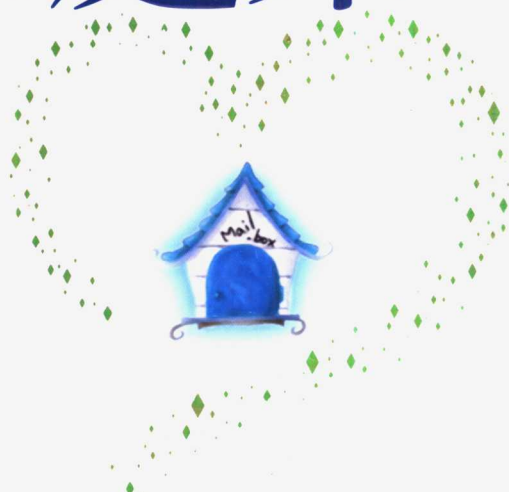


全 世 界 美 满 家 庭 都 在 坚 守 的 幸 福 法 则



Family First

家庭第一



创造完美和谐的两性世界
幸福一生的“四大基石”和“五大守则”

王荣静◎编著
中国言实出版社

Family First

家庭第一

王荣静◎编著
中国言实出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭第一:创造完美和谐的两性世界/王荣静编著.

—北京:中国言实出版社,2006.4

ISBN 7-80128-788-6

I. 家...

II. 王...

III. 家庭生活—通俗读物

IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 021792 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) 64924865(编辑部)

网址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

规 格 720×1000 毫米 1/16 14 印张

字 数 220 千字

定 价 26.80 元

Foreword

前言

法国启蒙思想家伏尔泰曾经说过：“对于亚当来说，天堂就是他的家；然而对于亚当的后裔来说，家则是他们的天堂。”

的确，当你受伤的时候，当你孤立无助的时候，当你一无所有的时候，别忘了，回家吧！家会轻轻抚平你的创伤，家会用真情温暖你孤独的心。漂泊良久，你会发现，唯有家才是你最忠实的港湾，唯有家才是你可以停靠的码头。

我们从出生到老去，谁能离得开家的怀抱？谁能挣得脱家那永远不变的炽热情怀？小时候，家是母亲；长大了，家是父亲。我们就是被父亲从鸟笼中放飞，却又被时时牵挂的那只雏鹰，脆弱而又坚强，翅膀虽稚嫩但却怀有崇高的理想。结婚后，家是妻子那温情脉脉的眼神，家是孩子那甜甜的醉人之吻。再往后，家是子孙绕膝的天伦之乐，是风雨同舟几十载的老伴的唠叨。

然而，由于现代社会快节奏生活与工作的逼迫，越来越多的人已经变得不再重视家庭了，他们把心思全部放在工作或应酬上。他们的钱包是鼓起来了，可是他们幸福吗？从他们疲惫的面容上我们便可以得出答案。

只有家才是我们生命中永恒的歌谣。无论我们是在茫茫黑暗中，还是在冰天雪地里，充满祝福与爱的歌声永远会萦绕在我们的耳畔，给我们带来希望，带

来真实的温暖！

家，像车船，它默默无言地载着你和你的家人，纵横于高山平原、江河湖海。

家，更像一座大厦：爱是基石，深深地沉在心灵的深处，毫不动摇地承受着一切；宽容是墙壁，无论是严寒酷暑，都把你拢在温暖的怀中；尊重是屋顶，狂风、暴雨、寒霜、暑热统统被挡在外面；责任是房梁，横穿时间的始末，成为整个大厦的脊梁；积极是炉火，它使屋内四季如春，舒适宜人；知足是门窗，可以让你看到外面的风景，可以让你走向莺飞蝶舞的丰腴平原，走向日升月落的巅峰绝顶；赞美是吹进来的暖风，它可以使你如沐春光，可以使你更加自信地走向社会。

但你同时也应该知道，家庭这座大厦是需要我们悉心经营的，因此，你不能不把家庭放在十分重要的位置。如果你忽视它，或者经营不善，这座大厦就会变成废墟。

本书就是针对现代人对家庭忽视的现象，而为 25 至 40 岁的城市主流人群量身打造的。本书旨在提醒那些工作狂们，应该多抽出点时间来关注自己的家庭、建设自己的家庭！

朋友，当你看完这本书中所有的故事后，你不仅会发现建设家庭大厦的秘钥，而且会找到通往幸福人生的阳光大道。

最后，愿你的家庭生活永远幸福、美满！

Contents

目 录

1 工作重要,还是家庭重要?

婚礼之后,爱情发生了什么变化? /2

没有家庭,何来事业/6

挣钱为了什么——给强人们提个醒/10

聪明人把家庭放第一/15

2 家庭基石之一:有爱才有家

经营爱的城堡/20

让家中充满爱的物件/25

小细节也能增进情感交流/28

心中充满爱/31

爱是家的阳光雨露/34

用爱培养“娇妻”/37

爱可以撑起家庭的天空/39



3 家庭基石之二：长相知，不相疑

凡事不要想当然/42

别把男人拴在身上/45

多疑的主妇/48

猜疑是最大的致命伤/49

放弃猜疑，自信地等待/52

长相知，不相疑/54

4 家庭基石之三：尊重是家庭幸福的基础

只管自己吃饱的男人/58

“大男子主义”的危害/60

丈夫不是男佣/62

在家里，是女王也是妻子/66

有尊重才有爱/68

有尊重才有幸福/72

5 家庭基石之四：幸福共享，责任共担

幸福取决于我们自己/76

找到自己的位置/78

角色变换惊喜多/82

指责是通向不幸福的路标/85

对自己的生活负责/88

守住自己的界限/89

明确家务分工/92

担当就是快乐/95

6 幸福守则之一：“家不是一个讲理的地方”

别把家当成一个讲理的地方/98

相爱的人不束缚对方/101

不要干涉她布置房间的权利/103

当爱成为一种伤害/105

爱不是自由是什么？ /109

给爱一个容器/113

忍一时风平浪静/116

家庭需要“难得糊涂”/119

宽容是善待家人最好的方式/121

包容是福/123

7 幸福守则之二：别只做爱人告诉你的事

幸福不会从天降/128

幸福要靠追求/130

幸福在于给予/135

每天为妻子做件事/138



主动拥抱你的家人/140

殷勤有礼可以使家庭幸福/142

家庭需要“自动自发”/144

8 幸福守则之三：“知足者常乐”

爱并非越多越好/148

学会感恩和知足/151

不能过分追求完美/154

奢望是棵烦恼树/158

不要预设理想的标准/162

抛却生活中的琐事/164

活得简单才能活得自由/168

9 幸福守则之四：别为打翻的牛奶哭泣

别为打翻的牛奶哭泣/174

没必要记住的，就要忘却/177

如果痛苦来临，那就选择忍受/179

找一点精神上的寄托/182

品味生活中的幸福/185

享受生活中每一次小小的喜悦/188

用好今天/191

认真地活在现在/194

10 幸福守则之五：告诉家人“你真棒”

男人是女人管出来的？/198

委婉可以化解家庭矛盾/201

幽默之水浇灌爱情之花/204

嘴巴甜一点，幸福多一点/207

“废话”也可以成为润滑剂/210

爱的目光是信任的桥梁/213

工作重要,还是家庭重要?

工作重要,还是家庭重要?恐怕是一个仁者见仁、智者见智的问题。在现今这个高速发展的社会里,却有太多的人对工作过于偏执了,他们整天想的就是事业成功,工作有成,可是大家都非得成就像比尔·盖茨一样的事业吗?其实,一个人的人生不一定非得有事业的大成功,家庭和睦、夫妻恩爱、母慈子孝未尝不是人生的一大成就。

不能充分体会家庭温暖的人生是残缺的。一个人不管取得了多大的成就,如果没有家庭的慰藉,那么他的人生也是单调和冰冷的。聪明人是懂得这个道理的,他们无论什么时候都能将家庭放在十分重要的位置。正因为如此,他们才能在取得事业辉煌成就的同时,收获美满的人生。



婚礼之后，爱情发生了什么变化？

在许多童话故事中经常可以看到这样的情节：公主和王子相恋了，然后结了婚，接下来是“从此以后，就过着幸福快乐的生活”了。然而，现实生活并非如此，在现实生活中我们的家庭是需要“经营”的，而且需要用心的经营，否则便没有幸福可言。

峰和敏是通过自由恋爱认识的，后来“有情人终成眷属”。但是却并没有像童话故事那般，从此过上了快乐和幸福的生活。结婚多年，敏对家庭中那“一地鸡毛，悔人不倦”可真是深有感触。结了婚，不知怎么会有那么多的事情要做，有那么多的琐碎要打理，而峰身上更是突然间冒出了许多毛病，让她应接不暇。敏本是满腔热情，心怀憧憬地投入到小家庭建设当中的，可是丈夫经常出现的一些“小打小闹”却似给她当头泼了一盆凉水，浇熄了她的热情，浇灭了她的憧憬。

丈夫在外面时堪称帅哥白领，西服笔挺，头光颈靓。可回到家里，却原形毕露，穿着短裤，光着膀子，甚至一天都不梳头不洗脸。他会把烟灰弹得到处都是，衣物随地乱放。他会小便完不冲水就立即奔到电视机前观看球赛或上网冲浪。他每次看书写文章时，总是把书和纸摊得满屋都是，把原本整洁的房间弄得乱七八糟，让她看到就心烦。好心为他收拾以后，反而引起他的不满，不是哪页纸丢

了就是哪本书不见了，总要和她争得面红耳赤。他睡觉时梦话连篇，有时还会“夜半歌声”。有一回睡到半夜，峰不知道梦见了什么暴力事件，突然飞起腿踹了敏一脚，差点把她踹到床下。这件件桩桩，真是和他有数不完的气要生。

那天，敏买了一捆葱回家，本来是想留作葱花用的。可是峰倒好，还没等晚饭出锅，那一捆葱已经被他报销得差不多了，早就蘸着大酱吃起来了，他嘴里的那个味道别提多冲了。晚上两个人躺在床上时，他竟还笑嘻嘻地凑了过来，非要接着她亲热，气得她一把将他推开，跑到客厅里睡去了。

而峰对妻子也是有一肚子的不满，特别是对妻子每次出门时都拖拖拉拉、磨磨蹭蹭的做法很有意见。虽然嘴上没说，心中却老大不舒服，总想找机会刺刺妻子，消消积怨。

有一天晚上，峰买好了妻子最喜欢的音乐会门票，兴冲冲赶到家里时，敏正在做晚饭。峰一进门就嚷：“快，快，晚饭快别做了，快换好衣服上路。这是你最喜欢的，应该快点了，否则来不及。”敏听到丈夫把“你最喜欢的”说得特别响，把“应该”与“快”强调得非常突出，感到很不自在，没吭一声，继续做饭。

“嗨，你怎么啦，想不想去啊!?”峰看到她不为所动，不由得有点急了。“不想。”敏冷冷地、轻轻地回答。

这下可惹怒了峰，他满心不平，为了她，他才下班后急急忙忙赶到音乐厅买票，人多极了，自己花了九牛二虎之力才买到了两张，又怕误时，打了出租车赶回来，到门口时一着急还差点儿摔了一个跟头，结果落了个吃力不讨好，真倒霉！峰一怒之下，当着妻子的面把门票撕了，丢进了垃圾桶，独自回房看书了。

在这之后，类似的矛盾不断发生，而峰和敏都没有及时想办法解决，最终导致了他们婚姻的解体。

夫妻关系是一个家庭的基础关系，也可以称得上是家庭关系中最微妙也最难处理的一种关系。两个原本陌生、没有任何渊源的人，只因情投意合，便共同构筑了一个家庭的城堡，心甘情愿地将自己禁锢在了围城之内。可是，两个人毕竟来自不同的环境，拥有不同的背景，要长期地共同生活在一起，自然会产生许多摩擦与碰撞，引起各种矛盾与冲突。所以，夫妻间有一段不合拍的过程是正常的，为生活琐事拌几句嘴、小打小闹是不可避免的。这时应该学会忍耐，不要互相埋怨、数落对方的不是。当双方发生冲突和摩擦时，要设身处地的为对方着想，避免自己在情绪恶劣的状态下，做出伤害对方的事情来。要知道，夫妻之间的地位平等是现代家庭的理念，这也是社会中对平等自由的追求在家庭中的体现。任何一方都没有权力伤害另一方。

然而，在现代家庭里还经常会出现要么丈夫说了算，要么妻子说了算的情景，男女地位总是此伏彼起，难以平等。一般工薪族家庭多是“妻为夫纲”，而一些大款家庭，则搞养“小密”，包“二奶”，夫妻关系紧张，家庭暴力事件不断。夫妻之间不仅要防范在爱情上的不忠，还要防范对方在经济上的不忠，捕风捉影的误会常常掀起家庭中的轩然大波，信任度的降低使夫妻间同床异梦。

要消除这些美满婚姻中的危机，中心法则就是：爱他就让他自由地生活。它告诉我们的是：在结婚以后，首先应学的事，就是不干涉对方原有的那种特殊快乐的行为和方法，你只爱你爱上对方的那一点就行了，对于你不喜欢的方面，要宽容，让其自由地发展，否则，你就成了你们美满婚姻的掘墓人。

再让我们来看一下峰和敏的故事的另一个结局：

当敏见到丈夫气愤地撕掉门票扭头回屋时，也感觉自己做得是有些不对，但又责怪他太过分了。

以后的两三天中夫妻关系冷却了下来，使他们的头脑也冷静了下来。峰静思以后，转而开始静静地观察妻子，渐渐找到了问题的症结所在。两人以后再一起外出时，峰总是提前一刻钟提醒妻子，

并且主动询问妻子自己可以做些什么事，一件件与她一起完成。这样下来，妻子再没有拖拉现象，常常提前几分钟就收拾完毕，与他一起开开心心地出发。

敏也渐渐意识到，好多事情在发生时，只要多为对方想想，问题就会迎刃而解。星期日的早上，她会早早起床，给丈夫买好豆浆、油条，然后就到卫生间去洗前一天换下来的衣服，包括一双丈夫换下来的袜子。她在整理丈夫的东西时，也总会先问问他该如何收拾，两人再一起配合着做。有时，两个人在整理房间时会相视一笑，她会给丈夫一个甜蜜的吻，他们之间的感情更深了。

的确，你应该爱你看上他的那一点，对于不喜欢的方面，要多给予宽容和理解。夫妻在家庭中的地位是平等的，无论是在经济上还是在心理情感方面，都应如此，没有谁理所当然地高出对方一头。所以，相爱的夫妻间，不论哪一个人都不应盛气凌人地指责对方，而是应该在心理上互相接纳，在生活习性上彼此宽容。即使双方性格迥然，情趣相异，但只要相爱，彼此就会有相当大的相容性。

婚姻就像一双鞋子，只有经过一段时间的磨合才能适脚，所以夫妻双方不要怨恨自己找错对象，要明白真正的金婚银婚，多是走过了一个漫长的磨合之路。



没有家庭，何来事业

当今社会上普遍存在一种观念误区：认为不遗余力地拼命工作才是值得尊敬和有价值的。但很多人取得成功后，也感到自己枯竭了。为什么？中国传统道家说得很有道理：一张一弛，有张有弛，某些方面的资源才不会被耗尽。

北京某广告公司设计师小孙说，干这行的谁不是身心疲惫？他到公司两年，几乎每天都加班。每天早晨累得都不想起床，下了班就瘫坐在电视机前，看不进去书，不愿听电话，不愿去做运动，不愿见朋友，也没有时间与爱人交流。“很多时候，我想抗议！我宁愿少拿一点钱，让自己有点私人空间，享受家庭的时光，我不觉得工作应该成为生活的全部。可是没有人这么想，大家都拼命干活，拼命挣钱，社会的评价标准还不就是挣钱的多少吗？

与小孙的命运相似，有一位在工作上小有成绩的年轻人，当他达到事业的巅峰时，突然觉得人生无趣，他来到庙里向一位得道的高僧求教。

这位高僧听了年轻人的诉说后，给他指出了一条出路。高僧说：“鱼无法在陆地上生存，你也无法在世界的束缚中生活；正如鱼儿必须回到大海，你也必须找到自己的归宿。”

年轻人无奈地回答：“难道我必须放弃一切事业，进入山里修炼？”

高僧说：“不！你可以继续你的事业，但同时也要回到你的家庭里。那才是你今生真正的归宿。”

年轻人豁然开朗，高高兴兴地辞别高僧，寻找自己的新生活去了。

如果说事业和家庭在某种意义上构成一个完整的男人，那么可以说丈夫、孩子、事业同样是一个完整女人的总和。无论改变传统的呼声如何高涨，无论革除清规的行动如何声势夺人，我们都不主张作为社会意义而存在的男人和女人要么只顾事业不顾家庭，要么只要家庭不要事业。家庭好比地基，事业好比大厦，地基牢固坚实，大厦才可以屹立不倒。没有家庭，何来事业？

涛和他的妻子红都有着强烈的事业心，正因为如此，两人才会彼此倾慕并最终走到了一起。婚后，两人各忙各的事情，生活平淡而实际。

涛是一名政府公务员，非常善于运用科学的管理方式管理行政事务，并且成效显著，很快便脱颖而出，被提拔为副处长。红在大学毕业后留校任教，为了提高自身的学历，在学术上有所作为，她下苦工夫考取了学校第一批硕士研究生。夫妻俩的事业红红火火，蒸蒸日上。

不久，省里决定在现有的机关人员中选拔一批优秀人才到贫困地区扶贫，涛顺应时代需要，第一个报了名，并被分配到附近某贫困县当了一名主抓科技的副县长。一年后，由于他在科技扶贫方面成绩显著，在县行政换届选举中，他以绝对优势被选为县长。随后，涛率领全县人民用不到两年的时间摘除了该县的贫困帽子，并且使其跻身全国“百强县”。

在工作中，涛时常会感觉到自己对家庭温暖的需要和渴望，但同时事业的成功又冲淡了这种孤独、寂寞之感。