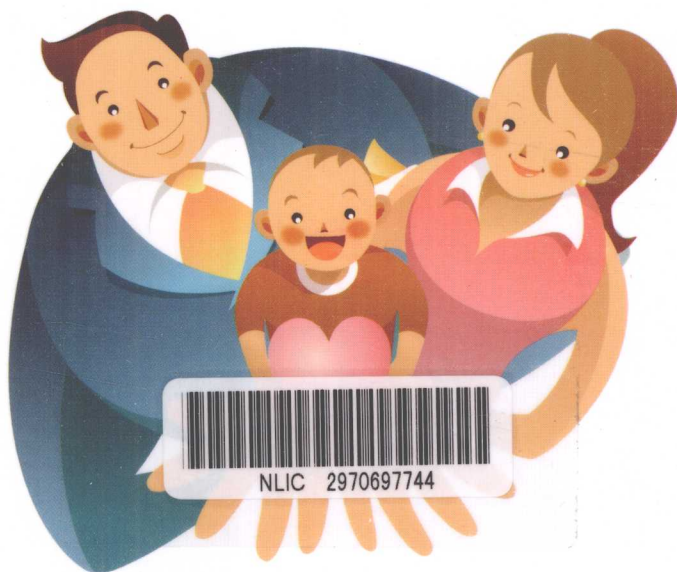


带你去发现幸福的秘密！

现代家庭幸福 生活指南

陈建林◎编著



感受幸福家庭，享受美好人生，
家庭幸福是我们永恒的财富！

中国言实出版社

带你去发现幸福的秘密！

现代家庭幸福 生活指南

陈建林◎编著



感受幸福家庭，享受美好人生，
家庭幸福是我们永恒的财富！

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭幸福生活指南/陈建林编著.

—北京:中国言实出版社,2011.2

ISBN 978-7-80250-428-8

I. ①现…

II. ①陈…

III. ①家庭生活—通俗读物

IV. ①C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 256232 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15 印张

字 数 200 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-428-8/C·20

前言

Preface



家是什么？家里有亲人，或夫妻关系，或血缘关系；我们与亲人共同生活在一个屋檐下。于是，就有了家。

家是什么？著名学者周国平曾在他的散文《家》中这样写到：“如果把人生譬作一种漂流——它确实是的，对于有些人来说是漂过许多地方，对于所有人来说是漂过岁月之河——那么，家是什么呢？”随后，他做出了解答。家是一只船，载着我们穿过漫长的岁月，尽管前方是未知的水域，但有船、有家，我们不怕；家是温暖的港湾，人生就是一次航行，在航行中，我们需要冒险，也需要休息，家就是那个港湾，温暖、温馨；家是永远的彼岸，倦鸟归巢，落叶归根，无论我们航行多远，心里永远有着一个归宿，那就是温暖的家。

人们都习惯将家比喻为港湾、码头等；人们也承认家是心灵的归宿，因为有家，我们不惧挑战、不惧艰险，因为有家，我们有调整、修养的地方，那个地方的人会给我们温暖和鼓励，那个地方就是家。

家，一个温暖的字眼，一个心底最柔软的角落。

然而，再看看这些数据。2004年中国婚姻家庭大调查的数据显示，我国城乡家庭中，7.9%的夫妻之间经常发生动手打架的现象，38.7%的人表示偶尔发生此类行为；受访的家庭中，初婚者占85.5%，再婚者占2.5%，离婚者占1.3%……为什么原本应该恩爱有加的夫妻会大打出手，为什么会有离婚现象？有家不好，还是家庭不幸福？

诚然，家庭是幸福的，夫妻是恩爱的，亲子关系是和谐的，婆媳关系是没有问题的，但是这一切的一切，这种理想的幸福家庭是需要家庭成员用心经营的。给你《幸福家庭生活指南》，给你一条通往幸福家庭的阳光大道。

家庭中,夫妻关系、婆媳关系、亲子关系是最主要、最核心的三种关系。这三种关系如果处理不好,势必会影响家庭的幸福。

其实,无论是哪种关系出现问题都是可以解决的。大家在爱和血缘的联系下走到一起,就应该用更多的爱去关心他人、包容他人。很多时候,只要你多一份爱,多一份包容,多一些用心,多一些投入,你的家庭便不会冷漠、争吵,便会是一只船,便会是港湾,是码头。

从今天起,请跟随我们的《幸福家庭生活指南》,一起驶向幸福的彼岸吧!

目录

Contents



第一章 聆听爱的呢喃，共筑爱的巢穴

爱，是这个世界上最动听的语言；爱，也是这个世界之所以美好的源泉。家，是这个世界上最温暖的字眼；家，也是这个世界之所以延续的基础。因为爱，人们相知相守，因为爱，人们共筑爱巢。有爱的家是温暖的，无爱的家渗透着冰冷；有爱的家是幸福的，无爱的家充满苦痛。爱，是一个家庭的基石，也是幸福的源泉。

爱需要保鲜，需要用心经营，否则爱也会枯萎。幸福的家庭需要爱，也需要经营。家人之间的相互理解、包容、爱护才会营造幸福的氛围。让我们一起聆听爱的呢喃，共筑爱的巢穴，一起经营幸福的家庭。

1. 爱——家庭的基石、幸福的源泉 /002
2. 以爱为中心，慎重选择伴侣 /004
3. 每天带快乐回家，快乐才是爱的终极 /006
4. 婚姻也有“保质期”，学会保鲜最重要 /009
5. 莫忘交流，有交流才有长久的爱 /011
6. 婚姻不是爱情的“坟墓”，将爱进行到底 /013
7. 完善提升自己，让爱意长存 /016
8. 和谐性生活，家庭幸福的“密码” /018
9. 难关面前，用爱点燃希望 /021
10. 改变不如激励，不要试图改变对方 /023
11. 往事已尘封，不要随意触动 /024

第二章 乘和谐之舟，寻找幸福的源泉

降临到人世以后，我们从友情中得到了幸福，从爱情中得到了幸福，从各式各样的感情中获得了幸福，但是我们最初的幸福一定是我们的父母给予的。父母之爱是我们幸福的源泉，那里，将会流出源源不断的爱，并且这些爱都是无价的，是无私的。

1. 父母恩情重如山 /028
2. 父母在，不远游 /030
3. 及时行孝，勿要“子欲养而亲不待” /032
4. 爱父母，更要爱对方的父母 /034
5. 时常自问：“我到底能为父母做什么？” /037
6. 做好自己，就是对父母最好的报答 /039
7. 做好子女，方可为人父母 /041
8. 儿女是父母的“活碑” /044
9. 善良门第出贤子 /047

第三章 婆婆、媳妇，无法逾越的鸿沟吗

婆媳关系是家庭生活中一个重要的因素。对于婆媳关系的处理历来让人们头疼，因此，有的人将婆媳关系戏称为影响婚姻质量的“恶性肿瘤”。其实，婆媳关系并没有那么神秘，也没有那么复杂。生活是要讲究智慧的，在处理婆媳关系上只要多一点智慧，多一点技巧，婆媳之间无法逾越的鸿沟就会变坦途。

1. 媳妇要明理，无理取闹害死人 /050
2. 用感恩之水浇灌婆媳和谐花 /052
3. 相互理解，婆媳关系才和谐 /054
4. 身为媳妇莫高傲，谦恭才得婆婆爱 /056
5. 用真心接纳，减少彼此间的伤害 /059
6. 揭开婆媳复杂的面纱，用爱真心去面对 /062
7. 婆媳关系融洽，家庭幸福才有保障 /064

第四章 家有儿女初长成

进入婚姻生活后,很多夫妻都会考虑生一个孩子,为家庭孕育另一个全新的生命,一个可以让我们尝尽我们的父母当初为了我们的成长,在生活中所体验的酸甜苦辣。当这个生命来到世间,走过了完全无知的婴儿时期,初长成我们的儿女的时候,作为父母,在儿女开始对这个世界有自己的思考,有善恶区分的时候,我们该如何与他们沟通引导他们向善呢?如何呵护他们使他们在纷杂的环境中健康安全的成长呢?我们又该为他们准备些什么精神上的行李,才能让他们在人生的道路上沿着正确的方向一路前行,而不会误入歧途呢?

1. 父母是孩子的第一任老师 /068
2. 尊重孩子,不要替他们“规划人生” /070
3. 当孩子陷于厌学、早恋、网络的漩涡时 /073
4. 走进孩子内心世界,发掘孩子的优点 /076
5. 赏识激励成长,支持增强自信 /079
6. 有所为、有所不为,才是合格的父母 /081
7. 送给孩子三件宝——情商、逆商和财商 /084
8. 掌握教子方略,培养孩子好习惯 /086
9. 消除代沟,积极沟通才是爱的语言 /089
10. 塑造爱的环境,用爱的土壤培养孩子 /091
11. 为孩子烹调有营养的精神大餐 /093

第五章 幸福天平, 平衡是关键

怎样的人生才是成功的人生? 怎样才是真正的幸福? 事业光辉? 家庭美满? ……其实,我们不仅需要来自社会的肯定,也需要感情的慰藉;不仅需要自我价值的实现,也需要来自亲人的抚慰。一个人,只有家庭和事业两者平衡,才能体会到真正的幸福。如果把一个人比作一只鸟,那么事业和家庭就是鸟的两只翅膀,只有这两只翅膀都能健康,二者平衡,一个人才会飞的更高更远。

1. 幸福是天平,家庭、工作不可偏废 /096
2. 幸福的家庭是事业成功的基石 /098

3. 均衡精力,家庭、工作两不误 /101
4. 磨刀不误砍柴工,家庭不会阻挡工作的步伐 /103
5. 忽略家庭,事业成功也枉然 /106
6. 一门心思工作,幸福天平必倾斜 /108

第六章 幸福方程式,经营是答案

家庭中,每个人都扮演着不同的角色,想要一个家庭和谐,就需要一方经营之道。丈夫需要妻子的经营,抚慰他的情绪,给予他温柔的怀抱;妻子需要丈夫的经营,坚实她的内心,给予她庇护的港湾;孩子需要父母的的经营,抚育他的成长,给予他长大的土壤;父母需要孩子的经营,慰藉他们的孤独,给予他们暮年的安康。

1. 做聪慧男女,在家庭生活中找到自己的角色 /112
2. 懂得控制情绪,巧妙化解冲突 /114
3. 巧用幽默和讽刺,为生活增添乐趣 /116
4. 告别专断,民主才是家庭生活幸福的保障 /119
5. 以孩子为家庭中心,尊重每一个人的选择 /121
6. 把握多重角色的身份,用心经营幸福 /124
7. 树立正确的长幼关系,做幸福的一家三代人 /126

第七章 拿什么拯救你,幸福的家

“百年修得同船渡,千年修得共枕眠”可见要想成就一段姻缘是多么的不容易。但是,当众多的男女走进了婚姻的殿堂后,却还面临着婚姻垮台的危险。一段幸福的婚姻生活却在遭受着各种困苦,往日夫妻间的恩爱变成了今日的反目成仇,互相敌对,双方之间没有了好感。

1. 夫妻关系失败是谁的错 /130
2. 当爱已成往事,夫妻该何去何从 /132
3. 掌握吵架的“艺术”,莫让争吵成为幸福的绊脚石 /134
4. 离婚——一个不能随便说出口的词 /137
5. 网恋是一场危险的游戏 /140
6. 还君明珠双泪垂,恨不相逢未嫁时 /142
7. 当幸福家庭遭遇“小三”风暴 /145



8. “周末夫妻”当深爱,距离不是幸福的“杀手”/147
9. 当“冷暴力”来袭,你该怎么办/149

第八章 左手健康,右手幸福

其实幸福很简单,幸福的生活,每个人都可以拥有,只要你有一双发现幸福的眼睛:当你每天起床睁开眼睛发现自己还活着,还能看到这个世界,还能听见窗外的虫鸣鸟叫,还能跟亲人,朋友一起吃饭,聊天,逛街……。跟那些已经失去健康,躺在病床上的人相比,你拥有健康,你得到的,你知道的,你能亲自感受到的……远远比他们多,可见你是多么幸福啊!俗话说:知足常乐。因此,要想拥有幸福,过得幸福,只要你怀着一颗知足之心,拥有健康的身体,足矣!很简单的道理:健康就是最大的幸福!

1. 健康是家庭幸福的根基/154
2. 左手养生、右手幸福,为家人准备一套养生大餐/156
3. 加强锻炼,有活力才有幸福/158
4. 压力——无形的杀手/160
5. 摆脱亚健康困扰,迎接健康的体魄/162
6. 心态好,身体自然健康/164
7. “空巢”老人要重视,身心健康莫忽略/167
8. 孩子心理健康,家庭才有欢乐/170

第九章 理财——开启家庭的美好时代

我们生活在一个商品充斥一切领域、完全的“物的依赖性”的时代,各种借贷、金融、财务、信用的关系时刻包围着我们,已经不只是“你不理财,财不理你”,而是有可能你不理它,它也会找上门严重影响你个人乃至家庭的生计和幸福感,所以,要建立美好的家庭,必须得学会理财这门大学问。家庭理财不只是如何来增收的问题,还有如何花钱,如何巧妙投资,如何进行收支计划等等,只有理顺了它,才会让生活变得更加游刃有余“鱼”。

1. 直面“421”家庭的经济困窘/174
2. 关注养老保险,进行理性投资/176
3. 解密家庭幸福的密码,家庭理财是关键/179
4. 月薪不高,家庭幸福指数也高/181

5. 家庭主妇当家理财五部曲 /183
6. 家庭投资要合理,智力投资不可少 /186
7. 买房?租房? /188
8. 改变住房一步到位的观念 /190
9. 警惕消费陷阱,家庭消费要心中有数 /192
10. 告别奢侈,消费不缺实惠 /195

第十章 娱乐活动——家庭幸福的巧克力

当我们累的时候,有的人喜欢去KTV吼上几首歌,当作是自己娱乐放松的方式;有的人喜欢去公园玩极限游戏,让自己的精神高度紧张然后骤然放松来得到休息;有的人喜欢静静的坐在窗前看着窗外的蓝天白云,听听悠扬的轻音乐让自己的精神慢慢放松……娱乐活动是我们让自己放松,享受生活,体验幸福的一种最重要的途径。殊不知,在家庭生活中,家庭集体的娱乐活动更是像一块美味的巧克力,可以让家庭中的每一个成员都享受到家庭生活温馨、醇香、醉人的味道。

1. 健康的娱乐活动,才是家庭幸福的催化剂 /200
2. 和家人聊天,温馨也快乐 /202
3. 公园聚游,其乐无穷 /204
4. 踏青郊游,寄情于山水间 /205
5. 散步,让幸福在无声无息中蔓延 /208
6. 家庭旅游——幸福的催化剂 /209
7. 烹饪——家庭幸福的交响乐 /212
8. 陪父母健身,幸福自在其中 /214
9. 养花喂鸟,家庭也可以鸟语花香 /216

第一章 聆听爱的呢喃,共筑爱的巢穴

爱,是这个世界上最动听的语言;爱,也是这个世界之所以美好的源泉。家,是这个世界上最温暖的字眼;家,也是这个世界之所以延续的基础。因为爱,人们相知相守,因为爱,人们共筑爱巢。有爱的家是温暖的,无爱的家渗透着冰冷;有爱的家是幸福的,无爱的家充满苦痛。爱,是一个家庭的基石,也是幸福的源泉。

爱需要保鲜,需要用心经营,否则爱也会枯萎。幸福的家庭需要爱,也需要经营。家人之间的相互理解、包容、爱护才会营造幸福的氛围。让我们一起聆听爱的呢喃,共筑爱的巢穴,一起经营幸福的家庭。



1

爱——家庭的基石、幸福的源泉

“爱”是一个多么幸福、多么温暖的字眼。爱是每一个家庭幸福的基石，也是每一个人幸福的源泉。一个没有爱的家庭，生活是索然无味的，幸福更是成为奢侈之谈！一个没有爱的人，难以想象他的人生又将是怎样的灰暗和失败！

爱遍布世界的每个角落，母亲对孩子无私的爱、父亲对孩子博大的爱、老师对学生教育的爱，恋人间热烈的爱，朋友间牵挂的爱，家人间相濡以沫的爱……爱用它最质朴的形式，最动人的真情联系着生活中的人与人。

家庭中爱的方式也是多种多样的，它可以包括夫妻双方浓浓的情意，也可以包括家庭成员之间互相关心的、真挚的爱。而只有将爱的种子种在每一个人的心中，并最后开出爱的花朵，家庭成员之间才会用爱来包容一切，用爱来融化掉一切妨碍和谐相处的消极因素，家庭里才会产生出无比的温暖和温馨。

只要有爱，家庭中的争吵才会被消解；只要有爱，家庭面临的每一次困难都会被克服。爱，是一个幸福家庭的基础。

记得有一次，我去朋友家做客，刚进门就闻到一股战火的味道，女主人看起来满脸的不高兴。这种场景着实让我这个外人感到尴尬，站在门口进退两难。但因为有事还是坐下来了。看着夫妻俩的样子，我想照这情形，一场夫妻大战是免不了的。但是，事实却跟我想的不一样。女主人起先大声数落男主人哪里哪里不好，后来渐渐演变为摔东西。女主人的泪水哗哗地流着，嘴里却仍在不停地数落着对方的不是。我想，此时的男主人公肯定也会争锋相对。但是只见男主人公静静地走进卫生间，拿



了一块毛巾出来，递给妻子，并诙谐地说道：“老婆大人，骂我可以，摔东西也可以，谁让我惹你生气呢，只是可不要把脸哭花呀！”然后，男主人公轻轻地帮女主人认真地擦拭泪水，女主人起先还推拒，后来还是抵不住男主人的温柔诱惑，渐渐接受了男主人的“殷勤”，这场战火的硝烟味顿时散去，取而代之的是满屋子两人之间浓浓的爱意。

正是因为夫妻两人彼此相爱，才能够将这场不愉快，甚至是可能爆发的家庭大战很快地化解掉。其实很多时候，家庭里温馨、和谐的气氛都需要我们用爱来创造。一个家庭中只有有了爱，家庭成员之间才能够互相体贴、互相理解、互相帮助。一个家庭中也只有有了爱，家庭成员的心才会凝聚起来，家庭中才会充满欢乐和幸福。

相反如果一个家庭中没有爱可言，那么，一旦矛盾出现，家庭生活就会很容易面临危机。因为没有爱，家庭成员之间就不能互相理解，互相体谅。他们往往会因为一件小事斤斤计较，争吵不休。收入多的一方往往产生控制对方的思想，贡献多的一方也会时常埋怨对方。没有爱，长此以往，纠缠、怨恨就会因为无法化解愈积愈多，直到出现家庭解体的危险。

下班了，其他同事都欢呼雀跃，然而莉莉却怎么也提不起精神，因为她不想回家。两年前，经过父母和亲人的撮合，莉莉与众人眼中的“金龟婿”刘伟结了婚，然而，两个人却没有多少爱。随着时间的推移，两个人原来薄弱的感情也越来越淡。现在，那个没有爱的家根本不能称作家，没有温暖，没有关爱。莉莉感觉这样没有爱的婚姻让她很沉重……

家人不同于同事，不是短暂的相处，而是要相守一生；家人不同于朋友，不是偶尔的相聚，而是要朝夕相处。身份不同、背景不同、地域不同的两个人因为爱结合，然后孕育下一代，完善一个家庭。因为爱人们共同生活在一个屋檐下，共同面对生活中的苦乐酸甜，共同克

服困难,共同分享喜悦。如果没有爱的凝聚,一家人如何能团结一心,如何能够互相关心,以家人的快乐为快乐,为家人的痛苦而痛苦。一切,都是因为爱。

因此,爱是一个家庭的基石,要看一个家庭是否牢固,就要看这个家庭是否充满了爱;而要看一个家庭是否有生命力,也要看这个家庭是否充满了爱。爱是幸福的源泉,有了爱,人们才能感受到家庭的欢乐和温暖。任何财富是买不回家庭所能带来的快乐和幸福的,任何权利也是换不回家庭所能给予的温暖和幸福的。

2

以爱为中心,慎重选择伴侣

《诗经·国风》中有这样一句耳熟能详的话流传至今:“关关雎鸠,在河之洲。窈窕淑女,君子好逑。”雎是一种水鸟的名字,传说它们情意专一,一生只有一个伴侣,相互陪伴到老,直到生命逝去。后世,人们便用雎来象征忠贞不贰、矢志不渝的爱情。

还有“死生契阔,与子成说。执子之手,与子偕老”,这是我们每一个人的梦想。我们每个人都希望能找到一个心有灵犀,心性相通的爱人,然后相知相守;我们每个人都渴望能拥有一份真实唯一的爱情,然后与爱人白头偕老,在夕阳的余晖中,牵手前行。而大千世界中我们如何寻觅到最适合自己的那一位爱侣?什么样的人才是真正能相守一生的?这,也是每一个人都关心的问题,即我们应该找一个怎样的人牵手余生。

在母亲的陪伴下,林辉来到了市里的一家婚介公司。其实,林辉是谈过两次恋爱的,前一个是因为两人感情不和分手了,而林辉与后来的女朋友小静感情非常好,两个人约定一起努力,在这个城市里不靠父母,建立二人的小家庭。然



而,他们的感情遭到了林辉父母的反对,父亲认为小静的农民出身不适合自己的干部家庭,而林辉的母亲则认为自己的儿子应该找一个一米六八以上的,而非现在的一米六三。总之,父母的理由有常见的,也有稀奇古怪的。结果都一样,反对林辉与小静的结合。最后,在母亲的一再坚持下,林辉来到了这家婚介所,在母亲的把关下,林辉开始了自己的相亲生活。其实,林辉内心很失落,与小静多年的感情不能重修;林辉内心也有很矛盾和迷茫,对于自己即将面对的婚姻,自己到底应该选一个什么样的伴侣?……

不止林辉,很多人都面临着这样的问题,尤其是在如今这个物质第一的社会里,人们选择结婚对象首先考虑的是条件,是车、是房、是出身、是背景,唯独很少是感情。

不知道大家听过“山寨婚姻”这个词没有?是婚姻却没有婚姻应有的温暖,没有家庭的温馨却具有家庭的形式。其实,山寨婚姻的根本是因为婚姻没有爱,所以才会缺少家庭应有的温馨和温暖。其实,选择伴侣,首先要选择的便是相互爱慕、相互关心的那个人。

这里先说一说男人。有人说男人是视觉动物,是用下半身思考的群体。这些表达的意思是说,男人在选择自己的伴侣时更多的会侧重注意对方的外貌。可以想象出,美女做老婆,一是可以满足男人对美的追求,另外,美女也可以充实男人的面子。男人爱面子是所有人都知道的,美女做老婆就是常说的“带出去要能见人”。但是仔细观察一下我们身边已经结婚的几对佳偶,你会发现他们的妻子并非具有倾国倾城的容貌,事实上都长得挺普通的。然而,再仔细观察一下他们的妻子,你又会发现她们都有一个共同的特点,那就是体贴丈夫,善解人意。其实可以理解,当男人一身疲倦地归来时,善解人意的妻子会送上一句安慰,递上一杯清凉的茶;会适当地给男人留下思考的空间;会给家庭营造温馨的气氛;会让男人可以尽情的放松,抛

弃一切烦恼和压力。毕竟,生活才是最真实的。

当然这种善解人意还必须建立在两人相爱的基础上。如果两个人没有感情,妻子即便再善解人意,也是枉然,男人根本就不会在乎的。那么善解人意的妻子也只能像后宫中的皇后,光能解除男人的后顾之忧,而得不到男人的宠爱,最后是郁郁寡欢,孤老终身。

这里有句这样的俗语:“男怕入错行,女怕嫁错郎”。女子在选择自己的伴侣时也是十分小心翼翼的。那么在选择自己的伴侣时什么才是最重要的呢?

于丹曾经说过:“一个好的伴侣必定是这样的,我因有你而更爱世界的一切,我比以前更知道父母养育之恩的厚重,更知道要有自己的朋友圈子,更知道得去世界上去做很多精彩的事。”

可见,选择一个陪伴自己一生的伴侣,首先要彼此之间相爱,这样才能稳稳当当地走完一生。金钱会逝去,权力会丧失,美貌会消逝,只有真爱才会随着时间的推移越酿越醇厚。

我们都知道在画圆的时候首先要确立中心,只有这样,圆的位置才能固定住。同样我们的幸福生活也要确立中心,这个中心就是爱,只有以爱为中心,我们的生活才不会飘忽不定,才能够经受得住风吹浪打,然后再确立幸福生活的半径,将财富、权利、容貌作为幸福生活的半径,以此来增强幸福生活的质量。

3

每天带快乐回家,快乐才是爱的终极

你不得不佩服群众的智慧。如果你正困惑于如何保持爱情的温度,如何维护家庭的温暖;如果你正面对越来越尴尬的家庭关系而束手无策,那么,智慧的朋友会告诉你简单的一句话“进门前,请脱去烦恼;回家时,带快乐回家。”看似简单的一句话,却暗藏着深刻的哲理。