

痴心爱人

痴心爱人

痴心爱人

幸福家庭锦囊

痴心爱人

吴万紫 著

痴心爱人

痴心爱人

痴心爱人

痴心爱人

痴心爱人

痴心爱人

痴心爱人

痴心爱人



广东人民出版社
花城出版社



世界上最伟大的家长必备书

幸福家庭锦囊

吴万紫 著

无论你是高官、还是百姓；无论你是大亨、还是平民，如果你爱家，想建立一个幸福家庭，此书就能给你起到实质性的帮助。

图书在版编目(CIP)数据

幸福家庭锦囊/吴万紫著,一广州:花城出版社,2008.9

ISBN 978-7-5360-5437-0

I. 幸… II. 吴… III. 家庭—生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第114791号

责任编辑 李 谓

技术编辑 胡艺己

平面设计 阿 艺

出版发行 花城出版社
(广州市环市东路水荫路11号)

经 销 全国新华书店
印 刷 湖南汇龙印务有限公司

开 本 787×1092毫米 16开

印 张 13

字 数 185千字

版 次 2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

定 价 30.80元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

购书热线:020-37604658 13874088343

欢迎登陆花城出版社网站:<http://www.fcph.com.cn>

此书献给这个伟大的时代——和谐社会

构建和谐社会从幸福家庭开始

我爱我家，有了家，才让我们有了爱的对象，才让我体验到爱的真谛和生命的意义

我爱我的家乡——汨罗。这是块神奇的土地，不但养育了我的家人，更重要的是上辈的圣贤们留下的精神财富，一直指引着我的人生方向。那就是：屈原的“吾将上下而求索”、任弼时的“骆驼精神”。

我爱我的祖国——中国，它用世界上最美好的理念——和谐，创造了一个盛景中国，让我们的家人能够去享受美好的人生。

我爱我身边的人，感谢他们的友善、勤劳和创造，是他们为我们的家人幸福立下了汗马功劳。

前 言

本书旨在让更多的家庭掌握一些原则，避免一些人为的不必要的烦恼，使生活幸福美满。

什么是幸福，避免一切人为的不该发生的不幸发生就是幸福。

“治国容易治家难”、“清官难断家务事”，其实家不是靠权力来治，也不是靠道理来断，而是靠养。就家庭而言“养”是爱的最佳表现形式。让我们放下指挥棒，举起服务牌。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”这句话告诉我们明白一个道理：幸福家庭是有规律可寻的。按其规律去实践得到的结果基本相同，违背其规律中的某一点，得到的结果是各有不幸。那这些规律是什么呢？我花了近十年的心血，走访了近万个家庭，足迹遍及不同城市，不同民族，不同地区的各阶层家庭。与其家庭成员进行深入沟通，终于发现了这个让世人都震撼的规律：一、家人健康；二、财务自由；三、夫妻恩爱；四、孝顺长辈；五、教育子女；六、风水。归纳起来，除自然灾害和不可抗拒的不幸外，所有家庭都能够和谐幸福起来。其实，大多的不幸，都是顾此失彼导致的结果。

这几年我不断对一些家庭成员分析这些规律，针对不同的家庭问题审视，立马就能找出这些问题是出在哪个环节，给出其相对应的锦囊。奇迹出现了，很多几乎解体的家庭当明白问题发生在哪里、要怎么做的时候，一切都好起来了。这也为我写此书增添了许多信心。

有一名参加过我课程的学员，姓刘，64岁了，我们都亲切地称呼她为刘妈妈。刘妈妈教了40年的书，当过小学校长，养育了一男二女都事业有

成，但是，她很痛苦，只想离家出走，到尼姑庵里度过余生。因为她丈夫身体一直有病，加之性格暴躁、语言粗鲁，动不动就脏话不堪入耳，对于她来说，忍无可忍，极其难受。她跟我说：“要不是为了儿女，我早就离开人世了。”她是在朋友的劝导下来参加我的课程的，三天课程之后，她很感动。私下问我：“吴老师，你讲的都很好，我也相信听了您课程的人，家庭关系会有很大改善，但是我回到家里，怎么办呢？”听完她详细诉说之后，我告诉她：“回去之后，对老爷子只讲两个字——谢谢。”她说：“真的，就这么简单吗？”我说：“是的，你不妨试一试。”回到家里，她跟她的孙女讲：“以后，爷爷要是骂人的话，我们就不跟他争，我们就讲谢谢。”小孙女说：“奶奶，你有没有精神病。”

第二天早上，老爷子起床，看到家里有些东西摆放不妥，就习惯性地骂开了，刘妈妈按照我告诉她的讲了一句：“谢谢。”老爷子骂道：“你厚颜无耻。”刘妈妈还是说：“谢谢。”老爷子吼道：“你真是死了血。”刘妈妈依然说：“谢谢。”老爷子不骂了。过几天，老爷子又因为一些小事开始骂娘，刘妈妈只回应了一次‘谢谢’，老爷子就不吭声了。一段时期后，老爷子旧病复发，去了省城，没几天，回来的就是骨灰盒。我去参加追悼会，刘妈妈很伤心，她流着眼泪跟我说：“我现在连讲‘谢谢’的机会都没有了。我教了多少人认识‘谢谢’两个字，但我从没运用好，假如四十年以前我就会运用这两个字的话，我的生活将会呈现另外的一面。”

婚姻走向失败，不是没有爱而是因为无知。今天我们很多人在迈向婚姻殿堂之前从来没有接受过系统的婚姻教育，也没有这样的教育。违背其规律的可能性大大增加，一旦违背就会造成伤害，还自以为是、不知改过、不断累积，爱就成了一种无形的伤害。

我这些年所做的工作相当于勘探员一样，把我们驶向幸福彼岸途中的暗礁找出来。每个人的价值观不一样，幸福的标准也就不一样，生活本来没有模式。我们在驶向幸福的彼岸途中，无论方向怎样，无论速度怎样，只要不去碰撞这些暗礁就行了。有些问题我只能提出来，还不能完美解答。比如：健康问题，我不是专家。但我相信很多资深健康专家的理论。

近十年来，我和我家人没有看过医生，这是一件多么幸福的事情。我只能把我欣赏的并且实践过的一些健康理念引用于本书中，与拥有本书的人共同分享。

上天深爱着我们并为我们预备了一个美丽的人生。我们每个人来到这个世界上，都带着自己特殊的使命——做个当之无愧的好家长。我们每个人都是独一无二的个体，我们的个人习惯、言行、生活方式和价值观都不会相同。但我们应该运用上天所赐予我们的天赋、性格和智慧，共创美好幸福的家庭。

本书从六个方面提供家庭幸福的帮助，最后一章附言是对前六个方面的补充。

本人非科班出身，水平有限，无法把心中的意念用文字准确生动、形象地表达出来，难成章法。读者千万不要因为文字的简练而忽视内容的深沉；仔细琢磨、用心体会、勇于实践，奇迹便会在您的家中产生。

愿所有的人都能享受美好人生。

目 录

第一章 家人健康

有健康才能创造未来，有健康才能享受未来。

“健康是指一个人的生理、心理及社会适应等各方面都处于完整的状况，而不仅仅是指无疾病或不虚弱。”

预防、保健、健身等开始流行起来，这是时代赋予的时尚。预防疾病、延缓衰老，将是未来的主旋律。

第 1 节	健康靠自己	(1)
	认识的误区	(1)
	生产力低下	(2)
	三个现代医学的现象	(3)
	预防疾病、延缓衰老，将是未来的主旋律	(3)
第 2 节	什么叫健康	(4)
	健康的定义	(4)
	健康的标志	(4)
	人的寿命	(5)
	为什么绝大多数人迄今活不到 120 岁	(6)
	保持健康的秘诀	(7)
第 3 节	养生秘诀	(12)
	国家领导人日常保健食谱	(12)
	伊丽莎白女王的保养	(13)

	好状态来自于好胃口	(13)
	万病之源来自肠道	(15)
	食疗胜过药疗	(16)
	健康一生：日间、午间和晚间	(18)
	日间养生重在“练”	(18)
	午间养生重在“休”	(18)
	晚间休息重在“松”	(19)
	少吃更健康	(19)
	多动祛疾病	(20)
	早睡好处多	(20)
第4节	懂法守法与健康	(21)
	人间有情，法网无情	(22)
	盲从的代价	(23)
	金钱的阴谋	(23)
第5节	安全第一	(26)
	生活安全	(26)
	生产安全	(38)
	自然安全	(39)

第二章 财务自由

当我们每天都为日常生活、社会应酬而焦虑的时候，就不会有心情去享受美好人生。

发财——就是通过发现、发掘、发展和变化去获取更多合法的财富。

财富在哪里呢？财富在每一个人手里。我们只有服务好更多的消费者才能获得更多的财富。

我们都在到处寻找财富，而把上天赐予我们的财富——时

间、情感和智慧，大把大把地丢掉。只有富有梦想的人，他的时间、情感和智慧才会为他的梦想服务，直到梦想成真。

观念落后和无知的人与这个飞速发展的时代是不和谐的。学会学习，终生学习，将是我们获得财富的唯一途径。

单打独斗的时代一去不复返了，只有通过有效的合作才能增加我们获取更多财富的能力。你能的我不能，我会的你不会，加起来将无所不能。

第1节 财富是美好的	(43)
第2节 鱼儿在哪里	(44)
第3节 怎样获得家庭财务自由	(52)
一、勤 劳	(52)
古老的生存法则——勤劳	(52)
勤劳是持家的根本	(53)
名人对勤劳的感悟	(54)
勤劳的力量源泉	(54)
勤劳是智慧的源泉	(60)
惰性是勤劳的天敌	(69)
二、智 者	(71)
聪明的人知道选择比努力更重要	(72)
聪明的人有坚定的信念	(72)
聪明的人行动有计划	(73)
聪明的人只找方法，不找理由	(74)
聪明的人相信命运掌握在自己手里	(77)
聪明的人永不受骗	(77)
聪明的人思想解放	(79)
聪明的人知足长乐	(82)

聪明的人不在其位，不谋其事	(82)
聪明的人爱学习	(83)
三、消费不超前	(87)
家庭财务预算执行法则	(87)
家庭财务统一管理	(89)

第三章 夫妻恩爱

婚姻走向失败不是没有爱，而是因为无知。婚姻不单只讲爱，还要掌握爱的艺术。相爱并不是双目对视而应该是朝同一个方向投视。夫妻应有一个共同的、长远的目标和理想。至于是什么并不重要，共同分享和追求才是最重要的。

爱你的人很多，接受你的爱的人才是你的唯一，感恩才能惜福。

爱是施，被爱是受。爱是无条件的，爱是幸福的，爱的过程本身就是最好的回报。被爱是有条件的，有条件的是交易，交易永远不会公平。“才子佳人”是上帝对你的恩赐，但不是婚姻的筹码。

誓言不是获取对方爱的武器，而是自己内心的独白，是讲给自己听的。只有痴心人才会傻乎乎的牢牢记得自己的誓言，然后一生去实践它。

第1节 男人和女人	(90)
第2节 爱与被爱	(94)
第3节 爱情与婚姻	(95)
第4节 信任与自信	(95)
第5节 痴心爱人	(96)
第6节 把对方当贵客	(99)

第7节	爱屋及乌	(102)
第8节	爱不可以重来	(103)
第9节	恩爱如初	(105)
第10节	比翼双飞	(106)

第四章 孝顺长辈

孟子认为：事奉，以谁最为重要呢？以事奉父母最为重要；守护，以什么最为重要呢？以守护自身的节操最为重要。不丧失自身的节操又能事奉自己父母的人，我听说过；丧失自身的节操又能事奉自己父母的人，我未曾听说过。谁不做事奉的事呢？可是事奉父母却是最根本的。谁不做守护的事呢？而守护自身的节操是守护的根本。

第1节	什么叫孝顺	(109)
第2节	怎样孝顺	(111)
第3节	千古佳话	(113)

第五章 教育子女

没有什么训练做不到的，也没有什么是训练所不能达成的。训练能化野性为驯良，使粗野变柔和，把凡人提升为天才。

男人若把养育孩子的责任丢给妻子去管，会使每个人都蒙受损失，可是损失最多的则是他自己。因为他会失去使自己成长的机会，而正是养育孩子所能得到的。

人生两大比赛不可停留：一、马拉松比赛，生命不息，奋斗不止；二、接力赛。我们不但要自己跑得快，而且要把接力棒传得好。只有这样整个家族才会永远兴旺发达。有的人只顾自己事业有成，但忘记了传承下一代，成功就会是短暂的；有的人自己

懒得跑，只指望下一代跑得快，希望就会像肥皂泡。

第1节 教育子女七大原则	(119)
原则一、养身、养心、解惑	(119)
原则二、播种期、萌芽期、成长期、壮年期、发展 期，每一个时期的做法不一样	(121)
原则三、先入为主	(124)
原则四、尊重他	(125)
原则五、欣赏、夸奖，鼓励、榜样始终贯穿整个教 育过程	(133)
原则六、男孩苦养、女孩富养	(135)
原则七、与儿女同步成长	(137)
第2节 “财”的启示	(138)

第六章 风水

阳光、空气和水是你的风水左邻右舍是你的风水

你交往的人是你的风水

你心中的偶像是你的风水

人生中的五位贵人是你的风水

你信仰的文化是你的风水

第1节 人居风水	(143)
第2节 人文风水	(144)
第3节 信仰	(146)
第4节 把好门户	(148)
第5节 虽然我们不能改变风水，但我们可以选择风水	(150)

第6节 参与是改变风水的最佳途径 (151)

附 言：

爱己才能爱人，救己才能救人，只有当你自己有能量的时候，才能把你的光和热温暖给别人。你是源头，一切由你而来。

第1节	快乐过好每一天	(153)
第2节	重视每一个人，不在乎某一个人	(158)
第3节	善用天赋	(162)
	脑	(162)
	眼	(166)
	耳	(168)
	嘴	(169)
	手	(170)
	脚	(171)
	心	(173)
	胸	(175)
第4节	语言和态度	(175)
	提问比批评更有效	(179)
	赞美和感激是打开心门的钥匙	(181)
	真诚的道歉	(183)
第5节	有为才有味，有位才有味	(184)
第6节	水的启示	(185)
编后语：	做个好家长	(188)

第一章 家人健康

有健康才能创造未来，有健康才能享受未来。

第1节 健康靠自己

家人健康是幸福家庭的基石，离开基石，幸福无法建立。

洪绍光教授讲得好，“人不是死于疾病，而是死于无知。”这是多重要的事情，人们为什么会对它无知呢？有两个原因是最重要的（关于学术方面的问题我们不探讨只是运用），其一，认识误区。其二，生产力低下。

认识误区

自古到今，人们都怕生病，生了病就用一切方法治疗，从来没有想用一切方法使自己不生病和少生病。就算有，也是单一的。比如说运动，很多人能坚持运动，但忽视了营养的不均衡或外界毒素的侵入对身体造成的伤害。虽然现在这方面的书很多，但很多人没有去认真阅读，更不用说去思考去实践。

我有一个朋友开酒楼，生意很好。每次客人来，他都要去陪酒，几乎天天都喝醉。而每次醒来都很痛苦，也知道这样下去自己的身体会垮掉。但是他觉得没有办法，这是为了他自己的生意。我与他交流，他也只是显得很无奈。后来我问：“你是不是要把你的事业做得更大？”

他说：“是的。”

我再问：“事业越大，你就必须具有更充沛的精力，也就是说你的事

业要靠你强壮的身体去干，对吗？”

他说：“是的。”

我说：“你的身体都不行了，又怎么能干呢？”

他无言。

我再问：“你事业做大之后靠谁去享受呢？还是要你自己去享受。身体垮了，怎么还能享受啊？那事业大了又有什么意义呢？”

他原先认为他的一些行为是为了自己的事业兴旺和家人的幸福，后来才明白自己的事业和家人的幸福要靠健康的身体来保障这个道理，在陪酒这方面就特别注意了。

今天我们不能像专家一样去研究人体，去了解生病的原因和治病的方法。但掌握一些最新的健康资讯对家人的健康是绝对有益的，能起到延缓衰老、预防疾病的作用。我们相信医生能为我们解除很多疾病带来的痛苦，但现代医学面对众多的慢性病束手无策已是不争的事实。

生产力低下

30年以前的中国生产力一直非常低下，人们一直在为生存而忙碌，养活一家人都是很困难的事情，所以没有心思去考虑到健康长寿的问题。只有皇室朱门才会去寻求长生不老之术。

这30年来由于中国改革开放，创造了盘古开天地以来的盛景世界，科技的发达、政府的开明、人民的努力、社会的和谐等等，将使人们在工作之余开始享受美好人生。日子好过了，人们就会思考一个问题，好日子就要有好心情、好身体去享受它。在这个时候，人们的健康意识就会比以前更加强烈。

我记得我舅舅是在1987年从台湾归来探亲的，虽然当时他已年高七十，但神采奕奕、满面红光、笑声朗朗，给人丝毫没有老的感觉。每天早晨散步回来，他都会泡一杯蜂蜜、花粉之类的营养品给自己和他的姐妹们喝，当时他的姐妹们笑着说：“这个东西这么贵，喝起来也没有特别的味道，还没有芝麻豆子茶好喝，你不如买十头猪给我们吃。”（因为那一罐花

粉的价格标价是1800元，而当时一头猪大概也只要100多元。)

那个年代，他的姐妹们连饭都吃不饱，对肉的渴望就比较强烈了。今天，他的姐妹们几乎都不在了，只有我舅舅依然拥有健康，还在享受天伦之乐。同一个妈妈生的，遗传基因几乎是一样，不同的是我舅舅比他的姐妹们提前几十年过上了小康生活，才会提前有健康的意识。这两种结果都是因为日积月累而产生的。

三个现代医学的现象

1、自从1960年沙宾疫苗克服了小儿麻痹症之后，40多年没有再听到哪个疾病有被克服的好消息。

2、除了外伤性疾病和传染病以外的各种慢性病，例如：高血压、糖尿病、尿毒症、红斑性狼疮……以及各式各样的癌症，多数只能控制不能治愈。

3、多年来不断有医学新科技进展的发表，每一届的诺贝尔医学奖也从未缺席，但是所有新医学的进展，永远都预告明天或将来的某一天，人类有机会解决某一个慢性病，从来没有今天已经解决了哪一个慢性病的消息。几十年来那么多不能治好的慢性病，一个也没有解决。

所以，我们不能把健康拜托给医生，就像我们不能把火灾拜托给消防队一样。

预防疾病、延缓衰老，将是未来的主旋律

从古到今，人们对待“病”，有三个层次的认识。

起初是迷信，靠信神信鬼来驱病，这是无知的时代。这种无知的余孽一直延续到现在，还在伤害着很多人。我记得小的时候，如有头痛脑热，我妈妈就拿着我的衣服，在外面不断的喊：“万紫啊，回来，万紫啊，回来……”。母亲的心我知道，是迫不得已，不得已而为之，但真正的病靠喊魂驱鬼是治不好的，并且会延误最佳的治疗时机。

慢慢的，人们开始把注意力放在医疗上面，这是有知的时代。医生解