

社区建设丛书·智慧家长系列

家和万事兴

和谐家庭

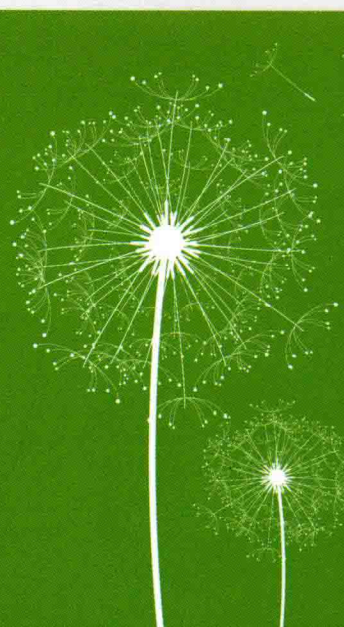
的幸福密码

JIAHEWANSHIXING
HEXIE JIATING
DE XINGFU MIMA

黄亚凝 主编



家是港湾你是船，
远航万里，
也靠家的保障。
一个和谐的家，
才能放飞梦想，
才能收获未来！



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

区建设丛书·智慧家长系列

家和万事兴

和谐家庭

的幸福密码

JIAHEWANSHIXING

HEXIE JIATING

DE XINGFU MIMA

主 编 黄亚凝
副主编 陈 敏 邹 莉
周仲瑜 周新洋
王 亮



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

家和万事兴：和谐家庭的幸福密码 / 黄亚凝主编
— 重庆：西南师范大学出版社，2015.6
(社区建设丛书·智慧家长系列)
ISBN 978-7-5621-7421-9

I. ①家… II. ①黄… III. ①家庭关系—通俗读物
IV. ①C913.11—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 101161 号

家和万事兴 —— 和谐家庭的幸福密码

主 编 黄亚凝
副主编 陈 敏 邹 莉 周仲瑜
周新洋 王 亮

责任编辑：雷 刚
文字编辑：张 理
封面设计：孙庚贵 杨 涵
排 版：重庆大雅数码印刷有限公司·王 兴
出版发行：西南师范大学出版社
地址：重庆市北碚区天生路 2 号
邮编：400715 市场营销部电话：023—68868624
网址：<http://www.xscbs.com>
经 销：新华书店
印 刷：重庆荟文印务有限公司
开 本：720mm×1030mm 1/16
印 张：14
字 数：187 千字
版 次：2016 年 5 月 第 1 版
印 次：2016 年 5 月 第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5621-7421-9

定 价：25.00 元

社区建设丛书·智慧家长系列

编委会

总主编 廖桂芳

副总主编 魏巍 邓杉 郑廷友

编委 (按姓氏笔画顺序排列)

王希 尹晓晴 邓美林 向静芳

杨桂花 张丽 陈敏 陈开明

周茜 周源 黄亚凝 戴倩

总序

孩子的健康成长关系着千家万户的幸福,更关系着中华民族的未来和希望。家庭是一个孩子在从出生到走入社会的过程中重要的生活空间,是培养和教育孩子的重要园地。家庭教育是学校教育的重要延伸和必要补充,具有不可替代的特殊作用。

家长们在面对孩子时会遇到各种特殊情况和疑难问题,如何开展家庭教育、指引孩子健康成长,本丛书提供了一系列的“诊断”和建议。在编写过程中,编者参阅了大量国内外家庭教育方面的经典案例,结合儿童和青少年的身心特点和成长规律,文字通俗易懂、生动形象,能让您在轻松快乐中感受、领悟、学习、借鉴,也能让您在实践应用中有所收获,与孩子一起成长、共同进步,共建和谐美满的爱心家园。

整套丛书选择了多个当下家庭教育和家庭关系处理中的热点问题,分别从“好父母好教育”“隔代教育艺术”“留守儿童教育”“单亲家庭教育”“青春期教育”“孩子关键期教育”“独生子女教育”“和谐家庭建设”等视角进行了研究,并提出了解决问题的办法和有益的借鉴,指出了改进教育的理念方法和有效措施,解答了家庭教育中普遍存在的突出问题,不仅形式上有所创新,内容上与时俱进,而且有较强的可读性,具有普遍的推广和指导价值。

通过此套丛书,我们由衷希望家长朋友们能全面系统、直截了当地认识到,家庭教育是建立在血缘亲情基础之上的教育,不同于学校教育,更不同于社会教育,有其自身的特殊性,在孩子的健康成长中起着不可替代的基础性和保障性的作用。然而现实中,有的家庭忽视了家庭教育,让孩子错失了很多本来很好的成长机会;有的家庭虽然重视家庭教育,但没有章法,不懂得必要的心理学和教育

学知识,科学性不够。这两者显然都无法完整地实现家庭教育的功能。科学合理、充满善意、温暖和谐的家庭教育,往往决定了孩子的成人心智、成长水平、成才后劲和成功高度。为了我们共同倾注爱和关怀的下一代,为了我们共同期望的未来社会的栋梁之材,我们需要对家庭教育高度重视、不断反思、探索总结、终生学习。

家长朋友们,教育是一项极为复杂、没有常式的心灵事业,因为每个孩子和家庭的情况都有很多不一样的地方。因此,在具体的教育过程中,希望家长朋友们一定要因人而异、因势利导、顺势而为,针对不同的情况,适时更新教育理念,适时转变教育观念,选择正确、合理的教育方式,才能达到较为理想的教育效果。

世界上有许多事情可以等待、可以重来,唯独孩子的成长不能等待、不可重来。毫无疑问,家庭教育是一项极为神圣、永无止境的灵魂事业,让我们共同坚守、共同努力,倾注关爱和热情,提供氧分 and 空间,帮助引导孩子仁心向善、天天向上、扬帆向前、一生精彩,让您的家庭真正成为爱的港湾和心灵的家园!

丛书由廖桂芳教授担任总主编,由魏巍、邓杉、郑廷友三位副教授担任副总主编,由一线优秀教师联袂编写而成。系列丛书编写者中有大学生的人生导师,有中学班主任,有小学的辛勤园丁,还有教育培训机构的培训老师。我们通过讲故事、找问题、给对策和提建议的方式,和每一位家长一起来为孩子的成长寻找合理的方向和适当的道路。亲爱的家长们,没有哪一条路是最好的,也没有哪一种方法是通用的,但是我们的心却都一样——“放孩子们到宽阔光明的地方”。怀着这样的愿望,我们和您一起分享这套书,希望您的孩子有一个海阔天空的世界,伴着智慧和勇气,去跨越,去成长!

编者



目录

第一篇 夫妻恩爱:和谐家庭的定海神针

- 2 一、执子之手,与子偕老
- 2 (一)夫妻关系是家庭关系的 NO.1
- 7 (二)幸福的婚姻需要真爱的滋养
- 13 (三)爱情加面包才是完美生活
- 18 (四)幸福婚姻的黄金法则
- 23 (五)“算计”一下婚姻
- 27 (六)小情趣,大生活
- 32 (七)床单下的秘密

- 36 二、相爱容易,相处难
- 36 (一)男人来自火星,女人来自金星?
- 42 (二)不要拿你的衡量标准要求对方
- 46 (三)不要把工作规则带回家
- 51 (四)“懒汉”丈夫与“管家”妻子
- 56 (五)私房钱不私
- 61 (六)亲爱的,有话好好说
- 66 (七)别让沉默断送了婚姻
- 73 (八)“齐人之福”,是祸不是福



目录

第二篇 爱子有方:和谐家庭的大智慧

- 80 一、家是最好的学校
- 80 (一)父母决定孩子的一生
- 85 (二)做好父亲这一终生职业
- 90 (三)好妈妈胜过好老师
- 95 (四)塑造孩子的自我价值
- 100 (五)快乐学习胜过好好学习
- 105 (六)好习惯要从小养成
- 109 (七)孩子的情商管理重于智商提高
- 114 二、别错用了爱的名义
- 114 (一)好孩子真的“好”吗?
- 120 (二)孩子的捣蛋可能另有隐情
- 125 (三)黄金棍下出不了“好人”
- 130 (四)父母,别把压力转嫁给孩子
- 135 (五)溺爱是一种偷懒的爱
- 140 (六)培养孩子,不如“陪养”孩子
- 145 (七)如何面对沉迷于网络的孩子
- 150 (八)懂得分离的爱才是真爱



目录

第三篇 孝亲爱幼:和谐家庭的必修课

- 156 (一)给父母的爱不能等
- 161 (二)尽孝其实很简单
- 166 (三)让父母的幸福感增加一些
- 170 (四)婆媳关系,最微妙的家庭关系
- 175 (五)婆媳亲疏,儿子有责
- 179 (六)长辈的退休生活需要子女协助规划
- 184 (七)老小孩难管也要管
- 188 (八)管教孩子,(外)祖父母是配角

第四篇 睦邻友爱:和谐家庭的配乐

- 193 (一)有礼有节,亲人更亲
- 197 (二)远亲不如近邻
- 201 (三)“邻里节”促进社区关系更和谐
- 206 (四)良师益友助推家庭和谐

第一篇 夫妻恩爱：和谐家庭的定海神针

家庭是社会的细胞，婚姻则是维系家庭的纽带。一个家庭是否和谐，婚姻幸福与否是基础。

夫妻间的理解、包容和恩爱是家庭和谐的主旋律。夫妻恩爱不但有益于双方的婚姻关系，更可作为子女学习的典范，让他们学习如何建立健康、亲密的人际关系。家和万事兴，夫妻恩爱将给对方和整个家庭提供无尽的动力和欢乐。



一、执子之手，与子偕老

爱情都是美丽的，虽然你们的爱情或许并不动人；

恋爱中的人们都是美丽的，虽然你们都很平凡。

大街上，一位安详的老妇人和一位从容的老人微笑着，从不同的方向面对面地走近，然后微笑着，鼻尖顶着鼻尖地站着，双手紧紧地握在一起。身后西下的阳光把他们的头发和笑容染成一片暖暖的金黄，身旁的人们也被他们的幸福温暖着。

“执子之手，与子偕老”大概是一种并肩站立，共同凝望太阳升起、落下的感觉；大概是一种天变地变情不变的感觉；抑或是一份没有惊天动地、花前月下，只有一份陪伴、一份执着的相守。有真爱的幸福，无关金钱、物质，没有算计。一点小的情趣，也会给生活带来无限的幸福。

（一）夫妻关系是家庭关系的 NO.1



家有烦心事

王女士 28 岁，江先生 29 岁，两人在参加工作时经人介绍认识，恋爱两年后结婚。婚前虽经济条件有限，但两人过得浪漫而温馨。结婚后不久，妻子就怀孕了。经过十个月的孕育，王女士生下了一个白白胖胖的儿子，之后便辞职在家当起了全职妈妈。她将一切重心都放在宝贝儿子身上，逛街也只买与儿子相关的衣服、玩具和用品。原来称呼老公“亲爱的”，现在叫“孩儿他爸”了，叫孩子就是“我的宝贝儿”。王女士白天全部时间都用来陪孩子，晚上丈夫下班回家也不闻不问了。原来小两口周末还会去看电影、喝咖啡，而现在

一切都给了孩子。丈夫回家后,感觉有时候自己就像多余的人一样。在孩子半岁时,江先生又把老家的母亲接到了城里,帮忙照顾儿子,婆媳俩有时又会因为照顾小孩的方式不同而争吵。江先生现在虽有了儿子,但所有人的爱全部给了儿子,甚至还会因此而吵闹,江先生很是苦恼。

心理透视

家庭是传递爱的载体,从父母到孩子,再由孩子向下传递。家庭中居第一位的,不应是亲子关系,而应是夫妻关系。对此,国内知名的心理学家曾奇峰曾说过,夫妻关系是“家庭的定海神针”,在有公婆、夫妻和孩子的“三世同堂”家庭中,如果夫妻关系稳定,那么这个家庭就会稳如磐石。

夫妻是人生伴侣,是共命运者。所有的家庭关系中,夫妻关系应该是第一位的,即使在原生家庭也是一样。父母和子女就像树根和枝叶一样,首先出现伴侣之间的爱,才能支持和滋养他们对孩子的爱。只有在家庭中保持这样的序位和关系结构,孩子才能感到安全,才能专注于自己的成长。

原生家庭并不是你的家庭

原生家庭是指自己出生、成长的家庭,原生家庭对人们的影响如同遗传密码一般,刻进人们的人格、行为模式中。即便原生家庭和睦,有些方式也会对新生家庭产生不良影响,尤其是父母对子女在生活上过分关爱和在经济上过多支持。过分关爱和过多支持其实就是溺爱和控制,不仅使子女缺乏自食其力和处理关系的能力,还会无端地扰乱小两口的生活秩序和相互磨合、建立默契的过程。

为了伴侣之间的爱,我们就必须放弃最原始、最亲密的爱——小时候形成的对父母的依附。

男孩主要受母亲的影响。他如果不能突破这种影响,就无法成长为一个珍惜女人并维持长久伴侣关系的男人,无法成为一个好的



第一篇

夫妻恩爱,和谐家庭的定海神针



爸爸,也无力维持一段平等的男女关系。

女孩开始的时候也是深受母亲的影响,后来才逐渐感受到父亲的魅力。她如果继续在父亲的影响下做爸爸的乖女儿,也许可以成为一个亲密的伴侣,但很难成为一个好妈妈,也很难成为一个平等的伴侣。一个女孩必须离开生命中的第一个男人——父亲,才能把自己交给伴侣,变成一个成熟的女性。

不论是爱恋或是愤恨,为了确立成功的亲密关系,我们就必须牺牲和转移儿童时期形成的对父母的依恋。

和谐密码 >>>

孩子,不该是你唯一的爱

著名“家庭排列系统”的创始人海灵格告诉我们,幸福的家庭关系是这样的:夫妻俩亲密并肩站立,孩子站在父母中间靠前的位置,形成稳定的等腰三角形关系。孩子要受到爸爸妈妈的同步呵护才有安全感。妈妈代表情感,爸爸代表理性,孩子靠情感来滋养内在的生命,靠理性来发展外在的世界。同时沐浴在来自父母双方的阳光雨露中的孩子才能茁壮成长。

从结构来看,很多家庭的亲子关系存在着问题,典型的有下面两种情况。

一种情况是爸爸很喜欢女儿,家庭关系的结构是爸爸拉着女儿的手,妈妈站在父女的后面。在这种关系中,女儿就代替妈妈成了爸爸的心灵伴侣。无形之中,这样的关系对孩子会产生沉重的生命压力。女儿从小就会觉得,她必须代替妈妈承受爸爸生命的一部分。等她长大以后,她也永远没有办法来正常面对爸爸,因为她觉得自己有责任使爸爸幸福。由于女儿代替了妈妈的位置,她就把妈妈的责任扛在了自己的肩上,在无形中增加了压力。

另一种情况是妈妈跟孩子手拉手,爸爸站在后面。这种情况下,儿子(大多是儿子,也有女儿的情况)就代替爸爸成了妈妈的心



灵伴侣。妈妈从心理上依赖儿子，制造出“我跟你相依为命”的概念，孩子会认为“妈妈的幸福就由我负责了”。

这两种情况都是混乱的家庭秩序，会导致夫妻中的一方被排除在家庭的归属感之外，带给家庭不稳定因素。同时，孩子会觉得没有受到重视，甚至会以为这一切都是自己的错，是自己加剧了爸爸和妈妈之间的矛盾，导致爸爸妈妈亲密感、幸福感的缺失。孩子的自我责备，也会给孩子未来的婚姻甚至一生带来困扰。

如果父母对孩子的爱比他们夫妻之间的爱重要得多，家庭就会面临不能正常发挥功能的危险。孩子需要在完整的关爱中成长；孩子不需要有负担，必须把自己所有的生命能量都放在自我成长和自我建构上。如果父母回归爱的序列，父母之间的爱就享有优先权。你就能马上看到，孩子觉得父母是相称的一对，孩子会很轻松。这样，家里的每个人都感觉良好。当父母彼此相爱时，孩子就会觉得轻松自如、自信快乐、有安全感。有人会说，我让我的孩子跟同龄人建立关系，那他长大以后人际关系就会很好。需要提醒的是，这并不是关键，孩子未来跟任何人的关系都取决于他（她）同爸爸和妈妈关系的模本。

小贴士

夫妻关系的实质是男人和女人的关系

如果夫妻彼此之间没有足够的接受和付出，夫妻就会求助于自己的孩子以期得到安慰和安心，这时的家庭角色和功能就颠倒了。孩子没有能力抗拒这种期待，他们会觉得对父母有责任。当家庭陷入这种模式时，每一个人都将痛苦不堪。当家庭中的孩子呈现出过分的、不适当的重要性时，这种家庭注定是不幸福的。因为，没有一个孩子能够满足父母的情绪需求，填补父母内心的空虚。

在夫妻关系中，只有当丈夫是一个真正的男人，并且维持一个



真正男人的身份时，才会保持对妻子的吸引力。同样，只有当妻子是一个真正的女人，并且维持一个真正女人的身份时，才会保持对丈夫的吸引力。夫妻双方都拥有对方所需要的，也都需要对方所拥有的，他们在一起彼此互补，使自己完整的同时也使对方完整，并达到相互付出和接受的平衡，以此加固着他们特有的亲密关系。

子女不是唯一的爱

要想营造一个健康的家庭环境，就必须将夫妻关系置于家庭中最最重要的位置。不过，我们的文化传统的确有这样的倾向：重亲子关系而轻夫妻关系，夫妻关系只是完成传宗接代的工具，是给长辈和晚辈服务的载体。但是，不管你多么敬爱父母，你终究要离开他们，过你自己的生活；不管你多么爱儿女，他们也终究要离开你，过他们自己的生活。而配偶，才是那个真正陪伴你一生的人。所以，势必要割舍的，就不要让它成为最爱。

当然，这并不是说我们要把最多的爱留给配偶。相反，当老人和孩子需要照顾时，我们必须要把更多的资源给他们。但是，我们一定要懂得，夫妻是最爱，孩子才能从父母的关系中学会乐观、互动、欣赏、爱恋。夫妻才是真正陪伴一生的伴侣，只有当夫妻形成坚固的亲密共同体，才能对双方的原生家庭和子女提供强有力的、长期稳定的支持和帮助。

如果是女儿，就要对自己说，妈妈才是爸爸最爱的人，自己不是；

如果是儿子，就要对自己说，爸爸才是妈妈最爱的人，自己不是；

如果是父亲，就要对女儿说，我爱你，但妈妈才是能陪伴我一生的人；

如果是母亲，就要对儿子说，我爱你，但爸爸才是能陪伴我一生的人。

这才是健康家庭之道。

(二) 幸福的婚姻需要真爱的滋养



家有烦心事

陈飞结婚已经7年,他逢人便说的一句话是:“千万别太早结婚!”每天早晨起床一睁眼,就是那张熟悉得不能再熟悉的面孔。日复一日的工作和家庭琐事,今天油盐酱醋茶、明天七大姑八大姨……一切的浪漫和惊喜都会被日常琐事消磨得一干二净。用陈飞的话说,就是“乏味透了”。

陈飞和妻子相识于大学校园,与所有校园情侣一样,他们有过花前月下,有过甜言蜜语,有过海誓山盟。大学毕业后,经过三年努力工作,两人事业基本稳定,且小有积蓄。加上父母的帮助,他们首付了一套两居室的房子,幸福地走到了一起。婚后两年,他们有了一个可爱的女儿,还买了车,父母也过来帮忙照顾生活。一切都那么水到渠成、让人心满意足,亲朋好友都十分羡慕。

然而,忙碌的工作、吵闹的孩子、妻子的埋怨、丈夫的冷漠、复杂的姻亲关系、繁重的生活压力,不知不觉便疏远了夫妻关系。两人最初在一起时的乐趣逐渐转变成乏味的日常琐事,爱情被消磨了。

妻子说:“那个曾经体贴入微、幽默风趣的陈飞不见了。如今回家很晚,到家就睡觉。即使在家,不带孩子,也不搭理我!”她已记不起上一次和他倾心交谈是什么时候了,更不要说温存了!妻子觉得他们的爱已走远,这样的日子还不如离婚!

陈飞说:“那个曾经温柔可人、善解人意的女生不见了。如今只剩下衣冠不整、喋喋不休的怨妇。”他也知道妻子又上班又带孩子很辛苦,还要处理婆媳关系。但妻子也该考虑丈夫的不易啊,哪怕是整洁的穿着、细心的慰问、聊聊孩子以外的话题!陈飞觉得这段婚



第一篇

夫妻恩爱：和谐家庭的定海神针



姻已经没有爱情了。

那么，如何使平淡琐碎的婚姻生活重新充满欢乐呢？



心理透视

陈飞与妻子真的没有爱了吗？他俩的婚姻该何去何从？其实很多人都在这段文字里看到了自己的影子，我们的婚姻又何尝不是平淡得激不起一丝涟漪！其实爱并没有走远，是我们不了解爱，不懂得经营爱。

爱情保鲜期

科学家研究发现，爱情的保鲜期是18~30个月。爱情其实是由大脑中释放大量的化学物质如多巴胺、苯乙胺、后叶催产素等，给人以巅峰般的体验。但是，我们的大脑不可能长期不断地大量释放这些物质，因为神经细胞只有在受到新异刺激时才会兴奋。固定的两性关系在两年左右就会使人体对这些物质产生抗体，也就难以再兴奋起来了。

婚姻的需求

每个人对婚姻都是有需求的，而且男女在婚姻中的需求和期待各不相同。

1. 男性的婚姻需求排序

第一位：性满足。一般而言，男性比女性的性要求强烈。性对于男性代表着自我的成就和征服感。男人感到最痛苦的莫过于无法达到性爱的圆满，这是他们自我评估的主要准则之一。

第二位：志趣相投。妻子要当丈夫的朋友和玩伴，对丈夫的爱好感兴趣。如果妻子能陪老公玩所有他喜欢的项目，那他还会再去找其他玩伴吗？

第三位：妻子的吸引力。有人说男人是用视觉谈恋爱和过生活的。女人应注重自己的形象，无论是在外还是在家。妻子漂亮，丈