

更好的家庭關係

家庭關係廣義來說包括夫妻，親子，父母，甚至親屬關係。但一般多指夫妻和親子關係。家庭關係是我們最重要的人際關係。如果家庭關係好，所有其他關係也會變得更容易。良好的婚姻和穩固的家庭是喜樂的泉源，也是我們遭到外界風暴時的平安避風港。如果我們想要擁有穩固的家庭和健全的婚姻，我們必須儘最大的努力來建立這關係。

建立穩固家庭關係的原則

- 彼此互相尊重
- 彼此表達感激
- 安排和家人共處的時間
- 以正面的方法來處理問題
- 持續的溝通
- 分享相同的價值觀
- 經營婚姻關係
- 下定決心克服所有的困難，決不放棄

如何以正面的方法來處理問題

- 針對問題，不要針對人
- 列出所有的選擇
- 選擇最好的解決方案
- 以正面的角度去看問題
- 以幽默代替責怪

如何持續的溝通

- 創造溝通的平台
- 控制溝通的殺手—電腦，電視，和電話
- 鼓勵誠實透明的談話
- 採取正面的溝通風格

分享相同的價值觀

- 家人擁有相同的價值觀，可以強化我們的家庭
- 及早灌輸價值觀給我們的孩子

具體的練習

- 微笑，給人良好的印象
- 主動開口和人打招呼
- 不批評，不責備，不抱怨
- 真誠的關心他人，讚美他人
- 聆聽：不插嘴，不打斷，多聽他人的事
- 從每一件小事上，練習誠實。言行一致，不要說話不算話
- 列出五項你們家庭的價值觀