

# 家庭情商

——  
协调家庭关系的技巧

解读婚姻丛书

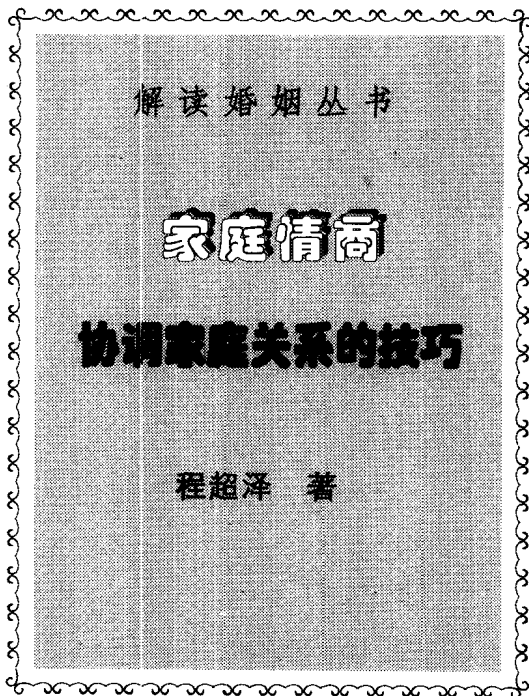
□程超泽 著

□群众出版社



13.11  
4

362



群众出版社

2002年·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭情商:协调家庭关系的技巧/程超泽著. —北京:  
群众出版社, 2002. 4

(解读婚姻丛书)

ISBN 7-5014-2690-2

I. 家… II. 程… III. 家庭问题-通俗读物  
IV. C913. 11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023560 号

## 家庭情商 协调家庭关系的技巧

程超泽 著

责任编辑:王健椿

封面设计:郝大勇

出版发行:群众出版社 电话:(010)67633344 转

社址:北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮政编码:100078

印刷:北京市白河印刷厂

经销:新华书店

开本:850×1168 毫米 32 开本

字数:166 千字

印张:7.75

版次:2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5014-2690-2/D·1262

印数:7000 册

定价:12.00 元



序 言 .....	(1)
上 篇 家庭塑造人 .....	(1)
第一章 家庭是什么? .....	(2)
滋润型家庭 .....	(5)
父母的管教态度 .....	(9)
自我价值观 .....	(11)
高自尊与低自尊 .....	(13)
第二章 沟通策略取向 .....	(17)
有沟才需要通 .....	(18)
所有行为都是沟通 .....	(20)
对称与互补关系 .....	(22)
沟通方式 .....	(24)
用沟通来了解孩子 .....	(29)
家庭沟通形态 .....	(31)
沟通游戏 .....	(35)
第三章 家庭规则 .....	(40)
规则 .....	(41)
家庭禁忌 .....	(43)
正视情绪 .....	(45)

## 2 家庭情商 协调家庭关系的技巧

说出秘密 .....	(48)
<b>第四章 家庭图</b> .....	(52)
画出家庭图 .....	(52)
三角关系 .....	(55)
<b>第五章 家庭生活周期</b> .....	(63)
周期架构 .....	(65)
家庭生活周期的阶段模式 .....	(66)
改变和适应 .....	(68)
另类家庭生活周期 .....	(73)
<b>第六章 家庭系统</b> .....	(78)
家庭系统特征 .....	(79)
家庭平衡 .....	(80)
回馈回路 .....	(82)
家庭次系统 .....	(86)
家庭界限 .....	(88)
开放与封闭家庭系统 .....	(90)
<b>第七章 特殊家庭</b> .....	(93)
单亲家庭 .....	(94)
混合式家庭 .....	(96)
做继父母难 .....	(98)
直面再婚家庭 .....	(100)
再婚的人际脉络 .....	(102)
大家庭 .....	(106)
姻亲关系 .....	(108)
大家庭角色转换 .....	(110)

大家庭规制 .....	(112)
<b>下 篇 亲子关系 .....</b>	<b>(115)</b>
<b>第八章 情绪辅导型父母 .....</b>	<b>(116)</b>
情绪辅导作用 .....	(121)
评估养育风格 .....	(123)
忽视型 .....	(131)
反对型 .....	(134)
放任型 .....	(137)
情绪辅导型 .....	(138)
<b>第九章 情绪辅导步骤 .....</b>	<b>(143)</b>
同理心 .....	(145)
情绪察觉 .....	(149)
情绪认可 .....	(160)
倾听孩子的情绪感受 .....	(161)
口头情绪描述 .....	(165)
帮助解决问题 .....	(167)
<b>第十章 情绪辅导的额外方法 .....</b>	<b>(174)</b>
额外策略 .....	(174)
不适合时刻 .....	(187)
测验情绪辅导 .....	(192)
<b>第十一章 婚姻状况与孩子情绪 .....</b>	<b>(197)</b>
对孩子的伤害 .....	(198)
在婚姻中实践情绪辅导 .....	(203)
保护孩子 .....	(204)

4 家庭情商 协调家庭关系的技巧

<b>第十二章 父亲的重要角色</b> .....	(210)
转变中的父权 .....	(215)
有与没有父亲的差别 .....	(217)
给孩子更多关注 .....	(220)

# 上篇 家庭塑造人





## 第一章

### 家庭是什么？

你们的家庭生活好吗？对这个突如其来的问题，大多数人最初的反应可能会是困惑不解。所谓家庭生活好坏究竟指的是什么？有人会说，家就是家，一切都已注定，有什么好坏可言！但在一些发生了严重问题（例如离婚、子女犯罪、家庭破裂等危机）的家中，回答可能是：

“我的家庭真倒霉，天灾人祸不断。”

“我家里经常大吵大闹，家里的每个人都活得不开心。”

“爸爸妈妈离婚了，家里还会好吗？”

“这个孩子真不争气，怎么会走上犯罪道路？”

有这样那样问题的家庭，一定处在多事之秋。

其次，“你喜欢你的家人吗？你信任他们吗？同样，你的家人喜欢你吗？他们信任你吗？”

在我常年咨询的实务工作经历中，我常常听到的是如下的回答：

“我和爸爸妈妈有代沟，爸爸妈妈什么都管着我，为我包办代替，我连生活的自由空间都没有。”

“我的孩子从来都不对我们说实话，好像我们不值得信赖似的。”

第三个问题是，“当你与家人生活在一起时，你觉得有趣吗？你会感到兴奋吗？”记忆中，很少有人肯定地告诉我“是”还是“不是”。大多数人就是这样日复一日、年复一年地过着沉重无奈的日子。家庭生活对他们而言是一个负担，一个不可改变的命运。

以上问题若回答“是”，那么，这类家庭生活可以看作是“滋润型”的家庭；若回答“不是”或“不经常如此”的话，那么，家庭生活就是“麻烦型的”或“问题型的”。所谓“有麻烦、有问题的家庭”指的是什么呢？我们通常可以从它们的家庭气氛中看出来：这些家庭成员间相处冷淡、不自在，面无表情，神态冷漠。彼此间虽仍有应对，但保持着距离，互相不愿靠近。往来时，不但无趣，而且充满厌倦和无奈。还有的家庭更是充满压抑感，给人一种家庭成员随时都会爆发不满、失望、争执的感觉。

每当遇到这样的家庭，我总会出现一些本能的反应，身体骤然紧张，胃部痉挛，局促不安，皱眉，咬牙，甚至头痛。这一切身体验，可以很好地用来设身处地地想像生活在“麻烦型”或“问题型”家庭中的成员。长此以往，他们肯定会身体不适，头痛、失眠、胃痛、胸闷、腰酸等等，这都是这种气氛滋生的结果。

假借身体来作出反应是人类对外界的一种本能性反应。可惜，许多人对这种体内的本能变化非但不能觉察，甚至即使觉察到了，也常常自我压抑，或矢口否认。临床经验表明，心理状况与家庭及其成员间的关系有很大的关联度。在一个动辄烦恼的家庭里成长的人，他们的脸部表情僵硬、冷淡，或可怜兮兮，经常目光下斜，与人交谈常带有隐含的不快。一旦家庭成员间的关系无法愉快，肯定常常是话

不投机，或者“无冤不成夫妻，无仇不成父子”。大人忙着告诉孩子“什么应该做”、“什么不可以做”，而从不去体会孩子心中的真实想法。在这种家庭气氛下长大的孩子，从小体验的是情绪的压抑，他们对“我是谁？”“我是什么样的人？”“应该如何享受有趣的人生？”之类的问题不知所措。这种家庭中的成员常常会忘我学习、工作，或者干脆逃离家庭来解脱自己。他们的无望、无助令人心寒。与这类家庭中的成员短暂相处时，常会使人从心底发出“诚为可贵的生命却在如此生活中万般无奈”的感慨。以下是一个家庭成员发出的悲鸣。

母亲打电话想把梦来叫回来。

母亲在电话里疯了似地直着嗓子喊：“家里出了什么事你都不管，太不像话了！”

这个家永远是吵吵闹闹的，实在没有意思。梦去觉得她快要被各种各样的声音挤扁了，可她又无处可逃，原以为外面的世界会让她感觉好过一点，她从母亲那里逃到男人那里，又从男人那里逃回母亲这里，她没有找到一个安全的、平静的、属于自己的地方，可以一个人不被打扰地生活下去。

梦去听到母亲在门厅里给姐姐打电话，她的嗓门像装了炸药一样大，哇啦哇啦，大声冲人发火，家里无论男女老少，她想骂谁就骂谁。她对父亲说话从来都是尖酸刻薄，怎么伤人怎么来，她的语言像一把沾了毒药的利剑，戳到谁的身上谁就会流血。

父亲母亲不和谐的感情像连续剧一样在梦去眼前一幕一幕上演，他们不是爱得过了火就是根本不该在一起，又爱又恨又相互盯着，为一点芝麻绿豆的小事能把声音扯得五尺高，争论，较劲，疯狂吵闹，血压升高，他们每次闹起来的架势都让人觉得没法再过下去了，他们每次吵起来

都说要离婚，可是哪次也没见他们真离。他们还是一起生活着，所以战争也一直进行着。

就在这种无望而又无助的气氛下，有时家中的某个人，母亲，或父亲，也试图努力挽回家庭的亲密关系。然而，日复一日，月复一月，年复一年，家人仍处在疏离沮丧、乏味愤怒的状态下，永久地失去了幸福家庭应有的欢乐与喜悦。

在我国这样一个急遽变迁的社会里，由于对功利的谋求，使人际关系充满了相疑与相拒。家庭，作为与外界社会截然不同的场所，理应成为家庭成员“静静的幸福港湾”，成为家庭成员互相关爱、互相理解、互相排忧解难的庇护所。然而，对于在麻烦和问题家庭中生活的成员来说，这只是一种奢望。当他们在学习、工作了一整天，身心疲惫地回到家时，迎接他们的是家人的心存芥蒂、不快、互相猜忌责怪、勾心斗角、恶声相向，甚至大打出手。在这种社会与家庭的双重压力下，他们不禁悲从中来，发出“哀莫大于心死”的叹喟。

谁愿意自己的家庭如此这般下去？许多人可能会无可奈何地以为，家，本来就是如此；生在这样的家中，是命运的安排，是无法改变的。但他们是否知道，在他们周围，还有许许多多充满欢快和爱意的滋润型家庭。

### 滋润型家庭

整个家庭充满真诚、关爱和活力，家庭成员的智慧、精神和心灵融为一体。每个人说话时，有人倾听；同样，别人说话时，他也专注凝神。大家彼此关心，无所顾忌地流露自身痛苦。除了被关爱外，他们相互被认定是家庭中有一价值的一分子，理应享有家庭成员中的一切天赋权利，

尤其是尝试做错、失败的权利，虽然他们并不是有意做错、失败。在充满包容与理解的家庭里，他们不害怕做错事情，因为任何人的成长道路都包含了成功与失败，从严格意义上说，没有不从学习错误中长大的家庭成员，也没有永远在一帆风顺中生活的家庭成员。当他们被视为家庭中有价值的一分子时，他们也会以互信、互敬、互爱等同样的态度来平等地看待家庭其他成员的价值。这就是滋润型家庭。

在滋润型家庭成长起来的每一个人，脸部表情自然轻松，目光柔和，能正视他人，声音清晰，态度和蔼。在这种家庭中，能充分展现亲合力开放的人际关系。

滋润型家庭气氛祥和而安宁，既有静的一面，也有动的一面。所谓“静”，并不意味着彼此时时处处谨小慎微，生怕互相得罪；所谓“动”也不意味着有理就要声高。动与静在这类家庭中有序而不刻板，有分寸而不矫揉造作，静中有动，动中有静。例如，发表言论，家人不必抢着讲话，因为在这类家庭中，所有的人都知道自己有充分表达意见的机会。

在充满良好秩序的氛围下，孩子可以学习到各种适应行为，发展出个人价值观。家庭中经常见到这样的情景，父母正在忙碌着，孩子却在一边大叫：

“妈妈，我的鞋子在哪儿？”

“爸爸，我要喝水。”

这些喊叫本是孩子因能力不足而向大人发出的求助。但是，对孩子的本能求助，家庭类型的不同，父母作出的反应也会大相径庭！在麻烦型家庭，父母会不耐烦或生气地喝斥：

“你自己不长眼睛吗？！你没看见我在忙吗？”

“捣蛋！走开！”

甚至会骂道：“你怎么这么笨！”

无助的孩子失望已极。经历屡次失望后，孩子会产生一种“爸爸妈妈不会理我的”、“我在别人眼里不重要”的心理定势，长大后在他们心中更会形成“你若不听我讲话，就是不关心我”的想法。忽略环境因素的态度在孩子心中于焉形成。

然而，在滋润型家庭中，父母会说：

“小佳，妈妈正忙着，有什么事，待会儿再说，好吗？”

“小佳，事情急吗？若不急，待会儿爸爸帮你。现在爸爸正忙着呢！”

在实际状况被父母清楚描述的情形下，孩子会逐渐了解到，当父母忙碌的时候，提出求助的要求并不适合，孩子也从中发展出判断环境是否适宜的适应行为来，同时也培养了孩子个人的价值观。

在滋润型家庭中，物质上的照顾是一种表达关爱的方式。例如：妈妈煮一顿好吃可口的饭给孩子吃，先生与太太一起去看一场电影。当然，关爱的表达并不仅限于物质方面，它更多体现在家庭成员的说话、行为互动上，以显示“我们是生活在一起的”。

此外，家庭成员可以用肢体抚爱来表达关爱之情。例如，孩子因做错事而心生害怕时，父母若能在教育孩子前先轻握他的手，轻搭孩子的肩，或轻轻搂抱一下孩子，这时孩子必然会在毫无敌对的情绪下宁静听训。

在这种具亲合力的家庭氛围下，家人可以无所顾忌地自由交谈，甚至借以发泄在外所遭遇各种紧张竞争、高度压力甚至挫败时带来的情绪感受。例如，在某一天晚上，当孩子跟爸爸说话时，后者显出很不耐烦的样子，孩子会说：

“爸！你今天看上去很不高兴，是不是公司里碰到了什么事？”

爸爸回答道：“对不起。孩子。爸爸今天工作实在很

忙，感到又累又紧张。爸爸很想一个人清静一下。所以你跟我说话时，爸爸没有很好地听你说。”

反之，在麻烦型家庭里，爸爸对孩子的讲话方式可能演变成：“你烦不烦？小小年龄，老爱管大人的事。”

于是家庭上空很快会笼罩不快的凝重气氛。在如此生硬僵化的气氛下，孩子怎么还敢直抒胸臆呢？

除了关爱之外，相互体谅也常常出现在滋润型家庭的父母子女、兄弟姊妹之间。在这类家庭中，父母注意教导孩子从小培养相互体谅的精神。家庭成员共同计划活动，订立约定，然后一起或分头实施行动。但是，若发生意外，计划不能付诸实施时，彼此会互相沟通，了解事实真相，采取进一步或进或退的计划与行动。例如，父母与孩子约定星期日全家到动物园去玩。不料，在某大公司当副總裁的父亲突然于星期五接到一份要在星期日开会的紧急通知，届时不得有误。这和原来的家庭计划产生冲突。于是，父亲不得已转告正企盼星期日早日到来的孩子：

“小兴，对不起！星期日爸爸必须去参加一个会议，这个会议很重要。所以，不能带你去动物园玩了！爸爸可不可以和你商量改期？”

因事取消动物园之行，虽然令孩子大失所望，但父亲的一声“对不起”和言之有据的解释，肯定会得到孩子的理解。同时孩子在谅解父亲的“爽约”之时，也了解到了“世间万事万物，总有不能如愿以偿之事”，从而培养了孩子富于弹性、善解人意的价值观念。

但在麻烦型家庭里，发生意外后，父亲可能会对孩子说：

“今天动物园不去了。”

孩子问：“为什么？”

父亲说：“不去就是不去！没有为什么！”

孩子于是呜呜地哭起来。对孩子的哭，父亲可能一下子火冒三丈：

“你再哭，我就要打了！”

也许干脆拿起扫帚什么的，给孩子一顿打，把孩子压服。时间一长，孩子的思维定势模式即是：

“我的爸爸妈妈都是不讲道理的。”

“爸爸妈妈从来不疼我。”

“生在这样的家庭，真是倒楣！”

在这种家庭长大的孩子，自我价值观也相对较低。

### 父母的管教态度

父母应当意识到自己是家庭的主导者，他们有责任教育孩子认识人类和人生。教导的方法应是民主型的：

- 利用肢体接触，表示关爱。尤其在孩子做错事时，父母应挽住孩子的手臂或握住孩子的手。这种肢体接触实际上是在传输一种信息：“虽然你做错了事，爸爸妈妈批评你，但我们是出于对你的爱。”

- 避免在孩子面前互相指责，或因夫妻不和迁怒孩子。上述两种情况都会影响孩子自我价值观的形成。在夫妇关系不好的麻烦型家庭中，孩子常常无端受到牵连。有个孩子说：

“爸爸妈妈经常互相指责。到底谁好？我不知道。有时，爸爸生气起来，就大声骂妈妈。妈妈气极了，就把气出在我身上。有时，妈妈骂爸爸，爸爸也转过来将我打一顿。我成了他们的出气筒。我真的好委屈！有时，他们吵架甚至要我站在他俩中的某一边。可我不想得罪爸爸，也不想得罪妈妈，得不到我表态的爸爸妈妈于是都对我同声发出喝斥。”



• 倾听孩子讲话应当心到、耳到，给予适时的了解、关怀、安抚。只有这样，孩子才能学会倾听别人的优良品质，从而培养孩子良好的与人相处的能力，促进家庭和谐。但在麻烦型家庭中，父母最大的问题就是忽略孩子是“人”，轻视他们在家中的作用。

• 改变“怕出事”观念和“防出事”的态度。人之初，性本善。这句古训用来解释孩子是极为贴切的。孩子生来并不坏，但孩子成长需要父母的有效的引导和鼓励，孩子即使做错事，也是他们成长过程中的必经之事，没有不摔跤就能学会走路的孩子，也没有不经曲折风浪就能学会人生的孩子。有一个十二岁男孩的父母，忽然发现“一向很乖”的儿子从他们那里偷钱玩网吧。父母于是惩罚他，恶言警告他，夫妻还为孩子的事大吵了一场，认为儿子“行为不良”是变成“不良少年”的前兆。从此如何防止孩子再“出事”便成了这对父母的焦虑所在。对于他们的过分焦虑，我们的建议是，改变“怕出事”的紧张态度，学习多倾听孩子心声，谈话时多多益善地利用肢体抚爱，适时了解孩子的感觉和需要。

养育孩子是世间第一难事，需要父母两个“工厂”共同经营，产出产品。在滋润型家庭，父母从不否认孩子会出现这样那样的“问题”，并会努力找寻解决问题的方法，因为生活本身就是一个不断克服问题的过程。而在麻烦型家庭，父母只会将精力全部投在毫无希望的“堵漏”上，随时预防发生问题。而一旦问题发生，又不知如何寻求解决之道。

孩子在成长的每一阶段都会有不同的问题产生。在滋润型家庭，家长知道“改变”是不可避免的，他们视“改变”为“生命活力的一部分”。改变不只是孩子，也是成人须直面的重要人生问题。他们接受“问题”和“改变问题”