

家庭心理健康新追求

钱孝先 傅秀英 杨 洁 臧广乐 编著



家庭科学健身丛书

New Pursuit
of
Modern Family
Psychological Health



中国轻工业出版社

K161

Q44

家庭科学健身丛书



家庭心理健康新追求

钱孝先 傅秀英 杨 洁 臧广乐 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭心理健康新追求/钱孝先等编著. --北京:中国轻工业出版社, 1999.9

(家庭科学健身丛书/吴志强, 王强主编)

ISBN 7-5019-2673-5

I. 家… II. 钱… III. 家庭-心理保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40514 号

责任编辑:王 群 责任终审:杜文勇 封面设计:小叶子
版式设计:丁 夕 责任校对:燕 杰 责任监印:徐肇华

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷:河北省高碑店市印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:1999年10月第1版 1999年10月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:6.875

字 数:178千字 印数:1-6000

书 号:ISBN 7-5019-2673-5/R·021 定价:14.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

第一章 建造完美的家庭精神乐园



- 现代社会家庭心理剖析
- 心理健康：温馨家庭新境界
- 追求心理健康：现代家庭新潮流

有钱能买高楼大厦，有钱却难买温馨的家。随着物质生活水平的不断提高，中国人愈来愈重视追求和谐、温馨的家庭精神乐园。

何为完美的家庭精神乐园呢？有人认为吃饱穿暖，一家大小身体健康，精神肯定愉快，“30亩地一头牛，老婆孩子热炕头”是其形象的比喻。有人则反对，认为这些观念已经过时，如今是别墅汽车样样有，精神紧张闹别扭。事业的压力，市场的竞争，已经形成的个人收入差别的扩大，无形中给家庭带来了种种新的矛盾与问题，带来了沉重的精神负担。因此家庭心理健康问题突显出来，成为现代家庭完美的重要课题之一。即在社会变革、变迁的今天，家庭适应能力如何，能否直面人生，泰然处之，是21世纪中国家庭面临的最大最重要的问题。

一、现代社会家庭心理剖析

说家庭心理是21世纪的重大问题，可以从中国家庭心理状况剖析中略见一斑。

纵观中国现代家庭，今天正经历着建国以来家庭心理失衡的又一高峰期。文化大革命时可谓家庭政治性心理失衡，一家分几派，革命派、保守派，还有逍遥派。好端端的一家人仅因政治观点不同而妻离子散者有之，背叛父母，与家庭划清界线者有之。家庭的社会关系更是恶化，你防着我，我算计你，甚至亲朋好友也少谈政治少来往。

当前，改革开放 20 年，市场经济的大潮又给每一个家庭戴上了一顶无形的紧箍咒。下岗问题、失业问题、房子问题、孩子问题、医疗问题造成的心理压力是空前的。一家几制，有国企、私企、外企，有的挣 300~500 元，有的开 3000~5000 元。同窗同院亦是如此。有的住上别墅，有的至今无房；有的出门乘奔驰 500，有的挤公共汽车还算计。经济发展、社会变迁导致社会心理剧变，家庭心理失衡。加之市场经济带来的观念变革更新，人们普遍对现有家庭生活于不知不觉间进行了反思。婚姻质量问题、夫妻关系问题、夫妻性生活问题、教育子女问题、赡养老人问题，造成家庭心理重大失衡。为了钱，为了孩子的前途，舍家下海，背井离乡者有之，弃儿舍夫（妻）到异国他乡谋生、求学者有之，甚至为赚钱，为享乐，嫌夫厌妻，傍大款，傍洋人，出卖肉体，出卖人格者有之。有钱的嫌寂寞，无钱的嫌房破，儿女成龙成才，自己孤独，儿女不争气，父母忧愁。社会存在决定社会意识，社会心理决定家庭心理。可以毫不夸张地讲，当今家庭心理面临着严峻的挑战。人们越来越感觉到，家庭幸福不仅仅是身体健康，更重要的是心理健康，二者缺一不可。要想建造家庭精神乐园，首先要增强身心调适能力，力求每一个家庭成员身体健康，心理健康。

事实上，中国现代家庭的心理健康问题已经是直接影响家庭幸福的首要原因。

1. 面对婚变不能自拔

目前中国社会正处于一个前所未有的转型期，旧的计划经济



体制以及与之相应的一系列社会体制下形成的文化观念被人们逐渐抛弃。新的市场经济体制及其相应的社会体制、文化观念正在形成。其中社会道德观、家庭伦理观念也随之急剧变化，使人们恋恋不舍而又如释重负地步入一个新的社会环境中。离婚率逐年递增，婚外恋、第三者、未婚同居、未婚生育、试婚等一些中国传统道德观念不容与不齿的东西，堂而皇之、大摇大摆地走进了现代中国人的生活。这无疑给中国家庭心理带来重创和挑战。

首先，在改革开放以来形成的拜金主义狂潮中产生出来的“大款”和暴发户，这一阶层的人很多出现了家庭危机。

某女，在“下海”潮起时，极力怂恿丈夫赶潮。丈夫果然不负妻望，赚了大笔钱。可不久，丈夫在外面找上了情妇。此女获悉后，气得多日不思茶饭，但为了6岁的儿子，她不想离婚伤害儿子，只希望丈夫能回心转意。可是她的宽容并未感化丈夫，她只好一个人苦闷、伤心。最后，在忍无可忍的情况下杀了丈夫，自己走上了犯罪道路。

一女工，46岁，面对两个生活难题：一是工厂效益不好，有随时下岗的危险，即使不下岗，也很快退休，前途渺茫，经济困难。二是夫妻关系不好，已经准备离婚。面对生活没出路，家庭将破碎的现实，她曾想自杀，或者与薄情寡义的丈夫同归于尽，但又舍不得孩子。最后陷入绝望深渊而求救于心理咨询医生。

某知识分子家庭。妻携子出国深造，剩下丈夫一人独守空房，待妻子功成名就回国时，丈夫已另有所爱。

另有一家，丈夫事业有成，做公司的大老板，整天忙着赚钱，把妻子冷落一旁。在别人眼里，这位住在别墅，吃喝不愁，儿子又听话有出息的女士令人羡慕，但她则产生了一种深深地孤独感，把丈夫称为“影子丈夫”，久而久之，滋生离异念头，一个好端端的家就此解体了。

不一而足，上述事例在今天中国的家庭生活中已是常事。用

心理学的理论讲，这属于对生活中的破坏性重大变动顺应不良所致。

2. 面对突发危机不能自持

柳先生因妻子患了肝癌，急得彻夜难眠。此时，儿子又因车祸身亡。他边处理丧事，边安慰妻子，但是2周后他竟服毒自杀了。

有一个朋友，儿子因溺水身亡，妻子一度精神失常，他劝妻子想开点，妻子好转，他自己却因突发性心脏病而撒手人寰。

这些事例在我们身边有很多，属家庭生活中发生的重大变故，出现得超出人们的应付能力，我们管此叫作突发危机。

处于危机中的人，多数会有天塌下来的感觉，会感到焦虑不安、恐惧、失助、痛不欲生，无法接受不幸事实。心理学的调查资料表明，人们心目中的重大危机依次为配偶死亡、离婚、亲属死亡、失去健康、失业等。这些是家庭心理构成的主要因素，面对突发危机，能保持心理平衡的，称为心理素质较好，心理承受能力较强。这一类人可化悲痛为力量，使不幸的家庭重新燃起希望的曙光。而相当一部分人则如前述例子，承受不住这种重大打击而心理失衡，由心理失衡导致身患绝症，抑郁苦闷，自杀身亡。

根据心理学中的认知理论，人对突发危机的反应，深受其认识倾向的影响。如上述几位当事人均认为，失去儿子，失去丈夫，失去亲人就没有再活下去的意义了，于是抑郁成疾，甚或服毒自杀。

扩大事件的后果，也是使人钻牛角尖的原因之一。如职称评定，落聘者可能这样想，我太无能了，太丢人了，一定会被人看不起，今后的工作还怎么干，因此终日闷闷不乐。又如高考落榜，考生若想，真丢人，别人一定会嘲笑我，我也无脸面对父母、亲友、老师和同学，由此深感自卑而出走、自杀的人近年来常见诸报端。这就是面对受挫，人们的心思意念全部用在如何面

对可能受人耻笑的假设上，而不再想办法，找到落聘、落榜的根子所在，即不在解决问题的实际思考上。这类人可能丧失面对危机的能力和机会，并可能由此导致个人或家庭心理失衡。

另外，当危机发生时，将意外的危机发生归咎于自我，并自我责备的情形亦不是少数。如，我那天若不让去游泳就没事了，我为什么不早点注意身体呢？我为什么让他“下海”呢，如今丈夫有外遇难道不是我的错吗？甚至遇到突发危机时感叹自己命运不好等等，这些不符合客观的主观臆测和观念，极易使当事人陷入自贬、自卑、失助和沮丧的恶性循环中，甚至可能搅得一家人不得安宁。

对每个人每个家庭而言，突发危机都是一种挑战。突发性危机是客观存在的一种可能性，谁都有遭遇的可能。如果我们不幸重复遭遇打击，可能会产生一种绝望感。心理学上称为“习得性失助感”。如《还珠格格》中的紫薇，在遭遇“身世”被否，上断头台，失明后产生的“我是个不幸的人，尔康自从认识我后，就开始倒霉，因此，劝尔康投降，让尔康向皇上认罪，与晴儿结婚”的心态就属于典型的“习得性失助”心理。一旦有这种失助感，将会使自己不相信自己的能力，因而丧失解决问题的能力。另外，还有一种夸大的信念现象，在遇挫时，产生“反正不管自己怎样努力，都将无济于事”的无力感。这种心理可使人们放弃努力，高考落榜的学生放弃继续学习，癌症病人拒绝接受治疗，失业的人放弃找工作的努力，长期受虐待的妇女不去求救，感情不和的夫妻不去积极寻求解决的办法。总之，自觉无力解决问题的人，往往陷入得过且过，过不去就了此一生的消极状态。

在现代家庭中，学会如何面对危机，避免陷入无尽的沮丧与更大的危机非常重要。因为处在社会转型期的当代家庭，面对危机的几率将会大大增加。今天，已有很多家庭面对社会变迁感到了一种力不从心的悲哀。在挫折和苦难中培养坚强的毅力，增加适应的智慧，对人生、对家庭至关重要。在此，我们从认知理论

方面向朋友们提出几点建议。

首先，遭遇突发危机和重大事件时，应首先检查自己的一些习惯性想法（或信念），是否有助于问题的解决，有无习惯性、非理性（不合理的）想法和主观臆测？我们的假设、猜测是否合乎现实？有无夸大其严重性等等。

其次，审视自己在突发危机面前的思维，如有非理性的，过于片面性、绝对化的想法，应多听听别人的意见，及时自我批判纠正，并努力学会辩证地分析问题的方法。一味追求毫无缺憾的抉择和完美的解决办法，这在现实生活中是不存在的。

第三，将突发危机变成转机。心理学家们说，危机就是转机。我们要在不能逃避和不能控制的社会境遇中，学会转换对事件认知和解释的方法，逐步培养积极面对人生的生活艺术。突发危机谁都不愿意遭遇，但谁也不敢保证一生事事如意。因此，学习适应和应付生活中的各种危机，应是每个家庭的必修课。

3. 面对不和谐性生活无奈沉沦

爱情的浪漫和居家过日子的现实是矛盾的。无视矛盾，任其自由发展，终将导致夫妻心理失衡，甚至家庭破碎。

表现之一。失去恋爱感觉，不能和谐相处。恋爱时节，夫妻两人无忧无虑，扮演着不同的角色，你追我躲，花前月下，情趣盎然，两颗心互相吸引。婚前双方都十分注意自己的言谈举止、着装打扮，都希望给对方以新奇感，使自己更加有魅力。两人在一起，更是温文尔雅，一味迎合。一旦结婚，全部变成了另外一个人。丈夫下班回到家，便如入无人之境，懒腰折腾，满地弹烟灰。在丈夫眼里，妻子也换了一个人，没有了往日的美丽与温柔，动不动就摔盘子摔碗，唠唠叨叨，极其俗气。这种心理长久存在下去，就会导致婚姻的破裂。

恋爱感觉，其实是一种有着深刻内涵的生活态度和相处艺术。结婚后，夫妻间也应长久地保持异性特质，保持自我。如男性的伟岸、刚毅、沉着、勇于奉献和宽容豁达，要在家庭生活中

发扬光大；女性则要把温柔、聪颖、细致、韧性带入家庭，作为家庭的调和剂。这些美好的东西若被粗声大气、大大咧咧、心胸狭窄、争强好胜、斤斤计较所取代，则会在不知不觉中毁掉已经到手的幸福。

另外，婚后性生活不和谐也是造成家庭心理失衡的重要原因。

性生活是爱情的物质基础。据调查表明，有相当数量的家庭，不论社会地位高低，不论是富是穷，不论文化程度是研究生还是小学生，婚后性生活质量都存在着一定问题。中国是一个谈性色变，不齿于谈性的民族，尽管在家庭生活中自古至今都存在着性生活不和谐的问题，但都讳莫如深，自认倒霉，默默品味这苦涩的人生。改革开放 20 年来，人们的这一观念有了巨大转变，很多人包括女人，敢于面对此类问题，追求自己的幸福。因此性生活话题这一禁区打破了往日的沉默，被生活男女搅得沸沸扬扬。于是性生活不和谐，质量不高，不满意者以此作为理由，要求配偶，要求社会给个公道。

事实上，性生活质量不高，的确是家庭心理不健康的一个重要因素。

某机关干部，事业有成，家庭责任心也极强，但面对性欲旺盛的妻子总感到一种无能、失落的感觉。久而久之，越想表现阳刚之气则越不争气，最后导致心灰意冷，抑郁寡欢。

案例：某女性欲冷淡，面对丈夫的爱抚产生厌恶、恐惧之感，把正常的性生活当作负担和应履行的义务。时间一长，该女谈性色变，痛苦异常，丈夫不满，到外面自寻风流，最后导致夫妻反目，家庭破碎。

性爱是人不可或缺的生活，性爱是人类特有的情感生活，性生活是一门艺术。中国自改革开放以来，才敢涉足此问题。婚前性教育、婚后性生活指导、研究中国当代性问题的专著开始出现。研究表明，人的性欲如同吃饭、睡觉一样，是最基本的生理

本能。压抑它容易导致身心疾患，放纵则会引起家庭问题、社会问题，也是从禁欲主义中走出来的现代中国家庭心理问题产生的一个重要根源。

综上所述，现代家庭心理健康问题已是一个跨世纪的重大社会问题。事实上，世界卫生组织关于人的健康概念已由单纯的身体指标改为身体、心理双重指标。身体无疾患，但心理不健康的人不能算是一个健康的人，已成为世界各国人民的共识。中国人包括中国家庭越来越重视心理健康问题。心理咨询、心理热线、心理诊所应运而生，表明心理健康已成为现代家庭追求的目标和时尚。

二、心理健康：温馨家庭新境界

家庭是社会的细胞，社会心理是家庭心理的基础，家庭心理是社会心理的一个窗口。

家庭由具有个性的家庭成员组成，人的个性心理、个性特征是家庭心理的渊源。家庭成员之间心理素质互动互补构成家庭心理。

家庭心理属于家庭精神生活的范畴。家庭精神生活相对于物质生活而言。有儿有女有房有车，有高收入的家庭应该是幸福的家庭，但也有可能是不幸福不温馨的家庭。家境贫寒的家庭不一定不温馨不幸福，其中的奥秘就在于家庭精神生活质量如何。即家庭心理是否健康。

某大桥下面的修自行车处，修车的是一对 30 岁左右的外地夫妻，带着一个五六岁的女孩。一家三口，穿的衣服又脏又破，午饭也是就着凉水啃馒头，不谓生活不艰苦，但无人修车时，夫妻二人坐在马路边相依相傍，说说笑笑，孩子在一旁玩土拔草，其乐融融，非常温馨和谐。

每日上班乘车，都看到一开残疾人摩托车的男人送妻子乘车，更令人欣羡。丈夫每天等妻子上车后才离去，两人在车站也不交谈，一个静静地吸烟，一个默默地站着，但夫妻间的恩爱不言而喻。这个家庭未因一方身体缺陷而造成任何心理障碍。从感情上来讲，夫妻二人是身心健康的。

从某种意义上讲，生理健康固然重要，心理健康比生理健康更重要，更突出。生理疾患看得见摸得着，便于医治，而心理疾患则往往是隐蔽的，易被人们所忽视，后果也更为严重。

家和万事兴。融洽默契的夫妻关系，身体健壮，心理健康，长幼有序，互敬互爱，邻里和睦，亲友互帮，追求精神愉悦，注重家庭心理健康，已是现代家庭的理想境界，温馨家庭的新标志。

三、追求心理健康：现代家庭新潮流

1. 常回家看看

1999年春节晚会上，一曲《常回家看看》打动了亿万老百姓的心，也反映了人们普遍的心态。儿女们突然醒悟，慈爱的老父老母尽管一再让自己在外好好工作，不要惦念家里，事实上她们又多么渴望自己的儿女常回家看看，哪怕呆上一两个小时也心满意足了。这种心理的发现表面上由一首歌引起，实际上是潜伏在儿女、父母的心里。社会的压力，甜酸苦辣，自己的小家庭生活紧张，幸福烦恼，都会使人不由地想起自己的亲生父母，更深刻地体味到父母对子女的爱。

2. 心理门诊

人们追求心理健康的精神乐园，也可以从心理咨询、大夫门诊略见一斑。原来在夫妻间羞于启齿的话题，现在能大大方方用文字写出来，主动请求心理医生的帮助，而且人数越来越多。一

来说明崇尚家庭心理健康已成为现代家庭生活追求的目标；二来说明经过经济的发展，人们的思想观念、家庭观念也在更新，在进步。

退休老人不再像原来那样，安于哄哄孙子做做饭，做一个能再为儿女干点什么的有用之人，而注重自己的身心健康，老两口双双出门游玩，早爬香山，晚跳舞，晨练太极，晚唱戏。什么老人合唱团、老年大学、老年秧歌队等，我们常感慨，今天的老同志，活得比年轻人还潇洒，心理真好！

带点欢喜回家，夫妻携手共渡难关，跨越高原；有情趣还要有思想和品德等内容的文字、呼声越来越多。从另一个侧面展现了现代中国家庭追求心理健康的精神面貌。

3. 婚姻质量

全国性的婚姻质量的讨论，涉及的问题有一半以上是属于心理方面的。试举几例：

丈夫保留着旧恋人的内衣裤。某剧团女演员状告其丈夫，婚后感情依然魂系旧恋人，即她的亲姐姐，并精心珍藏着她的遗物，让原告一直生活在姐姐的阴影中。从法律上讲，这桩婚姻的解体几乎是笃定无疑的了。但从心理学角度分析，妻子正是由于缺乏心理健康知识而忽略了丈夫的心理反常现象。

丈夫在旧恋人不幸辞世（因车祸于即将结婚时不幸身亡）的日子里，似乎以异乎寻常的镇静抚慰着未婚妻痛不欲生的二老双亲，妻子正是被丈夫的这种人格魅力所吸引，不久与之成婚的。

心理学研究表明，人在遭受突如其来的沉重打击和精神创伤时，还保持着令人难以置信的沉着，看似超凡脱俗，超然于物外，其实，他们此时的心理已经严重倾斜，外表的泰然自若反而是心理失常的假象，心理学称之为“心理假死”。正是在这一期间，妻子为他的“行为”所吸引，他则向面貌酷似未婚妻的妹妹求婚，这显然是一种心理代偿行为，是在心理濒临崩溃情况下的

一种本能的自我呵护。

那么，这种心理失常能否得到恢复呢？关键在于引导和自我寻求心理平衡。发生此悲剧的原因，在于夫妻双方均缺乏心理健康知识，致使丈夫继续陷入旧情中不能自拔，使妻子始终生活在姐姐的阴影之中。

有一个朋友，找了一个丧妻的男子，婚后两人感情很好，使丈夫逐渐从前妻的影子里走出来，面对新的生活，把感情转移到自己身上。谈及此事，朋友们非常感慨。她说当初看上丈夫的原因就是因为其痴情，对其前妻还念念不忘，日后定会对自己钟情。婚后，第一尊重他的这份感情，理解他，宽容他，允许他保留对前妻的旧情；第二，用自己的体贴、关爱，引导其情感逐渐转移到新的家庭生活中来；第三，适时加以心理疏导，人死不能复生，坏事可以变成好事，生活是丰富多彩的，是多面的，要学会摆脱旧的、无希望的生活，创造新的人生新的家庭生活。我听后，颇受启发，学会心理调适，掌握一点心理健康知识对生活太重要了。

4. “不敢娶容易受伤的女人”

日常生活中这类现象亦不少见：结婚数年，只因一句话，一件不愉快的事就闹得死去活来，甚至离婚。

如报载《五年婚姻，经不起临门一脚》一文，丈夫还算是个敬业爱家的男人，但是个足球迷，在迷恋了一阵子世界杯足球赛后，惹翻了娇妻，离了婚。

所谓容易受伤的女人，大多娇柔脆弱，吃不得半点苦，受不得半点委屈，没有半点主意。从完全依赖于丈夫方面讲，丈夫非常喜欢，但事无巨细全依靠丈夫，大到买菜做饭，小到头疼脑热时倒杯热水都要丈夫伺候，丈夫不在就烫了脚，丈夫出差自己不敢在家住，丈夫回来晚了没饭吃，久而久之，夫妻之间的矛盾自然升级。

这样的娇妻不可谓不好，但其心理承受力太弱；而且把自己



的幸福完全置于丈夫一人之肩，自己就是享受就是索取，而从不思考自己的生活能力，自己应该为生活的幸福增添什么，难怪一些男人疾呼“不敢娶容易受伤的女人”了。

第二章 现代家庭心理健康标准



- 融洽和美的家庭氛围
- 深层次的默契与沟通
- 健身与健心的完美结合
- 抵御灾祸和突发事件能力强
- 对外交往的开放性

家庭作为一个整体，其心理健康来自家庭成员的互动互补。现代家庭成员的个性特征，家庭成员父母之间、父母与子女之间的亲密关系，都是构成家庭心理的要素，都是影响家庭心理素质的重要条件。

家庭是社会的细胞。家庭心理又受社会的影响。包括家庭成员的社会关系、政治关系、经济关系、邻里关系、亲戚朋友关系等对外交往关系正常与否，可以体现一个家庭心理素质如何，心理健康还是不健康。

现代家庭心理健康标准，从以下几个方面进行说明。

一、融洽和美的家庭氛围

1. 和美家庭

现代家庭心理健康的首要标准应是融洽和美。它具体体现为家庭成员充满活力，家庭成员能够有效沟通。其行为特征大体应是：

第一，父母子女能彼此倾听他人的讲话，并饶有兴趣。

第二，家庭成员在家里精神愉悦，身心放松，感到无拘无束、自由自在不累。

第三，夫妻之间、子女与父母、父母对子女可经常地、轻松地交流内心的感受。

第四，家庭成员之间乐于接触，真实地表达自己的情感。

第五，无论丈夫还是妻子，无论父母还是子女，个人的事都可以在家里讨论，包括喜怒哀乐、成功失败、表扬批评，并能得到家庭其他成员的理解，特别是遇到事业受挫、感情受伤等情况时能从家里得到发泄、排解和安慰。

第六，家庭成员都能人人关心家庭，以家为重，视家庭生活情感重于一切。

第七，父母对子女平等民主，子女对父母关爱、体贴、孝敬。父母不把子女当作你是我的，你必须听我的私有财产。

父母能够倾听、理解孩子的意见，尊重孩子的感受和情感，在此基础上适时适度、有针对性地引导孩子养成良好的习惯，培养健康的心理素质。

2. 不和美家庭

颐指气使，老子说话就是真理，孩子到家大气不敢出，小错不敢犯，规规矩矩，毕恭毕敬，视父母为单位的领导、学校的老师。

有这样一个家庭，丈夫是中学教员，妻子是工厂的工人，儿子上小学。一家子各忙各的，白天各奔东西，晚上丈夫备课批改作业，儿子做家庭作业，妻子忙家务，互不沟通，也没有时间沟通，在家里说的话还不如在单位与同事说得更多。久而久之，不利于营造融洽和美的家庭氛围。

还有的家庭，夫妻之间不善于交流思想、感情，不注重夫妻生活感受的交流，进家门一人一张报纸，谁也不理谁，子女拘谨拘束，不敢有一点声音。这样的家庭能有轻松感吗？