

古伦心灵
与
价值书系

家庭是人生的冒险

Abenteuer Leben—Das spirituelle Familienbuch

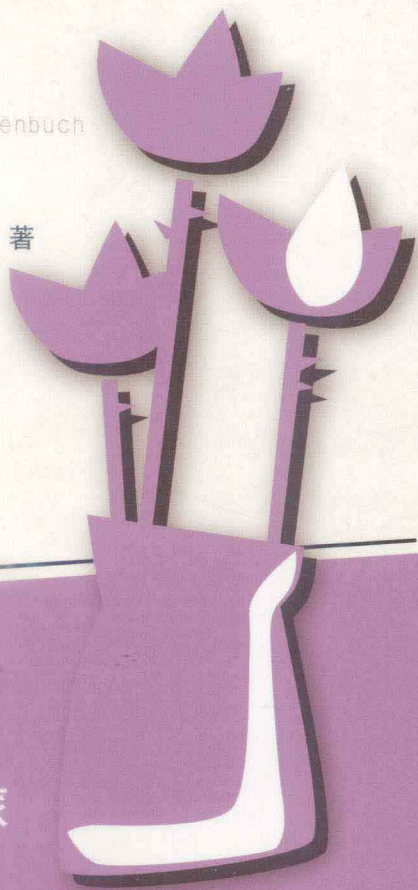
[德] 安瑟·古伦 (Anselm Grün)

[德] 玛达莲娜·伯格纳 (Magdalena Bogner) 著

郑玉英 译

一趟淬炼生命的
旅程

携手相知相惜的另一半
同开启人生的冒险之旅
在鲜花与荆棘中
淬炼出丰盈的生命



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



东方出版社
The Oriental Press

家庭是人生的冒险

Abenteuer Leben—Das spirituelle Familienbuch

一趟淬炼生命的旅程

[德] 安瑟·古伦 (Anselm Grün)

[德] 玛达莲娜·伯格纳 (Magdalena Bogner) 著

郑玉英 译

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



東方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭是人生的冒险：一趟淬炼生命的旅程 / (德) 古伦, (德) 伯格纳 著; 郑玉英 译. —北京: 东方出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5060-6173-5

I. ①家… II. ①古… ②伯… ③郑… III. ①家庭—通俗读物 IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076535 号

Published originally under the title: Abenteuer Leben—Das spirituelle Familienbuch,
Magdalena Bogner, Anselm Grün, Copyright © 2007 by Vier - Türme GmbH - Verlag,
D - 97359 Münsterschwarzach Abtei.

Complex and simply Chinese translation copyright © 2007, 2012 by South & North
Publishing Company, All rights reserved.

中国大陆地区中文简体版权以及译文版权 copyright © 2012
由台湾南与北文化出版社 South & North Publishing Company 授权于东方出版社
版权所有, 不准翻印
著作权合同登记号 图字: 01-2013-1630 号

家庭是人生的冒险：一趟淬炼生命的旅程

(JIATING SHI RENSHENG DE MAOXIAN; YITANG CUILIAN SHENGMING DE LÜCHENG)

作 者: [德] 安瑟·古伦 玛达莲娜·伯格纳

译 者: 郑玉英

责任编辑: 吴玉萍 张凌云

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 三河市金泰源印装厂

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 5.625

字 数: 98 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6173-5

定 价: 25.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

前言

为家庭的冒险之路打开一扇窗

我们的生命是一场冒险。借着这本书，我们想为走这条冒险之路的人打开一扇窗。他们在这条路上互相认识、互相信任、互相分劳解忧，并通过这种形式寻求一个生命和爱的共同体。因此，走这条路意味着我们永远不知道在下一个转弯处会出现什么状况，也意味着我们要勇于尝试，面对生命中的美好和危险，不只寻求新的希望，也体验黑暗的时刻，并深信走一趟是值得的。因为它可以唤醒我们的力量，使我们坚强，同时也让我们愈来愈能够享受施与受的乐趣。

根据研究，德国大部分年轻人都想要拥有一个家庭，但要实现这个理想却常常力有未逮。一般人之所以寻求家庭生活，是因为想拥有一个家和一个安全的避风港。但实际上，家庭也是一个会产生摩擦和伤害的地方，是一个让我们即使生活在其中，但仍可能觉得孤单的地方。

近来许多社会政策也把重心放在家庭上，而社会大众

也通过媒体看到许多失败和负担过重的家庭。这些家庭根本没有办法为孩子提供一个合适的生活空间。此外，日益下降的出生率也值得我们警醒。为了未来，整个社会必须重新关注家庭，并思考该如何改变人们的想法，使得将来有更多人愿意去组织家庭，并有勇气生育子女、悉心教育孩子，使他们以后也能充满信心地去走他们的人生之路。家庭生活需要很好的经济保障，这是社会各界应该特别思考的问题。

那些愿意寻求家庭生活的人也需要有明确的方向、鼓励和信心，以使他们的生活能更成功。不仅如此，他们还必须互相肯定对方的价值，清楚客观地看到自己的优点和缺点，有彼此忍让和扶持的宽容之心。借着这本书，我们想给所有已经拥有家庭生活或渴望家庭生活的人指出明确的方向。

在现实生活中，家庭生活并非时时都那么理想：有些人失去父亲或母亲；有些长期以来建立的爱会破灭；有些人想要孩子却又无法如愿；或在某些家庭中，某位成员英年早逝。但只要不同世代的人长期互相负责，他们就是一个整体。那些正式建立的家庭虽然已是生活的模范，但也

不能保证一定是天长地久或成功幸福的家庭。尽管如此，只要伴侣间能互相信赖，并且相信，在面对这份随时都会出现新状况和未知数的共同生活时，他们的能力都可超越自己原有的极限。因此，这份信心也可以让他们勇于面对孩子诞生或与年老双亲共同生活的情况。

我们相信，透过我们两个作者的“共同观察”——为个人、为整个社会——应该能够用必要的、不同的宽广角度来探讨“家庭”这个主题，并指出可行之道，共同在家庭的经营中，走上这趟生命的冒险之旅，共享其中的美好生活，也共度当中的危难时刻。

我们希望这本书能鼓励大家参与家庭的人生冒险，并不断探索家庭生活的每个新“阶段”和其中的挑战，因为，我们可以借此在每一种具体情况中自问：我在当下要做什么……

当然，这本书只能提供一些初步的省思和启发。为了让个别读者能够进一步深入思考每个主题，我们在书中每一小节的后面，都有一个“继续向前”的默想单元（有些可能以问句的形式出现），这些都来自实际的家庭生活经验。

本书以对谈的形式呈现，针对每一个主题，我们分别提出我们各自强调的重点，古伦的观点以“宋体”呈现，伯格纳的观点以“楷体”呈现，这样，您就可以通过不同的印刷字体辨识出这是哪一位作者的观点。

安瑟·古伦
(Anselm Grün)

玛达莲娜·伯格纳
(Magdalena Bogner)



目录

CONTENTS

第1章 并肩同行——家庭生活的根

我从哪里来——寻找自己生命的根	2
当孩子该自立时——呵护和放手	7
发自内心的真诚行为——家人相处的基础	17

第2章 相知相惜——寻找我的另一半

情窦初开——初尝交友和恋爱的滋味	28
虽疏犹亲——父母和孩子的共同学习过程	32
既期待又怕受伤害——深入交往并下决定	38
爱到最高点——我们要结婚啰！	42
爱必须努力经营——共同决定	46
性行为——在彼此的体内成为互信的伴侣	51

第3章 孕育生命——接纳孩子并和他们一起生活

我们要有孩子了！——怀孕时的喜与忧	56
-------------------	----

“我又失败了!”——哀悼流产儿	68
“人生中最伟大的时刻”——孩子的出生	75
三个恰恰好——几个孩子才够?	80
同样是我的心肝宝贝——谈收养孩子	83
书还没念完就要小孩?——兼顾职业与家庭	87
“为什么偏偏是你要走?”——丧儿之痛	92
只给你能给的——教养的困境	98
即使没有孩子,也可以结出丰盛的果实 ——谈不孕夫妻的苦恼	104
 第4章 爱里藏刀——面对极限、冲突、离婚与分居	
在危机中成长——夫妻之间的冲突	112
裂痕对婚姻的影响——把裂痕当做考验	119
认识孩子你不知道的一面——亲子之间的冲突	120
加强家庭内在的治疗功能——面对外来的冲突	122
“无法诉说的痛苦”——家庭中的暴力行为	125
分居及离婚之后——从失败中汲取教训	132
离婚之后的家庭——认真面对孩子以及他们的需求	135
单亲父母——接受自己的有限	141

第5章 白头偕老? ——晚年生活的种种挑战

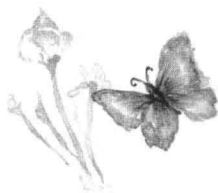
放手的痛苦、全新的定位——孩子要离家了	146
另一种亲密与爱——祖父母与孙子女	148
“结婚三十年!”——老夫老妻的生活	150
闲下来时怎么办?——退休后的挑战	154
什么是我们能负担的?——家有高龄双亲	156
突然孤零零一个人……——丧偶之痛	160
“我们又有用处了”——老少同堂之家	165

第1章

并肩同行

家庭生活的根

家庭生活是一趟旅程——在这路上有不同的组合：有年轻无儿无女的夫妻、有养儿育女的夫妇、有单亲家庭、也有退休的老夫老妻，甚至还有鳏寡之身。为了使这趟携手同行的旅程能够成功，我们需要一些可以作为依据的基本态度。其中，知道自己“从哪里来”——即家庭的根——是非常重要的。当然，其他事情也同样重要，例如：如何在“互相支持”和“互相给予对方自由空间”之间保持平衡，如何互相聆听，以及和好的艺术，等等。



我从哪里来——寻找自己生命的根

■古伦

最近，我做了一个主题是“在艰困的时刻给人一个根”的演讲。之所以选这样的主题，是因为当今社会有太多没有根的人。树如果没有根，就不能生长，也不能提供绿荫予人乘凉。那些在家庭中无法找到自己赖以生存的“根”的人，就会对“建立家庭”这个任务过于苛求。因为他们会认为，家庭应该为他们提供一些自己原本缺乏的东西。这些人在家庭中会紧紧地抓住别人，并要求对方给他绝对的支持和保护。然而，没有任何人能够给予对方绝对的保证。因此，这些期望只是对伴侣的过高要求。没有根的人渴望有一个家庭，一个给他呵护的安全处所，一个让他可以有归属感的地方；家庭应该取代他们到目前为止被剥夺的东西。

每一个人都可以在家庭中体验到自己的“根”。即便父母没有办法如我们预期般付出那么多，但他们还是尽其所能的做。因此我们应该心存感激地接受。我们每一个人从父母那里所得到的“根”，就是他们用来包容我们、呵护照顾我

们的那一份爱。他们投入时间和心血，全心关怀我们、照顾我们、陪伴我们、给我们支持和保护。除此之外，我们从父母那里所得到的“根”还包含他们作为终身依据的生活哲学。如果我们问自己的父母，碰到困难时他们最常讲的一句话是什么，这样就可以了解他们的生活哲学。有一位年轻人告诉我，他非常钦佩父亲，因为他碰到困难时从没有退缩，一点都不抱怨，而是说：“兵来将挡，水来土掩。”他从父母那里所听到的这些话给予他力量，让他碰到困难时不是逃避，而是面对它。我们每个人都可以发现父母的生活策略，而这些生活策略无形中影响了我们。就是这些“根”一直支撑着我们。所以，如果我们能进一步思索自己的父母和他们的行为，这实在是件很好的事：支撑着他们的是什么？他们赖以生活的“根”是什么？他们有什么渴望？他们如何做自己生活的主人？

我们的“根”不只源自父母。有一些人，在宗教信仰中找到自己的“根”，找到被庇护的感觉；也有一些人在学校班级中找到“根”，因为在那里有一些老师能让他们思路清晰，给予他们关怀，并教给他们人生旅途上随身可用的生活哲学。在这些人的周围都有一些扮演着父亲或母亲角色的人，在他们的生活中种下健康的根。

“根”的疗效

德语中“根”(Wurzel)和“香味浓郁”(würzig)意思相关,通常调味料都是从植物的根部取得。具有健康的根,人们的生活就会充满乐趣。但这不是单调贫乏的味道,而是一种令人愉悦的味道,并向周围散发出美好怡人的芬芳。这种健康的根让我们所建立的家庭拥有一种特殊的味道,并让家庭中的每一分子都喜欢待在这个家中。因为这味道不是千篇一律的那种气味,而是每一个人都喜欢的、特别的、家庭的味道。

植物的根部也常常可以用来制作各种药膏,例如抑制发炎和治皮肤病的药膏、止痛的药膏,而家庭所倚靠的健康根部对父母和孩子都有治疗的效果。因此,若家人时常思索家庭的“根”的含义,这对家庭非常有益。根部本来就有治疗的功效,因此源自根部的经验,例如,生活哲学、家庭的支持,等等,这些都能够治愈我们对彼此造成的伤口。

生命传承的根

族谱是每个家庭重要的根,家庭也传承了祖先克服困难

的策略。祖父母不只在照顾孙子、孙女和给予家庭支持等方面扮演着重要的角色，他们也可以让子孙后代看到整个家族的过去，看到自己的族谱，看到这个家庭所倚靠的根基和力量的来源。一位出身贵族家庭的女士告诉我，虽然子女都已成年许久，但在圣诞节时她会和他们举行一个在家族中传承了好几个世纪的仪式。这个仪式让她现在的家庭看到过去世代所拥有的信心和力量，看到以前的男男女女在艰困时期彼此间的信赖。对于现在的小家庭而言，探寻到整个家庭史最深的根源是一件非常美好的事，他们会因此而感到自己的生活受到先祖们健康、强劲根部的滋养。

继续向前 >>

- 偶尔拨出一个小时，去问问自己的父母或自己生命中重要的人：支撑着他们的是什么？他们生活所依赖的根是什么？他们的渴望是什么？他们如何做自己生活的主人？

· 然后再问自己：这些人在我身上留下了什么
“踪迹”？我如何依靠这根源建立我的家庭关系
和我的生命经验？



当孩子该自立时——呵护和放手

■ 伯格纳

家庭，是我们最终的归属地，是一个我们可以做自己，觉得有安全感的地方。家庭，是一个由人所组成的团体，在这个团体中，大家互相信赖、互相扶持、互相鼓励。但是，家庭有时候也是一个会让我们觉得彼此很陌生，感到自己很孤独的地方，而且也可能是一个彼此伤害最深的团体。不管在哪一个发展阶段，“家庭”都是成员密集活动的紧张地带：他们想互相呵护，但又必须互相放手；他们想受到保护，却又渴望得到自由。

彦恩和茉莉亚分别是23和25岁，虽然都已经到达独立自主的年龄，但仍然和父母住在一起。徜徉在家庭的这一张网中，他们觉得很舒适。独栋的房子有宽敞的空间，足够他们生活。父母亲让他们自由安排自己的生活，同时也分担许多家务事，而家庭中的每一个人都能享受到这些好处：冬天时，暖气把整个房子变得暖烘烘的；夏天时，悉心整理