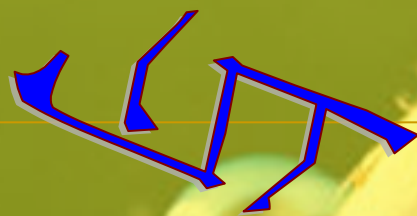


幸福家庭



亲子关系

# 什么是幸福的家庭



- 1 归属感：“这是我的家！”，白天的欢乐，回家有人共享；白天的痛苦，回家有人分担。心中的郁闷可以向人抒发；心中的思绪能够对人倾诉。
- 2 支持感：你可能从家庭中得到一种奋发向上，积极工作，克服困难的勇气和力量；或由于你的支持，你的丈夫或妻子就会激发出一种在事业上跋涉的勇气和朝气。
- 3 舒畅感：所谓舒畅，包括精神、心理各个方面，精神、心理上的舒畅是建筑在归属和支持感的基础上的，但仅此还不够，一个美满幸福的家庭还应该充满平等、真诚、和谐的气氛，遇事能够互相商量、相互谅解、相互体贴。



- 不幸的家庭各有各的不幸, 而幸福的家庭都是相同的, 尽管人们对幸福二字的诠释有着各种不同的版本, 但至少有一点是相同的, 那就是自己感觉舒适.

人们喜欢把家比着港湾, 叫做驿站, 表达了人们对宁静和舒坦的渴望, 对温馨和浪漫的期盼.

家庭的成员在家的氛围里感到和谐和舒畅, 彼此间感受到温暖和依靠, 这可谓达到幸福的境界.



## 孩子在什么条件下会体验到幸福呢？

- 当他感到家庭非常温暖，父母相亲相爱的时候，当他感到父母爱他的时候，当他学习成绩好，思维能力强，与同学老师交往顺利的时候，当他自尊、自信、充满希望的时候，他是一个幸福的孩子。当然，影响这一切的因素是多种多样的，但是，所有这一切都和父母的育儿风格有关系。我们接着要讨论的是父母的婚姻状况与孩子幸福的关系。



# 幸福的家庭需要两个人的经营

- 一对相爱的男女结了婚，然后生儿育女，接下来应该是“从此以后，就过着幸福快乐的生活”了，现实情况却不完全是这样。其实，家庭也是需要“经营”的，而且需要用心地“经营”，否则便没有幸福可言。



# 幸福家庭应当如何“经营”呢？

- 家庭和睦的先决条件是夫妻恩爱

在家庭中，有不少关系类别，如夫妻关系、父子关系、婚姻关系等等。每一种关系都很重要，但是各类关系的主轴是夫妻关系。有人认为妻子可以再嫁，丈夫可以再娶，但他们的父母却不能再换，所以为了孝顺而舍弃夫妻之情。可到头来，也许最后还是苦了自己的父母，实属不智。有人为了子女的将来，不惜夫妻两地分居，最后导致家庭破裂，此举更属愚拙。其实，夫妻关系是任何亲情关系都不可取代的。



# 家庭无可取代

- 分析目前很多家庭不幸福的主要原因，是夫妻双方认识不到家庭的重要性。不少人认为工作比家庭重要，结果夫妻感情日渐枯竭；不少人为客户比子女优先，结果亲子关系横逆日生；不少人认为赚钱比婚姻重要，结果家庭关系濒于破裂。而那些深谙家庭重要性的人，则想方设法都要留下更多的时间给家里人，他可能因此而失掉不少赚钱的机会，但得到的是全家人的欢乐相聚。



# 扮演好各自的角色

- 西方先哲曾说过：“做妻子的要爱自己的丈夫……做丈夫的也要爱妻子……做儿女的要孝敬父母……做父母的要爱护儿女……”这些话看似老生常谈，却都是维系家庭关系的重要原则。当然，在这个原则之下，还应该讲究一些技巧。更重要的是，大家应有“角色互补”的概念。比如丈夫应该体谅妻子，这里不存在什么面子的问题；而妻子也应学会对丈夫放手，这是聪明女人的做法。须知，当一个人因深深地爱着对方而不作无谓的计较时，对方也就会更乐意精心扮演好自己的家庭角色。这些小道理中包含着大学问。





# 用“心”来“经营”家庭

- 幸福的家庭不是凭空而来的，这需要家庭中所有成员的共同努力。因此，应当安排出彼此沟通的时间，使夫妻间能够敞开心扉、诉说衷肠、共度美好时光。为达到此目的，有必要考虑制订一些“家规”，我们姑且将其称之为家中的“仪式行为”，如全家人尽可能在一起吃晚餐；家庭成员中如有人过生日应尽量到齐；每天有固定的“圆桌”时间，全家人坐在一起吃水果，聊聊天。这些由家庭成员共同遵守并参与的“家庭仪式”，可以使家庭氛围更加浓厚，使人真正体验到天伦之乐。



# 培养良好的情绪

- 培养良好的情绪，目的不是不许家人发脾气、闹情绪，而是要让每个人学会在何时哭，何时笑，如何哭，如何笑。拥有幸福家庭的人通常活得很轻松，可是却不放肆；谁都可以发泄情绪，却不能沦为“情绪化”，因为极端的“情绪化”很容易造成人身攻击。如果家庭中出现了矛盾，大家可以坐下来讨论，不妨让一个人先讲3分钟，然后另一个人再讲。若是其中一方情绪正处于激动状态，应待稍微冷静后再谈，以免在“火头”上彼此恶语相加。



## 避免过分纠缠“对、错”问题

- 有一对夫妻，丈夫生长在一个经济不太宽裕的家庭，生活较为节俭；妻子则生长在一个比较富裕的家庭，生活上讲究一些。于是，俩人经常为了经济上的开支而发生争执，最后感情破裂。其实，每个人因成长背景不同，所形成的价值观、消费观也不同，在此不必过分纠缠谁对、谁错，要学会适当地协调、让步。夫妻在沟通此类问题时应表示：“我了解你的想法，但我有另外的想法……”要冷静地事先制订出各种开支预算，建立正确的消费观。

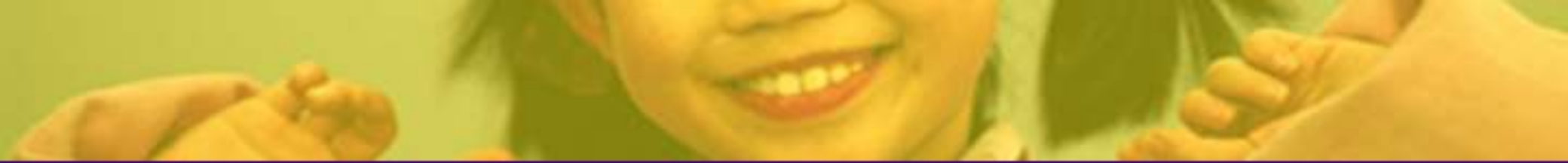


- 以上几个原则有利于家庭的稳定与和睦，夫妻双方均应做出自己的努力，不断沟通、相互礼让，这样才能使“家”更像个家，使更多的人拥有美满幸福的家庭。

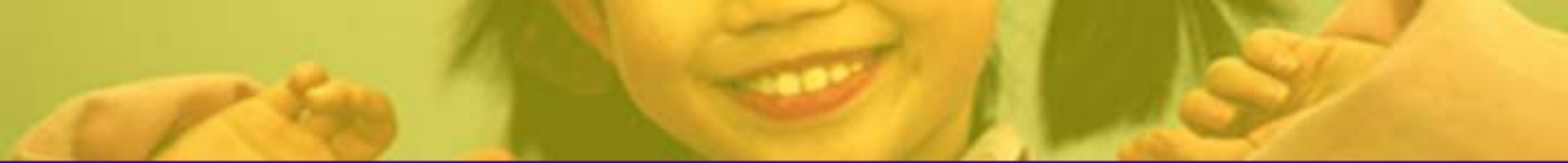


## 孩子在什么条件下会体验到幸福呢？

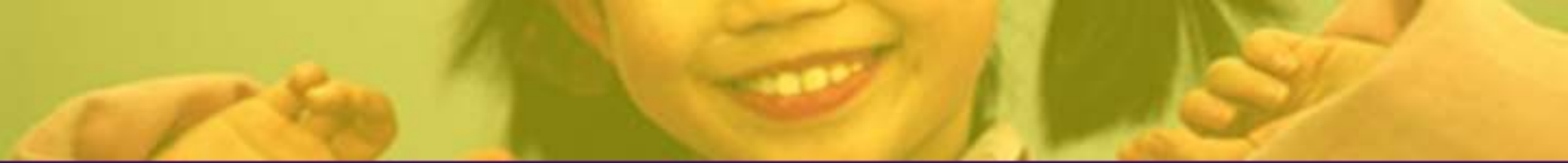
- 当他感到家庭非常温暖，父母相亲相爱的时候，当他感到父母爱他的时候，当他学习成绩好，思维能力强，与同学老师交往顺利的时候，当他自尊、自信、充满希望的时候，他是一个幸福的孩子。当然，影响这一切的因素是多种多样的，但是，所有这一切都和父母的育儿风格有关系。我们接着要讨论的是父母的婚姻状况与孩子幸福的关系。



- 研究证明，婚姻冲突和儿童幸福之间呈负相关，就是说，父母的婚姻冲突越激烈，孩子越会感到不幸福。在离婚的家庭中，除了缺少一个家长、经济困难以外，婚姻冲突本身对儿童发展的消极作用是明显的。研究者对各种家庭进行了研究，包括高冲突没有离婚的家庭、低冲突没有离婚的家庭和已经离婚的家庭。发现低冲突未离婚家庭中的儿童心理适应和自我知觉最好。父母冲突，而不是离婚，对儿童自尊有长期影响。



- 夫妻可能在财政、责任、养育子女、个人性格和家庭活动等意见不一致。研究表明，这些方面不一致与儿童的幸福负相关，换句话说，夫妻在这些日常问题上越一致，儿童越体验到幸福。
- 夫妻之间的敌意反映了夫妻关系的情绪状况，也反映夫妻双方对对方的消极感情。研究表明，夫妻间敌意对孩子的社会技能有影响，父母婚姻不愉快的大学生自我知觉低，情绪消极。与父母关系不好的大学生自尊较低，感受到父母温暖的大学生则冲突较少。



- 当研究者将婚姻关系的以上因素和育儿风格因素进行统计分析时，发现如果剔除育儿风格因素，婚姻关系诸因素对儿童青少年的影响都不显著。为什么婚姻特点与育儿风格比起来变成次要的因素？研究者解释说，这可能是因为温暖的父母较少冲突，相互间较少敌意，在育儿风格上更和谐。



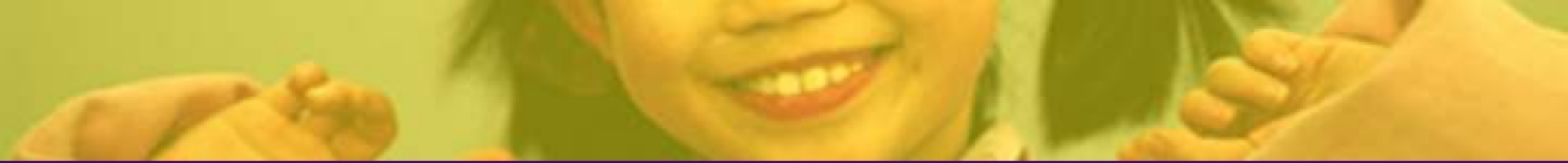


# 父母在育儿风格上的冲突是否对孩子有影响呢？

- 研究发现，育儿风格不一对儿童有消极影响。很多家庭育儿风格不一致，例如，一个孩子的父亲是溺爱型的，而他的母亲是权威型，母亲对孩子花钱设定了规矩，可父亲却随时给孩子钱，这是对孩子的期望不一致。育儿风格不一是儿童重要的冲突源。当父母纵容（溺爱）和专两方面不一，明显影响孩子的自尊。



- 很多研究涉及父母的育儿风格与孩子的自尊和自信之间的关系。自尊是一个人关于自我的基本态度：我有价值吗？“我不好，我只会制造麻烦，没有人希望我在他身边，我不值得信任。”这样的自我知觉是歪曲的，这些消极信念会成为惯性，产生压抑的情绪。“我值得被爱，我的思想、主意、感觉和意见是有价值的。”这是一个人的健康的信念，这些信念培养出高度的自信，有了自信，才有能力采取行动。积极的行动反过来又培养了自尊和幸福感。
- 大量研究证明，权威型的育儿风格对儿童的自尊、自信有积极的影响。



# 快乐家庭幸福婚姻的秘诀

- 我们都知道，家庭是一个孩子的快乐之源，孩子在快乐的状态中学习最有效。那么，你知道如何才能使家庭为孩子增添快乐的力量呢？如何才能成为更快乐的父母呢？也许，以下的文字会给你一些灵感和启发。



# 带上“赞美眼镜”，心存感激

- 1、两性关系方面的专家研究发现，长久的婚姻的一项基本特征是夫妻双方都愿意公开地赞美对方。婚姻不只是一纸证书或戒指，而是时时刻刻都要面对选择，去表达、去分享、去展现。如果你能对自己所得到的一切心存感激，那么，你离幸福就很近了。
- 如果你能及时发现孩子的优点并赞美他，比如当他画了一幅不错的画时，你能及时表扬他，而且表现得很具体：“你画的恐龙尾巴真的很生动。”对于孩子来说，这是一个很棒的礼物，他的脸上一定会绽放动人的光彩，帮助孩子建立自信能使他以乐观的态度来面对未来新的挑战。



## 2、 爱的大餐VS. 小点心

- 一个生活在充满浓浓爱意的家庭中的孩子是最快乐的。美国知名人际关系专家指出：爱的大餐是指每天三回，每次至少三分钟主动地表达对伴侣、对孩子的爱。爱的小点心有很多种：可以是额头上的轻吻、一句衷心的赞美、一张传达爱意的小字条、一声谢谢，费时不多，但功效神奇。不论是大餐还是小点心，你都必须全神贯注、浓情蜜意、赞赏与感谢，使对方的心得到充足的“营养”。



### 3、从小开始的幽默训练

- 你知道吗？在儿童教育专家的倡导下，美国许多父母甚至早在婴儿出世才6周时便开始了他们独特的“早期幽默感训练”。幽默的力量是无穷的，左右的宝宝已对他人的脸部表情十分敏感。在他学步摔倒时，不妨冲他做个鬼脸以表示安抚，此时他会被你扮的鬼脸引得破涕为笑。
- 根据美国专家的一项专题研究，幽默感是情商的重要组成部分。具有幽默感的孩子大多开朗活泼，因而往往更讨老师的喜欢，人际关系也要比一般的孩子好得多。幽默还能帮助孩子更好地应对生活和学习中的压力和痛苦，他们往往过得比较快乐，也能比较轻松地完成学业。要知道人的幽默感大约有3成是天生的，其余的7成则须靠后天培养。

A close-up photograph of a young child's face, smiling broadly with their mouth open, showing their teeth. Their hands are raised in front of them, palms facing outwards. The background is a soft, out-of-focus green and yellow.

## 4、智慧就是力量

- 养育孩子不但需要知识，更需要智慧。每个孩子都是不一样的，如同树上的叶子。如何使你的孩子最大程度地发挥自己的潜能？智慧比知识更有力量。有这样一个故事：有一位妈妈在厨房洗东西，听到她的儿子在院子里跳个不停，妈妈好奇地问：“你在玩什么呀？”孩子回答：“我跳到月球上去了！”当时这位妈妈愣了一下，但她很有智慧，随后她很温和地说：“喔，千万不要忘了回来呀！”许多年后，这个孩子长大了，他成了我们地球上第一个登上月球的人，他的名字叫阿姆斯特朗。
- 与伴侣相处也是如此，与智慧同行，不好的情绪也会随之而转化。
- 美国前总统里根在任初期，有一次被枪击重伤，子弹穿入胸部，情况危急。在生命交关的当头，里根面对赶来探视的太太的第一句话竟是：“亲爱的，我忘记躲开了。”美国民众在得知总统在身受重伤时，仍如此富有幽默感，坚信他康复应指日可待，因此也稳定了可能因总统受伤而动荡的政局。



## 5、学习沟通技巧，学会了解对方

- 有不少夫妻“爱在心里口难开”，夫妻间或亲子间的沟通不良，是绝大多数的家庭问题的主要原因。如何沟通更有效？沟通就是进入对方的频道，让了解发生。但沟通前，先要了解自己再了解对方，因为每一种情绪的背后都有某种动机，而一个孩子的情绪背后往往有着正面的动机。
- 在沟通的过程中，语言只占了7%的功效，我们要更多地借助于表情及肢体语言，对婴幼儿而言尤为重要。夫妻如果经常吵架，容易影响孩子的人格发展，而良好的沟通能力不但有助于家庭幸福，对个人的事业发展、人脉的建立都大有益处。





## 6、家人共聚的时间是神圣的

- 许多人回忆自己的成长经历，最美好的时间往往是家人团聚的时间。比如用餐的时间，节假日的活动等，这些都有可能成为孩子一生中最珍贵的回忆。你在用餐时是如何与爱人、孩子相处的？有一句古老的格言也许至今仍意义深远：“一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离，还是越来越亲近。”
- 如果你要创建一个彼此没有距离的快乐家庭，那就从餐桌上开始吧！



## 7、欢乐的节庆是家庭的“装饰品”

- 曾有研究发现，夫妻心灵深处的亲密关系，常通过节庆仪式不断深化、强化。研究者找来120对至少有一位学龄孩子的夫妻，问有关家庭的节庆仪式和幸福感，比如“你们经常开怀大笑吗？”之类的问题，结果很有意思，那些全家一起做圣诞树，用小饰物装饰家里，或者复活节时把蛋藏起来玩的家庭，婚姻关系和谐超过一般夫妻。
- 对于孩子来说，欢乐的节庆日是童年时代最迷人的亮点。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/047111160024006102>