

小情商

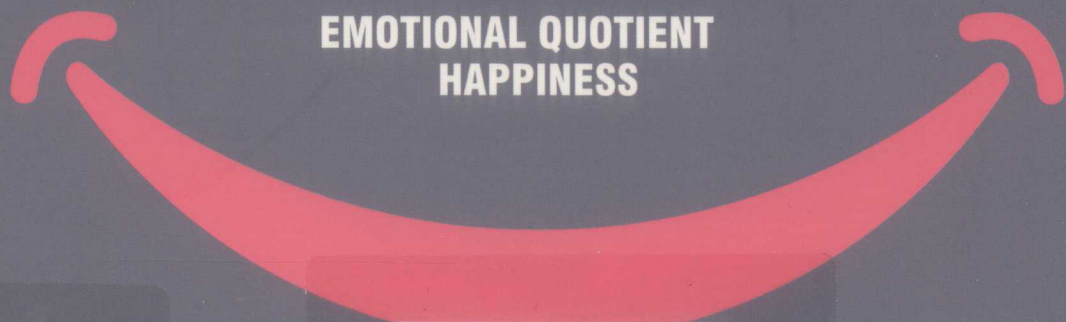
—— 大幸福 ——

世界上从不缺少幸福的家庭，缺少的只是懂进门艺术的家人

王宁



EMOTIONAL QUOTIENT
HAPPINESS



你回家时的表情
决定全家人的心情

小情商 大幸福

王宁
著

EMOTIONAL QUOTIENT
HAPPINESS



你回家时的表情
决定全家人的心情

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小情商大幸福：你回家时的表情，决定全家人的心情 / 王宁著. -- 哈尔滨：北方文艺出版社，2019.3
ISBN 978-7-5317-4448-1

I. ①小… II. ①王… III. ①情绪-心理学-通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 299291 号

小情商大幸福：你回家时的表情，决定全家人的心情

XIAO QINGSHANG DA XINGFU NI HUIJIA SHI DE BIAOQING JUEDING QUANJIAREN DE XINQING

作者 / 王宁

责任编辑 / 王 丹 赵 芳

封面设计 / 异一设计

出版发行 / 北方文艺出版社

网址 / www.bfwy.com

邮编 / 150080

经销 / 新华书店

地 址 / 哈尔滨市南岗区林兴街 3 号

发行电话 / (0451) 85951921 85951915

印刷 / 北京嘉业印刷厂

开本 / 710×1000 1/16

字数 / 200 千

印张 / 14

版次 / 2019 年 3 月第 1 版

印次 / 2019 年 3 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5317-4448-1

定价 / 45.00 元

前言 PREFACE

心理学上有个著名的理论叫“踢猫效应”，说的是一种因为坏情绪的传染而导致的恶性循环。故事是这样的：丈夫在公司挨了老板的批评，回到家后，心情不好的他对着还没做好晚饭的妻子一顿抱怨。妻子不敢和丈夫争吵，就把在沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子的气无处可撒，就狠狠踹了一脚身边打滚的小猫。受惊的猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，卡车司机赶紧避让，却撞伤了路边的行人……

于是，一个原本平静的家庭，顿时变得山雨欲来风满楼。从丈夫进门的那一刻起，一家人当天的幸福，就因为他的表情被毁了。为什么进家门那一刻的情绪会产生如此大的“威力”？

我们可以用美国社会心理学家洛钦斯提出的“首因效应”来解释这一现象。“首因效应”指的是，人际交往中给别人留下的第一印象会在对方的脑海中占据主导地位。而家人之间虽然不是第一次见面，但“首因效应”同样会起作用。因为回家，是你与家人的“再一次见面”，在这次见面中，家人会根据你的表情来判断你这一天的状态，并且在接下来的整个晚上，这个判断都会在脑海里占据主导地位，进而影响着家人的情绪和行为。

有一位家庭主妇，在她的家庭中，丈夫大方和善，孩子彬彬有礼，整个家庭都充斥着温馨、和谐的气氛。表面上看起来，她的家跟别人的家并没有什么区别，除了门口挂着一个写有“进门前，请抛去烦恼；回家时，带快乐回来”的牌子。

“你用这个牌子提醒爷儿俩真的有用吗？”有朋友好奇地问。

她笑着解释道：“我并不是提醒他们，而是为了提醒我自己。有一次，我在电

梯镜子里看到一张充满疲惫的脸，紧锁的眉头、忧愁的眼睛……把我自己吓了一跳。于是，我开始想，孩子、丈夫看到我这副愁眉苦脸的样子时，会有什么感觉？接着我想到孩子在餐桌上的沉默、丈夫的冷淡，我原来认为都是他们不对，其实，我自己也有原因！第二天，我就写了一块牌子钉在门上提醒自己。结果，被提醒的不只是我自己，而是一家人……”

换了一种情绪进家门，把垃圾情绪留在家门之外，留在家里的，自然只剩下一片平和与温馨了。由此可见，在这块小小的牌子后面，隐藏着大大的“面孔管理”学问。我们每一个人在进家门之前，都有必要管理一下自己的面孔。卸掉脸上疲惫、愠怒、忧愁的表情，更换为轻松、愉悦与舒展的脸庞。哪怕只是刻意地嘴角上扬，也会给家人的情绪带来积极的影响，从而给家庭带来积极的力量。

一天，儿子刚收到心仪大学的录取通知书，但上面昂贵的学费却让人发愁。这时，父亲回家，像往常一样笑着跟妻儿打招呼，并笑着说：“我下岗了。”之后，父亲出去找工作总是碰壁，但每天回家，他都会笑着跟家人说“差不多了”。

父亲好不容易找到一份工作，在工作时又受了伤，但他回家依然笑嘻嘻地说：“没事，没事。”父亲的微笑给这个家庭带来了无限的正能量，家人的心情也很放松。后来，一家人苦中作乐地靠着一辆三轮车在集市上摆地摊，终于解决了家里的经济问题。

所以说，无论遭遇多么不好的事情，也别忘记向自己的家人微笑。如果发现自己的面孔很糟糕，又笑不出来，不如先别着急回家。我们可以在小区的椅子上坐一会儿，嚼一块口香糖，或是把车停好，听一下电台的节目……

以令你感到舒适和放松的方式休息片刻，补充一些快乐的能量。先让自己的情绪变得“OK”，才能带领全家人一起“OK”！然后，关心一下家人的面孔。人心情不好，自然就会写在脸上，希望得到他人的关心。如果发现家人的面孔不小心带了坏情绪，我们不能要求对方“你要笑啊”，而是应该放下手头的事，及时地给予关怀，这样许多大事都会变小。

总之，只要我们能意识到回家时的表情对全家人的影响，从而换一种方式走进家门，就是带给家人最好的礼物。

目录 CONTENTS

第一章 “家”为什么越来越冷漠

工作快节奏催生“奈特尔家庭” 002

幸福总在大脑里而非生活里 006

过度放大自己的感受 009

被家庭冷暴力侵蚀 012

付出的爱总是不被接受 015

和家人缺乏有效的沟通 018

受童年生活的影响 020

走不出“原生家庭”的阴影 023

留守儿童的家庭缺少温情 026

第二章 家庭中的不和谐因素，怎么破

改变应对态度，打消婚姻焦虑 030

建立情感账户，避免情绪冲动 032

发现对方的优点，让感情保鲜如初 035

对方与你争辩，把胜利让给他 038

愤怒时，先沉默三分钟 041

如何与坏脾气的家人相处 044

老公不是你的私有财产 046

妻子不应是你处处怀疑的对象 048

相互尊重，避免婚内性暴力 050

第三章 与父母建立积极的关系，幸福如期而至

真的是“无仇不父子”吗 054

抠门爸妈与大手子女 057

婆婆、媳妇真的是天敌吗 060

婆媳之间，真心才能换真心 063

别在外是人，在父母面前却是兽 066

把最好的情绪留给父母 069

成家后别再过度依赖父母 071

问候父母的电话要经常打 074

陪伴，给父母最好的礼物 077

第四章 随着婚姻成长的人是幸福的

婚姻中的“刺猬理论”	080
家务是婚姻的坟墓吗	083
有了孩子，就没了沟通吗	086
夫妻之间该不该有隐私	089
爱他就要说出来	092
吵得再凶，也不翻旧账	095
降低爱的“噪音”	098
换种表达方式能加深夫妻感情	100
为了家庭，适当牺牲也是必要的	103

第五章 幸福是和孩子一起学情绪管理

孩子，你为什么不快乐	108
父母的情绪对孩子影响甚大	111
为何父亲难成孩子的倾诉对象	114
关注孩子情绪背后的需求	117
以自我为中心的孩子情绪不稳定	120
如何应对脾气暴躁的孩子	123
孩子以哭为武器，怎么办	126
青春期的孩子怎么变叛逆了	129
避免孩子乱发脾气，先控制好自己的情绪	132

第六章 幸福家庭需要求同存异

没有哪两个人的性格是相同的	136
性格互补式婚姻的美好生活	139
婚姻不是博弈，没有胜负之分	141
家暴：婚姻不能承受之重	144
再婚，用接受差异通往幸福的方向	147
苛刻的家庭关系为问题家庭播种	150
贪欲是家庭不幸的元凶	153
用两种面孔对待事业和家庭	155
即使红了脸，也是一家人	157

第七章 先处理情绪，后处理事情

改变自己的负面情绪	160
接纳失望的情绪	163
慢慢动怒，快快释放	166
嫉妒是恶化夫妻关系的毒药	168
期待，只是看上去很美	171
怨气只会带来心灵上的创伤	174
吃醋，源于不自信和占有欲	176
如何释放怒气	179
从容接受家庭的变故	182

第八章 控制好情绪，小家庭里满是大幸福

每天都做“快乐练习”	186
充分享受与家人交流的时光	189
幸福的家庭总有默认的“家规”	192
适时表达对爱人的感激之情	195
和睦的家庭说话时总是轻声细语	198
温馨的幸福藏在平淡的生活里	201
理解幸福，从认识内在开始	204
读懂“我不要你管”的真实含义	207
控制好情绪，幸福不请自来	210

“这世界上没有绝对的公平，也没有绝对的幸福。”这句话的内涵在不知不觉中深深烙印在我的脑海里。每当我想起这句话时，心中总会涌起一股莫名的感动。在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活，而生活的好坏往往取决于我们如何去面对它。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。

在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。

在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。

在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。

在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。在这个世界上，我们每个人都拥有着自己的生活。有时候，我们会感到迷茫和困惑，不知道自己的未来在哪里。但是，只要我们保持一颗平常心，去面对生活中的种种挑战，我们就能找到属于自己的那份幸福。

工作快节奏催生“奈特尔家庭”

澳大利亚社会学家伯纳德·索尔特研究发现，在生活和工作节奏越发提速的今天，由于生活成本增加、工作压力变大，很多家庭中，夫妻二人必须都从事全职工作才能赚到足够的钱，甚至有不少人会选择牺牲节假日或与家人团聚的时间去工作，导致人们的家庭收入虽然在逐年增加，但没有多少时间享受生活，从而形成了“奈特尔家庭”。

“奈特尔家庭”（NETTEL Family），就是指那些收入增加，却没有时间享受生活的家庭（Not Enough Time to Enjoy Life）。但是，很多“奈特尔家庭”似乎对这种生活方式并不反感，甚至有不少人认为这是显示他们成功的“勋章”。但仔细想想，这样的生活真的是“成功”的吗？从小职员到大主管，职位高了，薪水涨了，但与家人在一起享受生活的时间却越来越少。中国有句俗语“贫贱夫妻百事哀”，但你有没有发现，自己如今明明已经脱离了“贫贱”之列，家却越来越冷漠，幸福感不升反降了。

安琳是某公司高管，年过四十的她衣着时尚，出入有豪华座驾代步，举手投足间品位尽显，是众人眼中值得羡慕的成功人士。而这位成功人士身边站着的，则是她更为成功的丈夫。她和丈夫结婚多年，两人都是高薪厚职人士，但为了工作却常年分居两地，孩子基本都是由老人带大，是“奈特尔家庭”的典型代表。

安琳和丈夫的工作都很忙，而且两人都是计划性很强的人，他们善于排日程、列计划，记录着如何高效完成第二天的工作。对此，他们并不觉得有什么不妥，反而很享受这种日程堆积的状态。说起自家的生活水平，安琳道：“家庭厚实的经济基础能支持孩子去读最好的学校，给孩子请最好的私教。这一切看上去仿佛天衣无缝，我们甚至从没有为了钱的事情争吵过。”

在被事业和金钱的成功感包围的背后，安琳的内心也充斥着无奈和遗憾。她也想要每天按时回家陪伴丈夫和孩子，但身居要职的她更多时候都身不由己。“我们结婚将近二十年了，却越发觉得对方陌生。现在我们之间的话题好像越来越少，坐在一起除了探讨老人和孩子的话题外，几乎再没什么可聊的。”安琳说。

出于某些怪异扭曲的逻辑，很多“奈特尔家庭”的夫妻都沉迷于制订每天的日程，他们认为这样代表自己将工作和生活处理得井井有条，并且坚信，在这个物欲至上的社会，只有挣得多才是成功的代表。

可是，你有没有想过，当别人与妻儿、父母享受家庭生活的时候，你在职场上一路搏杀到金领的位子，转过头来，孩子已长大，父母已老去，而你与丈夫（妻子）的感情也越来越远，他们的生活过程你没有时间参与。尤其是你的下一辈——正在成长中的孩子，更将因为父母的忽略而深受影响。

张女士是一家大型企业的业务主管，事业上可以说是一帆风顺，但一提到17岁的儿子，她的眼眶就红了。“我现在真想用我的事业去换回我原来的儿子。”她告诉朋友，她原本听话懂事的儿子如今深陷网络游戏，不但荒废了学业，身体也因为缺少运动变得越来越差。

面对这种情况，刘女士一直觉得自己需要负很大责任。“他中考前那段时间，我因为公司业务繁忙经常加班，有时连续四十多天都不能在晚上十二点前回家。儿子就是在那段时间迷上了网络游戏。”她说，如果再给她一次机会，她宁愿放弃工作也要陪在儿子身边。

刘女士的案例不是个例，有很多家长都有同样“悔不当初”的经历。一个人无论在事业上多成功，如果很少与家人共进餐，不仅会减少家人间相互沟通的机会，更会疏远了亲情，当发展到孩子认为你只是回家来“住店”时，那问题就严重了。

在很多人眼中，也许觉得创造更好的生活条件、物质环境，让孩子上最好的学校，给孩子请最贵的保姆，这便是给孩子最好的“爱”。殊不知，这种做法很

容易给孩子的童年埋下深深的阴影，他们潜意识或者已上升到觉得自己是被轻视的，在精神上是被抛弃的，而童年的创伤又最难以愈合，于是这种感受就会在孩子一生的成长中如影随形。苹果公司联合创始人乔布斯为何至死都不认他的父亲呢？就是这种被“遗弃”的感受从小便进入他的大脑皮层，形成终身印记，无法磨灭。

除了对孩子的成长影响深远，“奈特尔家庭”中的夫妻关系一般也会存在问题。成功人士或者预备成功人士觉得生命中的某些阶段是可以后期弥补的，先趁年轻拼好事业才是关键。于是，夫妻双方沟通少，理解少，而当问题开始显著影响生活，他们想停下来面对自己的爱人时，却发现彼此之间只剩下无言、冷漠，甚至是婚姻的破裂。

因此，生活中的每个人都应该对“奈特尔家庭”保持警惕之心，避免让自己的家庭陷入其中。对此，我们可以看看下边的情况，有几项是符合你的？

1. 夫妻双方每天工作十小时以上（包括上下班时间）。
2. 下班回家后的基本活动：上网、看电视或者倒头睡觉。
3. 夫妻双方几乎没有共同的兴趣爱好。
4. 父母每天陪伴孩子的时间不超过一小时。
5. 孩子基本由爷爷奶奶、外公外婆或保姆看护。
6. 全家人聚一块儿吃晚饭的时间一周三次以下。
7. 全家人难得去一次附近的公园或者郊外踏青。
8. 长期不间断地工作导致自己出现紧张、焦虑、疲劳、头昏脑涨、失眠、不思饮食等症状。

如果你的家庭已有至少五项同时符合以上特征，那么请你警觉起来，因为你的家庭已经离“奈特尔家庭”不远了！

诗人纪伯伦曾在一首诗中这样描绘他所向往的完美婚姻：“你们的结合要保留空隙，让天堂的风在你们中间舞动。彼此相爱，但不要制造爱的枷锁，在你们灵魂的两岸之间，让爱成为涌动的海洋……一起欢笑，载歌载舞，但容许对方的独处，就像琵琶的弦，虽然在同一首音乐中颤动，然而你是你，我是我，彼此独立……”因此，美满的婚姻关系是找到“独立”和“依赖”的平衡点，而选择平

衡点的原则，是家庭利益最大化。

婚姻关系是这样，家庭关系更是如此，不是麦芽糖一样的“过分依赖”，也不是“奈特尔家庭”的“过分独立”。家庭成员中的每一分子都应该结伴前行，相互扶持，让对方的生命历程中有你的亲密参与，这才是我们需要的完美家庭。

所以，请不要继续催生“奈特尔家庭”了！关心你的孩子，关心你的父母，关心你的爱人，让家庭充满温馨和幸福。

幸福总在大脑里而非生活里

有一个流浪汉，日夜盼望能过上幸福快乐的生活。一天晚上，他梦见了上帝。上帝告诉他说：“有件大事就要发生在你的身上了，你将有机会发一笔大财，在社会上获得卓越的地位，并且娶到一位漂亮的妻子。”流浪汉很高兴，以后的日子，他每天都在等待着这个奇异的承诺变为现实，可是却一直没有什么事情发生，最后他在穷困潦倒中度过了一生，孤独终老。

临死前，他又看见上帝了，他十分委屈地对上帝说：“你说过要给我财富、很高的地位和漂亮的妻子。为此，我等了一辈子，却什么也没有得到。”

上帝答道：“我没有说过那种话。我只是承诺过要给你机会得到财富，一个受人尊重的社会地位和一个漂亮的妻子，可是你只是原地等待，而不去为幸福做任何付出和努力，我给了你很多次的机会，但你都没有把握，你只是活在自己想象的幸福中，却忽略了现实中获得幸福的机会。”

任何时候，一个人过得幸福或不幸福，全在自己。每个人都有追求幸福的愿望和权利，但每个人对幸福的理解不尽相同，有人认为幸福是“车子、房子、票子”；有人认为幸福是“吃喝玩乐”；有人认为幸福是“跟所爱的人一起到老”……但不管幸福是什么，每个人都有去追求幸福的自由，这也是我们人生的支撑。

然而，有些人总是活在自己的想象中，他们所追求的幸福是遥不可及的美好愿望，每天幻想着假如这样的美梦能实现的话，那该是多么幸福的场景，而对于周围的一切，却漠不关心。到头来，那些想象中的幸福永远都不会到来，因为任何梦想都不会因为你的幻想而实现，而生活中那些点滴的幸福也因为你的忽视逐渐消散。

闫妍结婚了，朋友都说她真幸福，嫁给了一个帅气、温柔且多金的丈夫。她嘴上不说什么，心里却感到甜蜜极了。结婚前男朋友有时间就会接送她上下班，会在每个节日送她惊喜，甚至会和她每个月的生理期提醒她多喝红糖水……和这样一个男人结婚，以后的生活定然会幸福无比，丈夫温柔体贴，自己一定也是个贤妻良母。

但是，现实却给了她一记响亮的耳光，婚后的生活与想象中相差太远了。丈夫没有婚前那么温柔体贴了，加班加点是常有的事，柴米油盐的生活也让她烦躁不已，觉得自己现在就是个保姆。心里的怨气越来越大，她和丈夫开始整日吵架，昨天因为“煤气用完了，你也不知道换一下”吵到深夜，今天又因为“公司又加班，你心里还有没有这个家”吵到现在。

与此同时，她的丈夫也因为闫妍的整日吵闹心烦不已，不明白为什么婚前善解人意的妻子，现在竟然成了这副模样。心里烦闷的他，宁愿整日待在公司加班也不想回家。

想要拥有幸福的家庭，需要采取积极的行动并为之付出持续的努力，不能只是一味地羡慕别人的老婆是多么温柔，也不能期待嫁个老公就能对自己体贴入微，更不能憧憬自己的孩子生下来就乖巧听话。要知道爱是相互的，想要得到什么就要付出什么。

有时候幸福只是踮起脚跟的距离，往前一步是幸福，后退一步便是孤独。在日常生活中，我们总会看到一些抱怨者，他们抱怨命运、抱怨社会，习惯于冷眼旁观，把自己隐匿在自我的角落里，把生命消耗在“坐而论道”的空谈和想象中。他们往往与时代的主流背道而驰，自然也远离了幸福。追寻幸福的你，当然不会与这样的旁观者为伍，而更愿意做一个积极的参与者。

心理学家、宾夕法尼亚大学教授马丁·瑟里格曼给幸福下过这样一个定义：幸福=快乐+意图+参与。他告诉人们，幸福不是空等来的，不是被动地期盼来的，而是需要你具有快乐的能力，获取幸福的意图，并能积极地参与。幸福是一个实实在在的动词，一种行动中的状态，一个没有终点却在此时此刻迸发光芒的过程。所以，我们要把幸福目标化、步骤化、动作化。否则，即便是到手的幸福，