



第一章

家庭：上帝所设立

“家”，是一个让大多数世人在乍听之下时，心里都能产生暖意的美妙字眼。一个人遇到危险或要分享自己的喜悦时，最先想到的是“家”。当我们因为学业或工作需要而到远方去时，最想念的也是自己的家。离家久了，我们都渴望得到所爱之人的拥抱，以及家人围绕在身边的感觉。说白了，除了上帝之外，家人就是世上对我们最重要的人了，他们让我们感到平安稳妥和温暖有爱。

家庭的产生并不是偶然的。家庭是上帝在起初就为人类安排好的，我们从家获得了自己的身份、名字、

传统。家人是与我们拥有长久关系的一群人，而且往往与家人在一起时，才是我们最感到自由自在的时刻。家往往也是那激发我们生活目标、灵感、内在动力的来源，它甚至影响了我们对自我的认知——我们是谁，或者我们想成为什么样的人。

当我们想到家庭，会立刻联想到父母、兄弟姐妹、祖父母或外公外婆、叔叔阿姨、堂或表兄弟姐妹、配偶以及子女。有时，我们甚至将好朋友视为我们的家人，因为：

- ◆ 我们在同一个教会或者小区长大
- ◆ 我们来自同一个城市或国家
- ◆ 我们属于同一个部落或地区
- ◆ 我们之间有认养的关系、或者透过一些特殊的途径而成为家人。
- ◆ 我们有着相似的价值观、目标或隶属关系

当我们想到家时，往往在脑海中先浮现的是片段记忆：如某些人的脸孔、身影、气味或对话、私人或公共空间、房子或公寓、城市或郊区、农场或乡村、教堂或学校、厨房和食物等等。

第一章 家庭：上帝所设立



创世记 1: 27 — 28 如此描述人类起初的家庭：“上帝就照着自己的形像造人，乃是照着祂的形像造男造女。上帝就赐福给他们，又对他们说：要生养众多，遍满地面，治理这地。”《圣经》——这本关于创造的巨作，描述了上帝与人类之间的对话，而在头一卷书〈创世记〉的第一章，就开宗明义地说明了上帝如何创造家庭，强调了作为社会基本单位的家庭对上帝的重要性，因此，对于我们也是极其重要的。

尽管上帝的旨意是要让祂所创立的家庭都幸福，但我们都知道事情并不能完全像我们所期待的那样顺利。夫妻常常无法和睦相处，而本该厮守终生的婚姻关系也经常以离婚收场，甚至在双方还未踏入婚姻关系前，就出现了未婚怀孕、分手等等令人痛苦的事。而结

婚后，父母与子女经常发生争执，父母觉得不受儿女尊重，儿女却认为父母总是掌控一切，或者被本应照顾他们的父母所抛弃。

这些经历常令人困惑，因为我们对家庭的期望是——它应为我们带来幸福、温暖、平安，但这好像与现今世界的现状完全相悖，甚至此刻正在读这本书的人也会有同感。

面对这些失望和痛苦，我们在此很高兴能够告诉大家，对现今的家庭而言，希望还是存在的。今日社会的普遍态度是鼓励人们要优先考虑自己，要先设想我们所能得到的，要多过我们所需要付出的，但这样的态度将使我们的家庭不断上演着沮丧、抑郁、悲观、绝望和痛苦。因此，我们的希望就在于我们把眼光从这些事上转移到遵循上帝所立的原则上，这样家庭便可以回到上帝起初创造时的原貌。我们除了要懂得这些原则外，还需要将它们运用在我们的生活中，这样我们才可以体会到起初家庭被设立时的喜乐、温暖、平安。

那么，你将如何去描述你自己的家庭关系呢？每天都平安满足吗？还是像外面的喧嚣世界，时刻令你想要逃离？又只是每天为了生活汲汲营营？你是否觉得

第一章 家庭：上帝所设立

自己非常需要改变与提升，使你的家庭关系更加稳固与健康？在过去的日子里，你是否经常感觉到愤怒、沮丧、恼怒并且无助呢？

我们能够做什么，好使这些明显失败的人际关系，转变成可以让家庭成员拥有真正沟通的良好关系呢？

很高兴你有此疑问！事实上，没有任何一个家庭是完美的，就像没有人是完美的一样。所以当我们说一个家庭很和谐，并不是说这个家庭没有任何问题，而是说这个家庭的成员之间有相对较高稳定的满意度，他们



的家庭成员，如配偶、父母、儿女之间都以健康的方式彼此沟通。而遇到冲突时，他们会用积极的态度解决并表现出耐心、仁慈、理解与宽容。当然！这种对家庭的承诺并不是容易的，但却是值得的。当你对家庭付诸努力后，就能促成幸福、健康以及优良的生活质量。

一个家庭能够历经多年的生活挑战而达到高度成就，它的家庭成员肯定是每天花了时间交流的，这是非常重要的特质。每位家庭成员每天必定是以有意义的方式彼此相处、互相倾听，甚至在彼此意见不一致的时候，也很容易以耐心对待。

如果每天不断力行，这些习惯就会慢慢养成。长此以往，就会使家庭变得更加健康与稳固，其中的家庭成员也会更有安全感、更觉得被关爱与平安。在遇到不可避免的磨练时也更容易去面对和解决。这样的家庭关系，远比那些为防止意外发生而设立的保险措施还得更好。

家庭问题专家经常会说，一个家庭的质量取决于成员之间沟通的质量。没有进行有效沟通就希望得到更稳固的家庭关系，就像没有葡萄却想要榨出葡萄汁来，这显而易见是不可能的。健康的沟通是维护一个良好家

庭的首要技能，家庭成员的关系越密切，彼此间的交流就越会充满关心和尊重。

史蒂芬·柯维 (Stephen R. Covey) 是一位杰出的家庭问题专家，在他的《与幸福有约：美满家庭 7 习惯》一书中，他提出了“积极主动”这个概念，这是最能有效进行沟通的技能。在本质上，这个观点表明了刺激与反应之间——也就是在别人跟你说话，和你如何响应之间是有空档的。在这个空档里，每个家庭成员都有自由和权利选择如何回应，该说什么以及如何说。然而他们如何响应与他们从小生长的家庭环境是分不开的，借着这样的概念，家庭可以更有效的交流，但这是一项需要操练的技能，可以肯定的是，在家庭成员对你说话和你答复的空档中，一定要做到三件事：

- ① 你得“暂停”一下——当你听到爸妈、儿女、或另一半向你说话，而你想立即回复的时候，请先暂缓冷静一下。
- ② 你必须仔细“思考”，哪些话该说，而哪些话不该说。
- ③ 你必须“选择”正确的回覆：在目前的情况下，什么样的回答能带来和平，而不是引起争端。

你的家庭生活质量绝大部分取决于你沟通的质量。经常以爱心彼此沟通的家庭成员，所经历到的亲密关系，是那些不经常、也不擅于沟通的家庭所难以企及的。

建立一个健康的家庭是需要决心的。但任何值得去做的事，只要我们尽心去做就能做得更好。因此，全心全意把沟通做好吧！然后在未来、日积月累后，你就能看到你的家庭关系开花结果了。

1 史蒂芬·科维 《与幸福有约：美满家庭 7 习惯》 *The 7 Habits of Highly Effective Families*, New York: Golden Books, 1997。