

解读现代家庭

JIEDUXIANDAIJIATING

编著 上官卿

◎ 郑州古籍出版社

解读现代家庭

编著 上官卿

中州古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解读现代家庭/上官卿编著. —郑州: 中州古籍出版社, 2007.1

ISBN978-7-5348-2688-7

I.解... II.上... III.家庭生活—研究
IV.C913.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第155752号

责任编辑: 赵晓战

责任校对: 温向苏

出版社: 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位: 新华书店

承印单位: 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13

字数: 235千字

版次: 2007年1月第1版 印次: 2007年1月第1次印刷

书号: ISBN978-7-5348-2688-7 **定价:** 56.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。



上官卿，出生于1956年5月，河南省三门峡市渑池县人，大学学历，工程师、监理工程师。先在部队服役，曾任参谋、教研室主任、教育训练处处长，后转业到地方工作，历任三门峡市交通局副局长、公路局长、洛三灵高速公路工程建设指挥部常务指挥长，现任三门峡市政府副秘书长。

著有《控制爆破实例》、《牢骚不是怪话》、《中国號石砚》等作品，《解读现代家庭》是近期主要著作。

责任编辑：赵晓战

装帧设计：孙新凤

特别鸣谢！

河南瑞雪铝业有限公司董事长任发成同志，委托作者专著《解读现代家庭》，倾力打造企业文化。注重引导职工学会在日常生活中解决和处理各种新情况、新问题，激发职工和谐相处、奋发工作，努力构造和谐社会。

PREFACE 前言

随着生活水平的不断提高，人们也越来越重视自己的身心保养和生命质量，于是就开始积极主动地去规划人生的美好蓝图。在现代家庭中，家庭建设、家庭教育、家庭养生等问题显得尤为重要。家庭不仅是育幼养老的摇篮，更是幸福悠闲的港湾。

建立和谐家庭是人们的共同心愿。如何使有爱的婚姻结出幸福的果实，从而创建幸福的家庭；夫妇双方如何做到以诚相待，让家庭这块土壤充满阳光；男人在事业成功后如何让妻子理解自己的苦衷；女人在家庭收入丰厚之余面对大量的物质诱惑，如何找到自己的价值安全感、归属感；绝大多数男人认为拼命工作的目的就是为了满足物质需求，而一旦物质需求满足后，就找不到自己的方位，陷入盲目和错乱状态却不知怎么办等等，这些都是现代家庭生活中需要回答的问题。

现代家庭中，家庭教育是重要的一环。儿童在成人的教育和培养下渐渐长大，但由于种种原因，成人也会束缚孩子的成长。究其原因，是我们大多数家长缺乏教育意识和教育知识匮乏所致。如何培养孩子，增强孩子的上进心，使孩子融入社会，学会自觉并饶有兴趣地去学习科学文化知识和社会知识，养成自觉诚实、勤奋好学的品德，这是我们家庭教育面对的切切实实需要思考的问题。在现

实生活中，儿童往往是按照成人的想象、成人的规则，被强制和刻意地“定局”。家长们往往按照自己的意愿行动，提前对孩子训练，灌输自己的价值标准，擅自决定儿童的生活方式和生活规律，表现出成人自我主义的压迫与强制，而却忽视了儿童的“自由天地”。又如大多数初为父母的年轻人，甚至接受过高等教育，“生而不育”，由父母、亲戚、保姆代养，致使儿童很难形成健康而成熟的人格。儿童的天地被分解，缺乏生气，其成长环境和养育方式存在着先天不足等，这都是我们的家长缺乏有效的探索，忽略了甚至扼杀了孩子的兴趣和热情所造成的，从而导致孩子的学习目的完全功利化，过于讲求学以致用。学习的内容是抽象的，动力是暂时的，状态是扭曲的，形式是僵化的。因此，现代家庭教育给我们每一位家长提出了更高的要求。

随着人们生活水平的日益提高，家庭养生在现代家庭中也显得尤为重要。现在绝大多数人是病死的，很少是老死的，这种现象令人遗憾和惋惜。其实，现代人的疾病是吃出来的和治出来的。一边山珍海味、大鱼大肉海吃猛喝；一边又小病大治，过度医疗，结果是旧病未除又添新病。那么如何才能保持一个健康的体魄呢？这就是本书所要研究的又一问题之一。

解读现代家庭是涉及每一个家庭的大事，本人感悟到建设和谐家庭是人生之要务。因为它关系到与我们生活密切相关的方方面面且直接影响我们每一个家庭的文明程度及和谐氛围，因此，我们急需解读现代家庭，它关乎个人事业的发展、家庭的未来和下一代的前途命运、社会的和谐。由于工作的原因，笔者在生活中不断体验、摸索、探讨，还算积累了一些经验和教训。在此重点解读创建和谐家庭的一些思路和方法，同时对现代家庭的父母普遍关心的子女教育问题、家庭成员的身心保养和生命质量等问题做些探讨，以达到为创建现代家庭释疑解惑之目的。

由于作者的生活经历及认识尚浅，书中内容难免有一定的局限性，但在当今家庭矛盾日益凸显的时代，或许还算有着一定的借鉴作用吧。书中如有不当之处，敬请批评指正。

编 者

目 录

前 言

第一章 家庭建设

幸福家庭是可以设计的·····	002
创建和谐家庭·····	006
怎样度过风险家庭·····	008
家庭贵在和·····	011
家庭需要湿润空气·····	012
家庭振兴的必然选择·····	016
家庭兴衰靠管理·····	017
危机家庭靠团结·····	018
家庭生活自然化·····	020
家庭生活一切从简·····	022
好家长既聪明又精明·····	024
要创建学习型家庭·····	026
打开家庭文化消费之门·····	028
谨防家庭暴力·····	030
切莫轻视裂变的婚恋观·····	032
摆脱物欲对心灵的统治·····	033
家庭妇女面对的挑战·····	034
夫妻相伴是灵魂·····	036
做最有意义的人·····	038
选男与择妻·····	040
家庭生活应适当远离城市·····	042
家庭里的“有”与“无”·····	043
家庭富裕后怎么办?·····	044
人生旅途时而回头望一望·····	046
男人和女人的创伤与善良·····	048
理性地认识和保护自己·····	050
美女的魔力·····	052

第二章 家庭教育

家庭教育·····	054
现代家庭教育警示·····	056

帮助孩子规划人生目标·····	060
系统地教育子女·····	062
家教的力戒·····	065
“三理教育”重在家庭·····	068
父母平时应多提醒孩子·····	070
引导孩子懂得人生三大选择·····	073
系统教育孩子分三步走·····	074
父子话人生·····	080
教育孩子寻找社会资源建立关系网·····	082
引导孩子养成良好的性格·····	084
拓宽孩子的生存之路·····	086
教育孩子从小事着手·····	088
为了孩子，请放开您慈爱的手·····	091
切莫过度地宠爱、放纵、压制孩子·····	092
培养孩子的规划意识·····	095
帮人帮智慧·····	096
教育孩子要把握三点论·····	098
饭后茶余上好孩子的生存教育课·····	100
防止孩子精神贫困·····	103
培养孩子的意志和骨气·····	104
未婚且慢同居·····	106
关注孩子的心灵成长·····	108
正确对待孩子说谎·····	110
上大学的目的是什么？·····	112
正确对待孩子的热切需求·····	114
花大钱读“私立”好吗？·····	115
家长要注重孩子足够的睡眠·····	116
家长如何为孩子购书·····	117
树立新的教育观·····	118
如何面对学生的假期教育·····	120
做好孩子的诚实守信教育·····	122

父母是子女的理想导师·····	124
再忙也要尽孝道·····	126
第三章 家庭养生	
“长寿革命”也是一场“家庭革命”·····	128
向21世纪挑战·····	130
医治心灵·····	132
健康靠自己支配·····	134
掌握适度，保持平衡·····	136
回归自然·····	138
讲究衣着增进健康·····	140
健身养性因人而异·····	143
人到中年重保健·····	144
清心守定目标·····	146
讲究睡眠才能长寿·····	148
人生平常最可贵·····	150
照顾好你的胃·····	152
形神兼养，长寿健康·····	154
认真阅读自己，调节养生身体·····	156
养生心得·····	158
读书品味心不老·····	159
饮食常识·····	160
老年人饮食十要十不要·····	162
健康提醒·····	163
淡化“拼命干”的口号·····	164
晚年健康靠灵活工作·····	166
警惕精神疾病时代·····	167
吃饭不是一件简单的事·····	168
饮食能改变命运·····	170
女人美与丑和生活有关·····	172
附录 名作欣赏《九贤图》 ·····	174
后记 ·····	197

第一章 家庭建设

每个人都渴望拥有一个幸福的家庭，

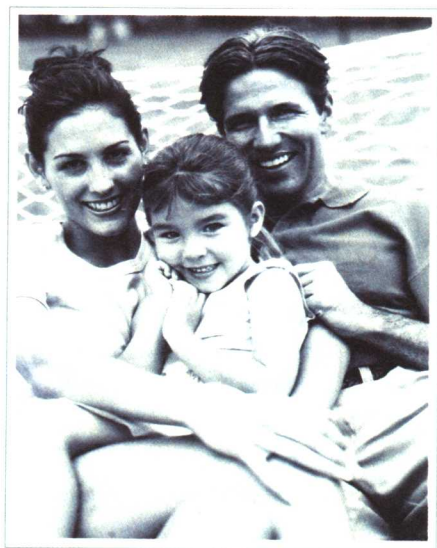
乐意融融，爱意绵绵；

每一个幸福的家庭都需要用心构筑，

快乐无限，幸福无边。

如何才能让我们的家温馨和谐、甜蜜和美？

打开本书，设计幸福的家庭——



幸福家庭是可以设计的

家是什么？家是风雨中的一幢小屋，家是锅碗瓢盆油盐酱醋，家是高堂孺子共伴红烛，家是育幼养老的山庄。

2004年5月，笔者有意设计了一份调查表，让战友、朋友、同事、领导、同学、农村的乡亲填写，调查发现对于家庭组建已作出精心设计的仅占25%；设计简单且目标模糊的有65%；短期目标设计的有7%；长期目标设计清晰的有3%。数据表明：第一类家庭几乎都生活在社会底层，属弱势群体，长期在困苦中挣扎；第二类家庭基本上都生活在社会的中下层，他们过着填饱肚子、养家糊口的生活，没有多大理想和抱负，整日只知为生活疲于奔命；第三类家庭主人多数已进入白领阶层，他们生活在社会中上层；而第四类家庭为了实现既定目标，他们努力拼搏，积极进取，成了企业领袖或精英人物。人生各异，有的人一生只为追求一个平淡而祥和的家庭和一份喜欢而稳定的职业，选择的是普通人的家庭生活。而有的人对家庭生活充满了理想，体味着生存环境的艰辛与执著，欲在这个大千世界里大显身手，一展风采，期望红红火火、名留青史。实践证明，幸福的家庭是需要设计的，也是可以设计的，有无家庭设计对一个家庭的发展和家庭幸福极为重要。有家庭设计的未必都成功，但幸福的家庭都有理想和现实相结合的精心设计。没有家庭设计的家庭如同断线的风筝、折了帆的船，一般来说不会成为合格家庭和幸福家庭。有句谚语：自助者天助之！所以只有自己努力奋斗，运气才会降临到你的头上。

建立美好的家庭不仅靠设计，还要有自信。因为，即使你有自我促进的愿望，即使你处于最佳状态，即使你有登上南极的决心，但如果没有百折不挠的修炼，那你将永远不能达到自己既定的目标。



人活着无论多大的磨难和挫折都不可怕，最怕的就是良心受到谴责。什么是幸福？心安理得做事、坦坦荡荡做人，没有心灵上的负担，这就是最大的幸福。有人说：人生的过程就是一次等待与希望的过程。幸福家庭决不是等来的，理想也不是憧憬来的，需要我们在平凡而普通的生活中不断努力、不断进取、不断积累，从而不断扩大视野去延伸人生的征途。幸福家庭的设计关键在于行动。

一、努力寻找快乐。现在人们一边忙一边抱怨着“没劲”。都市的迷茫、杂乱的脚步，人情冷暖、人生百态，诸种情绪纠缠在一起，都成了没劲的配料。快乐有时是显性的，像那春风冬雪、夏日的繁星、秋日的金黄，使人有一种美好而温馨的感觉。然而有时它又藏得很深，需要我们寻找与挖掘。寻找快乐总是要比自寻烦恼艰难得多。因为一颗快乐的心必定是晴朗的、乐观的、充实的、永远年轻的。抱怨现实很容易，因为那样就可给逃避、消沉、听天由命找到足够的借口。而改变一种不如意的现实，却要有足够的勇气、不懈的追求和真诚的付出。世上本无事，庸人自扰之。这也许就是有时候我们活得很敏感、很不安、很谨慎的原因。比如爱人一个不经意的话或是开一次玩笑，结果让你别扭上好几天。当然也有在家真的受委屈、被轻视、被压制的时候，如果一时间没有能力摆脱，那就拿出勇气忘却。应该客观地去分析综合原因，千万不能钻牛角尖，应尽力发挥自己的优势，利用自己的智慧去开脱。在家里并不是每一件必须去做的事情都令你喜欢。然而，如果能将它看作是一回人生的体验，那么，家庭生活中就不会再有那么多的抱怨，而是平添了几多快乐。人们忙碌着应付生活，有时忽略了彼此的关切与爱意的表达，埋怨、冷漠又不经意间流露，结果使双方不快乐、不开心。人生苦短，减去不明世事的童年和力不从心的暮年，剩下的时光倘若没有幸福，整天被莫名其妙的烦恼占去，那我们还有多少时间可以微笑呢？

其实幸福就在身边。在此笔者试举几例：一是平时多做家务，抽空来几次远行，培养自己的爱好，如文艺、体育、收藏、养殖等都可能从中发现许多快乐。其实，快乐正是被单调的、一成不变的生活模式掠夺走的。请永远记住，生活面孔常换常新，家庭幸福也亦然。

二、注重锻炼身体。家庭幸福最要紧的是家庭成员的身体健康，无病便是幸

福，家庭成员的健康心态更是打造幸福家庭的根本要素；再者就是健康的家庭环境、干净利落的居室、团结和睦的家庭气氛，花草、盆景、奇石相互衬托，巧妙点缀出一种温馨的家庭氛围，使生活伴随着雅兴和乐趣，展示出别致的情趣与审美。幸福家庭并不是坐拥数百亿元财产，而是简单的养生之道和良好的心态。洪昭光教授告诉大家，人的健康分三个层次，生理、心理和心灵，也就是说健康的最高境界是人的心灵健康。这三者是相辅相成的，只要全家能认识统一，共同促进，就会事半功倍。只有家庭健康了，社会才能健康；家庭幸福安全了，社会才能稳定。所以说，在个人健康的基础上，家庭健康才是我们最应该关注的。那么怎样才能使家庭健康、和谐？洪教授把它分成幸福三步曲。第一步是关于家的，比如：世上只有家最好，男女老少离不了，男人没家死得早，女人没家容颜老。有家看似平平淡淡，没家顷刻凄凄惨惨。外面世界千般好，不如家里待一秒。第二步是话疗，话疗真奇妙，防病治病都有效。一聊双方误解消，二聊大家心情好，三聊能治血压高，四聊能把肿瘤消。话疗疏解郁闷气，话疗抵抗力能提高。第三步洪教授把关注焦点锁定在辛苦的男人身上。洪教授说，现在男人比女人死得早。2001年北京市人均寿命是74岁，而男人的平均寿命是70岁。为什么？洪教授总结的是：男人有泪不轻弹，男人有话不爱说，男人有病不去看，男人有家不愿回。社会工作的繁重让男人的身体和心理都承受着很大的压力，50岁以后的男人身体逐渐衰老，应适当减轻压力。怎么才能缓解男人的压力？洪教授开出的方子还是“家”。男士要想身体好，下班回家常小跑，一杯清茶一张报，夫妻灯前把话聊。

三、培养家庭夫妇的自信力。自信是人类的财富，自卑就是人类的罪恶。夫妇自信才能拥有一个幸福的家庭，在设计好目标后，在夫妇身上常感觉到自豪和朝气蓬勃的生活态度，这一切来自于他们的自我修养。夫妇的自我修养就是实践，就是自我投资，就是敢于同自我作斗争。夫妇如果没有自我修养的品质，即使具备其他一切成功者的素质条件，也是毫无价值的。夫妇平时应适当自炫，从而不断促进并增强战胜自我、完善自我的信心。这样的表现，在实践积累过程中须用心体会，将想象和情绪融合起来，以期达到设计幸福生活之目的。

自炫也是一种自我修养和历练的必然实践，能培养或打破一种习惯，使自我意象或思想产生持久的变化，帮助自己达到目标。自炫用语言、图画、观念和性情告诉自己正在赢得每一个重要的个人胜利。总之，自炫是一种自我暗示，是一种思想的实践。

自我设计是绝大多数成功者的第一步骤。应该明白家庭幸福的第一步是建立在想象和设计上的。但想象和设计对自信者来说，他从不半途而废，也从不投降，他会不断鼓励自己、鞭策自己，并反复地实践，直到成功。自信使人成功，要练习“表里如一”的行动，让自信成为习惯。穷人不幸福，非常有钱的人也不幸福，最幸福的是那些中产阶级，是那些会欣赏享受人生旅途风景的人。设计人生，幸福生活就会随之而来。



创建和谐家庭

建设和谐家庭，主要看家庭是否稳定。家庭不稳定说不上和谐。比如说夫妻之间经常摩擦闹矛盾、姑嫂之间面和心不和、婆媳之间横挑鼻子竖挑眼，这些都会导致家庭的不和谐。家庭稳定有多种类型，死水一潭，固然家庭稳定，可那毕竟是死水，容易腐臭；家庭稳定靠高压的家规，家长制是表面的、短暂的，不是真正的稳定；家庭和谐加稳定是内在的持续的，是真正的稳定。要做到真正的稳定和谐，一定要做到家庭成员的利益互惠、互利、互补、互动以及家庭成员地位平等、家庭资源共享、家庭风险共担、家庭规则经常补充完善等。

家庭和谐才能富裕幸福，更能体现每一位家庭成员的相互尊重。试想一家人穷困潦倒、温饱不足、住宅窄小、家底微薄、穿着陈旧、一肚子心酸、满脸愁容、终年没有值得高兴的事情，总是处于极度消极低调的焦虑环境中，在众人面前不敢大声大气地说话，满口自卑感的语气，抬不起头，挺不起胸，那人活得多累、多苦、多辛酸。

建设和谐家庭，一要打基础，基础在于成功的家庭教育，坚持不懈地培养人才。人常说，一人能，带一家；一人熊，熊一窝。此话一点不假。二要家庭积累，积累就是经济积累，财富积累。积累是勤俭科学理家的过程。三要不断发展，既要发展家庭积累，又要注重兴建和不失时机地安排。长计划、短安排。认真整合家庭资源，有智出智，有力出力，避免资源浪费。精心打造家庭这个小社会，和谐家庭才会向你招手、微笑。

家庭和谐是一个磨合过程，包括父母之间、孩子之间、家庭成员之间等占据着人生的全过程。我们必须承认现实的差异，正视家庭矛盾，平衡各方关系，尽量减少家庭成员之间的冲突。创建和谐家庭，是我们每个人的追求，也是人生的最大幸福。

家庭和谐需要春风化雨，家庭氛围需要一种亲和力。亲和的感觉，似微风吹落露珠一样轻柔，家庭合力靠每一位成员的爱心，似明月点缀星空，构成一幅美丽的图画。家庭环境靠每一位家庭成员去净化装点，似幽兰弥漫旷谷，令人陶醉。家庭空气里弥漫的温馨，需要默契、体谅，更需要牵挂、奉献、真情真爱。

家庭里什么最好？最好的是全家人健健康康和和睦睦；家庭里什么最美？最美

的是母亲那一颗慈怀为本的心；家庭里什么最珍贵，最珍贵的是全家人坦然生活、以诚相待；家庭里什么最伟大？最伟大是家庭有难，全家支援；家庭里什么最令人羡慕，是全家人形成一个拳头，心往一处想，劲往一处使；家庭里什么最令人感动，是儿女有成就。家庭里人气兴旺，快乐无限，父母捧着肚子乐，瞧着孩子乐，那就是和谐的造化。

家庭和谐需要规则。家庭为什么要有规则，家庭成员为什么要遵守？其实很简单，规则是约束人们行为的，是社会行为的抽象。抽象的行为规则具有一些符号特征。就如家庭的家规变得虚设和扭曲，这个家庭就不是一个健康的家庭。家庭若没有家法、家规，就会失去社会环境的呵护和重视，久而久之患上家庭败血症，逐步丧失支撑的功能。一个家庭最可怕的是形成一个破坏家规的链条，并受到侵蚀而蔓延。良好的家规非常重要，一个家庭若能共同遵守家规便能从中获得最大的利益，就会形成一个和谐的家庭。家庭尊重和遵守规则是一种教养、一种风度、一种文化，是一个人必需的品格。没有这样一种品格，你将无法在家庭中生存；不遵守家规，你将会失掉信誉，这是比生命更重要的东西。一个人不遵守规则也许可以得到一时的利益，但从长远去看，损失却是极大的，甚至是不可弥补的。

家庭需要一种境界。人生只是一个过程，过程以外什么都不能留下，包括人们十分看重的名誉、地位、财富。世间没有什么比友情、亲情、爱情更宝贵的东西，它们的无价，金子也换不来。人到世间，无忧无虑的童年转瞬即逝；继而上学，便投入了一个大竞争；继而就业，又是一个更大的竞争。人生旅途中充满了压力和艰险，有的人败下阵来，终生消沉；有的人经过种种磨难，穿越过人生诸多的忧患，却能够战胜一切险阻，并最终到达自己的目标，这是一种成功的人生境界。而这样的境界却不是每个人都能获得的，只有少数人或极少数人在艰难的竞争中走在前列。即使那些幸运的到达者，当他们功成名就之时，多半已人到中年。这里还没考虑到天灾人祸和病魔缠身的痛苦。所以说，人生拥有纯粹的快乐，只有在短短的童年时光。人生究竟是苦多还是乐多，笔者主张以快乐的态度对待人生的一切苦厄，主张认真对待每一天，快乐每一天，享受每一天，也美丽每一天。做一个自己快乐、也让别人快乐的人，其家庭才能和谐。