



### 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，展开心灵对话，得到最专业的帮助！

#### 栏目邮箱：

1330958467@qq.com

在一般人眼里，上进是个褒义词，是肯定一个人刻苦努力、追求理想，预示他有实现抱负的潜能。然而，当夫妻中的上进一方让另一方受苦时，我们就应该停下来，循着上进的方向定睛瞧瞧：为何上进未能浇灌家庭幸福快乐的种子？

## 让幸福驶过 上进的暗礁

◎编辑 / 吴颖

### 读者来信

朋友家最近正经历烦心事。他们前年结婚，现在孩子不满1岁。夫妻俩的收入都很一般，但也能过着普通人的日子。朋友的老公是个很知道上进的人，原来我很敬佩他，也羡慕朋友找了个这么知道上进的男人。但是最近我越来越困惑，因为朋友的婚姻、生活都快因为这样的上进崩溃了。

朋友生宝宝前，跟我说她老公想去学EMBA，但她不太乐意，因为宝宝马上就要出生，那个时候交十几万的学费不合适，等于把家掏空，万一有什么事，一点备用的钱都没有。而且除了工作就是上课，她担心老公根本没时间顾得上孩子。她所虽然不指望老公在带孩子上能帮多大忙，但是希望爸爸和孩子有好的亲子关系。她老公因为她的不情愿，很是不高兴，说她没远见。跟她说钱可以再挣，现在苦一点，将来日子就会好！最后，在朋友妈妈和我的劝说下，她还是同意她老公去读书了。孩子出生后，是朋友和妈妈带着，日子过得紧巴巴的，连给宝宝买件新衣服，朋友都要思量很久。有次宝宝生病住院，是我陪着去的，交完医药费，朋友的全部家当就只有50块钱了，哭得跟个泪人儿似的。我赶紧取了5000块钱给朋友送过去，但被朋友拒绝了。我觉得她有点儿怪我，毕竟说服她同意老公读书有我一份儿。

有天晚上，朋友带着宝宝跑到我家，说日子没法过了，她要离婚。原因是她老公又报了个班，是去学他们业内含金量最高的一种职称，说特别有前途。而且，钱已经交了，2万多，是和同事借的！朋友说她还没听完，就疯了似的冲出家门。朋友的老公给我打电话，确认这娘俩在我家后放心了些，但马上就激动起来，说他的一切努力都是为了她们，没想到还会这样。我为难地和朋友转达她老公的话时，朋友嚷道：“我根本没觉得他在乎我和孩子，我也不在乎将来怎样！我只在乎现在我的宝宝能吃好穿好。难道让我对孩子说：‘你穿不到新衣服，是因为爸爸上学用光了咱家所有的钱！你吃不上好的，是因为咱家要还债！’”

听了朋友的话，我也迷糊了，人人都说男人求上进是好事，可为什么这个男人的上进快把朋友的生活都毁了呢？（流星，北京）

“生活里，家人需要我们在场，我们也需要家人在场。只有都在一个‘场’，我们才能相爱，才有可能为对方提供理解和支持。”

## 专家点评

仔细打量一下不难发现，我们认可的上进，绝大多数都是追寻目前主流文化中外在标准认可的那种功成名就。在比较、竞争文化中长大的我们，特别习惯于按照外在标准“奔跑”，很难心平气和地享受与家人在一起的平静与悠闲。当“上进”这个词与养家糊口联系在一起时，人们更是可以堂而皇之地在追求功名利禄的“奔跑”中，逃离家庭和养育的责任。于是，个人功成名就，家庭分崩离析，已不再是极个别的社会现象。

### 身心不在，怎会有爱？

不要忘记，只有爱，才能浇灌家庭幸福的种子，而不是上进。爱，首先是由理解构成的。培育相互理解的种子，需要家人经常有机会身心同在，一起做些事情，才能相互体谅，增加快乐。也就是说，生活里，家人需要我们在场，我们也需要家人在场。只有都在一个“场”，我们才能相爱，才有可能为对方提供理解和支持。如果一方像来信中的那位老公一样，一直以上进的名义不停地“奔跑”，就很难与家人身心同在。如果我们大多数的时间不是陪伴家人，而是在应酬，在寻找潜在的成功，即使偶尔在家，也是身在心不在，满脑子“项目”“生意”“升职”……这样的我们，怎能还关注着妻儿老小的感受和需要？！

当家庭中的一员因为上进而“不在”的时候，家人总是有苦难言，因为上进是功力社会衡量一个人的标准，可实际上，我们虽然渴望好一点的生活，但似乎理想中的幸福和好的生活，并不是像现在这样。其实，上进的那方也会痛苦，感觉委屈和不被理解，不能从家人那里得到宽慰和支持。那些因为上进而得到的荣誉、头衔甚至金钱，似乎总是不能被家人真正认可。就像那位丈夫，怎么也想不通，为什么妻子不把那张高含金量证书当回事。当家庭中的双方都在这样痛苦、挣扎时，怎么可能得到真正的幸福？上进，就是一道暗礁，阻隔了亲情、理解、爱和幸福。

### 当下不好，未来怎会好？

来信中提及的丈夫，说学习、上进是为了将来的日子好，为了妻儿好。我们要知道：如果当下不好，就没有未来的好！所以，“奔跑”的习惯，也腐蚀着我们活在当下的能力。因为我们没有机会停下来，去听听自己内心真实的声音，去觉察此时此刻自己的身心需要，更不善于觉察和理解家人的感受及需要。久而久之，我们以上进的名义逃离了关怀的本能，拒绝去培育与家人相处的智慧，拒绝对家人有情义和慈悲，也失去了享受天伦之乐的机会。

家庭在不同阶段，重点也是不一样的。有了孩子之后的新家庭，也许真该适时放慢上进的脚步，扩展享受一起照顾孩子的快乐和抱着丰富家庭情趣的能力。至少，上进在这个时候，应该和家庭生活同样重要，需要平衡。如果一个人在他的整个生命过程中，重点都一样，或者永远分不清主次，那他的生活，一定会是一团糟。

不仅是家庭关系，我们对生命的理解，也应该是有变化的。个人的生命价值，不只是从工作中产生的成就，还有为人父母的喜悦；生活的快乐，也不只是来自于感官的享受，还有内心的满足。所以，照顾小婴儿，与家人一起做家务，一起带孩子在大自然里看天高云淡的美妙，都能浇灌我们内心真正快乐、和平的种子。与家人在一起的时间，是真正属于自己的时间，并不是在浪费时间。

当幸福的小船驶过上进的暗礁，其实来自于家庭生活的滋养，也能让我们把更多的平和、领悟、智慧带到工作中去。那时候的工作，也不仅仅是谋生的手段，而是可以用来享受喜悦、培育情谊、实现内心最深愿望的生活方式。