



幸福基石

幸福不是梦

它是一杯待你品尝的美酒

朋友

用心品味

那杯属于你的醉人的美酒

■ 常松 编著 ■

广西民族出版社



内 容 提 要

怀着强烈的热情与洞察的智慧,《幸福基石》这本书将焦点转向最值得关心的领域——家庭。在本书中,主张自己要成为家庭中推动变迁的舵手外,还要引导家人建立个人与家庭的使命,彼此间互助互利,尊重相互间的想法,综合全家人的力量,不断更新个人与家庭,达到增强家庭的效能。

要深信,家庭是社会的基石,是个人内心充实的最大源头。唯有家庭的圆融美满,人们才能享有真正平实的快乐。透过本书,您不但可以了解它的惊人力量,更能在这浑沌不安的现实世界中,创造出属于您的美好家庭文化。

目 录

第一章 偏离轨道	(1)
1. 心中的终极目标.....	(1)
2. 创造一个“暂停按钮”	(17)
3. “爱”是一个“动词”	(24)
4. 影响范围与关切范围	(29)
5. 忠于不在场的家人	(43)
6. 信守承诺	(45)
7. 主动积极的最大考验	(47)
8. 爱的首要法则	(50)
第二章 以终为始	(59)
1. 以“终”为“始”:目的地.....	(59)
2. 家庭是世界是最基本的组织	(62)
3. 实际上,目的就是手段.....	(66)
4. 创造家庭的使命宣言	(68)
5. 家庭使命宣言的力量	(85)
6. “爱”是一种承诺	(88)
7. 帮助大家庭	(90)
8. 家庭应避三件事	(95)
第三章 要事第一	(102)
1. 为何忽略要事.....	(102)
2. 牵一发而动全身.....	(109)

3. 罗盘的比喻·····	(116)
4. “由外而内”的作法不再可行·····	(123)
5. 一对一的谈心时间·····	(139)
6. 让孩子谈论他们想谈的话题·····	(146)
7. 关键在于事先规划·····	(149)
8. 谈到你的家庭时·····	(152)

第四章 双赢思维····· (158)

1. 没有人喜欢失败·····	(158)
2. 损人利己的后果·····	(163)
3. 长期存活的唯一抉择·····	(167)
4. 如何培养双赢精神·····	(174)
5. 创造双赢的协定·····	(179)
6. 让协定作主·····	(181)
7. 双赢协定的五项要素·····	(183)
8. 双赢思维的关键·····	(188)

第五章 知彼解己····· (195)

1. 刻骨铭心的经验·····	(195)
2. 知彼：基本存款·····	(201)
3. 了解情感帐户中的“存款”·····	(205)
4. 处理负面包袱·····	(209)
5. 同理心式倾听的原则·····	(215)
6. 让对方了解自己·····	(223)
7. 风气的培养·····	(229)

第六章 统合综效····· (237)

1. 所有习惯之大成·····	(237)
2. 欣赏与厌恶·····	(244)

3. 不仅仅是合作·····	(246)
4. 家庭的免疫系统·····	(249)
5. 让我更了解你·····	(250)
6. 让当事人参与·····	(252)
7. 参与重在合作·····	(257)
8. 无价的统合综效·····	(259)
第七章 不断更新·····	(264)
1. 不断在情感帐户中存款·····	(264)
2. 传统:家庭的更新要素·····	(267)
3. 一起学习的机会·····	(285)
4. 大家一起祈祷·····	(286)
5. 工作社会层面的更新·····	(289)
6. 家人真诚享受彼此·····	(293)
7. 心灵的滋养·····	(295)
8. 传统治愈家庭·····	(297)
第八章 与你分享·····	(301)
1. 一位妇女的心路·····	(301)
2. 从解决问题到创造·····	(308)
3. 面对孩子该怎样去做·····	(310)
4. 你是家庭的领导者·····	(321)
5. 你是家中的配平片·····	(328)
6. 放开手脚搏一搏·····	(330)
7. 体验七个习惯的架构·····	(333)
8. 拥有家庭的好处·····	(340)

第一章 偏离轨道

1. 心中的终极目标

美满的家庭——甚至连伟大的家庭，都有 90% 的时间是处于轨道之外。关键在于：他们知道目标何在、何谓“轨道”，他们会一次次返回轨道。

这种过程很象飞机的航行。起飞前，驾驶员会拟定飞行计划。他们彻底明白自己要去何处，并依据飞行计划展开行程。但是，在飞行途中，风雨、气流、其他班机的停降、人为疏失和其他变数，都会影响航行，使得驾驶员会稍微改变方向。所以，大多数时间，飞机并未依照预定的路线前进。整个行程当中，飞机常常出现轻微偏离计划的状况。气候变化或异常的空中交通堵塞，则更易使飞机偏离预定路线。但是，若非遭遇重大问题，飞机总能顺利抵达目的地。

他们是怎么做到的？在飞行途中，驾驶员时时刻刻接收讯息。他们从侦测环境的仪器、机场塔台、其他机器，甚至从其他星球接收讯息。依据这些回馈的讯息，他们随时调整，一次次返回航道。

他们的希望并非建立在偏离轨道之上，而是有赖于愿景、规划，以及返回轨道的能力。

我相信，飞机的航行是家庭生活的理想象征。对于我家来说，偏了航道形同家庭分崩离析。家庭希望的源头，是拥憧憬、规划和一次次返回轨道的勇气。

西恩(儿子)：

一般而言,我觉得,在我们长大的过程中,家中的争吵不比其他家庭少。我们有自己的问题。但是我相信,我们的关系之所以稳固,乃是因为拥有更新、道歉与重新开始的能力。

比如说,全家去旅行时,爸爸会为我们拟定计划,要我们清晨5点起床,吃早饭,准备8点出发。问题在于:出门的日子临近时,我们都睡得死死的。没有人帮忙,爸爸就会发脾气。当我们终于起程,大约总比预定时间晚上12个小时。没有人敢跟爸爸说话,因为他快气疯了。

我印象最深的是,事后爸爸总会道歉,一向如此。他能为发火而道歉——尤其是你晓得自己激怒了他的时候,这实在是一种谦卑的表现。

回顾过去,我觉得我家的特点是,即使我们浑浑噩噩;即使父母为家庭会议、家庭目标和家事拟定的新计划和新作法,看起来完全不管用,爸妈总是不灰心,总是继续努力。

我家和一般家庭没有两样;我也和常人无异。即使有许多难处、问题和挫折,你仍有极大的希望,得以朝目标行进。关键在于:找到目的地、拟定飞行计划还得带个罗盘。

飞机的隐喻贯彻本书,借着建立美好家庭文化的观念,传达希望和活力。

〈1〉明确的目的地

你阅读本书,乃是因为你有独特的家庭处境和需求。此刻的你可能正在挣扎着挽回婚姻,或为破镜重圆而努力;或许你婚姻幸福,但想追求更美满的关系,建立极为满足、极为充实的感情;你可能是单亲,几乎被种种要求和压力无情地碾碎;你可能正在跟一个任性的孩子挣扎,或是面对一个被帮派、毒品或其他不良势力控制的叛逆青少年;你可能努力把两个家庭拼凑在一块儿,无奈两边的孩子们漠不关心。

或许你希望孩子愉快地做功课,完成该做的事,不必提醒便能自动自发;或许你觉得,在家中扮演多重角色(显然是互相冲突的

角色),如父母、法官、陪审团、狱卒和朋友,对你是太大的挑战;或许你在严格和放任之间来回摆荡,不知如何管教孩子。

或许你正吃力的东挪西补,养家糊口。经济压力让你耗尽了时间和心力,以致你没有力气维持感情;你可能兼了两三个差事,每日与所爱的人擦身而过,如同黑夜海上擦身而过的两艘轮船。乍听之下,建立美好的家庭文化简直是天方夜谭。

你的家庭可能争吵不断。家人吵闹、打斗、吼叫、呼喊、蛮横、咆哮、偷袭、轻蔑、责怪、批评、拂袖而去、用力摔门、漠不关心、冷淡孤僻;或许你千辛万苦力图改善一切,却徒劳无功。你筋疲力竭,觉得一切都是枉然,何必白费心机?

或许是你祖父母真切关心子女的家庭,却担心帮倒忙而不知所措;或许你和儿子或媳妇只维持表面上的礼貌,双方在内心深处却掀起冷战。有时冷战愈演愈烈,形成水火不容的冲突;或许你在成长的过程或婚姻中,长期遭受虐待,虽然决心跳出恶性循环,却找不到任何模式或典范,致使你不断重蹈覆辙,做出自己深恶痛绝的行为;或许你们是一对想要孩子的夫妇,由于事与愿违,你们觉得夫妻之情不再甜蜜。

或许你承受多重压力,对家庭不抱希望。无论问题如何重要,不要拿自己的家庭与别人比较。没有人能彻底了解你的问题。除非你相信,他们真的有此能力,否则,他们的建议对你无足轻重,同样的,你永远无法完全领会另一个人的家庭状况或家庭问题。通常人们会把自己的经验投射到对方身上,为对方的问题开出解药。然而,我们往往只看到冰山一角。许多人总以为,别人的家庭十分完美,殊不知每个家庭都有自己的挑战 and 包袱。

美妙的是,愿景的力量超过包袱。比起过去积存的丑恶回忆,或是眼前面对的问题,未来的目标——期许生活与心灵都获得改善,更显得强劲有力。

我们借着建立“家庭使命宣言”,希望帮助全球家庭,创造家人共享的愿望与观念。在接下来的章节中,我将说明如何发展这种宣言,阐述它如何统一与强化家庭。家庭使命宣言能变成你家的独特“使命”,它所蕴涵的价值将成为你们的行为准则。

你可带头建立更美好、更有效能的家庭愿望。但是为了动作有效,家庭成员必须一起参与。他们必须协助这个愿望成形——至少了解它、加入它。理由十分简单。你玩过拼图,或者看别人玩过吗?心中先记下整体图象要多重要?一起玩的人是否记住相同的画面?要是缺乏共享愿景,人们会各行其是,陷入迷航的困境。

我们主张,在家庭里创造一个共享的愿望。目的地若明晰,你们就能一次次返回航道。事实上,旅程是目的地的一部分,两者息息相关。如何行进与目的地在何处一样重要。

〈2〉拟定飞行计划

拟定飞行计划至为重要。飞行计划应以导向目的地原则为基础。让我与你分享一个例子。

有位好友对我倾诉他对儿子的深重忧虑。他口中的儿子是个“叛逆”、“令人不安”和“忘恩负义”的人。

“史蒂芬,我不知道该怎么办,”他说:“情况糟透了。我若走进房间跟他一起看电视,他会立刻关掉电视,起身离去。我尽力跟他沟通,却没有用。”

当时我在大学教授有关7个习惯的课程。我说:“你何不跟我到课堂上看看?我们就要上到第五个习惯——知彼解己。它教你在说明看法之前。先用同理心倾听对方的想法。我的推测是,你儿子觉得你不了解他。”

“我早就了解他了。”他答道:“要是他不听我的话,我可以想到他会碰到什么问题。”

“我建议你先假设自己对儿子一无所知,就象一张白纸。听他讲,不作任何道德的评估或论断。来上我的课,学习这种态度,学习从他的思考架构里倾听。”

他来了。上完一堂课,他觉得自己已经懂了。他对儿子说:“我要听听你的看法。或许我不了解你,但是我想了解你。”

他儿子答道:“你从来没有了解过我,从来没有!”话一说完,儿子拂袖而去。

第二天,这位朋友对我说:“史蒂芬,这法子不管用。我这么努

力,他却这样对我!我真想说:‘你这个白痴!难道你不明白我为你所做的一切,看不出我正在努力吗?’我真的不觉得还有希望。”

我说:“他在考验你是不是真心的。他发现了什么?他发现你不是真的了解他。你要他变成一个规矩的年轻人。”

“他本该如此,这个傲慢的小家伙!”他答道:“他完全知道自己在做什么,好把事情搞砸。”

我回答:“反省你的情绪。你气愤、挫折、心里在判断他你能否运用初级的倾听技巧,帮助儿子打开心门?跟他说话或看着他时,你能否不传达内心认为的负面讯息?你必须努力改变自己的理智和感情。最后,你将学会无条件地爱他,而不是等他变得循规蹈矩,你才肯爱他。在学习的过程中,你将学会从他的角度听他说话。如果有必要,你要为了自己的论断和过去所犯的错误向他道歉,尽全力挽回彼此的感情。”

朋友恍然大悟,稍早的努力仅仅是动用表层的技巧,并未产生不计后果,诚挚沟通的力量。

他回到课堂上继续学习,面对自己的感受和动机。不久他体会到,自己建立了新的态度。他对儿子的感觉变得更温柔、更敏感、更开放。

最后他说:“我准备好了。我要再试一次。”

我说:“他还是会考验你有没有诚意。”

“没关系,史蒂芬,”他答道:“现在我觉得,他可以拒绝我的每一项建议。这都没有关系。我会不断提议,因为这样做是对的,因为他值得我努力。”

那天晚上,他坐在儿子身旁:“我知道,你觉得我没有尝试去了解你。但是,我希望你知道,我正在努力,而且会一直努力下去。”

男孩子仍是冷漠的:“你从未了解过我。”他起身准备离开。伸手开门时,朋友说:“你离开之前,我想说对不起。前几天晚上,我不该在你朋友面前让你没有面子。”

儿子突然转过身来:“你一点也不明白,当时我有多难堪!”男孩的眼眶充满泪水。

“史蒂芬,”稍后朋友对我说:“看见儿子落泪的那一刻,你的训

练和鼓励都还没有发挥影响力。我根本不晓得他在乎我,不知道他是如此珍贵。我头一回真心想听听他的想法。”

他做到了。男孩渐渐打开心门。他们聊到深夜,朋友的妻子进房提醒“上床时间到了”,儿子立刻道:“我们要聊聊。对不对,爸?”父子俩一直谈到清晨。

第二天,在我办公室的走道上,朋友含着泪说:“史蒂芬,我找回了儿子。”

就像朋友所发现的,人际互动有某些基本原则,与这些原则及自然法则和谐共存,对于高品质的家庭生活至为重要。前面的例子中,朋友违反的基本原则是设身处地、尊重他人。他的儿子也违反了这项原则。然而,父亲选择实践这项原则的作法——真心、同情地倾听儿子的话,去了解儿子,彻底改变了原来的父子关系。在任何化学公式中更换一个元素,结果必定不大相同。

人际互动有某些基本原则,与这些原则及自然法则和谐共存,对高品质的家庭生活至为重要。

高丽族在生活的各层面都有知彼解己的习惯。你能想像一个高效率的人会不尊重别人、不愿倾听了解别人吗?你若发现一项普通(适用于任何地点)、永恒(适用于任何时间)与不证自明(为它争论显然愚不可及,例如:争辩能否“不尊重对方而建立稳固的长期关系”)的原则,便能借着身体力行来辨识真伪。试想,一个人若心中相信原则,行为却完全相反,将是多么荒唐可笑。

在人际关系的世界里,立足于普遍、永恒与不证自明原则的7个习惯,就象是物理世界的地心引力原则那般真实。这些原则基本上掌管生活的每个层面。它们是古往今来成功的个体、家庭、和文明的一部分。这些习惯不是戏法或技巧,也不是捷径。它们不是练习方法或执行清单。它们是一种思考和做事的完整模式,所有成功的家庭都有这些特质。

在家庭生活或其他的互赖情境中,违反这些原则的人必会遭挫败。诚如俄罗斯文豪托尔斯泰在小说《安娜·卡列妮娜》中所言:“快乐的家庭都是一样的,不快乐的家庭却各有各有悲哀。”无论是双亲家庭或单亲家庭;无论父母有10个小孩还是膝下无子;无论

家人是彼此忽视虐待或爱护信任，快乐的家庭总有若干可长可久的特质。这些特质都包含在 7 个习惯中。

这位朋友学到的另一项原则是变化的本质——所有真实、持久的改变都是发自内心。换句话说，他并未致力改变儿子，而是改变自己。由于内心深处的努力，他终于改变了环境，也改变了儿子。

这种由内而外的作法正是 7 个习惯的核心。借着持续应用包含在习惯里的原则，你可以促使任何关系或情境往积极的方向改变，使自己成为变迁的舵手。再者，在改善问题方面，注意原则比注意行为效果更好。这是因为人们在本能上熟知原则，或是原则已深植心中。了解原则让人更明白真实的本性与可能性，进而激发潜能。

由内而外的作法日益重要的另一项原因是，时代正在剧烈地变迁。过去人们可以用“由外而内”的作法养育子女，因为社会是家庭的盟友和资源。人们身边围绕着角色楷模、典范、媒体的强固观念，以及有利家庭的法律与支援系统。这些助力使婚姻是以持久，有助于建立稳固的家庭。即使家庭发生问题，仍有成功婚姻和家庭生活的观念加以支撑。这些因素使人们能用由外而内的方式教养子女。成功就是“跟着潮流走”。

然而，时代的潮流走向已经产生剧烈的改变。今日“跟着潮流走”就是把家庭带上死路！

即使社会重新重视“家庭观念”的趋势令人振奋，过去 30 到 50 年的大潮流，仍是从支持家庭走向反对家庭。我们试图驾驶飞机，穿越动荡不安、不利于家庭的环境。然而，强劲的逆风阵阵吹来，总是轻易地把许多家庭吹离轨道。

时代的潮流走向已经产生剧烈的改变。今日“跟着潮流走”，就是把家庭带上死路！

我最近参加了一项有关家庭的学术会议。会中有位州长谈到了他的经历：

最近我和一位男士聊天。他是个好爸爸。他告诉我以下的故

事：

他7岁的儿子最近仿佛有心事。他说：“爸，我就是没法不去想它。”这位父亲猜想，它可能是个噩梦，或是儿子看过的恐怖电影。

经过多方的说服和哄劝，儿子终于说出，他看了许多恐怖、丑恶、赤裸裸的春宫照片。父亲问道：“你在哪儿看到的？”儿子说，是隔壁的九岁邻居带他从电脑上看到的。这位父亲对那个小孩一直很信任。“你看过几次了？”父亲问。答案是：“很多次。”

于是，这位父亲去看邻居男孩的父母。男孩的父母为此感到惊慌。想到这两个孩子小小年纪就被这种照片污染心灵，他们感到恶心。他们把儿子叫来，问他怎么回事。孩子濒临崩溃，放声大哭：“我知道这是不对的，可是我就是停不下来。”

他们担心是否有人涉入此事。答案是没有。原来是一名六年级的孩子把网址交给邻居男孩，告诉他：“上网看一看，它真的很酷！”随后，这个网站便如同一场瘟疫，在社区里迅速传开。

邻居男孩的父亲对我说，他们觉得应该鼓励孩子玩电脑，而且这个9岁的孩子对电脑也很在行。他们把电脑放在楼下一个房间的门前，不料这个房间变成了春宫商店。

这种事是怎么发生的？我们的社会怎会提供这种科技，让在这方面没有智慧、经验和判断力的孩童，沦为病态、引人上瘾、污染心灵的猥亵图片的受害者？

过去30年来，家庭的处境产生强大而剧烈的变迁。想想以下的现象：

- 私生子出生率的增加幅度超过400%。
- 单亲家庭的百分比增加了三倍以上。
- 离婚率增加了两倍以上。据估计，新婚夫妇约有半数将以离婚收场。
- 学生申请大学的学力性向测验成绩，平均降低了73分。
- 美国妇女今日排名第一的健康问题是家庭暴力。每年有

400 万名女性遭伴侣殴打。

·四分之一的青少年高中毕业前,便感染过一种性病。

公立小学教师提出的主要管教问题

1940 年

随便讲话

嚼口香糖

制造噪音

在走廊奔跑

插队

衣着不符规定

杂乱无章

1990 年

吸毒

酗酒

怀孕

自杀

强暴

抢劫

暴力攻击

1940 年起,公立小学的管教问题从学生嚼口香糖和在走廊奔跑,转为怀孕、强暴和暴力攻击。

同时,双亲中有一人在家照顾孩子的家庭百分比,由 66.7% 降为 16.9%。今日儿童平均每人每日看电视时间长达 7 小时,每日与父亲相处的时间却不超过 5 分钟。

伟大的历史学家汤恩比指出,我们可以用一个简单的观念,来概述人类的历史,那就是:没有任何事物比成功更容易消亡。换句话说,回应与挑战相当时,你就成功了,但当挑战改变,原有回应便会失效。

挑战已经改变,我们必须培养回应挑战的新方法。空有创造稳固家庭的意愿仍嫌不足。即使有好点子也还不够。我们需要新的想法和技术。挑战突飞猛进,若想有效作出回应,就得迎头赶上。

7 个习惯的架构代表这套想法和技术。本书将一再说明,即使有骚乱不安的环境中,许多家庭仍能运用这个架构走上轨道,不致偏离。

我特别要鼓励你,每周安排一段“家庭时间”。在这段时间里,禁止意外状况或不速之客的干扰,也不许任何人打断。家庭时间

可以用来规划、沟通、教导观念、一起欢笑。它是一股强劲的力量，让你和家人留在轨道上。同时，我建议你和家人定期安排一对一的谈心时间——让对方决定谈什么。如果你能做到这两件事，我保证你的家庭生活品质一定迅速提升。

哲学家怀海德说过：“灵活运用自己充分了解原则，这样的习惯就是拥有终极的智慧。”你不必学习 100 种新方法，也不必试着搜罗更新颖、更好用的技巧你只需要一个基本原则的架构，让你在各种情况下都能加以运用。

这 7 个习惯创造出这种架构。7 个习惯最大的力量不在个别的原则，而在合为一体，彼此效力。借着这个架构，你可以了解任何家庭情境的问题，为它开出解药。你可以找出改善或解决问题的前几个步骤。学习 7 个习惯的数百万人可以为它们作见证。这些习惯不是告诉你该怎么做，而是提供一种思考方式、一种生命状态，使你逐渐明白该怎么做、在什么时候去做。有了技能，才可找到适合的方式；培养技能，则需要不断的练习。

有个家庭的成员一致表示：“有时我们觉得，实践这些原则实在困难。但是，不去努力比咬着牙做下去更困难。一言一行都会导致后果，不顾这些原则的行动，势将带来不快乐的后果。

无论身处何种情境，7 个习惯的架构都是极明效的工具。它们让你看出病症所在，由内而外带来积极的改变。

〈3〉携带罗盘

7 个习惯的架构强调，你是生活的创造力源头，透过你的领导和以身作则，你可以成为家庭生活创造力的源头，也就是变迁的舵手。所以，本书的第三项期许就是：帮助你认识并发展四项独特的禀赋。它们将使你成为家中变迁的舵手。这些禀赋会成为一个罗盘、一种内心的指引。在你往目的地前进的同时，它们会让你的家庭留在轨道上。它们让你认识自己的生活，把生活和原则结合在一起，即使在最恶劣的天气下，它们给你力量，让你找出最恰当的行动，并且努力实践。

如果本书让你不被作者、其他作家、咨商人员或所谓的心理专

家牵着鼻子走；如果本书让你找出出路，向合适原资源寻求协助，本书对你和你家庭才算贡献显著。你是否同意这个看法？

没有人和你一样了解你的家庭问题。你是当事人。你必须处理、气候变化，以及其他会把你和家人吹离航道的因素。你身上有装备，能够了解家里需要什么改变，并且促使它实现。

除了适用于各个情境的技巧和练习，你更需要采用一种作法，让你有能力、有力量，把种种原则应用在自己的问题上

远东地区有句谚语：“给人一条鱼，让他吃饱一日。教他钓鱼，让他终生不饿。”本书的目的不是给你一条鱼。即使书中列出许多案例，说明不同的人在各种环境运用7个习惯的方法，本书的焦点仍是教你钓鱼。我们透过一系列的原则，帮助你把能力发挥到极致。所以，你应体会各种故事的深意，在里面寻找原则。案例本身可能与你的处境不符，但是我敢保证，原则和架构绝对适合你。

美好的家庭文化

本书主旨在于高效能家庭的7个习惯。什么是家庭的“效能”？就是美好的家庭文化。

这里的“文化”指的是家庭的精神——家里的感受、反应、细微的变化和气氛。它是家庭的个性——家人关系的深度、品质和成熟度。它是家庭成员建立感情的和对彼此的感觉。它源于集体行为模式、精神和感受，是家人互动的特征。这些东西为自家人内心深处共享的信念和价值观。

我明白，“美好”的定义因人而异。我用它来描述一种滋养人心的文化。在这个文化里，家人深刻、诚挚、真心地享受共处时光。他们共享信念和价值观，依据掌管生活各层面的原则，有效地互动与采取行动。这是一种从以“我”为核心，转为以“我们”为核心的文化。

家庭是一种“我们”的经验、“我们”的心态。从“我”变为“我们”——从独立到互赖，是家庭生活最具挑战性、最艰难的转变。

诚如诗人佛洛司特的诗句：“选择的路，决定一切。”尽管美国文化显然把人个自由、立即回馈与效率控制放在第一位，没有一条

路比丰富、互赖的家庭生活更喜悦、更令人满足。

当你的快乐主要来自于他人的快乐时,你的心态已从“我”转移到“我们”,解决问题和掌握机会的整个过程也随之改变。但是,直到你把家庭列入优先考虑你的心态才会产生真正的转变。婚姻之所以往往沦为住在一起的两个单身贵族,就是因为双方的心态从未由独立转为互赖。

美好的家庭文化重视“我们”。它反映出心态的转变,让你们一起努力,选择与走向共同的目的地。它让你们对社会或其他家庭有所贡献,有所成就。同时,它让你们能够面对把家庭抛离轨道的强大力量——包括外界的气候因素(我们身处的文化、个人无法控制的经济变化、突然发生的重大疾病)与内部的骚乱(争斗、缺乏沟通、批评、抱怨、比较和竞争)。

家人一起努力

我想在探讨7个习惯之前指出,我想引用“极有效能”的家庭故事纳入本书。

但是,绝大多数的案例都是新的。事实上,这些人多是努力把这些原则运用到他们的家庭中。阅读这些故事时,不妨思考如何从基本原则中吸取观念,找出可能运用在自己家里的作法。就算是崭新的、不同的作法也未尝不可。

如果情况许可,我建议你立刻采取行动,促使家人一开头便加入改善现况的行列。我向你保证,要是你们能一起探索、一同分享,你们的学习必定更深刻,关系更稳固,也会获得更多的喜悦和洞察力。同时,借着一同努力,你不致迅速超越配偶或青春期的子女,你力求改变的意愿或新知识,也不致让他们学得饱受威胁。许多人接触到谈论家庭的心理书籍后,就开始论断配偶。他们的批评如此严厉,以致双方往往在一年后决定“合理地”仳离。

一起学习一股强大的力量,它能帮助读者建立“我们”的文化。你们应一同阅读本书,大声地读给对方听。你们应讨论书中的故事,一起探索书中蕴涵的观念。或许你想借着晚饭时,与家人分享这些故事,带头改变气氛。或许你想作更深入的讨论和应用。每