



中国人生科学学会推荐



和谐家庭

失谐家庭正在关系尴尬中生产着“问题孩子”和“问题家长”。
和谐家庭却能在激励全家人共同成长中造就出时代智慧人。

和谐家庭大讲堂正式启动

姚鸿昌 郭文玲◎著

The Harmonious Family

J C913.11

5

中国人生科学学会推荐

和谐家庭

失谐家庭正在关系尴尬中生产着“问题孩子”和“问题家长”。
和谐家庭却能在激励全家人共同成长中造就出时代智慧人。

和谐家庭大讲堂正式启动

姚鸿昌 郭文玲◎著

The Harmonious Family

 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

和谐家庭 / 姚鸿昌, 郭文玲著. —北京: 中国时代经济出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80221-413-2

I. 和… II. ①姚… ②郭… III. 家庭社会学—研究 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 136472 号

和谐家庭

姚鸿昌
郭文玲
著

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京市东城区东四十条24号 青蓝大厦东办公区11层
邮政编码	100007
电话	(010) 68320825 (发行部) (010) 88361317 (邮购)
传真	(010) 68320634
发行	各地新华书店
印刷	北京鑫海达印刷有限公司
开本	787×1092 1/16
版次	2007年8月第1版
印次	2008年1月第2次印刷
印张	13.25
字数	230千字
印数	3001—8000册
定价	26.00元
书号	ISBN 978-7-80221-413-2

版权所有 侵权必究



姚鸿昌出席全国总工会《中国职工学习论坛》，并发表演讲



全国妇联《和谐家庭大讲堂》四川行，姚鸿昌讲授主题为“创建和谐家庭”



姚鸿昌参加《学习型中国世纪成功论坛》，谈如何提升学习力



姚鸿昌为石家庄市民演讲“先进文化”



姚鸿昌参加国家重点课题专家报告会，发表“一切为了孩子”的演讲



姚鸿昌为“智慧成长夏令营”的孩子们签名留念

天下
林岗
余木

文華之貞
余林祥集

書畫
甲申年
月

李燕杰教授题词

书為
家人共勉之

家和万事興

丁亥年
姚希賢書

姚希贤教授题词

前 言

人生智慧是家庭和谐的导航船

姚鸿昌

落实科学发展观，构建和谐社会的基础是家庭，在走向学习型社会的今天，如果离开了“家”和谐文化的植入，就很难生根。因此，“家”和谐文化不仅是针对孩子的“小儿科”，而是唤醒人们智慧心灵，提升民族素质，造就时代智慧人才的大学问。

一、什么样的家庭是和谐家庭

家庭是成长成熟的摇篮，是成就事业的基石，是生活力量的源泉和理想的归宿。家庭会关系到每一个人的幸福，关系到整个社会的稳定和健康。家庭作为社会的细胞，只有家庭和谐，整个社会才会和谐。从这个意义上说，和谐社会需要和谐家庭。

那么，什么样的家庭才是和谐家庭呢？

和谐家庭就是全家人在人生智慧导航中，通过学习化生存方式，成长为与大自然和谐，与人类社会和谐，与人的心灵和谐的环境氛围。

与大自然和谐体现在有一个生态和谐的家庭生活方式。人类已经明白，与大自然和谐共处是人类生存之根本。然而今天，我们赖以生存的地球环境正大幅度改变，已超出我们的预料。人口膨胀、资源匮乏、生态失衡、环境污染，地球上出现的温室效应、气候异常、海水酸化以及水资源日趋匮乏等问题。从环保工作者的角度来看，环境污染



对疫病的传播、病菌的繁衍起作用。另外，生态破坏影响了野生动物的保护，现在有很多疫病是人、畜、兽、禽所共患。因此，我们的家庭和谐首先要体现在对大自然的热爱，对生命的珍惜，要爱护动植物，有环保意识，节约水资源等，要崇尚科学，让我们的孩子也生活在一个生态和谐的环境之中，并做好为之服务的准备。

与人类社会和谐体现在有一个相处和谐的家庭内部互动关系，包括夫妻关系、亲子关系、敬老关系、兄弟姐妹关系等，以及家庭外部互动关系、朋友邻里关系、同学同事关系、市场经济关系等。而家庭内部的互动关系是实现家庭和谐的主要内容。如何形成以夫妻和谐为中心，尊老爱幼为伦理，平等沟通为心灵智慧，融入时代环境为方向的家庭关系是构建和谐家庭的核心内容。

与人的心灵和谐体现在有一个身心和谐的健康成长状态，这是一个精神生态平衡的问题。

二、和谐家庭需要重点协调哪几个关系

和谐家庭不是没有矛盾和斗争，也不是人人走向“同一”，而是家庭成员差异化生存中的互容和互补。为此，实现家庭和谐主要需要解决下述几种关系：

1. 夫妻关系和谐是家庭关系和谐的核心激励

夫妻之间从相识到相知，从相知到相爱，从相爱到婚姻，从婚姻到生育，这是一个实现家庭和谐的成长过程，也是奠定一个家庭未来亲子关系、敬老关系、婆媳关系、兄弟姐妹关系的基础。

和谐家庭的第一关系是夫妻关系，而不是亲子关系。

2. 亲子关系和谐是家庭关系和谐的高效成长剂

亲子关系是家庭关系中最稳固的关系，因为它具有不可解除性，现代夫妻关系的稳定性正受到越来越有力的冲击，而亲子关系因其血

缘关系而不可替代。如果父母与子女之间不能相互理解与正确相处，亲子关系处理不好，会带来严重的后果。

显然，我们为人父母者就不能单纯作孩子的生理父母了，而要通过学习提升自身的智慧，成为孩子的智慧父母和心灵好友，这才会促进家庭关系的和谐发展。

3. 敬老关系和谐是家庭关系和谐的仁爱之师

孝敬老人是我们中华民族的优良传统，也是我们每一个晚辈应尽的义务。我们在“父母伴我行”中成长，父母为我们做出了榜样和无私的奉献，一个有良心的人是绝不会忘记父母的养育之恩和教诲之情的。面对我们的儿女，我们正在“我伴儿女行”过程中帮助孩子成长，如果我们的孩子不懂得爱的奉献和爱的责任，也是会伤我们的心。爱只有用爱去培养，孝敬老人正是爱的品德的传扬和延续。

4. 与时俱进是融入时代环境的明智选择

信息时代知识爆炸的局面已让现代人应接不暇，即使有再好的智力，记忆再多的知识，也远远适应不了发展的需要，想一想吧，如果你没有继续学习的兴趣和动力，没有再学习的能力和毅力，也就是没有学习力，也是无法适应时代发展需要的。信息时代，另一个重要特征是大量重复性工作被机器所代替。想一想吧，没有创新力，在今天的时代同样很难生存，更甭说成功了。

三、如何创建和谐家庭

创建和谐家庭需要和谐的“家”文化支撑。那么，什么是和谐的“家”文化呢？

和谐“家”文化就是在人生智慧统帅下，通过学习化生存，实现“三和谐”的文化。创建和谐家庭就要崇尚智慧，学会学习，实现真爱。

1. 创建和谐家庭需要用人生智慧导航



人生是什么？有人说：“人生就是一座桥，桥的这头是生，桥的那头是死，人生就是以什么速度，用什么姿态走过去。”

比尔·盖茨说：“也许，人的生命是一场正在焚烧的‘火灾’，一个人所能去做、也必须去做的，就是竭尽全力要在这场‘火灾’中去抢救点什么东西出来。”比尔·盖茨从人生的大火中抢救出一个“梦”——让家家都用上电脑，让人人都成为互联网中的一员，让世界变成一个“地球村”。

人生智慧实际上就是明白“我是谁”、明白“我从哪儿来”、明白“我到哪儿去”的智慧，就是如何活出人生精彩的智慧。

显然，人生就是人的生存与生活；智慧就是通过主动不断地联系实践学习，在明晰判断中，有所为，有所不为，有所取，有所舍地对资源进行整合与融会贯通的创造过程，是突破心灵障碍而实现心灵成长的升华过程。

用易经的原理来说，人生智慧其实就是：不易、变易、简易。所谓“不易”就是要认识和尊重宇宙大自然的规律，有胸怀接受“万变不离其宗”的那些“不能改变的事”；所谓“变易”就是在顺应自然规律和社会发展规律中实现思维创新和行动创新，有勇气改变那些“可以改变的事”；所谓“简易”就是有智慧区别哪些是“不可以改变的”，哪些是“可以改变的”。把那些“可以改变的事”认认真真做好就是“不简单”。

其实，人生就是生存与生活的辩证统一。一个从来不为生存而操心操劳，从生下来就吃着现成饭，穿着现成衣，住着现成房并且从来不为自己和别人生存问题上心的人是不会真正理解人生的。

一位母亲一岁的儿子因意外而失去了双手。当这位母亲意识到孩子未来面对的将是离开别人照顾就不能生存的痛苦时，毅然做出了一

个人生的特殊选择：学习用嘴生活和工作。她不是没有手，而是真爱自己那没有手的儿子，他要用“做”的行为告诉儿子，没有手也能够生存和生活。于是我们看到了这样的情形：妈妈在儿子所能触及到的视野里始终且周而复始在用嘴做事。她用嘴咬着勺子的一端，很熟练的在她的盘子里舀菜，拨拉，再喂到孩子的嘴里；用嘴给孩子熟练地穿衣，洗澡；用嘴抱着孩子轻放进小车；用嘴收拾着桌子；用嘴……儿子天天跟在妈妈的后面，看着妈妈，模仿着，学得比妈妈还快。妈妈用生命孕育了孩子，又用毕生的心血来呵护孩子，让孩子学会生存和生活。我们看到，这位母亲正是用真爱为孩子的未来创造着和谐。这就是人生智慧。

2. 创建和谐家庭需要走学习化生存之路

创造一个以夫妻和谐为中心，尊老爱幼为伦理，平等沟通为心灵智慧，融入时代环境为方向的家庭和谐环境，关键是全家人的共同学习和成长。这是一个学习型团队的学习成长过程，它使家庭成为能在自身和谐中融入时代发展环境，和谐家庭其实就是一个学习型组织。生活在学习型家庭中的每一个家庭成员必然也是很容易融入社会的“智慧激励源”，促进着社会和谐。而失谐家庭的成员是很难融入社会而成为“智慧激励源”的。显然，为了创建更多的和谐家庭，就要走学习化生存之路，把每一个家庭创建成学习之家，这才能促进和谐社会的实现。

学习之家的核心激励源是夫妻关系，因此，夫妻的“修身”至关重要，夫妻的关系和谐至关重要。夫妻的学习化生存之路，其实就是个性魅力的修养过程，是夫妻互相学习的过程，也是爱情关系继续成长的过程。当夫妻个性修养和夫妻爱情成长了，其他关系的和谐就迎刃而解了。



女性的魅力在于从内到外的气质展示，男性的魅力体现在面对世界的英雄气概（女人讲气质，男人论气概）。女人有三性：智力上的感性、意志上的柔性、情感上的灵性。因此，丈夫要在向妻子学习“三性”中把妻子智慧融入到自己的人生之中，帮助妻子在修炼“三性”中为家庭和谐留下瞬间美、过程美和回味美。男人有三性：智力上的理性、意志上的刚性、情感上的神性。因此，妻子要帮助丈夫在修炼“三性”中为家庭和谐创造英雄形象、英雄过程、英雄智慧。夫妻正是在学习爱中把自己修炼成“最好的自己”而成为家庭和谐的核心激励源。

敬老关系是家庭和谐的仁爱之师。如何向父母学习，如何帮助父母在读懂自己心灵这部书中感悟人生，延续大智慧，是敬老关系和谐的基础。父母爱的智慧也是需要唤醒的，爱只能用爱去唤醒，爱是相互的，当我们感谢父母爱心时，就会理解仁爱。

亲子关系和谐是家庭和谐的高效成长剂。没有父母不爱孩子的，一切为了孩子，为了孩子的一切，为了一切孩子是我们的爱心。然而，爱是一门需要学习的艺术，真爱孩子就要向孩子学习，和孩子共同成长，而不要在孩子面前摆“老子天下第一”的架子。

3. 创建和谐家庭需要学会真爱

和谐“家”文化的核心理念就是学会真爱。只有真爱孩子、真爱父母、真爱爱人、真爱自己，才会构建出和谐家庭来。那么，怎么做到真爱呢？那就要：一、给你所爱的人自由；二、帮助你所爱的人学会爱；三、与你所爱的人之间架起心灵智慧的桥梁。

如果说“自由”是天，那么“会爱”就是海，天海相依处，就是“心灵智慧”的导航船；

如果说“自由”是风筝，那么“会爱”就是手，“心灵智慧”就是

那条调控线。

(1) 与大自然和谐：给你所爱的人自由

给你所爱的人自由，是与大自然和谐相融的体现。

你给你所爱的孩子自由了吗？你给你所爱的妻子或丈夫自由了吗？
你给你所爱的父母自由了吗？

“给你所爱的人以自由”其实是“道家”的思想主张。道家哲学以出天地超万物为宗，以人生追求为目标，以赞颂美，渴望自由与幸福为主线，比起儒、墨、法等各家哲学更富于人道主义和斗争精神，思想更深刻而透澈。在道家看来，要取得最大的成功和幸福，必须打破常规、使用特殊的方式。老子的“道法自然”观，就是说“道”要效法万物之自然，因此他主张无为而治、不教之教。庄子在《逍遥游》一文中则用寓言告诉人们，人人都应当有鲲鹏之志，排除种种障碍，到蓝天上自由飞翔。这对我们今天实现家庭和谐来说不能不说是个启示。

智者求同，愚者求异，给你所爱的人自由，就要用相似性原理帮助你所爱的人成长。比如孩子出现问题时，简单地“堵”不是办法，疏导才有效。

用“相似性角色”作切入点，当好孩子心中的“好孩子”和“心灵好友”，沟通就会变得容易起来；

用“相似性实践”作兴趣点，与孩子在实践中共同探讨他感兴趣的成长问题，孩子们就会把你当成“孩子王”，你的建议就会成为兴趣迁移的起步点；

用“相似性分析”作研究点，帮助家长和孩子在相似性经历中追根寻源，你就会发现形成“问题孩子”问题的原因，找到改变教育方法的起点；

用“相似性联想”作思考点，帮孩子在现实世界中找到乐趣源，



在开展“五小智慧人”活动中实施“三爱”激励法，是帮助孩子成人的摇篮；

用“相似性创新”作智慧点，帮助孩子用智慧统帅人生，在提升“三力”（意志力、智慧力、道德力）中实现自我超越。

如果你真想创造家庭和谐，给所爱的人自由，就服下这个“三多”药方：

多些宽容中的接纳（少些狭隘中的拒绝）；

多些赏识中的发现（少些审视中的挑剔）；

多些关爱中的付出（少些敌视中的伤害）。

（2）与人类社会和谐：帮助你所爱的人学会爱

帮助你所爱的人学会爱，是与人类社会和谐相处的体现。

你可能非常爱你的孩子、爱人和父母，然而，你帮助你所爱的孩子学会“爱”了吗？如果你所爱的孩子只懂得接受爱而不会对别人施爱，不会对自己之外的任何事负责，他就会在“本我意识”膨胀中迷失自我。他是无法和谐融入到社会之中的。

你帮助你所爱的妻子（丈夫）学会爱了吗？当他们主动为你做了一顿尚不可口的饭菜时，你却连讽带刺地唠叨个没完：“做的这个破菜要多难吃有多难吃，你就别瞎逞能啦！”说着自己去包办下来。他那儿刚刚燃起的爱心星火就这样被彻底浇灭了。没有爱的理解，只会增加爱的埋怨。夫妻就不可能和谐起来。不要以为爱他（她）就是让他（她）听你的，只有为他（她）创造爱的机会，才会有爱的和谐。

你帮助你所爱的父母学会爱了吗？当你看到父母溺爱孩子时，你可能会无奈地埋怨父母，却很少帮助老人在学习中感悟人生，帮助他们掌握智慧教子的思路和方法。不要以为老人顽固，有着丰富人生阅历的父母最会读懂自己心灵这部书，如果你真的爱父母，就要帮助父

母走终生快乐学习，终生快乐工作之路，帮助他们在读书中实现心灵成长，才能使他们掌握爱的艺术，他们有丰富阅历作基础，会创造出精典智慧。如果老人在“收获智慧的秋天”和“浓缩智慧的冬天”，能用爱的智慧爱及全家人，那将是一家人的幸福，那将是高层次的和谐。在这种情况下，“隔代爱”就是一种智慧爱。

(3) 身心和谐：与你所爱的人之间架起人生智慧桥梁

与你所爱的人之间架起人生智慧桥梁，是身心和谐的体现。

与你所爱的人之间架起人生智慧的桥梁，其实就是用人生智慧作导航，帮助家人实现人生全过程教育、人生全方位教育、人生全脑教育的过程。

你可能在物欲横流中迷失了自我，当智慧的灯塔再次闪亮时，你将会找回自己的心灵路线。与你所爱的人架起人生智慧桥梁，正是帮助人走向神圣的心灵成长过程，包括人生全过程教育，人生全方位教育，全脑教育。

人生全过程智慧教育：抓住智慧人生春夏秋冬四季发展机会，在播种智慧的春天成为“智慧人”，在发展智慧的夏天成为“智慧才”，在收获智慧的秋天成为“智慧师”，在浓缩智慧的冬天成为“智慧典”。本书倡导“终生快乐学习、终生创新工作“之路”。

如果按人均寿命一百岁计算，那么人生过程就是：

在“播种智慧的春天”播种下“善根”而成为“智慧人”（0-25岁）；
在“发展智慧的夏天”发展成“智干”而成为“智慧才”（25-50岁）；
在“收获智慧的秋天”收获到“乐果”而成为“智慧师”（50-75岁）；
在“浓缩智慧的冬天”浓缩出“慧种”而成为“智慧典”（75-100岁）。

人生全方位智慧教育：在“向孩子学习，与孩子共同成长”中，用诚挚的“爱心”塑造人格魅力，用痴迷的“爱好”锻炼多元能力，用勤



奋的“爱学”养成良好习惯。

“全脑”智慧教育：在相似性体验中实现“左右脑”和谐发展，在相似性创新中实现“大小脑”智慧整合，在相似性联想中实现人脑、电脑的功能延伸。在融入时代环境中实现“四网合一”，即电脑互联网、知识互联网、社会互联网、心灵互联网合一。

人生智慧最终帮助我们，活在最佳状态，活出自己智慧，活得快乐幸福。

序言一

学习人生智慧 活出人生精彩

——为姚鸿昌新书《和谐家庭》而作

周汉民

“搞发明创造，还要有什么文化程度的限制吗？创造人生大业，还要有什么身份地位的制约吗？普通的工人农民、普通的知识分子、普通的孩子能不能搞出惊天动地的大发明，做出一番轰轰烈烈的大事业呢？答案是肯定的。我们重条件，但不唯条件，没有条件创造条件；我们重关系，但不唯关系，没有关系我们要积极地寻找关系；我们重身份，并不唯身份，无身份我们可以去创造身份，成功了，也就有了身份。一切发明创造，一切的成功和胜利，往往都是一些名不见经传的“小人物”搞出来的。古人说：“将相本无种，偏生于勤俭人家。”我们为什么不能说：“成功本无种，偏生于奋斗人家呢？”

一位普通的工人，因为有人生智慧导航，竟然在“享受学习快乐、享受工作快乐”中走出了一条创新发展的道路，成为广播通讯技术领域的“土专家”。

当他的创新成果水平经国家有关部门鉴定为“国内领先”或“国内先进”时，当他被破格晋升了高级职称并且受到全国总工会表彰时，带给人们的启示是：只要用人生智慧唤醒成长的心力，人人都可以发



挥出巨大的潜能，人人都可以活出人生的精彩来。

人生智慧是帮助普通企事业单位职工远离下岗待业，创造人生辉煌的桥梁，也是帮助在“独木桥”上苦苦读书的高考生们寻找出“人生第二个出口”的途径。

值得关注的是，这位“土专家”不仅用从我做起的实际行动走出了一条学习生存的道路，激励一大批学生和职工快乐成长，而且登上了先进文化系列讲座和国内大型教育论坛的讲堂。在奔赴全国许多城市演讲人生智慧和先进文化时，由于演讲内容既有较为深刻的理论内涵，又贴近普通老百姓的生活，受到了各地市民、企事业单位职工和孩子们的欢迎，他成了弘扬先进人生智慧及“家”和谐文化的使者。许多家长和孩子在聆听了他的演讲后，重新扬起了人生的风帆，唤醒了成长的激情。

令人惊讶的是，这位以工科为背景，以自然科学为研究对象的普通企事业单位职工，竟然在人生之秋突然研究起社会科学和人文科学，而且一涉足就立刻做出可喜的成绩。伴随着一篇篇专业论文的发表和五部著作的出版，他已经成为教育领域的“新起之秀”。他在书中所倡导的“人生全过程教育”、“人生全方位教育”、“全脑教育”思想和“三爱”激励新理念，由于吸纳了儒家、道家、易经的智慧，又融入了信息时代的发展环境，已引起了社会各界的热情关注。

是什么力量吸引了他对教育的特别关注？用他自己的话来说，那就是孩子。他认为面对孩子是人生第二次成长机遇，谁抓住了这个机遇，谁就能在“唤醒童心再激励”中活出人生精彩，家长的教育也同时是帮助孩子实现成长的智慧。正是他发现了这样一个人生机会，才使他象孩子一样重新唤醒了“童心”，走出了象孩子那样“为兴趣和梦想快乐表演”的智慧人生。在这场“向孩子学习，与孩子共同成长”的“表演”中，他不仅把自己的家创建成共同成长的学习之家，也为更多