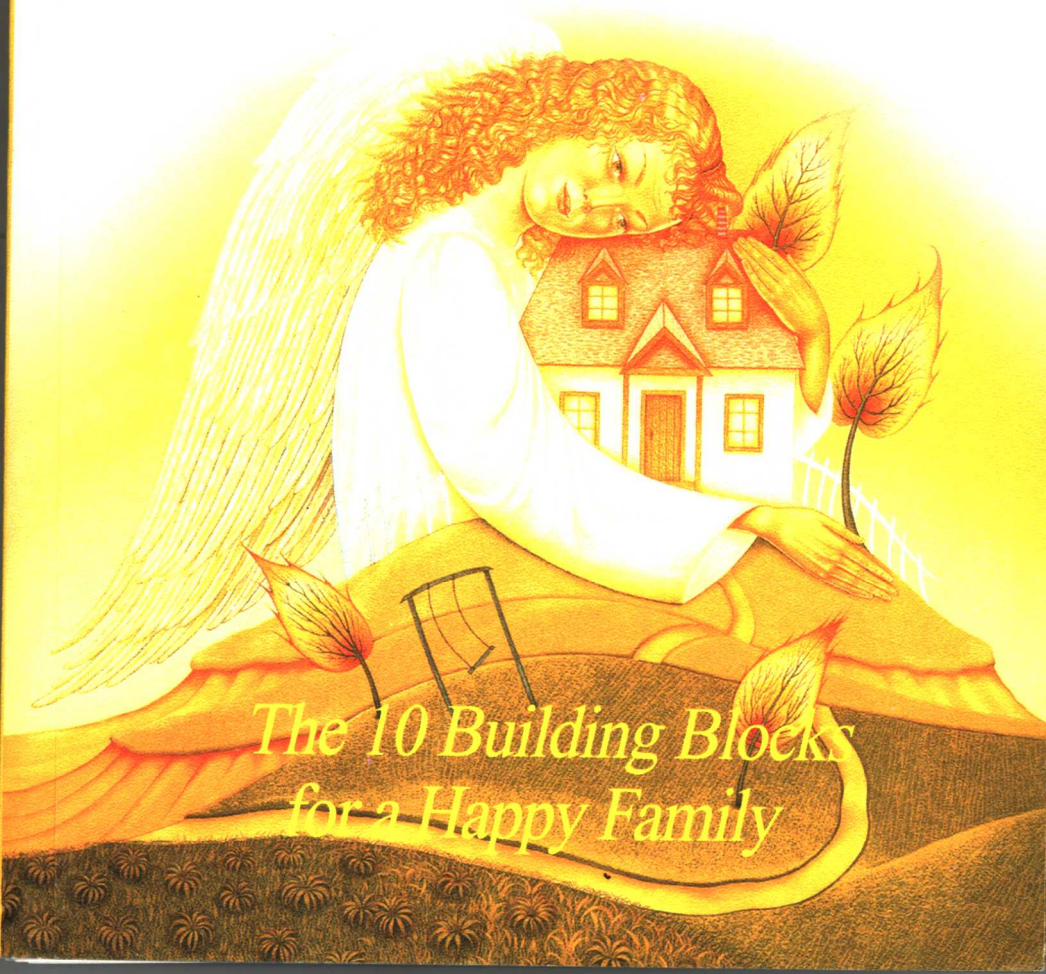


# 幸福家庭 10块基石

[美] 吉姆·博恩斯 Jim Burns 著  
于冰 译



第1章 家庭幸福是成功人生的基石 / 1

# 幸福家庭 10块基石

张其成 著

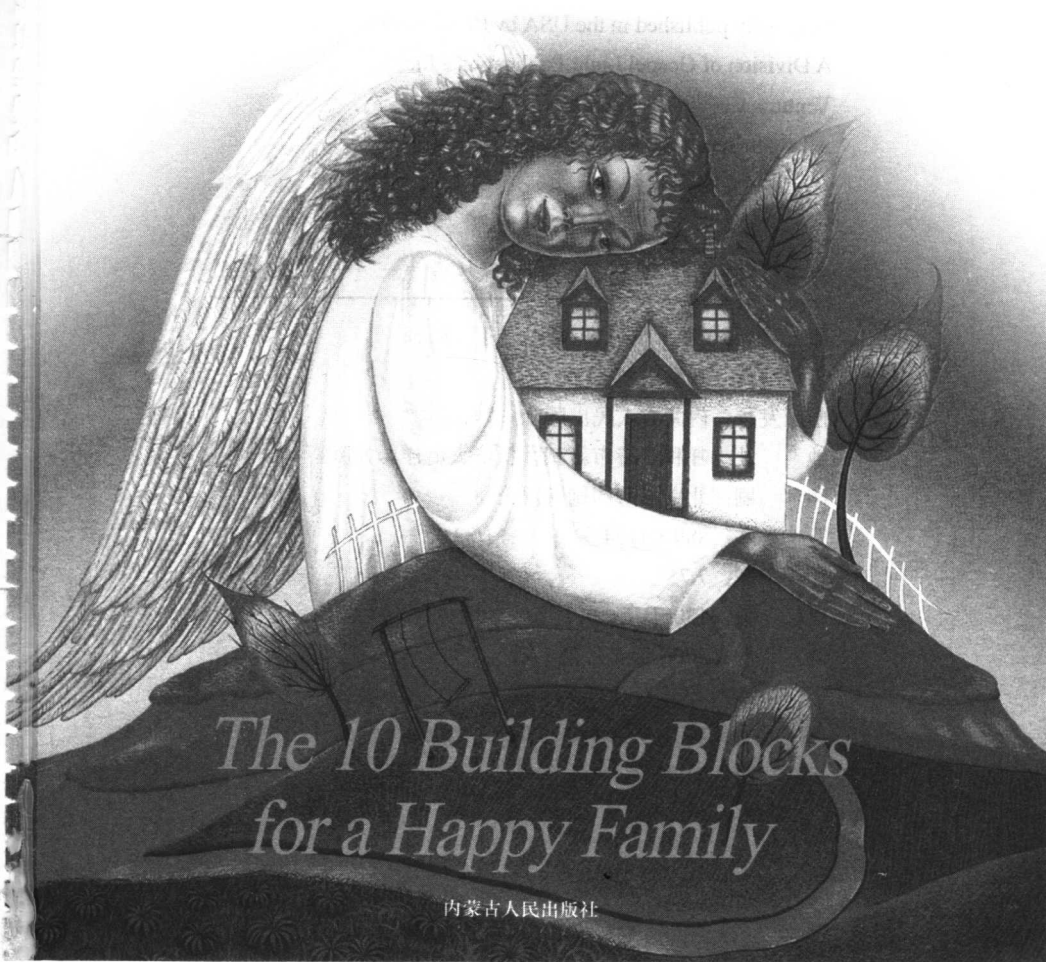
北京联合出版公司



# 幸福家庭 10块基石

[美] 吉姆·博恩斯 Jim Burns 著

于冰 译



内蒙古人民出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

幸福家庭十块基石/ (美) 博恩斯 著; 于冰 译.

呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.3

ISBN 7-204-08253-2

I. 幸… II. ①博…②于… III. 家庭-通俗读物

IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015696 号

THE 10 BUILDING BLOCKS FOR A HAPPY FAMILY

© Copyright 2003 by JIM BURNS

Originally published in the USA by Regal Books,

A Division of Gospel Light Publications, Inc.

Ventura, CA 93006 U.S.A.

All rights reserved

**幸福家庭十块基石**

---

作 者: (美) 博恩斯 著 于冰 译

责任编辑: 波勒格太

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 7.75

字 数: 130 千字

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-204-08253-2/G · 2065

定 价: 21.00 元

## 献 辞

本书献给我的爱妻凯茜

感谢你在生活中不断给我惊喜和激励，  
你常常以家庭为重、牺牲自我，你是我和孩  
子们最好的榜样。

# 序

## FOREWORD

一个人的成长过程会受到诸多因素的影响，其中影响最大的莫过于家庭。只有幸福的家庭才能培养出健康的孩子。相反，成长于缺憾的家庭，孩子总会存在各种各样的问题。

近年来，随着人们对缺憾家庭的密切关注，越来越多的人开始认识到自己也是在这样的家庭中长大的。很多第一次来到咨询中心的人都会对我说：“我儿时生活在一个有缺憾的家庭里”。接着，他们就开始整理过去纷繁复杂的头绪，想要为今天的所有表现找一个合理的解释。我当然深受感动，也用很多时间帮助他们找到问题的根源。然而，在过去的几年中，有一种感觉在我心里越来越强烈，那就是很多人的头脑中并没有一个对健康家庭的清晰定义。他们知道家庭缺陷带来的痛苦和问题，但不知道什么才是健康的家庭。

举个例子，银行在培训员工识别假钞时，培训人员并不会让员工反复查看假钞的样品，而是让他们将注意力放在真币上，帮助员工熟悉真币的所有细节，直到真币的形象深深刻在他们的脑海里。有了真币的概念，员工就很

容易识别出假钞了。这个原理同样适用于帮助人们建立健康的家庭概念。以前，我们的注意力一直集中在“查验假币”，也就是研究有缺憾家庭的因素上。在这一过程中，我们的确取得了不少成果，尤其是在辅导有这种家庭背景的求助者时，可以帮助他们认识到，家庭因素是如何塑造他们的社会和心理形象的。可是，当我们开始探索治疗方法时，才发现我们急需一种新的模式。健康的家庭究竟是什么样的？如果头脑中没有健康家庭的清晰画面，又怎能创造出来呢？

吉姆·博恩斯的这本书让我们茅塞顿开！他综合了当代的研究和《圣经·箴言》，深入研究了建立健康家庭的要素。作为专家，吉姆用通俗的语言集中阐述了可行性很强的观点，读者会很容易理解健康家庭的十条准则。当然，要想真正做到这些，需要付出时间和努力。总之，这本书很好地回答了这样一个问题：健康的家庭究竟是怎样的？我真诚地向大家推荐此书！

盖瑞·查普曼博士 (Gary D. Chapman, Ph.D.)

温斯顿-赛伦，北卡罗莱纳州

## 简介

### INTRODUCTION

大女儿克里斯蒂出生那天，我把她从医院接回家。就在那一刻，我心中感到一阵惶恐。“该怎么抱她？怎么管教她？未来的50年里，我们能为她做些什么？”如今，她已出落成一个花季少女，而我心中依然有一丝恐慌。

为人父母不是一件容易的事。从某种程度上来讲，它常常给人一种挫败感，使我人性中的优缺点全都暴露无遗。如果你以为当父母很轻松，那么你很可能已经做错了。的确，孩子让我和凯茜的关系出乎意料地拉近了很多，而我们之间最大的分歧也演变成为“是否再要一个孩子”。

克里斯蒂·玛丽蒂斯·博恩斯刚出生的时候有6千克重。那时我们还没有去过家长学校，因此我们开始想象着应该做些什么，以及如何对孩子的行为做出反应。问题是我们都来自于有缺憾的家庭，只能重复着那些成长过程中曾经怨恨的培养方式。于是，我们决定寻求帮助。凯茜拿过“儿童发展”专业的学位，我也曾修读过《青年学》和《家庭管理》，但我们仍感到困惑和力不从心。

于是，我们决定从业内专家那里寻求帮助。我俩通读了过去25年里最好的家庭书籍，采访了几百对夫妇和一

些年轻人，并且和业内同仁频频讨论。通过这些方法，我们发现了两条非常重要的原则：第一，没有完美的为人父母的方法；第二，大部分父母的表现都是令人满意的，只不过他们没有意识到这一点。书中还总结出建立健康家庭的10个重要因素，研究的结果都包含在这本为父母出谋划策的书里。

在我以往的著作和演讲中，处于危机中的家庭和孩子一直是最受关注的。因为凡是涉及家庭和孩子的话题，传媒的作用常常是极其负面的。然而，事实上很多好新闻却被媒体忽略了。世界上有无数家庭在为他们的幸福奋斗着，他们解决问题的方式是积极有效的。许多家长在有缺憾的家庭长大，不免继承了他们父母存在的一些问题。但是，现在他们正奋力打破这些缺陷的束缚，努力尝试让自己的孩子在更积极的环境中成长。孩子们是承前启后的一代人，他们最终会快乐地成长，并且把这笔爱 and 健康的遗产传给下一代。

“从来没有完美家庭”这一理念可能是由我和凯茜首先提出的，我想我们的三个孩子会拍手赞同这一说法，我们全家要走的路还很长，但我们知道，整个旅程我们是在一起的！

下面就让我们一起来分享这十块幸福家庭的“基石”吧。全书共有十块基石，每块基石结束后都有两个

板块——思考与讨论，以帮助读者巩固这一部分所学的内容。其中涉及到了你和家人感兴趣的一些问题，你可以和其他夫妇一起探讨这些问题；有的还提供了一些实用的评估测试题，帮助大家了解自己的家庭状况，促进家庭的幸福美满。最后，祝天下所有人都健康、幸福！

# 目 录

## CONTENTS

序 /1

简 介 /1

### 基石一 和你在一起

The Power of Being There

孩子们会将你的陪伴视为对他们的关爱。

孩子优先 /5

陪伴他们，关爱他们 /8

陪伴的神奇力量 /16

### 基石二 把肯定、温暖和鼓励送给孩子

Express Affirmation, Warmth and Encouragement

常常使用“AWE 教育法”能够为孩子和配偶营造更加温馨、安全的家庭氛围。

AWE 教育法 /27

表扬须及时经常 /31

不做“家庭警察” /33

不要吝惜鼓励 /36

### 基石三 树立健康的道德观与价值观

Build Healthy Morals and Values

孩子们今天做出的决定将影响他们一生。

与孩子一起穿越“文化洪流”/44

这些问题你注意过吗/50

### 基石四 博恩斯家规：教育的一致性

Discipline with Consistency

明确的目标加上始终如一的态度有助于提高孩子的责任心。

先做学生，再做家长/74

家规不可违/78

与孩子共立家规/81

订立家庭契约/85

让孩子敞开心扉的秘诀/89

### 基石五 家庭第一，工作第二

Ruthlessly Eliminate Stress

不平衡的作息时间表会让你生活中忽略的部分更加雪上加霜。

“减法”生活/98

与“过劳生活”划清界限/104

努力为孩子减压/114

## 基石六 无往而不胜的沟通

Communication Is the Key

对孩子们来说，积极的沟通就是爱的语言。

使用爱的语言 /127

勇于向孩子道歉 /131

多花些时间给孩子 /135

化矛盾为理解的深度沟通 /136

## 基石七 越玩儿越亲密

Play Is Necessary for a Close-Knit Family

玩耍是促进家庭和睦、沟通顺畅的最好方式。

玩耍，一种重要的家庭粘合剂 /150

用幽默调节家庭气氛 /156

创立“家庭传统” /158

玩耍的承诺 /159

## 基石八 爱你的伴侣

Love Your Spouse

亲密的夫妻关系会让孩子们更有安全感。

为婚姻多做“保养” /164

擦出火花 /170

浪漫如初 /173

双双祈祷 /174

为孩子树立“沟通好榜样” /176

给单亲家长的话 /181

## 基石九 生命中最好的不是物质

The Best Things in Life Are Not Things

合理的财务管理有助于安排家庭的优先次序。

金钱，家庭的紧箍咒 /189

如何管好你的“钱袋子” /192

理财培训 /197

理财教育四要点 /198

## 基石十 为孩子烹饪有营养的精神食粮

Energize Your Family's Spiritual Growth

生命中最重要的事就是给孩子留下一笔精神遗产。

成为孩子灵修的榜样 /211

展开家庭集体灵修 /218



## 基石一 和你在一起

# The Power of Being There

几年前，母亲去世了。临终前，癌症一直在折磨着她。那真是一段让人心痛的经历！那年，我们尽可能抽出时间去陪伴她，但还是眼睁睁地看着她离开了我们。

母亲病重期间，我们把她从医院接回家悉心照料，尽可能减轻她的痛苦。医院的病床也被我们搬到了父母的卧房。这样，母亲躺在病床上，我就能静静地坐在父母的床上看着她。

一天，母亲虚弱地躺在床上，昏昏欲睡。突然，她一下子振作起来，问我：“吉姆，你爸爸呢？”

“他在看电视，棒球比赛。您要叫他吗？”

“不，不用，”她答道。然后抬眼看着我说：“吉姆，你知道吗？实际上我从没真正喜欢过棒球。”

“你从没喜欢过棒球？妈妈，”我困惑地说，“你曾经错过我小学时的一场比赛吗？”

“没有。”

“你错过了看任何一场我们庞尼队的比赛吗？初中的，高中的，妈妈？”

“没有。”

“妈妈，”我继续问，“你从没错过我一场比赛，事实上我们三兄弟的比赛你一直是场场不落。你和爸爸天天在电视上看棒球比赛，怎么能说你从没喜欢过棒球呢？”

“吉姆，我到赛场不是去看棒球，我是去看你们。我想和你们在一起。”

那一刻，我才意识到这个不可思议的女人对我的一生有多大影响，因为不管我所做的事情她是否喜欢，她都会一直陪在我身边。她的存在是我生命中一切灵感和力量的源泉。她教我懂得了“在一个人身边”的力量。

有你在身边，对孩子来说意味着关爱，意味着亲密无间。父母的陪伴对孩子的一生非常重要。这看起来似乎很简单，但如果孩子玩耍时你能在一旁观看，时常带着孩子们开车兜兜风，或者以任何方式在他们的生活中出现，这对孩子的健康成长是非常积极的，其效果往往是你意想不到的。当然，你不必24小时都和孩子在一起，但是你的出现会让他们有一种强烈的安全感，这远远胜于你送给他们礼物。所有对模范家庭的研究都证明，家人共处的时光具有极其宝贵的价值和意义。足球妈妈是可取的，爸爸下班能够早点回家看孩子们玩游戏也非常好。单亲父母们，尽管你们已经很累了，但如果能抽时间和孩子们一起玩玩，你的付出迟早会有收获！

下面，是我在过去16年中学到的一些为人父母的经验。