

一个家庭走上坡路 从戒掉这3种内耗开始



“一个家庭要想往上走,最大的阻碍不是贫穷,而是家庭中的内耗。”家里有什么样的氛围,就会有什么样的气运。整日为琐事争执折腾,鸡犬不宁,家早晚会展衰败。相反,一家人事事体谅,处处包容,自然和顺美满。戒掉以下3种内耗,就是一个家庭走上坡路的开始。

1

戒掉批评指责

看过一则故事。

妻子总为一些小事,对家人大吼大叫。女儿弄乱了房间,儿子将课本忘在学校,丈夫回家太晚,都会被她劈头盖脸地痛骂一顿。

有一次,她在家准备晚餐时,大声招呼家人过来帮忙。丈夫和儿子忙着玩游戏,只有女儿过来摆好了一家人的餐具。可她不但没有表扬女儿,反而生气地嚷道:“你就只会做这么点儿小事?”

女儿觉得委屈,跟她顶了几句嘴,她便不依不饶地责骂孩子不尊重自己。丈夫听不下去,帮女儿辩解,她又将矛头转向丈夫:“都怪你太惯着她!”

不过是一件琐事,最后扰得一家人争执不休,大动干戈。

都说家是承载温暖的安乐窝,可一旦充斥着冷言恶语,它就成了制造伤痛的炼狱。就像作家德赛莱所说:“容忍和体贴,没有这两样东西,家庭还成什么家庭呢?”

生活在同一个屋檐下,勺子总有碰到锅沿的时候。如果总是锱铢必较、针锋相对,只会让亲情产生裂缝,将彼此越推越远。亲人不是对手,无须一争高下;家也不是战场,不必论谁胜败。

小事不计较,大事不责难,在纷争中各退一步,家庭才能真正成为遮风挡雨的港湾。

2

戒掉相互拆台

俗话说:“相互补台,好戏连台;相互拆台,一起

垮台。”

长久而稳固的关系,往往离不开彼此之间的帮衬和支持。一家人,更是如此。

朋友大伟最近心情很低落,他的儿子习惯用左手写字,但是孩子爷爷让他用右手写字,因为大家都是用右手写字,听爷爷一说,孩子就又换成右手写字。

大伟看不下去了,坚持要他用左手写字。一是因为用左手写字是儿子的个人习惯,二是因为他认为左手写字的人会更聪明。于是孩子就又从右手换成了左手。

大伟和父亲当着孩子的面争执了半天,孩子一会儿左手,一会儿右手,不知所措。他也不知道自己该用哪只手写字,因为用右手写字爸爸不高兴,用左手写字爷爷不高兴,只好是谁在说话,就按照谁的说法做。

在一个家庭中,看似一点小事,却各自为营,势必会折腾得鸡飞狗跳。

有句话说得好,家庭这辆马车,需要全家人规划好方向,朝着同一个方向拉车,才能跑得又快又稳。

家是密不可分的整体,家庭里的成员应当统一目标,各司其职。做决策前有商有量,出现分歧及时沟通。

彼此相互扶持,劲往一处使,拧成一股绳,日子才能蒸蒸日上。

3

戒掉掌控欲

每次读到朱自清的《背影》,总会被其中的深沉父爱所打动。但实际上,朱自清的父亲曾十分强势,

父子俩的关系一度非常紧张。

朱自清结婚后,他和妻儿的大事小事也都要由父亲做主。

当时,朱自清每月从学校领回工资,总是一半交给父亲,一半贴补小家。他接连有了3个孩子后,家里的开销变大,交给父亲的钱就少了。

父亲对此很不满,认为儿子的钱应该由自己来支配。

为维护自己一家之主的威望,父亲还擅自去找校长,取走了他全部的薪水。面对这样的控制,朱自清忍无可忍,愤然从学校辞职,带着妻儿搬到了外地。

随着年龄渐增,父亲也终于意识到自己的问题。他写信向儿子表达了悔意,表示不再干涉他的生活,这才缓和了父子关系。

心理学家武志红曾提出过一个“浆糊逻辑”。简单来说,就是家庭中没有边界感,一方总想掌控另一方,久而久之,令人窒息的控制欲会逐渐腐蚀亲情,让彼此心生隔阂。

真正的爱是尊重,是成全,是得体的退出,而不是控制,不是牺牲,更不是放弃自我。不管是父母、伴侣还是孩子,都是与一起并肩作战的伙伴,而不是任人摆布的提线木偶。

彼此理解,平等沟通,卸下套住家人的枷锁,才会有温馨和睦的家庭氛围。

人到了一定年纪,真正决定你生活质量的,其实是家庭。没有谁愿意生活在一个矛盾丛生,争吵不断的家庭。而一个家庭的幸福度如何,取决于每个家庭成员的共同努力。

守护好亲情,经营好家庭,同舟共济,家庭自会兴旺发达。

来源:人民网

尘世仰望 人生忽醒



《目送流水》是作家宁红瑛新近推出的散文集。这本书以女性特有的视角聚焦个体感受,把远行的足迹、故乡的美好、长情的记忆串联到一起,抒发了对自然风景、人生态度以及生活本身的文学表达。在这里,我们可以看到女性世界不仅有柴米油盐、儿女情长,更有山长水阔、高情远致。

行走于大地上,宁红瑛不断地用脚步丈量,用心灵感受,将自然的神奇与伟大从镜头移至笔端,似秋风呼啸,如春江流淌。在她的散文集《目送流水》中,一朵飞花、一声鸟鸣、一缕晨光、一片白云、一株狗尾巴草……这些司空见惯的事物,在作者眼里“都是大自然投来的一次微笑”。《那一夜,我登上了乞力马扎罗雪山》记述了她登顶“非洲之巅”的难忘经历,“对登山者来说,除了生死,其他都只是擦伤。”她觉得,每个人都渴望生活在别处,所以才有了对远方的期盼。故而,在《最美的时光在路上》一文中,她写道:“人不仅在闺房、密室里生活,还应该在大地上行走,不断地行走,接受天地万物的规约和检审。”时间与自我之外,天地万物,道法自然,任何生命都是时空的一个过客。

简单的生活,有了情感的浸润,便无时无刻不美好;反之,即便“门庭若市”,如无真情的注入,日子一样苍白乏味。宁红瑛的笔下,有一部分文章是专写“情”的,温婉细腻而又不失平实的生活感。“父亲和奶奶如一条隐秘的岁月之河,一直悄悄流入我的心田,一路滋养我,治愈着

我的童年。”《我与父亲》讲述了父亲为了让“我”谅解母亲曾经的“无情”,所做出的种种努力,“‘你妈想你了’‘你妈比我更想你’,父亲手里一直捏着砖石和土块,用它来修补这条路。”而《味蕾上的故乡》字里行间难掩激动,作者颇为自得地写道:“我是吃着洋芋长大的……无论你怎么做,怎么做都好吃,甚至还可以来一桌以洋芋为主料的满汉全席。”沉甸甸的乡情,跃然纸上。

宁红瑛的文字,还有着悲悯的一面,从个体的生命体验上升到对所接触群体的共鸣,勾勒人间的温情与苍凉,掘出生命深层的希望和悸动。《大山的守望者》里的江老师,是色米依村小学唯一的老师,唯一的校长、唯一的校医,他从没想过要走出大山,离开孩子,“我们走出很远,上了山坡,他还站在那里……像色米依的山,像色米依的树,像色米依的石块,深植于这片土地。”作者不以旁观者的角度记录,而是从一个参与者、同行者的角度,观世间烟火飘向远方,揭示出生命的渺小与伟大。

翻阅《目送流水》,愉悦有时,落泪有时,沉思有时。或长或短的字句间,可以感受到流水的时急时缓,风光的时浓时淡,缘分的时深时浅,千山归来,温情依然。

尘世仰望,人生忽醒。灵魂一旦睡着,便化身成冰,让世界冰冷而自我僵化;一旦醒来,则消融为水,润万物而生奇迹。在这本书后记部分,宁红瑛写道:“不管你以什么样的方式活着,人生或得、或失、或喜、或悲,要紧的是心中的那一泓清泉不能没有月辉。” 刘学正