



特邀主持专家

龙迪

资深家庭治疗师，中国科学院心理研究所教授，香港中文大学社会工作系博士。曾参加首届中德高级心理治疗师（家庭治疗方向）培训。目前在中国科学院心理研究所开设“非暴力沟通与家庭生活”等体验式工作坊。

### 关于这个栏目

成为父母，婚姻不仅关乎两个人，更是孩子成长的“背景音乐”。所以，锻造婚姻，成为新手父母不能忽视的重要课题。本栏目由资深家庭治疗师龙迪老师主持。每期她将回应一个从读者中来小故事，带领大家从个人、关系、社会多层面反思婚姻困境，探寻建设婚姻的创意可能。

成熟的婚姻，一定能为孩子提供安全而温暖的成长空间。如果您在婚姻生活中也有着这样或那样的困苦，正在为不知怎样改善夫妻关系而苦恼，请参与到我们的栏目中。

讲述您的故事，展开心灵对谈，得到最专业的帮助！

栏目邮箱

1330958467@qq.com

当我们对自己有足够的慈悲时，心就容易“看”到更多美好，能看到家人不善言行的背后，仍有值得称道的善意和好意，发自内心的赞美也会油然而生。

# 用赞美浇灌我们的家

◎编辑 / 吴颖

## 读者来信

我知道家人之间应该经常赞美，但是面对不如意的生活，不断出现的各种家庭问题，包括婆媳关系、因为孩子的教育和老公的意见不统一，我怎么也做不到赞美，只有怨恨。这样的心理该如何调节呢？那些习惯赞美的人是真心的吗？如果不是真心的赞美，会不会话一出口自己都起鸡皮疙瘩啊？！请龙迪老师指点。

（艾薇，北京）

## 专家点评

有一次，我的治疗室里坐了一家三口，是为儿子上学的问题而来。孩子因为压力太大而暂时休学了。离开学校，固然可以暂时回避压力，不过，也失去了心健康发展的土壤——课业学习和与同伴交往。如何尽快回到学校，是全家都关注的话题。可是，我看到，一家人在商讨对策的过程中，却时时彼此纠错，句句相互指责，根本没有合作解决问题的意思。人，很容易在防御中变得刻薄。于是，一家人不能用慈悲之心体谅自己和他人的痛苦，也就没有了智慧，无法团结起来转化生活的困境。

实际上，在困境中，一家人最需要的，不是批评和指责，而是慈悲与智慧。“慈”，是制造喜悦和快乐的心愿和能力；“悲”，是理解苦难和伤痛的心愿和能力。我们要先有理解痛苦的心愿和能力，才会有制造喜悦和快乐的智慧。培育家人慈悲之心，需要家人相互赞美的阳光！

可是，在我们中国家庭里，家人之间却很少赞美。渐渐地，家人之间只是不断地看到彼此的缺点，却忘记了连结彼此的理由。让赞美的阳光洒在一家人的心田，我们需要学习新的生命经验。

## 善待自己，用慈悲的心“看”到美好

最重要的是，我们需要学习对自己慈悲，让自己时刻活在当下，照看自己的身心需要。当大脑停止无休止的“应该”时，我们才会觉察到自己时刻改变的身心需要。身体通常不会说谎。累啦，需要休息；饿啦，需要吃东西。当我们对身体慈悲时，身体就会对我们慈悲，帮助我们有效地做需要做的事。身



心经常能处于平静、安详之中,就不容易出现情绪失控的状态,不再纠缠于内疚、自责的消耗,心就会如净水一般,如实地反照当下的需要:什么是实,什么是真。于是,我们对家人说的话就会像甘露一般清凉、宁静。

当我们对自己有足够的慈悲时,我们的心就容易“看”到更多美好,能看到家人不善言行的背后,仍有值得称道的善意和好意。比如,夫妻之间为家事争执,其实是在表示两个人都想要改变不满意的生活。丈夫向太太抱怨岳父母,其实是表示他有充分信任太太的心量,在邀请太太帮助自己。太太责怪丈夫很少顾家,说明丈夫在太太的心目中是非常重要的……如果再能及时反馈这些用心“看”到的善意和好意,就会自觉地把赞美的阳光洒在家人的心上。当家里的每个人的善意都能得到肯定的时候,善意的言行自然也会越来越多。

## 行动起来,时常“浇灌”赞美和关爱

我们可以时常把家人当作花朵“浇灌”一下,让一家人在庆祝生命、相互欣赏中创造家庭的希望和力量。

在“浇花”时,让一家人围圈而坐。每个人都是一朵等待浇灌的“花”,同时也是浇花人。每个人自愿选择自己希望被“浇”的次序。

首先,每个人轮流浇灌第一朵“花”,用自己的方式表达对他/她的欣赏或感激。浇花人可以欣赏对方的能力、善意、创意、品质,或者仅仅就是帅气或漂亮,也可以向对方表达感激之情。不过,要具体——对方究竟做了什么或说了什么,满足了你有什么需要,带给你什么感受。否则,赞美就像空头支票让人空虚。

浇花人要眼睛看着对方,一字一句地用“你……”来开头说话。不要评判、

教导、批评,也不要提出建议和期望。

接受“浇灌”的“花”要仔细聆听对方说的每一句话,体会自己内心真实的感受。不要说话,不要更正,不要解释,只是接受或享受。其他人也不要评论,不要更正,但可以有善意的笑声。

一朵“花”浇完后,再“浇”第二朵,直到所有的“花”都得到浇灌。

最后,每个人谈谈今天被家人浇灌的感受。每个人可以是不一样的。

“浇花”,是家庭自造力量和希望的过程。一家人通过彼此欣赏,发现值得称道的地方,让整个家庭觉察和肯定平时视而不见、未曾发现的家庭资源和家庭力量,帮助家庭重获失去的胜任感,也感受到家人的关爱。

也可以把“浇花”活动变成“施肥”活动。一家人围圈坐在一起,每个人选择自己接受家人“对不起”的次序。然后,从第一个人开始,其他家人逐一告诉他/她:近来自己做了什么感到对不起对方,请求对方原谅,祝福对方开心。然后,换下一位接受“对不起”。

“浇花”和“施肥”家庭活动可以培育家人学说“爱语”的习惯——习惯说那些给家人带来理解、自信、鼓舞和希望的话语。

“这样,当身处雾霾之中,我们有智慧看到:雾霾之后有蓝天。当蓝天降临,我们会全身心地享受当下的美好。诸多当下的美好又反过来滋养着我们的慈悲之心。于是,当生命的雾霾降临时,一家人仍能感受到赞美的阳光和希望的力量。”

## 官方微信有奖征集“阿毛伴我成长”

阿毛是我的偶像!



“正正,你的好朋友是谁呀?”  
“豆豆、童童……还有阿毛!”

- 欢迎分享你家宝宝和阿毛的小故事和有趣图片。
- 我们将择优刊登在杂志上。
- 入选宝宝将获赠当期《父母必读》杂志一本!

### 参与方法:

1. 搜索微信号 **fumubidu01** 或扫描二维码关注**父母必读官方微信**



2. 直接发送“阿毛伴我成长+小故事(或图片)”即可!



阿毛在微信等你哟!

带上随身育儿专家和全国百万妈咪共享智慧育儿生活

### 如何关注微信?

- 步骤1 手机安装并开通腾讯微信
- 步骤2 进入微信-发现-扫一扫(5.0以下版本,查找“朋友们-添加朋友-扫描二维码”)
- 步骤3 将手机摄像头对准“父母必读”二维码
- 步骤4 点击关注。恭喜您!您已经成功关注父母必读官方微信啦!