



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

从濒临破裂到重归家和 原来爱需要被看见

讲讲重庆婚姻 家庭免费辅导服 务的那些事儿



当我们提起“家”这个词时，往往联想到温暖与团圆。但在某些角落，家也会残留“战场”的痕迹，比如离婚协议书上未干的墨渍，备孕中药碗里的苦涩与沉默，账单与日程表的“厮杀”。

每年5月15日是“国际家庭日”。从2016年起，重庆启动“家和计划”，围绕婚恋指导、新婚辅导、婚姻关系调适、家庭矛盾化解、离婚调解、家教家风建设六大核心需求，搭建“市级—区县—社区”三级服务网络，形成“预防教育+危机干预+修复支持”的全周期服务闭环。婚姻家庭辅导师们积极开展婚姻家庭免费辅导服务，用非暴力沟通、符号重构的爱与理解，将一个面临困境的家庭拉回正轨。如今，通过三个家庭从濒临破裂到重归“家和”的故事，让我们一起体悟营造温暖家庭、共建和谐社会的重要性。

烧烤店老板的三封“情书” 十二年婚姻重生记

每周日下午，刘建国的烧烤店关门歇业，他要参加雷打不动的“家庭日”。他家冰箱上贴满家人出游的欢乐照片，写满爱意的便利贴点缀其中。谁能想到，一年前他和妻子关系紧张，差点离婚。当时妻子王秀兰提出离婚，说结婚十二年，都是她在独自扛家务和女儿的教育。刘建国忙于经营烧烤店，深夜回家时妻子已睡熟，早上醒来妻子已送孩子出门。面对抱怨，刘建国总说“我赚钱养家也很累”，却从没问过对方一句“你累不累”。

某个夜晚，刘建国不耐烦地推开妻子递来的温水，委屈的王秀兰提了离婚。第二天，两人走进大渡口区民政局。刘建国慌了，找到孝诚社会工作服务中心主任肖敏帮忙挽回。肖敏分别约谈两人，找到问题核心：刘建国忽略情感陪伴，王秀兰长期孤立无援。她为刘建国设计了三封“情书”行动。

第一封“情书”：爱的卡片。每天早起，刘建国写一张卡片：“谢谢每次我喝醉后你煮的小米粥”“谢谢你在我深夜回家时为我加餐”……王秀兰看到卡片眼眶发热。

第二封“情书”：爱的礼物。刘建国整理大学合影、结婚照、女儿成长照做成纪念手册，写下愧疚与承诺。王秀兰翻开手册，眼泪滑落。

第三封“情书”：爱的晚餐。刘建国精心选择田园餐厅，亲手摘菜、炖鸡汤。夕阳下一家三口在草坪上用餐，女儿笑着说：“好久没和爸爸这么开心了。”饭后，刘建国哽咽着说：“老婆，十二年来我一心只顾赚钱，以为物质就是最好的交代，却忘了你们更需要陪伴。以后不管多忙，我都陪你吃饭、陪女儿写作业。再给我一次机会好吗？”他单膝跪地，拿出结婚戒指。王秀兰泪流满面，紧紧抱住了他。

一个月后回访，王秀兰没再提离婚，刘建国调整了营业时间。他说：“以前以为爱就是赚钱，现在才明白，爱是看见——看见妻子的黑眼圈，看见女儿的笑脸。”

中药碗与鲜花桌 小夫妻掌握了生育自主权

刺鼻的中药味，曾是周雨桐婚后生活的全部。在合川区民政局婚姻登记处的辅导室里，32岁的周雨桐痛哭出声：“我不是不想要孩子，可家人的态度让我觉得自己像个生育工具。”丈夫吴

俊杰低着头一言不发。

周雨桐结婚刚满一年，已喝了8个月中药。夫妻俩与公婆同住，在公婆要求下她辞去工作备孕。公婆事无巨细的“关怀”化作无形牢笼。丈夫吴俊杰经常加班，面对矛盾不是沉默就是一句“你就不能体谅一下老人”，让周雨桐更觉无助。慈孝社会工作中心派辅导师介入，发现公婆把生育视为“家庭延续的责任”，周雨桐认为生育应是夫妻情感的自然结果，吴俊杰则选择沉默以避免冲突。

第二次会谈，辅导师拿出周雨桐的情绪日记念道：“吴俊杰加班晚归，我想抱抱他，他推开我说‘累’。”吴俊杰肩膀动了动。辅导师说：“你知道她为什么想抱你吗？她是在向你寻求关心和支持。”这个30岁的男人一脸茫然。

辅导师引导夫妻俩重新定义生育的意义，把外界压力变为共同规划，明确决定权在夫妻手中，吴俊杰必须把沉默改为主动表达。两人反复练习回应父母：“生孩子是我们的事，我们有计划”“她压力大，这事我们会商量好”。这些简单句子成了保护婚姻的盾牌。

最近一次见面，周雨桐眼里有了光。她找了份花店兼职，心情好多了。吴俊杰认真跟父母谈了一次，虽然老人不太高兴，但没再天天提生孩子。小夫妻在离家不远处租了房子，与公婆保持“一碗汤的距离”。吴俊杰学会说“今天工作累，但看到你就好了”，周雨桐也会说“你加班辛苦，我给你留了汤”。中药碗被收进橱柜，取而代之的是餐桌上的鲜花。

4000元账单与家庭日程表 角色互换让他们“看见”彼此

永川区民政局婚姻家庭辅导室内，赵明远把一张4000元信用卡账单拍到桌上：“每月房贷车贷全是我扛，你就知道乱花钱！”妻子陈雅欣瞬间红了眼眶：“那4000元是换洗衣机用的！旧洗衣机坏了，难道让我手洗所有衣物？”她声音发颤，“我每天5点下班就去幼儿园接孩子，顺路买菜，6点半前做好晚饭，还要洗碗、哄睡……我也想喘口气！”

辅导师发现，这对结婚5年的大学恋人并非不爱对方，而是沟通模式出了问题——只会互相指责，不说真实感受。辅导师带他们玩角色互换游戏，让赵明远念妻子的日程表——17:05狂奔至车站，17:25接孩子，17:40买菜，21:00才忙完家务……他的声音逐渐放低：“原来你每天都

慈孝社工中心讲师在婚恋课堂上做专题指导



这么赶。我之前只看到账单，没看到你背后的辛苦。”

辅导师引入“非暴力沟通”四步法：观察—感受—需求—请求。引导陈雅欣把指责转化为具体表达：“你这周有4天都晚上9点后回家，我一个人带孩子很无助。希望咱俩一起照顾孩子，你今天能早点回来陪他读绘本吗？”引导赵明远把抱怨转化为客观描述：“这个月有笔4000元消费，我有点焦虑，因为家里需要预留应急资金，以后超过2000元的开支，能提前商量吗？”

角色互换带来的“看见”，让两人开始共情。赵明远第一次说出：“加班时担心项目出错，回家又怕你抱怨，心里很压抑。”陈雅欣回应：“我以为你晚归是不在乎家，没想到你压力这么大。”辅导师建议定期开家庭会议。改变悄然发生：赵明远不再说“你在家很轻松”，而是说“今天我洗碗”；陈雅欣不再抱怨“你不管家”，而是说“周末一起去公园吧”。

回访时，赵明远感慨：“以前觉得赚钱就是对家负责，现在才明白，家是两个人的协作。”陈雅欣说：“上周我感冒，他请了半天假带孩子，那一刻真的很暖心。”

三个家庭、三种危机，折射出同一个答案：当婚姻走到破裂边缘时，真正能拉回彼此的并不是技巧，而是愿意停下脚步、换个视角，重新去“看见”、去聆听、去触动那颗因爱而共鸣的心。

新闻链接

婚姻家庭免费 辅导服务覆盖全市 市民可拨打 “幸福热线”预约

夫妻矛盾激化、婆媳关系紧张、育儿压力重重……当婚姻家庭遭遇困境时，市民可寻求免费的专业求助渠道。记者从重庆市婚姻收养登记管理中心获悉，由重庆市民政局指导的“家和计划”项目已运行10多年，服务覆盖全市，累计服务上百万人次，是市民婚姻家庭领域的重要民生服务品牌。

婚姻家庭中难免遇到糟心事，却不知向谁倾诉、如何化解，市民可通过“重庆婚姻幸福热线”023-67019900，或关注“重庆婚姻幸福热线”微信公众号预约线上或线下的免费婚姻家庭辅导面询服务。据介绍，辅导服务严格保护个人隐私，开始前会签署《知情同意书》。服务时间为工作日9:00-12:00、14:00-17:30。市民也可直接前往各区县民政局婚姻登记处咨询求助。“无论是恋爱烦恼、夫妻冷战，还是婆媳矛盾、孩子青春期沟通不畅，都可以拨打热线求助。”市婚姻收养登记管理中心相关负责人表示，专业婚姻家庭辅导师将倾听市民的困扰，帮助厘清矛盾根源，所有服务全程免费，不收取任何费用。相关负责人表示，今年“家和计划”项目将依托“重庆婚姻幸福热线”，进一步扩大线上线下服务覆盖面，助力更多家庭走出困境，重拾温暖。

新重庆-重庆日报记者 张莎

重庆市青年职工集体婚礼示范活动

