

# 家里有个“喜气担当” 日子越过越旺

记者 王敏

你有没有发现这样一个现象：有些家庭，日子过得红红火火，夫妻恩爱，孩子开朗，老人舒心；而有些家庭，物质条件不差，却总是弥漫着一股低气压，说话总得小心翼翼，生怕哪句话说得不对就惹来家人一顿埋怨。

差别在哪？雨禾心理咨询工作室、国家二级心理咨询师宋薇给出了一个答案：“那些越过越好的家庭，往往都有一个‘喜气担当’——不一定多有钱，不一定多有本事，但只要有他（她）在，家里的空气都是甜的。”



制图：蔡廷（AI辅助生成）

## 家中『喜气担当』，是情绪的『定海神针』

“喜气担当”这四个字，听起来好像说的是家里那个最会讲笑话的人。但宋薇解释说，这个角色远不只是“逗乐”那么简单。她讲了一个来访者的故事。45岁的王女士，丈夫是国企中层，儿子上高中，家里经济条件不错，但王女士总觉得“喘不过气”。丈夫每天回家就是一张“扑克脸”；儿子考试没考好，丈夫能念叨一晚上；王女士买了新衣服，丈夫总会瞥一眼：“又乱花钱，你柜子里那些不能穿？”在咨询室里，王女士红了眼眶，“我们家就像一潭死水，谁往里面扔个石子，都得被骂一顿。”

宋薇说，这个家庭缺的，就是一个“喜气担当”。但“喜气担当”不是非要会讲段子、会耍宝，而是情绪的“定海神针”——他（她）说话不一定多，但只要有他（她）在，家庭气氛就能松快。

宋薇举例说，自己认识一位老先生，老伴儿脾气急，动不动就发火。每次老伴儿要发火，老先生就慢悠悠来一句：“别急别急，我先给你倒杯水，你喝着，我听着。”这一句话，就能让老伴儿火气消一大半。儿子儿媳吵架，他不站队，也不当和事佬，就坐在旁边剥好橘子递过去：“吵累了吧？吃点水果，润润嗓子接着吵。”本来剑拔弩张的小两口，被他这一弄，都憋不住笑了。

“这就是喜气担当的核心——不是回避问题，而是用轻松的方式化解情绪，让紧绷的关系有喘息的余地。”宋薇说。

## 心理学揭秘：为什么一个人能影响一家人？

为什么一个人身上的“喜气”，能感染全家？宋薇从心理学角度给出了解释。

“这涉及两个概念：情绪传染和安全感。”宋薇先说了情绪感染，“比如一个满脸堆笑的人走进房间，和一个人沉着脸走进房间，带给整个空间的感觉是完全不同的。这不是玄学，而是镜像神经元在起作用——我们的大脑会自动模仿看到的表情，进而产生类似的情绪。”

再说安全感。宋薇强调，家庭是一个人的“安全基地”，尤其对孩子来说，家庭氛围直接决定了他们敢不敢探索世界、敢不敢表达自己。

她分享了一个案例：8岁的男孩浩浩，在学校特别内向，老师提问明明知道答案也不举手。班主任家访后发现，浩浩在家也这样——他妈妈是个完美主义者，孩子做任何事她都要挑毛病。“你看你写的字，歪歪扭扭的”“这题怎么能错？太粗心了”。久而久之，浩浩学会了“不说话就不会错”。

后来，浩浩爸爸开始调整。每天回家，不管多累，他都会抽十分钟跟浩浩“胡说八道”——“儿子，今天爸爸看到一朵云，长得特别像你昨天画的恐龙！”“你觉得外星人要是来地球，第一站会选咱们家楼下的小卖部吗？”一开始浩浩愣愣地看着爸爸，慢慢地，话多了，笑容也多了。

“浩浩爸爸就是在用轻松的态度告诉孩子：在家，你可以放松，可以不完美，可以胡说八道。这种安全感，比任何教育都重要。”宋薇说。

## 『喜气担当』怎么养出来的？可以学，可以练

有人可能会说：“我天生就不是那种活泼的人，难道我们家就注定没喜气了？”

宋薇笑着摇头：“喜气担当不是天生的，是可以慢慢培养的。而且，不需要你改变性格，只需要你调整几个小习惯。”

●她给出三个具体建议：

第一，学会接话，而不是堵话。很多家庭对话是这样结束的——孩子说：“妈妈，我今天在学校看到一只特别大的虫子！”妈妈回：“别碰！脏死了！作业写完没有？”丈夫说：“今天单位那个事太逗了……”妻子回：“有啥好逗的？你那个晋升申请交了没？”

“这叫‘堵话’——把话题堵死，把情绪堵回去。”宋薇说，“喜气担当的做法是‘接话’——‘真的？多大？什么颜色的？’先接住对方的情绪，再找机会聊正事。”

第二，多制造“无目的”的相处时间。很多家庭，一家人待在一起

都是有目的的：一起吃饭是为了填饱肚子，一起出门是为了办事。宋薇说，喜气最容易在“无目的”的时光里生长。

她认识一个家庭，每周六下午是“无聊时间”——全家人不许安排正事，不许谈学习工作，就待在一起发呆。有时候爸爸弹吉他，妈妈跟着哼，孩子在旁边搭积木；有时候什么都不干，就躺在阳台的地垫上晒太阳。这种时间，看起来什么都没做，但家庭的黏合剂就在这种时刻产生。

第三，允许无聊和失败的存在。宋薇特别强调这一点。“很多家庭不快乐，是因为过于追求有用和正确了。孩子搭积木，要搭得像；玩游戏，要赢。她建议，家庭可以刻意做一些“没用但开心”的事：比如一起看一部烂片，一边看一边吐槽；比如学一个难的舞蹈，全家跳得乱七八糟；比如尝试做一道黑暗料理，然后笑着倒掉。这些时刻，才是喜气真正的来源。”

## 越过越好的家庭，都懂得给『喜气担当』充电

最后，宋薇提醒了一个容易被忽略的点：“家中的‘喜气担当’也需要被滋养。我见过太多家庭，一个人负责逗乐，负责化解家庭矛盾，负责调节气氛，久而久之，大家都习惯了他（她）的付出。但凡这个人情绪低落一点，家里人反而觉得别扭。这是不公平的。家中的‘喜气担当’不是永动机，他（她）的情绪也需要被看见，累了也需要充电。”

宋薇建议，家庭成

员之间要形成一个“喜气循环”。比如，爸爸是家里的“喜气担当”，妈妈和孩子就要懂得回应——爸爸讲笑话，哪怕不好笑，也配合着笑两声；爸爸调节气氛，要真心说一句“还好有你在”。这样，爸爸才会有持续输出的动力。

“其实，一个好的家庭，不是装修有多豪华，不是孩子有多优秀，而是推开门，就能看到一张笑着的脸。”宋薇最后说。

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，  
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923（微信同号）