

2019家庭红宝书

Part 1: 预防家庭小崩溃





目录

第一部分 家庭中的小崩溃

P03

当下，每个家庭都有可能面临自己的崩溃时刻，快来对照一下，你的家庭会不会也和下面这些家庭的情况有很多相似之处——

- 战区家庭：时时备战，处处埋雷 P05
- 冰点家庭：相敬如冰，无效沟通 P06
- 疫区家庭：沮丧差评，相互传染 P07
- 伪单家庭：队友下线，自己硬撑 P08
- 平行家庭：同屋异梦，难有交集 P09
- 旅馆家庭：迎来送往，家如酒店 P10
- 无性家庭：绝口不提，视若无睹 P11

第二部分 发现当代家庭的三大问题

P12

聚焦中国家庭，我们找到大致三大问题，这些问题都叠加出现在当代家庭的身上，每一则都令人深思、直指内心。

- 身体的家：你的身体在家里吗？ P13
- 情感的家：你的注意力在家里吗？ P14
- 心灵的家：你的心在家里吗？ P15

第三部分 家合指数：评估你的家庭是否健康

P16

家合指数是根据家庭成员为家庭投入的时间、精力评判一个家庭的健康程度。它将全面评估你的家庭生活是否亮起红灯。

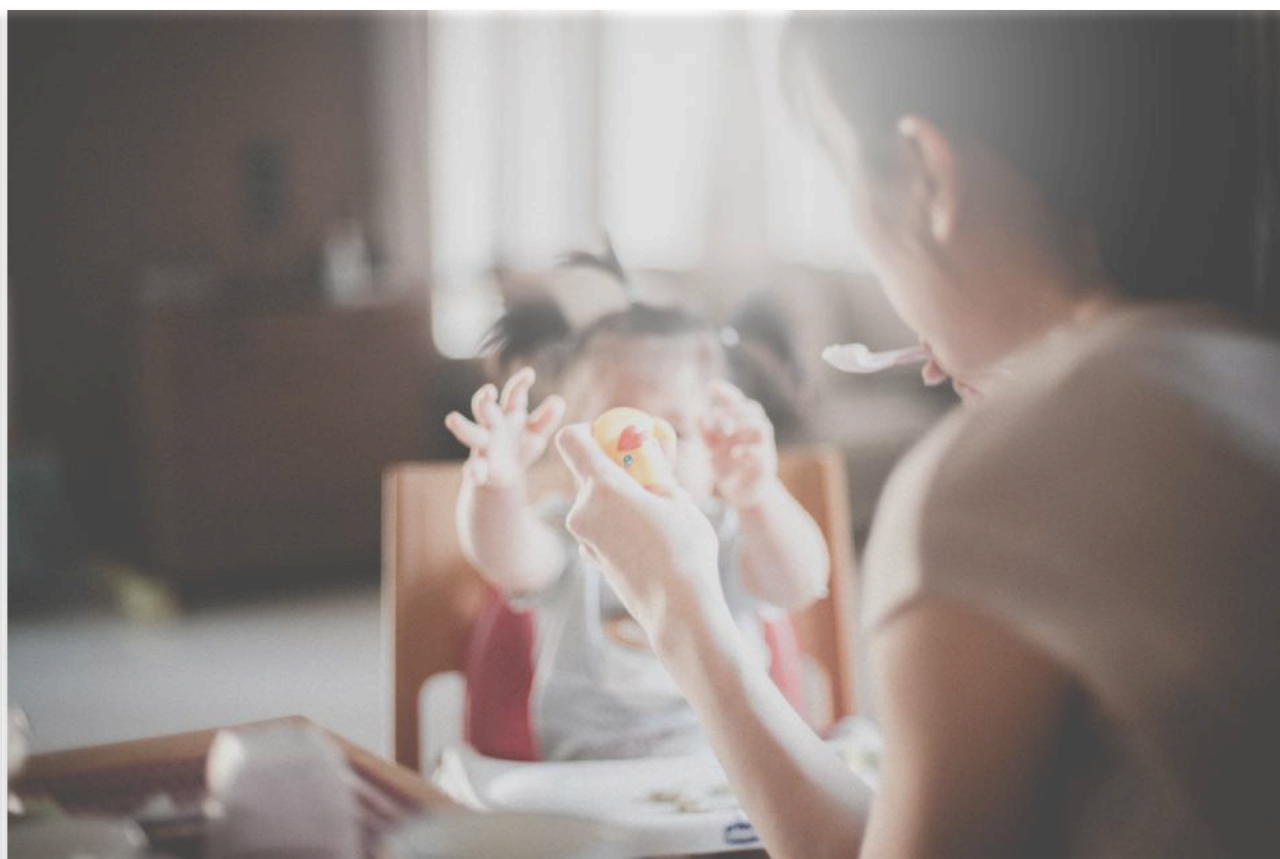
- 家合指数案例分析 P17

第四部分 家的钥匙：永恒的沟通

P21

尽管问题很多，但我们仍然把握着解决家庭问题和矛盾的钥匙，在这部分，我们将一起探索如何建设良好家庭氛围的有效办法。

- 渡渡鸟的沟通六步法 P22
- 沟通的基础：学会在一起 P26
- 沟通的内容：一起聊聊我们家族的历史 P28
- 沟通的延展：一起播种家庭文化 P29



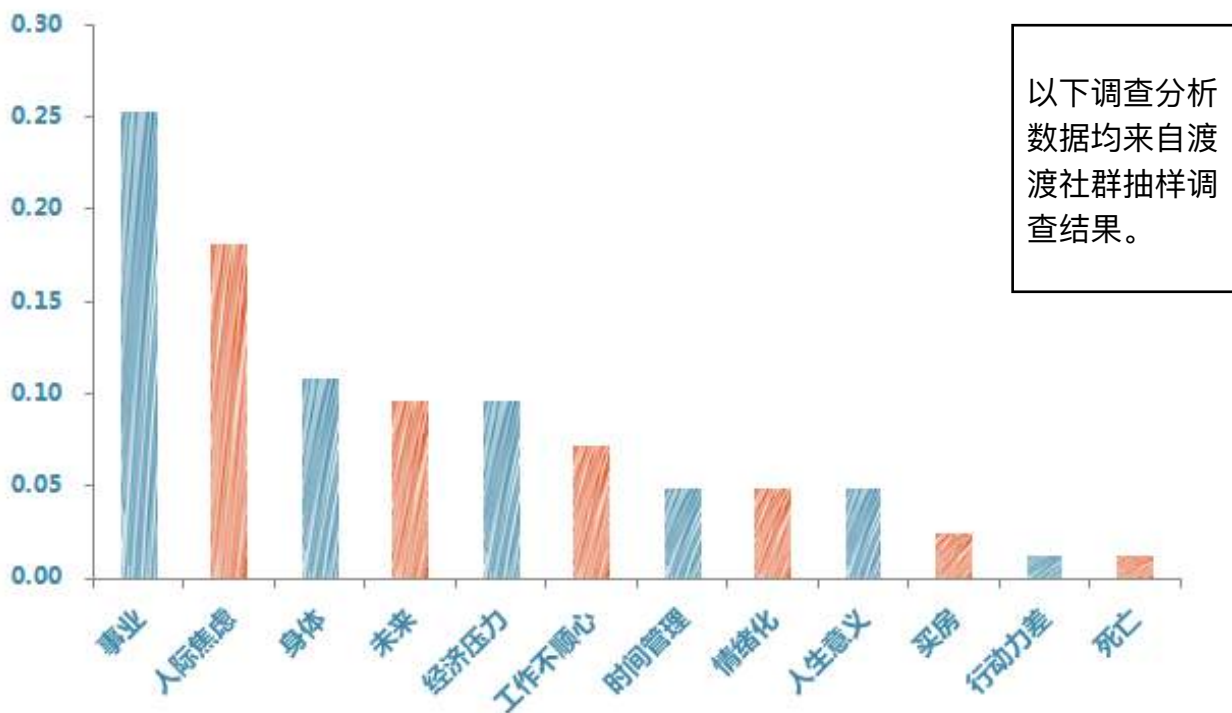
第一部分 家庭中的小崩溃

家是什么？家是家人时空观的一致。

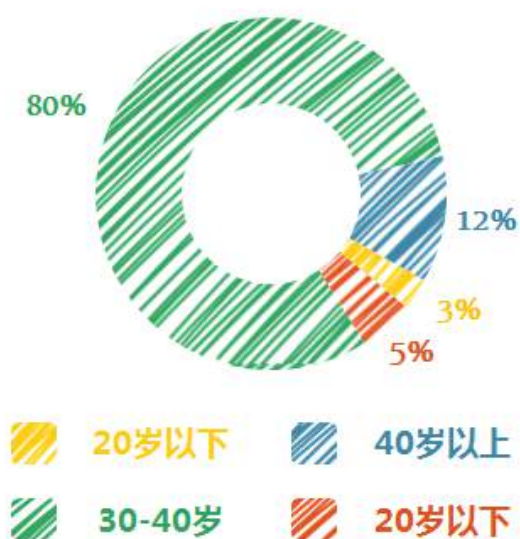
家是我们拥有的最小单位的宇宙。

在这个宇宙里，我们与相爱的人分享时间和空间。我们在一起，互相滋养互相补充，以更好地状态去面对外面的大宇宙。

家庭“小崩溃”形势分布图



调研人员年龄分布



当代社会，家庭逐渐呈现出各种不同的风貌来，各个小宇宙各自拥有了自己的小崩溃。

我们针对不同的家庭，在渡渡鸟妈妈社群做了简单的调查，调查人数总数达到万人以上，30岁-40岁的妈妈占80%，她们最大的焦虑来自于自己的事业和人际焦虑。

每个家庭都有可能面临自己的崩溃时刻，我们总结了7大类家庭，快来对照一下你的家庭会不会也曾经面临这样的小崩溃。



战区家庭

家里如战场，时时处于备战状态，处处埋雷，不知道什么时候就炸了。

“对方总不明白你生气的点，而且反复强调过的底线一直在碰触。”

“表姐说，他们两口子从三十多岁就天天吵，到了四十多岁都懒得吵了，婚姻早就成了鸡肋。”

“我爸我妈总在一些特殊的日子吵架，比如说一些节日，还有我妈的生日。我爸有一次喝醉了我妈动过手。第二天我不敢看我妈脖子上的伤痕。那晚我爸真的很恐怖，他拿着东西砸卧室的门，我妈抱着我在卧室哭。那是唯一一次，那是我的童年阴影。”



冰点家庭

相敬如冰，无有效交流。

“我们家彼此之间不太会交流感情，说害羞还是怎么我也不清楚，就是气氛很压抑，在一起不怎么说话，特别过年。”

“他就跟个木头一样，没有心气神，也不爱说话也不爱笑，也不回家吃饭，好似家里无这般人。”

“从去年十月开始，孩子爸爸创业，每天早出晚归。孩子爸爸在家的时候从来不主动跟孩子玩，在被动接手女儿后也不积极。手机不离手，除了过年回娘家，我们一家三口在一起了十天左右。一年来，我们一家三口也就出行了两回。”



疫区家庭

差评和丧气互相传染，全体唉声叹气。

“家里那个队友一如既往地负能量，一张嘴就是全世界都不好，不顺心不顺眼不顺他的意……我每天都在努力挣扎试图不受他的负面情绪影响，但，真的好难啊。”

“婆婆整天一张苦瓜脸，感觉全世界都得罪她一样。”

“以前我们很想生个女儿，我老公说你生个女儿也不行，自己又不会打扮，生女儿也白搭，今天我给女儿穿了一件灰色外套，他居然指责我买的衣服难看。”



伪单家庭

队友在不在一个样，生存全靠意志坚强。

“我和老公异地，老公又木讷不解风情，同时对于婆婆无条件的认同，经常一个鼻孔出气的指责我，幼稚不堪，没有心力应对，现在渐行渐远。”

“半夜起来给宝宝热奶打翻了奶粉罐，结果家里没奶粉了，一边是不停哭闹的孩子，一边是睡得跟猪一样的老公……”

“老公除了工作赚钱家里顾不上。我忙着工作还得照顾孩子有时候特忙就很气。”

“晚上洗漱完我带儿子睡觉，老公就回他房间玩手机睡觉。”



平行家庭

同屋异梦，永远各怀心思，在同一个地方过着平行线般的生活，没有交集。

“孩子胸无大志。整天混日子。进入青春期，完全不和我们交流了。”

“每天回到家都很晚了，两个人都各自吃过饭了，睡觉前，我看我的美剧，我老公玩他的游戏。”



旅馆家庭

迎来送往，熙熙攘攘，老婆孩子如前台，不知是家还是旅馆。

“老公老家总是不停地来亲戚，把家里搞得乱七八糟，我们是两室一厅，住六口人，他妹妹还要把孩子送过来说是热闹。”

“由于老公是湖北周边某镇，有些堂兄弟表姐妹在北上广深工作，现在我家成了武汉的中转站。老公的舅舅甚至说睡沙发也要来睡。我真是醉了。”

“结婚后，我家成了某村驻上海办事处，啥亲戚上火车了，公公一个电话就要我们去接，负责找工作，找医院，最后还得送上火车贴车钱。亲戚一来，山东老公乐得作老太爷，一屋子的人打牌看电视等我回家做饭。”



无性家庭

夫妻情成兄弟情，从前见面如糖似蜜，如今见面称兄道弟。

“结婚3年，我们的性生活次数一年不足5次。寻常人可能没觉得已婚女人没性生活有什么问题，但对我来说，这是对我自尊，乃至人格的一种伤害。我从不是那种邋遢的女人，常年瑜伽，护肤。他从不主动和我提起任何和性生活有关的一切，一开始，我和他开玩笑，一个月能有那么两三次。他呢，心不在焉，走走形式。现在他总说自己太累，或者说最近压力太大。提起性这个字，他就会抱着枕头去沙发睡，”

第二部分

发现当代家庭的三大问题

聚焦中国当代家庭的主要困境，我们能看到大致有三种情况。

- 1.本该在一起的家人无法或者不愿意在一起(身体不在一起)；
- 2.虽然在一起但是各干各的事，没有共享时间（情感不在一起）；
- 3.在一起做同一件事，但各怀心思（心灵不在一起）。

由此，导致家的“在一起共享时空”的功能被高度稀释。



身体的家： 你的身体在家里吗？

① 从前的家

古代，人们日出而作，日落而息，傍晚，村里炊烟四起，奔跑的孩子被喊回来，大家族聚居在一起。

近代，人们按这个工业生产的时刻表早起出门各自劳作，孩子也被送去学校，各自过着两点一线的生活，晚上回到家中，大家吃过晚饭，聊聊天，各自睡去。

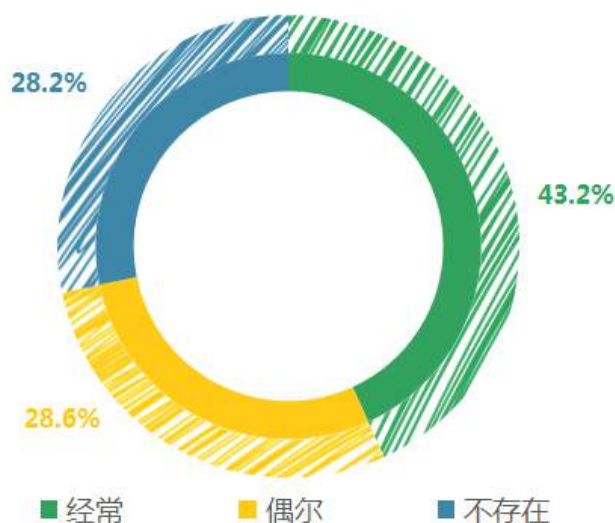
② 此刻的家

当下，成人早上出门上班，加班是常态，如果不用加班，也不会选择直接回家，而是去商场、餐厅、健身房、咖啡厅、酒吧、美容美发、养生会所、KTV等地消磨着一天的烦闷。甚至只是在车里坐着也不愿马上回家。家不是一个充电的地方，而是一个需要充好电再回去面对的地方。

③ 消失的长辈

辛苦了一辈子，本来应该在家安享天年的长辈也经常不在家里呆着，他们有自己的各种去处，广场舞、老年大学、公园合唱、捡垃圾屯废品、去超市抢特价菜……

“身体分离的家”调查结果



调查分析数据均来自渡渡社群抽样调查结果。

④ 回不了家的孩子

家是孩子的刚需，是孩子安全感的第一个稳固来源，在这里，他们可以安心成长，攒足力量去面对长大后的世界。然而现在的孩子在家的时间也是很少。早教、托班、幼儿园、学习、培训、兴趣班等等。等好不容易回到家了，又要马上睡觉，没有亲子时间。

⑤ 家，被放弃的小宇宙

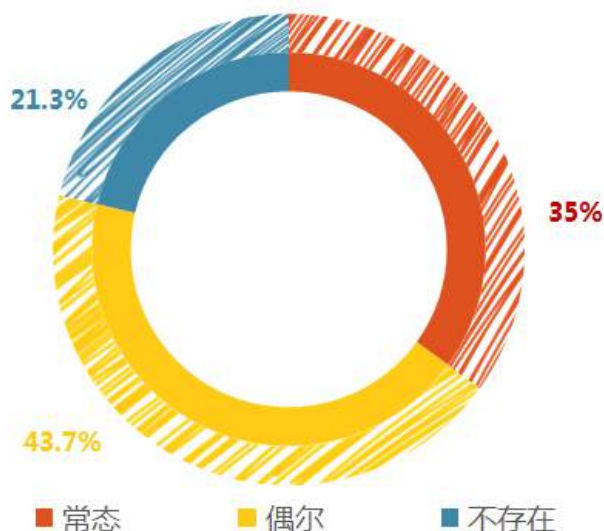
这就是现状。本来应该在家我们，都不在家。然而，我们放弃的家的空间的代价是什么？

情感的家： 你的注意力在家里吗？

然而即使虽然同在家这个空间里，我们是真正的在一起吗？

这样的夜晚很常见吧。丈夫躲在房间里打游戏，孩子在书桌对着作业发呆，妻子抱着电脑追剧。也有多少人觉得宠物比队友更亲密。他们在一起，又不在一起。

“情感分离的家”调查结果



调查分析数据均来自渡渡社群抽样调查结果。

“自从有了娃，全身心都扑到娃身上，根本没有心情顾我老公，昨天我老公说自从有了娃，你好像根本没时间理我。感觉我变了。我后来晚上睡觉反思了一下自己，好像确实是。太以娃为中心了。他头疼脑热我也没以前那么在意了，他说什么我也没以前有耐心了。动不动脾气就上来，但是都是无心的。”

“儿子养猫成痴，5年疯狂收养1500只猫咪，儿媳离家出走。”

“老公每晚给朋友打电话能打一个多小时，根本就没空陪我们。”

“一直觉得孩子和我几乎无话不谈。最近发现孩子手机设了密码，于是我以网络安全为由告诉她我要定期检查手机，可是每次检查她都提前把那些微信全部删除，好像都是追星的粉丝群。”

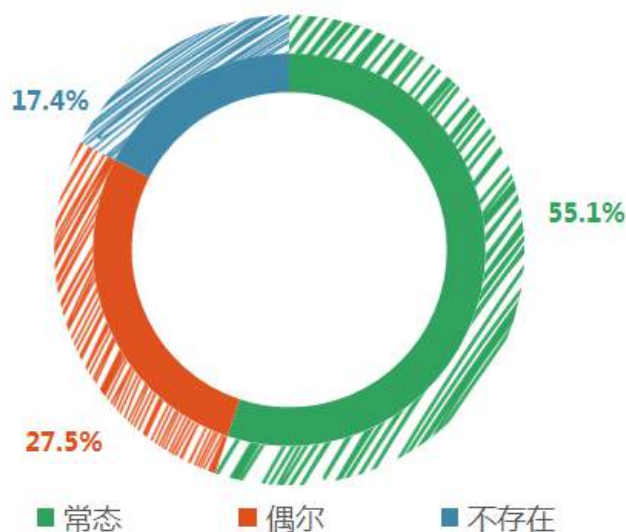
“老公一直像长不大的孩子，从认识他开始就没停过玩游戏。原以为随着组建家庭孩子出生，责任变化会让他改掉这个习惯，到了现在，我觉得是一种瘾。”

心灵的家： 你的心在家里吗？

虽然一家人在一起，在做同一件事情，但是各怀心思，不能真正和对方在一起，享受这个当下，“吃饭时吃饭，睡觉时睡觉”。

虽然围坐在饭桌上，孩子想的是赶紧吃完可以去玩，爸爸想的是今天工作中的烦恼，妈妈想的是爸爸这个月回家太少，陪伴孩子太少。他们在一起做同一件事情，但是又不在一起。

“心灵分离的家”调查结果



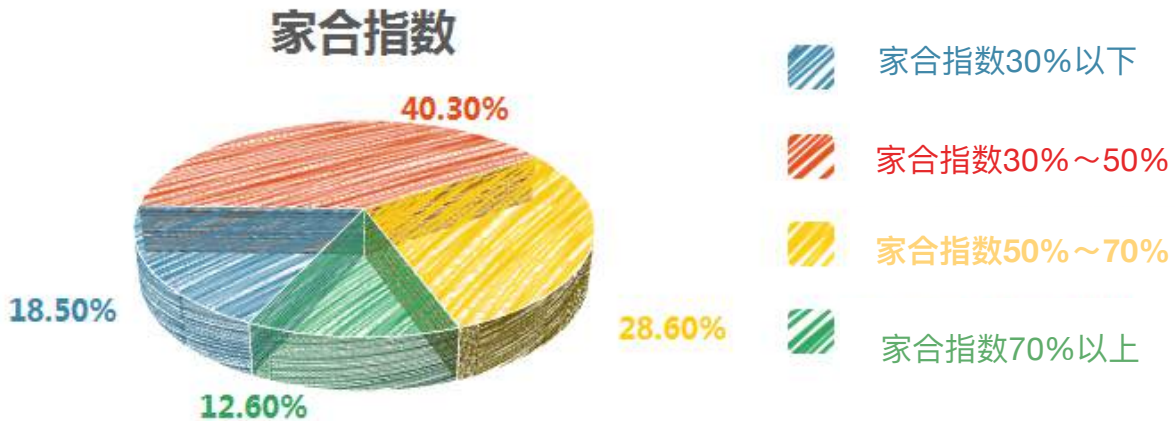
调查分析数据均来自渡社群抽样调查结果。

浙江省家庭教育学会调查，“有代表性”的432名中学生及其家长中，家长平均每天与孩子交流不足半小时的占21.6%。深圳市一项对全市中小学生的抽样调查显示，高中学生平均每月与父母聊天交谈沟通只有6.4次，小学生也只有11.8次。亲子沟通不足、关系疏离现象令人忧虑。另一项调查证实，在孩子崇拜的名人、偶像中，父母竟排列到10和11位；有70%以上中小学生的父母认为与孩子沟通有困难。

有77.6%的家长承认，他们与孩子交流的主要内容是学习，他们对“您最想对孩子说什么”的回答中，基本集中在“希望你成绩越来越好”、“以优异的成绩报答父母”、“考上重点学校”。亲子沟通中，90%以上的话题都是围绕着学习、成绩、作业展开。这恰恰是大多数孩子最讨厌与家长谈论的话题，他们感到自己的兴趣得不到父母的重视。而家长对于孩子的内心世界、苦恼喜好，则不想去了解，或不会了解。

第三部分

家合指数，评估你的家庭是否健康



调查分析数据均来自渡渡社群抽样调查结果。

你们家的小宇宙是怎么分布的呢？

关于这点，我们提出一个家合指数供大家参考。思考一下，你家的家合指数是多少呢？

我们还为大家提供了14个案例家庭及他们的家合指数，供大家参考。

“家合指数是指：

在你和你的家人的生活里，你们各自分配了多少时间和空间给彼此，真正地在一起。”

• 例子1:

“在我们家里我常常觉得我们是一个“假”三口之家。爸爸唯一能承担的责任就是偶尔陪玩几分钟，或者充当司机送我们要去的地方。爸爸的确工作忙，基本全年无休，我希望他能争取一点点时间陪孩子，我也想尽各种办法创造机会，但他还是不能主动去关心孩子，举个例子，每天在家里，如果不是孩子主动跟爸爸说话，他很少主动跟孩子说。”

家合指数：10%

• 例子2:

“娃他爸因为工作关系在外地时间比较多，但是他回来都会负责带娃去玩，游泳，打球，跑步，健身，他说他要和儿子去做些男人之间的事。”

家合指数：30%

• 例子3:

“我家爸爸参与不太多，但因为是男孩，会希望他多参与。平时回家也是晚，经常回家就是睡前讲故事。”

家合指数：20%

• 例子4:

“我们家现在爸爸负责带娃运动和玩，娃洗澡也是他来弄。我负责娃英语和睡前刷牙，读故事。我不在他爸爸能带得很好。希望以后上小学不要我一人带娃，他爸要能负责数学辅导。”

家合指数：50%

• 例子5:

“我家爸爸还是比较给力的，会陪孩子。所以我儿子除了睡觉和弹钢琴会找我，其他没我什么事。”

家合指数：60%

• 例子6:

“爸爸工作非常忙，周末都时常加班。爷爷奶奶负责家务，奶奶负责平时的接送，爷爷奶奶晚上会出门玩，不在家呆着。妈妈负责晚上和周末的大部分娃的事情。爸爸只有偶尔有空的时候给小孩读书或陪着一起出门玩。在一起的时候爸爸大部分做一个保姆、出体力的人。爷爷奶奶和妈妈直接的沟通比较少，跟爸爸有沟通，跟小孩的沟通也很少，沟通最多是催促提醒她。”

家合指数：30%

• 例子7:

“我们一家小四口却通常觉得只有母子三。爸爸工作很忙，压力也很大，在家的时间不多，但是我们如果出门比较远爸爸会接送，偶尔会带我们吃馆子，有空的话会给我们做几道拿手菜。所以爸爸的主要是我们的银行、司机、厨师。”

家合指数：30%

• 例子8:

“爸爸是个看中家庭的人，为了避免两地分居会毫不犹豫放弃事业上的一些机会。夫妻彼此间沟通算很顺畅的，每天孩子睡了以后，夫妻都会聊聊天，有时候顺带点个宵夜喝点小酒，工作、新闻、孩子、教育，都可以沟通。”

家合指数：80%

• 例子9:

“我爸爸工作挺忙的，平时基本都加班，周末偶尔加班。妈妈不坐班，时间比较自由，平时孩子的事妈妈管的多些，两家老人也会搭把手。爸爸在家的时候，事情他做的多，陪孩子玩，接送什么的，就是有时脾气有点急躁，对孩子要求有点高，会按照大孩子的标准要求孩子。夫妻凡事会多沟通商量。”

家合指数：70%

• 例子10:

“家里孩子大小事宜由妈妈负责，和奶奶楼上楼下住，吃饭在奶奶那里。爸爸工作忙，尤其是各种公关应酬多，一周7天，4天晚归，孩子们经常已经睡着了。早归的日子也比较想自己放松放松，也经常躲一旁玩手机游戏。儿子凑上前找爸爸说话，看到游戏，经常发问，爸爸直接手把手教了各种游戏，现在父子俩的沟通时间大部分是在周末的iPad游戏时间里。工作日回家的沟通，爸爸几乎以欺负儿子的形式，最后不欢而散。晚上只要不是太迟，基本妈妈会等爸爸回家，一起聊聊天，说说一天发生的事，一起吐吐槽。没应酬的日子一起夜宵一下。”

家合指数：50%

• 例子11:

“妈妈日常上班，爸爸工作时间自由，没上班的时候，主要由爸爸带娃，上班的日子，奶奶为主。奶奶跟孙子的沟通基本靠吼：“不要碰！”“你怎么不吃！”然后带着孙子各种串门聊八卦，进行有效邻里沟通。爸爸跟儿子的沟通，父爱爆棚的时候会一起玩玩具，举高高；更多的时候是躺着看手机，玩游戏看文章或是给儿子买东西，让儿子在他身上翻来爬去。妈妈下班回家，基本都会跟儿子好好玩一玩，然后一家三口一起散步遛弯，回来给娃洗澡，进入睡眠程序。爸爸妈妈工作时候微信沟通居多，都在家里的时候，基本是妈妈布置任务，爸爸按时不保质完成，奶奶在家的话，会在奶奶脾气上来的时候同仇敌忾，或是让爸爸当妈妈的出气筒。”

家合指数：50%

• 例子12:

“我们家是三代同堂。工作日白天，爸爸和妈妈各忙各的。爷爷和奶奶负责孩子的主要养育工作，包括衣食住行。其实全家的衣食住行都是爷爷奶奶负责的。妈妈主要是下班以后跟儿子一起玩，这个时候是全身心地陪伴。爸爸下班回来会自己玩游戏俩小时左右，会有一个小时陪小孩。”

家合指数：70%

• 例子13:

“我公公婆婆和我们在一起生活，基本上就是两位老人负责家务活和接孩子，妈妈负责早上送孩子，下班后陪伴孩子、睡前亲子阅读，而在这整个过程中，爸爸似乎是游离在外的（他看电影、上网、玩游戏等）。偶尔我要他给孩子读本书，但是孩子自己反对，说爸爸读书就是一个音调的，没有感情。而孩子爸爸能全身心陪孩子的好像只有两点：一是带她去公园玩各种游乐设施，二是带她去海里冲浪。”

家合指数：40%

• 例子14:

“爸爸早上大多有陪娃上幼儿园，晚上八九点回家后就呆书房或者卧室，很少沟通；周六下午妈妈尽量安排爸爸一起参加的活动或者鼓励爸爸独立带娃；周天固定加班，带过娃去加班。妈妈早上7点半出门，娃大多时候未醒；晚上七点到家，饭后独立带娃至睡觉；周六上午带娃兴趣班，周天独立带娃。母女链接又多又好。外婆承担了家里所有家务、早晨娃起床和上学前准备工作、晚上娃吃饭，外公承担了接娃放学和接送各种兴趣班，陪同玩牌、游泳等（例如暑假两个月工作日白天都外公陪玩）。外公外婆晚上一起出去娱乐，不在家。”

家合指数：50%



第四部分 家的钥匙： 永恒的沟通

家庭这个小宇宙，建立和维系都是靠“沟通”。语言是我们人类的第一个开源共享程序。自从发明语言后，人类的进化就进入了文化演变的高速路。从古至今，在家庭中，语言都是情感的载体。

在神经学家来看，每秒钟我们可以传递1100比特的信息，但是只能接收平均40比特的信息。因此，在这个信息爆炸的年代，更需要搭建好家庭信息沟通高速路，使得家庭可以用好语言这个上古神器。

妈妈哲学创始人 韩谨的沟通六步法

1. 要学会知道什么时候不说；
2. 要知道什么时候说话；
3. 要知道用什么样的能量说话；
4. 要知道说什么；
5. 离开主题的主题发言：离开主题，找到优点；
6. 反向请教：说话是为了反过来访问对方。

案例

“女友的
育儿焦虑”

孩子刚刚幼升小，太焦虑了，太丧了。

是啊是啊，幼升小这个当口，确实啊，肯定紧张啊。

⋮

哎，不过，虽然这么烦恼，但是一想到xx，我就觉得，这还不是最坏的。

啊，你真的是，刚才还在暗夜，现在却让我看到了光明，真的是很美好了，你给我的这种感觉。

STEP 1:要学会知道什么时候不说

在女友遇到亲子养育教育的焦虑时，不去急着给出那么多道理，贩卖自己的“思想”。此刻最明智的就是不那么明智。

⋮

STEP 2:要知道什么时候说话

等待，相信每个人都有自己的内生智慧和自我超越的能力。等待她自己的能量回转起来时，发自内心的赞叹，帮助她扩大光明的能量。

STEP 3:要知道用什么样的能量说

当对方的能量正在恢复，鼓励她的话也要选择适当的能量。就像在户外生火，我们要在枯草、柴枝和木块中作选择。

幼升小这个当口，你觉得你最大的困难是什么啊？

每天早晨都起不来，是每天作业好可怕，孩子居然上小学了，我开始不是一个小的孩子的妈妈了……

所有的担忧都细细列出来，列出来，才能做对策啊。你这列单子的能力真是赞。

你是说，担心也是应该的？

担心，就是用心啊。难受得受不了了，就一定要去想对策了。

亲爱的，谢谢你把我的担心解读得这么美…

⋮

STEP 4:要知道说什么

好的问题，比教诲更重要，问题是在敲门，敲开对方的思绪之门。

说话的高级版是什么？是不仅看到那个主题，也看到主题后面的原因。温柔地接住对方。

⋮

本部分摘自渡鸟《一个完整的沟通，从“说而说”到“说而不说”的六个步骤。阅读全文扫描二维码



对了，亲爱的，咱们聚会吃什么？大家都爱吃你包的饺子。

可以啊，我包饺子可快了……

你是一开始捏饺子，就这么能上手吗？

当然不是，好想把我以前的丑饺子做个合集。

你做什么都能克服最初的丑萌阶段，做得好啊。

⋮

我最近一直都有点增重，烦死我了，怎么办啊？

天哪，这你可问到我的强项了……

STEP 5: 离开主题的主题发言

到了这个步骤不再进行这个主题了，跳离，做些别的事情。

这些事情虽然不围绕主题，但是可以在这个步骤里找到问题宣告人的优点。这是给问题宣告人赋能的，只要能赋能，主题不重要，赋能是全面的，主题是狭窄的。

⋮

STEP 6: 反向请教

最重要的一步。对话人友情、亲情的关键，重中之重！

这时，要请教她一个问题，认认真真的，请她帮忙，找出一个自己的烦恼，倾诉给她，让她有机会做帮助者。

TIPS:完整的学会说话有一条原则：不说之说要学会。



愿世界上所有的交流，
都没有道德优越感，
认知优越感，
没有说教，
只有深深的连接，和诚挚的携手。

沟通的基础：学会在一起

沟通的前提是，家人要在空间上在一起，学会相处是对话的前提。家庭可以有计划地组织一起活动。

活动推荐①：一起制定旅行计划和出门旅游

这种旅游建议不要是打卡式的，寻找一家人的兴趣点，寻找共通点，制定相应的计划。可以是课本上学过的地点或者事件，或者某本喜欢的书上提到的，一家人一起去探索。

• 集体徒步

“开学第一徒，火炉山。孩子们在前面手脚并用，爸爸妈妈们在后面惊叹，为啥我家娃这么厉害我不知道捏？因为徒得太少。中午一起野餐，大家带的食物五花八门，还有吊床晃悠悠，神仙一般。大男孩起冲突了，交给爸爸们处理，于是有了8个男孩参加的摔跤比赛。你们在哪里还有这样的机会呢？户外大人爸爸表演爬树，嗖嗖嗖轻松登顶，男孩女孩们于是都学起来。妈妈们就愉快地聚在一起学习啦。热得浑身是汗，还有小溪和山泉水等着呢。朝九晚

• 博物馆之旅

“带儿子旅行的第三天早上去了湖北博物馆，一早有编钟的表演，真的太棒了，强烈推荐，我国古代的金声玉振真的不同凡响。赶上临展玛雅文化的临展，是洛杉矶郡艺术博物馆的藏品，玛雅文化很迷人啊，陶艺品生动活泼。”

• 名山之旅

“今天在黄山看到了很多印象深刻的画面，印象深刻的人。松鼠是在山上特别容易看到的小动物，不怕人。有个小姑娘递过去一根巧克力饼干棒，它竟然熟练的把外面的巧克力吃了，把饼干留下了。它们在松树和其它树之间灵活的跳跃，甚至还能倒挂着吃果子，只是一个卷腹就起身跃起来，跨到另一个枝儿上了。儿子啊，可能你并不会记得这全部呢。自驾旅行本身也是好玩又辛苦。你要多去体验啊。”

• 自然之旅

“早上去了垦丁国家森林公园，超级原生态的环境加上人也不是很多，让人在山上有些毛骨悚然，山上还有很多动物，可惜梅花鹿我们没有遇到。儿子刚开始对这样的景点没什么兴趣，对天然溶洞非常害怕，怎么都不敢进，后来状态越来越好，三小时全程自己爬上走下，也乘机给他讲解了很多关于大自然的力量，关于天然环境的形成，他的理解能力还是很不错。”

活动推荐②：一起做家务。

比如包饺子、做沙拉、做烘焙、烧烤，这些都是很好的活动。

活动推荐③：一起做家庭协作项目。

比如对家里的软装装饰做调整、扫墓、每年制作一本家庭年鉴等。

活动推荐④：一起做家庭娱乐。

比如组建家庭乐队、一起学习一项体育技能、一起打球、一起做亲子大型手工等等。

• 跑步比赛

这是非常激烈的室内游戏，参赛人都要以四脚着地姿势起跑，跑步的线路是随机的，由领跑的那个人随意决定，后面的人经常会通过乱转圈、击掌、加速等方式影响领跑人，然后线路和节奏就会被打乱，大家就会变成你追我赶，或者你躲我跑的样子。

• 躲迷藏

这估计是每个家庭都非常喜欢的游戏，爸爸和女儿玩躲迷藏，家里就那么大点儿的地方，早就无处可藏了，但是爸爸总会陪着女儿开心的，满足女儿提出的“不可以躲在重复的地方”的要求，爸爸竟然化身功夫高手，凭借双手双脚支撑在大衣柜和墙之间，悬浮在半空，惊为天人。”

• 石头禅

“小石头可以有很多种玩法。就最简单的画石头，对孩子来说也有着无穷的魅力，可以一次又一次地玩，丝毫不觉得厌烦。除了画，还可拼~很有艺术感了呢！”

• 亲子滑梯

“我们家的滑梯游戏有两种，一种是人体滑梯（你懂的），这种滑梯方便快捷，随叫随到，还可以和孩子们有亲密的身体接触，是非常好的亲子互动机会，缺点是：太消耗体力。所以，我们发明了另外一种滑梯，借助沙发、大行李箱构成一个斜面，再搞一张废旧的草席做梯面减少摩擦力。这个滑梯的最大优点是，大人的体力得到很好的缓解；其次，由于坡度可以随意调解，滑行速度和难度可以随意改变，孩子们可以创意。”

• 帐篷游戏

这是孩子最喜欢的游戏之一，一张大大床单或者薄被就可以搭建一个超级理想的帐篷世界。在这里，孩子们可以创造无数美妙的世界——我看过繁花似锦的星空、动物丛生的星空；对了，这里还是安静读书的角落，或一大一小、或两大两小，我们紧紧的挤在一起，认真的阅读每一页图画和故事。

沟通的内容： 一起聊聊我们家族的历史

知道自己从哪来，在去往未知的路上的脚步才会更踏实。我们的孩子更是需要这样的基础。

可以跟孩子聊，我们的祖先做过什么样的努力，有过什么样的事迹，让我们的姓氏和血缘可以一代一代地传递下来，才有了我们和现代这个社会。我们都是处在一个长长的家族发展链条上，正是因为两个家族系统都足够幸运，才有可能任何一家的传承链条都没有被终止，才有我们小家庭的结合和基础。

通过描画和倾听这些故事，夫妻双方可以增进对彼此还有彼此家庭的理解和尊重。

活动推荐①：

爸爸妈妈的故事（爸爸妈妈各自的成长故事），孩子出生前传（爸爸妈妈相识相爱的故事，孩子出生的故事，孩子不记事时候的故事）。这些故事是孩子自尊的基础，是孩子的性格仓库，可以让他觉得自己的出生是自带祝福的，因此也就能更勇敢地面对世界。

活动推荐②：

关于宗族历史和宗族人物：针对两个姓氏家族的认知，可以安排为姓氏历史旅游（姓氏起源地），可以对姓氏的代表人物做家庭研究并安排相应活动（比如去拜访本姓的名人故居）。如果时间和金钱暂时不充裕，也可以采用“秀才旅游”的方式。

tips：【秀才旅行】取其“秀才不出门，可知天下事”的清傲。和孩子商量好，每个月“游历”一个国家，每年就可以研究12个国家。地图、博物、自然现象、特产、生活方式、历史、传统、视频、人文作品等多角度、多题材、多领域地去研究，还可以制作自己的“秀才旅游册”。

活动推荐③：

家族历史和长辈故事树：可以和孩子一起采访长辈，翻阅家谱，构建本家族的家族编年史和故事树（家族起源，大事记，长辈的人生故事等等）

沟通的延展： 一起播种家庭文化

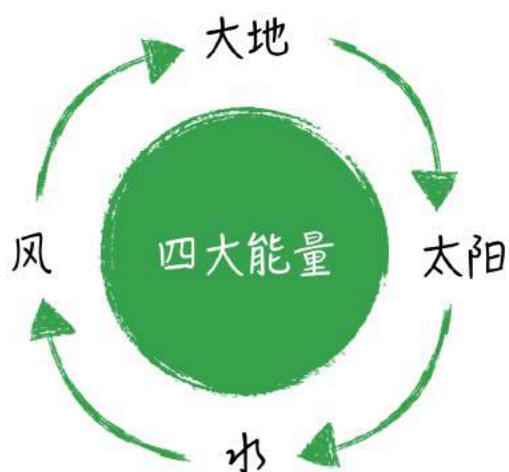
文化资本指的是家庭成员之间所拥有的共同的文化基业，能够满足家庭成员的精神需求。它是家庭逐渐变为家族，在这个世界扎下的根。

文化是一个家庭的气质和血脉。构建家庭文化。

1 妈妈哲学学习

四大能量对于每个人的生命旅程来说都是不可或缺的。通过学习妈妈哲学，可以帮助自己和家人建立和强健这些能量。

妈妈哲学的四大能量 也是家庭必备的能量板块



- 大地：爱与信任，代表着容纳力和承载力，滋养人的生命力。
- 太阳：代表观察与接纳，为人提供光明和温暖，滋养人的成长力。
- 水：创造力、思考力、行动力，滋养人的生活力。
- 风：和外界、大自然、社交圈交互的能量，滋养人的生存力。

2 修习

构建属于自己的家学。选择一些家庭文化基本读物，全家人一起反复精读。每年全家人可以共同慢读一本书或者一套书。

这些书可以是国学大师推荐的，也可以是其他专家提供的适合家庭文化的，比如《道德经》、《静思录》、《传习录》、《沉思录》、《西游记》、《杨家将》、《论语》、《太平广记》、《孟子》、《庄子》、《尚书》、《资治通鉴》等。

“在今天的交流活动中，妈妈们借由共读《妈妈是什么》的文章，开启了传承家族智慧的讨论。有人回忆了自己的外婆，如何从目不识丁到阅读书刊杂志；回忆了爷爷怎样严谨治学，以身作则。我们重新回看老人在家庭中的角色，看到了他们对儿孙为人处事、工作学习的影响。意识到，每一个老人其实并不普通，他们都有自己的故事，这些故事会成为家族绵延的养分，滋养子孙后代的身体与心灵。而我们每一个人，也将延续老人的智慧与使命，通过实践让自己成长、成熟，以支持整个家庭系统。家有一老，如有一宝。”

3 研习

家庭共网。家庭每周对网络新闻、热搜等进行主题讨论。长期坚持，整个家庭会形成同频的认知，不容易被带节奏。

实例：渡渡鸟共同体在施行的“Unidodo”项目，每周与孩子固定讨论推荐的新闻话题并做衍生的研究。

“除了女儿偶尔倾诉时，我陪伴她的情绪发泄。更多的，我只是跟她亲子共闻。亲子共闻啊，那些神奇的新闻，谁知道呢，究竟产生了怎样的化学作用？在委内瑞拉的停电中，在金正恩和普金的首会中，在宇宙黑洞的神秘中，在新西兰的枪击案中，在古巴的限购中，在英国的脱欧中，在华为的艰难中……

我不知道是哪条新闻，撑大了我孩子的胸怀；我不知道该感谢哪条新闻，滋养我的孩子飞速成长。女儿长大了。我突然之间，

“这次共闻让儿子从一个陷入自我情绪里的小孩彻底抽身出来，这时的他成为对新闻里全车人都负有责任的见义勇为好少年，但其实5分钟前他还是一个在我开车时骚扰我的捣蛋分子。亲子共闻迅速的完成了他自我和他人角色的交换与认知的拓展。”

4 实习

家学社区化。建立以小家庭、或社区内为中心的学习小组，影响同社区其他家庭，使得小家庭的学习更有乐趣。



5 熏习

玩传统文化。比如通《庄子》等传统经典的学习，对孩子和长辈进行熏习。



“女儿以前很讨厌古文，甚至讨厌背古诗。我买了各种各样的图书，下载视频，音频，越尝试遭遇的抵抗越坚决！而夏令营的大语文共振，终于打通了我和孩子学习古文的通道。现在我彻底放下了让她学的念头，自己每天坚持十分钟读古文，不急于一时，用我来带动她吧。”

△以碧桂园社区为例，全国多个小区开展“国学课堂”，帮助孩子们共同成长。

2019 家庭 红宝书

Part 1：预防家庭小崩溃

 微博泛生活  碧桂园 联合发布

 渡渡鸟文化 联合出品