

# 中德學校親子文章共享(401)

## 一個家庭的精神長相

◎網路文章

家庭關係專家胡慎之曾在講座中談起自己的父母。在他的印象裡，父親總是陰沉著臉，對家人很冷漠。母親半白的頭髮盤在腦後，說話做事小心翼翼，只知道佝僂著身子幹活。而他自己在缺少關愛的環境中，也變得自卑敏感，萎靡不振。

很長一段時間，胡慎之都錯誤地以為，家庭就是令人壓抑窒息的牢籠。直到成年後離開父母才發現，這世上其實有很多美滿的家庭。這類家庭裡，往往是父親溫和有擔當，母親狀態好氣色佳，而孩子也性格健全，陽光開朗。

胡慎之不止一次感慨：好的家庭，不在住多大房，有多少錢，而在健康的關係上。一家人彼此關懷，相互滋養，家庭才能顯現好的精神長相。

一個家庭的精神長相寫在孩子臉上。恰如英國心理學家艾爾弗所言：父母對孩子的影響巨大，會一點一滴地滲入孩子的血液，嵌入孩子的靈魂。養孩子就像種樹，是枝葉稀疏，還是枝繁葉茂，全在父母怎麼澆灌。

劍橋大學的一項研究也證實：在愛裡長大的孩子，精神狀態更健康。對孩子而言，家是擋風遮雨的屋簷，也是提供養分的沃土。孩子的精神樣貌，離不開父母的親手塑造。

作者尼爾森在《正面管教》裡，講過這樣一個案例。有個小學生，每天上學都病懨懨的，不愛戶外活動，也沒有朋友。但每學期的體檢結果，這個孩子身體一點問題都沒有。老師請來他的父母，建議帶孩子去看看心理醫生。

於是，一家三口一起來尼爾森的診室。可尼爾森剛詢問了幾句，孩子的父親就不耐煩地說：小孩不好好上學，就是欠揍，回家打一頓就好了。孩子一聽這話，嚇得躲在母親背後。尼爾森看著這家人，發現不僅孩子狀態欠佳，媽媽也是一臉疲憊。

後來，經過多方瞭解，尼爾森終於明白了問題

出在了孩子爸爸身上。這位爸爸有明顯的暴力傾向，經常對家人動手打罵。和他生活在一起，妻子委屈壓抑，孩子得不到照顧，整個家庭氛圍十分緊張。尼爾森感慨：家庭裡，但凡有一個“危險人物”，家就毀了。

有一期關於家庭的 TED 演講，提到一個觀點：影響幸福的因素很多，但歸根結底，還在家人的相處模式上。如果丈夫對妻子指責，對孩子漠不關心，又怎能塑造出幸福的精神長相呢？

白岩松和妻子朱宏均結婚時，都處於事業上升期。妻子早出晚歸，還要忙家務、照顧年幼的女兒，經常忙得疲憊不堪。

白岩松看在眼裡疼在心裡，決定哪怕工作再忙，都要分出精力照顧家。他在家裡主動打掃衛生，下廚做飯，哄孩子玩。

漸漸地，妻子笑容多了，孩子也愛跟他玩耍，家裡多了許多歡聲笑語。什麼樣的丈夫，就會塑造什麼樣的家庭長相。當你用心經營，給家人溫暖與愛，家庭便是一個有溫度、有能量的地方。

史蒂芬·柯維，在寫《高效能家庭》時，向很多社區的小孩徵集過“家庭畫像”。在上千幅畫作中，有人畫了爸爸皺著眉頭忙工作，有人畫了媽媽穿著家居服打掃衛生，有人畫了餐桌上爸媽的爭吵，也有人畫了一家人默默坐在客廳裡，一言不發。但也有一幅畫，被史蒂芬單獨拿出來展覽。

這是一幅農場主兒子的畫作：在堆滿穀物的野外，漫天繁星之下，爸媽相互依偎著，孩子們在一旁打鬧嬉戲。那溢出紙面的溫馨與幸福，深深觸動了所有人。

一個家最大的幸福，就在於家人閒坐、燈火可親，在於一家人心往一處想。這樣的家庭面貌，才是每個人的心之所向。

