

是从生理性的吸引慢慢变成心理上的吸引，“彼此才是最懂对方的那个人”。林贻真用一个生动的例子说明了婚姻能携手到老的真谛：“我曾经遇到一对教授夫妻，他们光为了一碗小馄饨怎么做就能说上半个小时，这种‘废话连篇’恰恰是婚姻幸福的标志。”

对于现场一位罕见病患儿母亲提出的“如何在重压下维系婚姻”的问题，林贻真给出了极具实操性的建议：“压力之下吵架是正常的，关键是要建立‘可吵架但不伤害’的机制。吵吧，冲突吧，但不说羞辱性的话，之后再共同面对。”她强调，经过压力考验的婚姻，往往更加牢固，“因为你们是彼此‘不可替代’的存在”。

上海女婿、意大利人 Alessandro 的出现，为讨论增添了跨文化视角。这个只会说上海话的“洋女婿”，用流利的沪语分享了自己的幸福秘诀：“我跟我老婆就是绝配，阿拉老欢喜一道做事体、一道去旅游。只要可以和老婆在一起，做啥事情我侪（都）开心。”而他的出现本身，就是上海家庭文化开放性与包容性的生动体现。

当被问及育儿计划时，Alessandro 坦言：“我不想让太太吃太多的苦头，一个就够了。”此话一出引发全场笑声，却也折射出当代丈夫对妻子权益的尊重。更重要的是，他的家庭证明了——家的幸福密码可以跨越国界，而尊重、理解与包容是其中的通用语言。

下图：活动现场，主持人和三位观察员共同就“家的幸福密码”展开深度讨论。

摄影 / 吴轶君

圆桌论坛的讨论，从理论到实践，从本土到国际，构建了一个关于家庭幸福的多维认知图谱。这些观点相互碰撞、彼此补充，共同指向一个核心命题：家庭的幸福不在于形式是否完美，而在于成员之间是否建立了深度的情感连接和支持系统。

在期待中开启新的叙事

活动的尾声，第三季《温暖FAM力》总宣片在会场播出。影片中，一个个温暖的家庭画面依次闪现，配合着深情的画外音：“从父辈的肩头眺望星河，在孩子的眼眸里种下太阳……家庭给了我一种能量和信心，我们书写着家的信仰，共同凝聚成最想奔赴的人间烟火。”

这部宣传片不仅预示着新一季温暖故事的启航，更象征着家庭叙事永不停歇的生命力。从第一季的25个家庭，到如今的第三季，无不正在构建一个属于当代中国家庭的叙事宝库。这些故事或许平凡，但正是这些平凡中的坚守、日常中的温情，构成了我们这个时代最真实、最动人的风景。

回首整场讲坛，从家庭分享到专家解读，从视频展播到新书发布，每一个环节都在向我们揭示：家的幸福密码并非

