

## 家庭课堂

## “越拥有越付出，越付出越拥有”

——家庭建设志愿者方子女士运城讲座侧记

□记者 薛丽娟

为进一步更新、树立科学的教育观，2月20日，运城中学邀请山东知名家庭建设志愿者方子到校，做了一场“一个中国女性的家庭生活实践”主题报告。当天，报告厅内座无虚席，共有200余名教师职工和听众到场。

方子老师是传统文化学习者、践行者、传播者，在全国公益主讲家庭分享会千余场，她所践行的“幸福家庭建设心法”行之有效，惠及百万家庭。“大道不离日用伦常”，报告会上，方子老师以自己40年的日用之常、生活实践为例，针对家庭沟通技巧，分享自己建设幸福之家的智慧经历，赢得阵阵掌声。

## ◆家要有温度，也要有规矩◆

方子老师从结婚时父亲送的三句话和自己总结的三个小妙招，告诉大家家既要有温度，也要有规矩。

看似一些生活小妙招，却处处彰显大智慧，如“大声叫爸妈”“一秒钟回应”“嫁给他就信他”等。人与人之间的亲密关系其实是语气、语言的表达，家要想有氛围，家人间要建立情感链接，离不开温暖的语言和热情的表达。要明白家不是讲理的地方，要讲情，最高级的修养是将心比心。“种瓜得瓜，种豆得豆”，你做了什么，回报是同等、匹配的。

既有优秀的职场经历，又创办过企



▲讲座现场

业，还有丰富家庭建设经验的她，从自己人生历程难忘的几个节点，多角度分享了自己对家庭和关系的认知。最后得出一个建立幸福家庭的秘诀：越拥有越付出，越付出越拥有。

## ◆看到美好，懂得付出◆

针对人的烦恼从何而来，心理学之父阿德勒说：人的一切烦恼都来自人际关系。而一切人际关系的矛盾都源于对别人的课题妄加干涉！

如何更好建设幸福家庭？人常说，“家家有本难念的经”，方子老师提出，要改为“家家有本好念的经”。凡事往正向、好处想，切断源头，转变念头，我们要找到家庭中的优点，家人的优点，提升情绪。幸福本简单，如果一直纠结、关注问题，问题就会泛滥。当看到的是美好，想他人好，去利益他人，更容易活出自己的那份自信。

亲子关系，要爱和陪伴。所有的孩子都是来报恩的，他们是来提醒你，让你从索取者成长为给予者，使你变得更

好。学问之道无他，求其放心而已，小事一件件，先做了再说，干出底气，这就是榜样的力量，所有的孩子都是可以教得好的。

夫妻关系，把主语从“我和你”改到“我们”。不要我大，要大我，要从更高层次爱他人、爱生活、爱世界，有机会付出爱，就能得到爱。

修复和自己的关系，倾听更大共同体的声音。修得一颗柔软的心，把自己的生命投入到无限利他的事业中，生命便是永恒。

## ◆让爱从家里冉冉升起◆

她倡议各位教师用足够的耐心、高度的责任心和科学的方法，经营好自己的家庭，在爱与陪伴中，主动参与家校共育，为学生的成长创造良好的环境。要把期待转变成行动，让爱从家里冉冉升起，点亮万家幸福灯火。

活动现场，台下听众被方子老师的报告深深吸引，精彩之处大家不断做笔记和拍照。

一个半个小时的专题报告，大家收获颇多。现场听讲座的刘女士说，“好好说话，好好干活”说得太好了，通过讲座，她学到了一些切实可行的方法，知道了如何经营夫妻关系，构建和谐家庭，也知道了怎样与孩子沟通，对家庭和睦、亲子和谐、兼顾事业方面有了更深的认识。

## 暖心家事

## 我们家过年的“圆心”

□尉惠全

我和战友是亲家，我家是个儿子，他家是个女儿，都是独生子女，天赐良缘，两个孩子成婚后，组成了我们这个大家庭。这几年，我们这个大家庭过年，过出来了一个必须围绕的“圆心”。

我儿子是一名医生，为了儿子上班方便，我们在医院对面的小区给小两口置办了一套单元楼。亲家住盐湖，我住在夏县老家，到了过年的时候，我和亲家都往儿子家赶。中国人过年讲究团圆，团圆就是过年，团圆就是幸福。

长辈去晚辈处过年，似乎有悖传统，我自圆其说：“守正创新过大年，核心不变奔团圆。”小两口新婚之年，春节假期，他们选择了去南方旅游，逃避了独生子女婚后过年的难题。而后有了大孙女，紧接着有了二孙女，让小两口带着两个小宝贝两头跑过年，这不是高高兴兴过大年，而是在劳累辛苦中度年，所以前几年都是我们四个长辈去小两口家过年。然而，这些都是过年时遇到的琐事，是可以克服的难题，还不是我们这个大家庭过年必须围绕的“圆心”。

去年除夕夜，儿子值夜班抢救了四个病人一夜未合眼，一身疲惫，两眼血丝地回来过年，我既心疼儿子，又高兴：“大过年的，不是急病大病，谁往医院跑……你不要怕吃苦，不要有怨气，赶快吃一口，我们带小宝贝出去玩，你好好睡一觉。”

今年腊月二十几，亲家给我打电话说，让小两口和小宝贝今年都回夏县过年，他们老两口初一有安排了。我非常高兴，这是小两口结婚后，回夏县老家过的第一个年。腊月二十几，村里已经锣鼓喧天，曾到省城太原表演过舞龙灯的传统龙灯队，已经踩着鼓点开始训练了，准备参加县里组织的正月十五社火表演。俩小孙女回来后，我们领着她们近距离观看舞龙灯，接受传统文化的熏陶。和儿子通电话后，得知他除夕照常上班，初一前半天还有病人需要医治，晚上还得值夜班，我们之前的安排被否定了。除夕下午，我们四个长辈都又到了儿子家，开始包饺子，准备年夜饭。年夜饭准备好后，等到晚八点左右儿子从医院回来，我们才开饭。吃完年夜饭，我和老伴连夜驾车返回夏县。

初一中午，小两口领着孙女

回来了，儿子倒在沙发上就睡着了。儿子四点钟醒来后，就开始连续接打电话，忙着交代工作。

等儿子睡醒后，儿媳和两个孙女吃零食几乎吃饱了，在饭桌上就没吃几口饭菜。吃罢饭，已经五点多，他们放下碗筷就往运城赶，因为儿子回去还要值夜班。

初二中午，亲家来电话说，昨晚儿子一夜未眠，为了不影响儿子休息，他们领着两个孙女来夏县玩。我们四个大人领着两个孙女，在白沙河湿地公园欢天喜地地游玩，在如画的文化长廊里，感受着古夏都历史文化的深厚韵味。后来，我们又去了白沙河二桥旁边的夏县美食文化广场，那里人头攒动，个个喜气洋洋。一个挨着一个小吃摊位、儿童玩具摊位、儿童游乐设施，大显示屏下的舞台上歌手放声高歌……我们把两个孙女送到舞台上，放飞她们的快乐和幸福。

我们家过年是围绕着做医生的儿子这个“圆心”在团圆，他在救死扶伤的岗位上是无我的，在无我的忙碌中，一切都要为抢救生命让道。我们围绕着儿子这个“圆心”团圆过年，年味更浓，年的意义在延伸。



## 有一种幸福叫照“全家福”

□牛润科

正月初六上午，从广场放风筝回来，女儿突然提议：“老爸老妈，咱们照张全家福吧！”我和老伴举双手赞成。

说照就照，我们一家人兴冲冲地出发前往照相馆。

一顿化妆后，在摄影师的指导下，我们家的“亲情剧”开演了。“瞧，阿姨和叔叔入戏多快。”摄影师旁白道，“可称得上是你们团队里的两位表演明星啦！”照完一组，我们在看底片时惊喜地发现，还真像摄影师说的，在20多张底片里，我和老伴儿张张都笑得开怀，都用不着修片了。“爸妈，我咋就没有遗传你们二老表演基因呢？”“外公外婆，快教教我，怎样照出美美的照片呢。”一家人众星捧月般地夸赞着我们两个老“明星”，我和老伴儿又开心又激动，心照不宣地说：“哪有什么表演天赋呢，是我俩觉得有一种幸福叫照‘全家福’啊！”孩子们也异口同声道：“我们也是。”

是啊，照全家福不但能记录美好，把家庭的幸福瞬间定格，更重要的是，让我们感觉到家庭血脉与情感传递的生生不息。

