

opusdei.org

# 创造开朗和幸福的家庭

「创造充满爱的家庭，好让我们的孩子在品格、心灵、思想上得以栽培和发展，这是值得我们奋斗的争战。」出自「爱在婚姻内」系列的新文章。

2021年7月23日

赛诺·嘉迪亚 (Ciro Candia; 伦敦)

内子和我都是老师，也是七个孩子的父母。不断有人问我们：「你们怎样管教他们？」；「你们怎样应付难以管教的青少年？」诸如此类的问题。

今时今日，以正确的方式养育孩子殊不容易。然而，创造充满爱的家庭，好让我们的孩子在品格、心灵、思想上得以栽培和发展，是值得我们奋斗的争战。而且，这可以是乐趣无穷的！

要创造这样的家庭，没有甚么比建立无条件的爱这个文化更有效力。教宗方济各在2015年的公开接见活动中提醒我们：「孩子获得爱护，因为他是某人的孩子，不是因为他很漂亮，也不是因为他好像这样，好像那样，统统都不是，而是因为他是孩子！不是因为他的想法像我，也不是因为他体现我的梦想。孩子就是孩子：这是由我们孕育出来的生命，却是为他设的生命，也是为他的福祉，且为家庭、

社会、人类整体的福祉而诞下的生命。」

身为父亲，我希望所有孩子在学术上均有成就，但我更希望他们在作为人这方面出类拔萃，并在他们的基督徒信仰的熏陶下成长。日后他们长大成人后，他们的生命会充满一些不断按他们的成就而判断他们的人。至少在家庭中，我们的孩子应该因着他们本身而获得无条件的爱，正如天主怎样爱他们那样。

家庭不仅是喂养孩子的地方，不仅是他们头上的「瓦遮头」，也不仅是尝试确保他们最终不会入狱的场所！相反，这是先以价值模塑他们、是全人发展的地方，包括身体与心灵。这是载有欢笑和温馨记忆的地方，让他们从世俗的压力中松一口气。我们在家庭中可以指引我们的孩子朝向新视野，眺望四面墙壁以外的实况。

正因如此，父母应避免种种按照这个想法而产生的负面思想：「现代文化

是恶劣的，我不准家中有电视，也不让我的孩子用手提电话。」在这些情况中，争议不在于科技本身，而是在于我们怎样运用或滥用它。我们应聚焦在美善之上，并如何过滤不良的元素。我们身为父母，制定约束和限制是责任的重要部分，但我们若堵截接触事物的机会，便会使我们收获甚少。父母的约束最终应引导我们的孩子发展自制能力，但假如我们把家庭变成新兵训练营，这会变得更困难！

在我们的家庭中，我们有几项严格而明确的规则，有助建立家庭的文化。例如，在某段时间后不可接听电话和上网；在饭桌上不可使用科技；不可采用非文明和不尊重人的字眼。但我们若为这些争议「开战」，我们会尝试为重要的事而争论。喜爱纪律不等于为牛仔裤的颜色之类的争议而引发第三次世界大战。

最终在于我们成人的态度。比方说，因应青少年起起伏伏的荷尔蒙和反反

复覆的情绪，我们要保持自己成为稳定而平和的力量，这是很重要的。我们要做到不论我们五岁的孩子倒翻多少油漆在新的地毯上，仍是可以解决和忘记的。宽恕必须是我们家庭的核心。假如我们每次犯错后，过去的事总是抛到我们身上，便没有人可以在人性和属灵上发展起来。

因此，假如聚焦在美善之上应是我们创造真正幸福家庭的目标，这里有几项建议是内子和我在过去几年来都发现是有用的。

1. 大大赞美你的孩子。赞美告诉我们，我们所做的事是对的，也鼓励我们再做。要培养良好的习惯和德行，这是必不可少的。赞美绝不能不是出于真诚，而应该常常为小小的成就而作出：「约翰，你把一部分零用钱储起来，做得很好啊。」这是我最喜爱的赞美，因为这样的赞美鼓励孩子要慷慨，也建立财政上的谨慎态度。

2. 孩子不仅喜欢那些有时间教导他们的人，也喜欢那些有时间与他们玩乐的人。玩乐不必是昂贵的。这是突然的惊喜；在假期举行午夜盛宴；水战；拍摄搞笑的影片；或纯粹玩猜谜语。我们的孩子还是婴孩时，我们经常搔痒他们。我们从不停下来，很重要！

3. 从地上和墙上所留下的肮脏脚印和指纹，我常常都知道何时我其中一个女儿的朋友来到我们家中。我们使自己的家庭变得开朗和幸福，代表我们开放这个家庭给其他孩子。透过对话，我们与孩子的朋友或其他来到家中的客人接触，并对他们感兴趣，在在对我们自己的孩子日后怎样建立他们的友谊，确实给予很好的示范。

4. 每日拨出安静的时间，并使之成为你的家庭日常生活的部分。这些时间给予机会，使家人之间的关系更紧密，但不一定静默无声。当这些时间均用于向天主祷告，通常是最有效

的，譬如一家人诵念玫瑰经。然而，安静时间也可以是诱导他们喜爱阅读的大好机会，也可以一起散步，让家人相聚。所有轻松的消遣活动都可以在孩子长大成人后继续进行，大大为家庭各成员带来精神和身体上的健康。

5. 协助孩子发展德行的一个方法，就是尽量为他们寻找服务他人的机会。我们的孩子恒常探访一位我们年长的朋友。我们的青少年孩子在某段时间内陪伴我到膳食派发中心，他们要在那里与露宿者和弱势社群接触。我们为每个孩子每周安排一天当值，在他们当值的那天内，我们鼓励他们带领全家祈祷、帮忙预备晚餐等其他任务。协助孩子看见他们身边的需要，并愉快地服务他人，都是他们人格成长的重要部分。

6. 要拨出时间与孩子在一起，只需要单单在那里「出现」。促进对谈可以是与孩子建立友谊的最佳方法，尤其

是在吃饭的时间，或「兀突的时刻」。圣施礼华在1960年代接受记者的一次访问中谈到：「我经常劝告父母尝试成为孩子的朋友。父母抚养孩子所需要的权威完全可以透过友谊来调和，这代表在某方面把自己与自己的孩子视作同等。孩子总是希望获得这份亲切感，希望与他们的父母建立这种友爱关系，即使是那些看来不听话和不作反应的孩子，也是如此。」

我与其中一个儿子的一个最好对话发生在车里，我们正前往观看球赛。他参与简单的避静后，忽然问我关于圣召的本质。有趣的是，这个对话在一段颇长的沉默时间后出现，我们只是坐在车里驱车。这个随后出现的对话很深刻，我也希望是有意义的。我们谈论爱和牺牲的意义，而在某种意义上，我们与天主的关系记是如此：在于活出祷告生活，在安静的时间中让天主以最亲密的方式向我们启示祂自己。

最后，请不要忘记配偶之间应存有的爱。内子和我是最先承认我们在父母的角色中失败了许多次的人，但我们也确认透过彼此联合，每新的一天都给我们重头开始的机会。建立家庭是庞大而充满挑战的历险，而我们也要预备好自己承受挫折，但藉着天主的助佑和幽默感，我们的家庭总可成为它本身应有的培育环境。

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/chuang-zao-kai-lang-he-  
xing-fu-de-jia-ting/](https://opusdei.org/zhs/article/chuang-zao-kai-lang-he-xing-fu-de-jia-ting/) (2026年3月9日)