

# 家新伴你行

*Stay Connected...We Care!*

Vol.1401

## 建立幸福家庭

原文：邱清泰博士

每年一月是全球華人最興奮、最忙碌的時候。元旦鐘聲剛過，多少人開始整理行裝，踏上一早預備好的歸家之旅。千山萬水，懷的是一顆似箭歸心。單在中國大陸，每年“春運”客流量達十多億，飛機、輪船、汽車……更有摩托大軍，浩浩蕩蕩奔行在歸家之路。“圍爐”、“團圓”的夢，依然扣動著每個華人的心扉。

家是港灣，家是歸屬。幸福美滿的家庭，又豈止是一年一度的祈盼？起初設立家庭的那一位，萬物的創造主，在祂眼中婚姻家庭不僅美好，更是祂創造的巔峰。正因如此，婚姻家庭就成了魔鬼的眼中釘。神要夫妻二人成為一體，全家同心合意，魔鬼卻要把我們離間、分隔。魔鬼最常用來對付現代人的武器是：**「忙」**！“忙”使夫妻之間、兩代之間、三代之間拉開地理和心理的距離。我們忙於工作、忙於事奉，花大量時間在Facebook、Whatsapp、微信等等上傳訊息、發照片，卻忽略了身旁的配偶、孩子。有一項實驗，目的是看作父親的每天有多少時間單獨、專注地聆聽孩子。統計出來的數字叫人吃驚——平均只有37.7秒！**「物質主義」**和**「享樂主義」**也影響著每個家庭。我們很容易注重物質、金錢的追求和身體的享受，忘了更高層次生命的需要。現今很多家庭發生問題，不是由於外遇，而是**「內遇」**。這個**「內遇」**就是你家裡的電視、電腦、iPad、手機……今天，神最美好的創造竟淪落到這樣地步，祂送我們的寶貴禮物，我們竟然輕易拱手讓給魔鬼、讓給世界。

怎樣才能建立幸福的家庭呢？一些婚姻專家調查發現，幸福家庭有如下共同特質：

**「承諾、委身」**：健康、幸福的家庭乃建立在互相委身的夫妻身上，二人願意無論健康、疾病，順逆都一生相守，夫妻二人願意超越人性的軟弱，把家庭置於人生最重要的位置，任何其它事、其他人都不能取代。

**「欣賞、肯定」**：家裡有正面的欣賞，家人才有安全感，才能感到被愛，被接納，被肯定。我們都是破裂不能儲水的池子，需要彼此供應、建立才能成長。家原是避風港灣，但不少家裡經常起風波，豆腐裡挑骨頭，骨頭上剔肉，很少正面肯定，難

怪“早出晚歸”的丈夫、太太和孩子越來越多。

**「溝通」**：溝通不單是說話而已，而是沒有保留地把自己的感受、想法跟對方分享，可以把在外面受的委屈、傷害和彼此間的磨擦、誤會，藉著傾訴、聆聽、被認同而得著釋放和醫治。真正的溝通是家庭奇妙的粘合劑。

**「花時間在一起」**：一家人要肯花時間在一起才能建立幸福感。有一項研究，查詢一千個學齡兒童，怎樣才覺得幸福？大部份孩子覺得使他們感到溫暖的，是在他們有需要時，父母在身邊。很多兒童心裡是空的，因為感受不到被愛護。很多丈夫、太太心裡是空的，因為對方沒有時間可以讓自己傾訴心事。一個幸福的家庭要成員願意花時間在一起，要有質也有量，而不單是一年一度的“圍爐”和“團圓”。

**「共同信仰」**：建立在基督信仰之上的家庭，一家人就會有共同的價值觀，能融洽相處，有穩定的力量。當家庭遇到難處時，就有足夠的勇氣和信心共同面對。

俄國文豪托爾斯泰說：“幸福的家庭都是相似的”。你我都是有“幸”而蒙“福”的人。農曆馬年伊始，願我們在這些“幸福家庭共同特質”上學習、成長。祝大家“馬”到功成！

(選編自家新季刊2011年10-12月號。原文作者係國際家庭更新協會創辦人。)

