

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

夫妻幸福百事通

 **eBOOK**
内容资料 非商业

夫妻幸福百事通

结婚礼仪怎样认识婚姻与家庭的关系

家庭是从婚姻开始的，婚姻是家庭成立的前提条件。了解家庭就必须了解婚姻本身及其婚姻与家庭的关系。

婚姻是男女两性结合的社会形式，是为一定社会制度所确认的夫妻关系。从表现形式上，婚姻是男女两性的生理结合，从本质上看，则是男女两性一种特定的社会结合。它既具有自然属性，更具有社会属性。男女两性的差异和人的性本能，是婚姻在生理上基础；也是男女两性构成婚姻关系的自然条件，人到一定的年龄，随着生理和心理的成熟，自然而然地会产生对性的需求，而青年男女两性间的婚姻关系，则是满足这一需求的合理的、稳定的、直接的方式。但是人是有社会性的，人的性行为，不同于动物，乃是具有社会规范的爱情行为，它必然会受到社会法律制度、社会风俗和道德观念的制约。因此，并非所有的两性结合都能成为婚姻关系，只有符合一定的社会风俗和法律制度的两性结合才是婚姻。

既然婚姻受社会法律制度、社会风俗和道德观念的制约，因此，在不同的国家和同一国家的不同时期，婚姻形态也就多种多样。人们缔结婚姻的动机也各不相同，有繁衍型、政治型，但就整个人类而言，缔结婚姻的目的，不外有三：其一，满足生理的需要；其二，组成家庭繁衍后代使种族得以延续；其三，过美满幸福的生活，履行对社会应尽的责任。前者属于人的自然属性的需要，后者属于社会属性的需要。

那么，婚姻与家庭的关系又是怎样的呢？简单说来，婚姻是家庭的基础和纽带，而家庭又是婚姻的组织形式。它们是同时发生的。首先，家庭自婚姻始，没有婚姻也就没有家庭。其次，婚姻的出现，意味着出现了为社会所承认和规范的较稳定的两性结合单位（即家庭）。第三，婚姻仅意味着夫妻关系，家庭不仅包括夫妻关系，还包括由这种关系发展起来的父母子女关系及其他亲属关系，家庭制度比婚姻制度更复杂，更完备。

怎样进行婚前健康检查与心理咨询

我们虽然强调：纯真高尚的爱情，是人类的一种高级情感活动。但是，由于只有以缔结婚姻为目的的爱情才是道德的，而婚姻的缔结又必然包含着繁衍第二代的人类天职，因此，爱情又是不能脱离它的自然基础而孤立存在的。

保加利亚伦理学家瓦西列夫把各种择偶标准归纳为两大类。他认为应列入甲类第一性标准的，是一个人的身体结构特点、外貌的个性特征、神经系统类型等；应列入乙类的第二性标准，有社会环境、世界观、教养、情趣、对未来的看法、价值系统等。同时，他认为无论第一性因素还是第二性因素，都能够在实际上促进或妨碍爱情的产生。这说明爱情既是社会生活的产物，又不能离开健全的生理基础和心理基础。

由于人类恋婚文明的发展，有些情侣自愿接受婚前身体检查，并主动进行婚姻心理咨询，这是恋人之间彼此充分尊重、充分负责的表现，是恋婚伦理关系进一步获得良好发展的又一见证，是时代文明赋予青年爱情生活的福音。正因为如此，有些国家已经把婚前检查列入婚姻法律程序，规定结婚前必须取得合理证书，方可成婚。

青年时期韶华夺目，朝气蓬勃：一般说来，在外型体质方面给人的观感大多能令人满意。但是，由于完全健康的人是不多见的，许多不适于恋婚的遗传疾患，或潜在的影响两性正常生活的因素，光凭主观感觉和个人判断是难以验证的。特别是在我国，为了有效地提高民族机体的素质，提倡优生、优育的水平，定情前后的青年恋人，主动接受婚前检查是大有好处的。通常，婚前检查的内容大致有如下几个方面：

(1) 生殖器官发育状况：检查有无发育畸形或婚后影响正常性生活的疾患和症状，有无妨碍生育的疾患和症状。如先天性阴道闭锁（即民间所说的“石女”）、陷睾症及先天或后天两性畸形、损伤等。某些性器官功能障碍或畸形可施行手术，以恢复某些功能或使畸形获得矫正。如阴道闭锁可施行阴道成形术，陷睾症可施睾丸复位术。患有两性畸形者，则可根据本人意愿，摘除一种性器官，保留另一种性器官。

(2) 恋人双方遗传学方面的状况：遗传疾患包括：隔代遗传，如先天性痴呆、癫痫、精神病、色盲、白化病、侏儒症、高血压等；显性遗传，如先天性痴呆；隐性遗传，如恋人双方系近亲血缘，双方都有同样的隐性遗传基因，婚后所生子女就会变成显性遗传病。因此，婚姻法规定近亲不能结婚。

(3) 有无医学上认为不应当结婚的疾患，如麻风病尚未治愈者，精神病尚未治愈或尚未稳定者，急性传染病患病期间，有重要的脏器功能障碍而病情尚未稳定或功能尚未获得改善、恢复者，等等。

目前，我国虽尚少有婚前心理咨询的专门机构，但是，恋人双方可以向有这方面经验的医师、亲朋、服务机构以及书刊请教。婚前心理咨询活动的内容，常带有很强的针对性，接受咨询者固然可以主动地向当事人介绍婚前心理准备及心理调适的主要内容和实施方法，但是，要想取得最佳效果，还要当事人结合自身的心理状态提出问题，以求得准确的解答，解决实际问题。一般说来，婚前心理咨询大约包括如下主要内容。

(1) 心理与生理的协调状况：有些恋人在婚前，或是由于有害书刊的影

响，或是有过令人悔恨的恋爱经历，或是由于性格屠弱，或是由于对方曾经施与某种精神压力……往往容易产生恐惧、自惭或紧张的精神状态，以致影响正常生理功能，形成诸如厌食、惊睡、梦魇等症状。

(2) 性心理状况：或者由于担心不能顺利地适应性生活，或者由于顾虑性生理引起的体型变化影响自己的职业生活，等等，以致产生性心理畸形，设法逃避性生活。这种心理症状如不在婚前设法消除，很可能在新婚时产生拒绝发生两性关系或性冷淡情况，严重者，则可能会影响婚后感情。

(3) 个性、气质的匹配状况：主要看对婚后爱情生活及执行婚姻义务有无致命性的隐患，一般这方面存在的问题，大多通过咨询机构的帮助和恋人之间的主观努力是可望获得解决的。

无论婚前身体检查或婚前心理咨询，恋人双方都应该结合自身的状况，认真听取医师或咨询机构的意见。凡属不宜结合者，就应理智地在婚前分手，以免造成婚后更大的痛苦；凡属经过双方努力或者协商可以解决者，就应在相互达成谅解后再决定结婚，如一方虽有性生活能力却不能生育时，如果另一方不予计较，则可以结婚，但是决定做出牺牲的一方最好经过认真的考虑，而不是一时感情冲动地作出决定，以免婚后形成难以克服的情感障碍：凡属应该暂缓结婚者，则要从彼此未来的幸福出发，愉快地接受这种有益的安排。如果通过婚前检查或心理咨询，恋人双方从生理和心理诸方面来看，都是健康、理想的一对儿，那么，就该为他们衷心祝福，因为这将更加坚定他们婚后获得爱情生活幸福的信心。

怎样办理结婚登记

结婚必须男女双方完全自愿，不许任何一方对他方加以强迫或第三者加以干涉。结婚年龄，男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁。要求结婚的男女双方必须亲自到一方户口所在地的婚姻登记机关申请结婚登记。申请结婚登记的男女双方应持如下证件：

(1) 本人的户籍证明或居民身份证。

(2) 有工作单位的，应由单位出具结婚状况证明；没有工作单位的由所在村、居民委员会出具婚姻状况证明，跨乡（镇）、街的加盖乡（镇）、街印章。

(3) 正在接受劳动教养的人员应持劳动部门出具的户籍证明，原工作单位或村、居民委员会出具的婚姻状况证明。

(4) 凡离过婚的要持《离婚证》或解除夫妻关系证明书、法院判决书、调解书。

(5) 丧偶的要持配偶死亡证明。

(6) 属于痴、呆、傻人员要持《痴、呆、傻人员结婚身体检查审批表》。

(7) 男女双方必须提交 3 个月以内的婚前体检证明及照片两张。

军队营以下干部申请结婚由团政治机关审查同意；团以上干部申请结婚由上一级政治机关审查同意，然后由所在的团以上机关出具本人出生年月、民族和婚姻状况证明，到地方婚姻登记机关申请结婚登记，办理手续，领取结婚证明书；确立夫妻关系。

怎样办理结婚公证

按照我国《婚姻法》的规定，男女结婚，只要双方持有关证明共同到婚姻登记机关，经审查符合结婚条件，登记并发给结婚证，便在法律上确定了婚姻关系。这里，结婚证便是夫妻关系的法律证明，因此，在国内只要出示结婚证，便可证明夫妻关系，不需要对结婚证再进行公证，然而，我国公民若要出国定居，与亲人团聚或因其他有关事宜出境，则需要办理有关婚姻状况的公证，即由国家公证机关进行调查，根据事实开据有关证明书，其中包括结婚证明书。随着我国对外开放的扩大，近年来因出国办理结婚公证的公民迅速增加，因此公民也需要了解这方面的法律知识。

结婚证明书，应当到开展涉外公证业务的公证处去办理。这里所讲的结婚，即包括经合法手续登记的婚姻，也包括事实婚姻、解放前的婚姻关系以及解放前既成历史事实的一夫多妻的婚姻关系等等。

按照规定，对结婚证采取两种方式予以公证，一种是申请人持有的结婚证如无政治上的问题（如有文革中的某些题词等）或其他不良影响，以证明该结婚证书签发单位印章属实的方式办理，申请人将结婚证书及公证书一起带出境外使用。另一种方式是如申请人持有的结婚证有政治上问题或其他不良影响，如纸张太差或已破损等，将其原件保存在公证处，而换发“结婚证明书”供申请人使用。至于详细公证手续和规则，申请人可以到当地公证处询问。

怎样选择婚礼

选择什么样的婚礼，这大概是即将结婚的恋人最为关心的。的确，结婚纪念日对一对新人来说，是没有什么日子能比它更值得回忆的。婚礼宣告两个人新生活的开始、一个新的家庭的正式诞生，是人生旅途中的里程碑。

婚礼形式，是绚丽多姿、举不胜举的。不同民族有不同的婚礼形式。同一民族不同地区婚礼形式也各有不同，选择婚礼形式，要根据自己的民族习惯、生活条件、时代风尚及个人兴趣来确定。就目前我国城乡通行的婚礼形式来讲有：家庭婚礼、集体婚礼、舞会婚礼、“惠书”婚礼、团日婚礼、酒会婚礼、茶点婚礼、旅行婚礼、新闻婚礼、电影婚礼等各种形式的婚礼。

1. 家庭婚礼

家庭婚礼，是由自家准备和操办的结婚典礼仪式。具体作法是：把亲朋好友请到家中举行婚礼仪式。可以在家设宴招待，也可到饭店包办酒席。有的仅用糖果点心、烟茶等物品，简单而热情款待参加婚礼的各方面来宾。

家庭婚礼的特点是：简朴、方便、灵活，富有民族风格和乡土气息，有一种特别的亲切感。只要准备充分，安排好，即可办得隆重、热烈，又非常经济实惠。所以这种婚礼是目前城乡较为普遍采用的结婚典礼形式。在农村，一家办喜事，全村热闹，娶亲、迎亲的形式五花八门，千姿百态；在城市，一对青年结婚，家庭、亲戚、朋友、邻里及双方单位的同事，都热情支持，争相参加。

在家庭婚礼中有一种叫做“家常式婚礼”的形式，它不同于一般的家庭婚，其特点是不邀请更多的人参加，只是两亲家在一家里相聚，桌上菜肴“自立自销”，在家庭的氛围中，在座各位分享一对新人的甜蜜，也相邀一定数量的亲朋好友参加，谢绝送礼，只请光临者带一样自己烹调的拿手好菜。

2. 集体婚礼

集体婚礼，就是几对、十几对、甚至成百上千对青年在一起同时举行的婚礼。主办者可以是一个单位，也可以是一个群体组织，或几个单位，几个组织一起联合举办。参加者以自愿为原则。参加集体婚礼的，不受礼，不操办，只是准备一些简单的喜庆物品，如茶、糖、烟、水果等。可由主办单位同参加婚礼的新婚新娘协商，确定邀请来宾名单，由主办者统一发出请柬。如果是一个单位主办的，也可以大红海报的形式邀请本单位人员自由参加。

3. 舞会婚礼

舞会婚礼就是以舞会为主要庆贺形式的结婚典礼，集体婚礼或家庭婚礼均可采用这种形式。举行舞会时，会跳舞的上场跳舞，不会跳舞的则在场边鼓掌助兴或说笑娱乐。其特点是场面热闹，气氛浓郁，健康文明，活泼欢快，感情融洽，并且比较经济。

舞会婚礼的准备工作视结婚程序内容而定，但音响设备、舞曲唱片或录音磁带是必不可少的。

4. “惠书”婚礼

“惠书”婚礼的仪式程序同家庭婚礼的程序差不多，只是以来宾向新郎新娘赠书的形式为婚礼的一项主要活动内容。客人可根据新郎新娘的文化程度、社会职业、个人爱好等，事先选购好作为赠礼的书籍（或录音磁带、录像带、唱片等）。一般来，赠送工具书和名著较受欢迎。如给新婚夫妇赠送《新家庭手册》、《生活科学手册》之类的工具书和中外古典文学名著等。

也选购书籍前，最好能了解一下新郎新娘的藏书情况，再和同被邀请参加婚礼的朋友们通通信息，以免将赠书购重。书籍买来后，亲手在扉页写上一两句祝福的话，署上姓名，再盖上纪念印章，会使赠书增辉不少。最好加上漂亮的包装，既高雅大方，又富时代特色。作为对来宾“惠书”的答谢，新郎新娘应备些水果、茶点、糖果和饮料之类的食物招待来宾，或是赠送一些纪念章类的纪念品。目前，“惠书”婚礼在国外特别是日本颇为盛行。这种婚礼形式是值得大力提倡的。因为它高雅文明，富有时代气息。

5. “团日”婚礼

“团日”婚礼，就是单位团组织结合“团日”活动为本单位结婚青年举办的婚礼。在原定的“团日”活动中，插入婚礼仪式。婚礼仪式可参考“集体婚礼”仪式，但要根据实际情况作必要的增减，增加一些文娱节目（歌舞表演，集体舞……），不妨再安排一些适时而又受青年人欢迎的文体活动。如夏天游泳，冬天登山，或打球、下棋、野餐等等。

6. 酒会婚礼

把客人请来开一个简易酒会，结婚仪式便在酒会中间举行。在悠扬美妙的音乐声中，朋友们一面饮酒，一面谈心，间隙插入一两个轻松愉快的小节目助兴，这实在是一种极好的高级享受。但要注意的是，这是一种简易酒会，桌上摆几样预先准备的冷盘和一些低度的啤酒、果酒、汽酒、汽水以及糕点即可，不必做热菜，更不宜喝烈酒。这种酒会有点类似国外的鸡尾酒会。

7. 茶点婚礼

这是目前在一些地区盛行的简易婚礼。说是“婚礼”，实际上不举行什么仪式，只是事先准备好茶水糖果点心等小吃，客人到时，新郎新娘盛妆站在房门口欢迎。客人入座后，新郎新娘敬烟、敬茶、敬粮食，大家一边品茶吃糖，一边说些祝福的话，或请新人讲恋爱经过、唱歌、跳舞，不受任何仪式的约束。这种婚礼不但新郎新娘喜爱，而且来宾也很赞赏。茶点婚礼省时、省钱、省力，朴素大方，深受人们的欢迎。

8. 旅行婚礼

旅行婚礼是没有任何仪式的，男女双方登记后，便可选择合适时间出外旅行结婚。这是目前随着旅游事业的发展而盛行起来的一种结婚形式。

旅行结婚既能饱览祖国的锦绣河山，激发高尚的爱国主义精神，又可在大自然的怀抱中无拘无束地交流思想，加深彼此了解，培养和深化夫妻感情，还能够锻炼身体，增强体质，可谓一举多得。一般来说，旅行结婚不必另筹经费，用原来准备办婚礼的钱作适当安排便可。

9. 新闻婚礼

受现代意识的影响，一些电台、报纸等新闻媒介开辟“空中红娘”、“知音”等征婚栏目后，又相继推出了庆贺婚礼的专题、专档，可称为新闻婚礼。亲朋好友花几十元钱，刊一段贺语、播几句贺辞，既表达了对新人的一片厚意，自己大名签署其后也能风光一番，其举亦趣，其情亦乐。“诸如今日成眷属，明日共天涯”、“句句祝福，声声叮咛，只愿你幸福到永远”、“珠联璧合，青春永存”等，读着这些情真意切的祝愿之辞，在感受到人与人之间真情实感的同时，不也令人有一种艺术的享受么？

10. 其它形式婚礼

婚礼形式还可根据新郎新娘的条件和爱好，举行电影婚礼、冰上婚礼、音乐婚礼、野餐婚礼、宗教婚礼、植树婚礼、战地婚礼、探险婚礼等等。这

样的婚礼别具一格，独出心裁，纪念性强，极富创造性。其特点是紧密结合新人自身条件和爱好，使个人情趣得到充分发挥，又极具个性特征，是应该提倡的。比如电影婚礼，在大喜的日子里，为来宾专映一场电影，新郎新娘在放映前讲几句，或是举行一个简单的婚礼仪式，就算履行了婚礼程序，这种婚礼开支少，参加人多，影响也大，比大吃大喝更有意义。

新婚前夕，新娘怎样安排自己的生活

婚前总是很忙碌的，如果不能适应这种紧张的变化，在婚后一旦松懈下来，会感到疲乏无力。

30 天前，开始布置新房，订做结婚礼物，留心观察适合自己脸型的发式。外出购物，会使你精神疲乏，这时洗个温水澡，不仅能消除疲劳，还能促进血液循环。

21 天前，由于每日的忙碌，往往使你生活没有规律，此时要注意增加营养，多吃瘦肉、鸡蛋、奶品、青菜、水果等，会给你带来充沛的精力。三餐饭要按时吃，避免就餐前进餐，防止皮下脂肪增厚。

14 天前，婚礼的大部分事情已基本就绪，和他商量商量婚事之余，散散步，听听音乐，看看电影，调节一下紧张的生活，这段时间要加强头发的保养，保持头发清洁，不要使头发枯燥。

10 天前，要保持充足睡眠，晚上 10 点至凌晨 2 点是肌肉细胞新陈代谢最活跃的时候，这段时间能保持充分睡眠，能有效地恢复面部肌肉疲劳。

7 天前，婚前的最后一周，要对整个婚礼做一次全面检查，准备好蜜月行李，看看新房布置能不能展现新婚的甜美、温馨，检查一下被邀请参加婚礼的亲朋好友是否都通知到了。

婚礼的前一天：停止一切忙碌，以舒坦的心情迎接你的婚日，试穿新婚礼服。

怎样操办婚礼仪式

1. 集体婚礼仪式操办

主办单位必须做好集体婚礼的准备工作，包括：（1）布置婚礼礼堂。根据参加人数选择一个大小适宜而又宽敞、明亮、洁净的大厅，布置成一个举行集体婚礼的礼堂。礼堂的布置要显得庄重、大方、温暖、高雅。可以拉一条幅，配以对联，再饰以各种彩带和五彩缤纷的灯光。

（2）备好招待来宾的适量的喜糖、水果、茶水、香烟以及送给新郎新娘的纪念品（如书籍、工艺品等各种有纪念意义的物品。）

（3）确定婚礼仪式的程序，用工整的字体抄在红纸上，然后张贴在举行婚礼的礼堂的适当位置。

（4）确定致贺词人员（单位或组织领导、来宾代表、家长等若干人）和致答词人员（新人代表一名），并分别准备好贺词和签词，贺词和签词不宜太长，以每人发言3—5分钟为佳。

（5）确定司仪（一人或男女各一人）。

（6）预备好给新人佩戴的红花和标签，确定戴花人。

（7）预备好彩带彩纸，确定撒彩纸的人。

（8）指定摄影、录音、录像人员。预备好照相机、胶卷；及录音录像设备。

（9）请一支小型乐队。

（10）安排好服务人员

新郎新娘也要做一些准备：购置（租赁）礼服、准备好即席发言的腹稿、准备一两个即席表演的小节目。

2. 家庭婚礼仪式操办

家庭婚礼比较自由随便，家庭气氛浓厚，只要场地允许就可举行。

（1）彻底清扫房子，特别要好好布置新房迎客室。大门和通道要张灯结彩，张贴喜字、婚联；

（2）确定邀请的来宾名单，提前发出请柬；

（3）购置糖果、点心、香烟等物品和花束；

（4）准备足够的桌椅，安排迎送来宾的车辆；

（5）在亲戚朋友中选好主婚人、司仪人、接待人员和摄影、录音、录像人员。特别是司仪人，必须要头脑清醒，能言善辩，阅历丰富，且能随机应变地处理可能发生的事情；

（6）确定婚礼仪式程序；

（7）预备好收录机、音乐、歌曲录音磁带或唱片之类；

（8）预备好照相机、录音机、录像机、录像带和彩色胶卷；

（9）新郎新娘准备好结婚礼眼、红花、标签，以及即席发言腹稿与即席表演的小节目等；

（10）双方父母准备好送给新郎新娘的礼物。

如果在家里自办婚宴招待客人，要根据参加婚礼的人数事先做好准备。要备好烹调原料，还要备齐碗、筷、盘、盏、碟；备好炉灶，请好厨师。这些准备工作比较复杂，一定要想得周到，不要忙乱，事先要做出周密的计划。如果在饭店包办婚宴，那就方便了，只要统计准确人数，预先与饭店联系好，定准就餐人数、时间、标准。结婚这天，在家里举行完毕典礼仪式，用车将

宾客送入饭店入席即可。

婚前操办中要准备好请柬，事先要列好拟邀请人的名单，注意将要请的人考虑周全。请柬最好是新郎、新娘自己亲自送，以表示邀请的诚意。如果自己实在脱不开身，可委托别人代请，但应由代请人说明理由并在适当时机当面致以歉意。请柬最好红面印有双喜字。现在商店一般都有出售，也可自己设计制作别具一格的请柬。请柬的格式如下：

(1) 在封面写明“请柬”二字。一般要做一些艺术加工。如图案装饰，文字美化，有条件的可以烫金等。

(2) 抬头顶格写被邀请者名称。

(3) 交待婚礼时间、地点。

(4) 结尾以“致以——敬礼”等词语表示谦恭。

(5) 署上邀请者的名称和发出请柬的时间。

(6) 语言上除要求简洁、明确外，还要措词文雅、大方和热情。例：

×××同志：

定于×月×日上午×时在×××大厦宾馆二楼迎宾厅举行婚礼。敬请光临参加。

致以

敬礼

×××

敬请

×××

××××年×月×日

3. 家庭婚礼司仪

一般家庭婚礼都是在事先布置好的待客室举行，有条件的，可惜用一个俱乐部或小型会议室做为典礼的礼堂，婚礼开始前要安排好迎新娘及新亲的事宜。来宾到齐后，宣布婚礼开始。

(1) 奏乐（婚礼进行曲）；

(2) 主婚人、证婚人、介绍人人席；

(3) 各位来宾入席；

(4) 男女傧相同新郎、新娘入席；

(5) 司仪发表喜庆、幽默、风趣的演说；

(6) 宣读结婚登记书；

(7) 证婚人讲话；

(8) 介绍人讲话；

(9) 新郎新娘分别介绍恋爱经过，表演节目；

(10) 来宾代表致贺词；

(11) 新郎、新娘向双方父母献花、鞠躬；

(12) 新郎、新娘感谢各位光临，向证婚人、主婚人、介绍人及各位来宾三鞠躬；

(13) 新郎、新娘交换礼物，互相三鞠躬；

(14) 新郎、新郎喝交杯酒；

(15) 新郎、新娘入新房。

(16) 奏乐（欢快的歌曲，轻音乐等）。

请来宾退席，开宴。

(17) 婚礼过程中，来宾可自由用糖、烟、茶点水果之类食品。如果设婚宴，水果、糖、茶点，不宜过多。

婚礼过程中，司仪人员要指挥服务人员将各方面来宾招待好，并注意及时处理好可能发生的意外事情，以保证婚礼顺利而圆满地进行完毕。

4. 集体婚礼司仪

(1) 司仪宣布仪式开始；

(2) 奏乐（婚礼进行曲）；

(3) 请参加集体婚礼的各对新人入席（戴花人已于事前为每个新人戴上红花和标签），撒彩纸；

(4) 新人请出席集体婚礼的领导和来宾们吸烟（点烟）、喝茶、吃糖（或水果）；

(5) 请领导人致贺词；

(6) 请来宾代表致贺词；

(7) 请家长代表致贺词；

(8) 请新婚夫妇代表致答词；

(9) 自由发言；

(10) 表演小节目；

(11) 全体新人向领导来宾、服务人员和家长致敬（鞠躬）；

(12) 向新郎、新娘赠送纪念品；

(13) 欢送新人入洞房，结婚典礼结束。

整个婚礼过程，以一小时左右为佳。在婚礼进行当中，来宾自由取食摆在桌上的水果、茶水、糖果、香烟等。摄影人应抓住一切机会为每对新人拍摄一张在集体婚礼上的照片，送给新人以致纪念。

婚事操办中怎样花钱

中国老百姓有句俗语，叫作“有钱要用在刀刃上”。话虽这样说，可是实际花起钱来对这句话却各有不同的理解，分歧点集中在何谓“刀刃”。比如，以操办婚事而言，同日常生活比，婚事操办本身就是一种要花钱的“刀刃”之事，那么这“刀刃”之“刃”究竟是什么？所以笼统他说“有钱要用在刀刃上”并不能解决具体问题。在家庭财务支出中，婚事操办可以说是一项最大的消费支出了，所以，在这项大事上弄清楚钱如何花是值得的。下面所提出的一些消费观念和作法是否值得考虑，是每一对面临新婚大事的青年人值得研究的。

1. 效用观念

传统的花钱观念是最宝贵的一条经验是有钱要省着花。节省用钱可以说是每一个家庭传家良训，这当然是任何一种全新的花钱观念所应当继承的观念。但在商品经济社会中花钱的主要观念是不是节省不节省，而是是否能取得最大的经济效益和社会效益。效益原则，就是用最少的人、财物力，在较短的时间内办较多的事情和取得较大的效益。表面上看起来节省的原则和效益原则似乎一码事，其实不然，前者强调的是能不花就不花，后者强调的是只要能取得一定的效益该花的一定要花。由于花钱的着眼点不同，观念当然也就不同，所以问题的关键是该花不该花，而不是花不花或是花多花少。举个婚事操办中的实例来说，假设男方是一个建筑木工，那么在购置新婚家具时就存在着这样的选择，是自己动手做还是购买。假定这个木工在于建筑木工活上技术很高，而在制作家具上手艺一般，那么如果他利用制作家具的时间去做建筑木工活，不用说购买家具的钱，与他节省下来的时间去做工的报酬相差无几，就是多花了一点，他得到的却是精美的家具，同时也为社会做了一定贡献。如果他自己动手做家具，虽然是少花了一点钱，可是做出的家具与买的比自愧不如不说，这段时间内他对社会的贡献却是一点没有。因此说，以经济效益和社会效益的多少作为花钱的主要观念，是一种全新的花钱观念。更何况为了省点钱，放下自己手中正在从事的经济效益和社会效益很高的事，去花费时间操办婚事，而不是以商品交换观念来考虑问题，就更不会花钱的一种表现了。所以在婚事操办中要尽量学会用商品交换观念来花钱，以取得更大的经济效益和社会效益为原则是非常重要的。

2. 收支平衡观念

在婚事操办中“量入为出”的花钱方式一定要建立在科学安排的基础上，所谓科学，就是既不要“前吃后空”，也不要忘记将预期收入考虑进来有效地刺激消费。换句话说，在婚事操办中既不能仅靠男女双方自己的现有收入来办，也不能为了满足不切实际的消费要求无限制地借钱操办。

婚事操办说白了是在组建家庭这件大工程，如农村婚事操办就包括盖房这样的工程建设。城市住房也在逐渐走向商品化，新房也需要用一大笔资金来购买。所以，婚事操办中有许多项的花费是属于未来家庭生活中的逐年待摊项目的支出。因此，仅靠男女双方现有的“入”和积蓄是远远满足不了“出”的。一些年轻人在婚事操办时之所以没有借贷的“量入为出”的消费观念，是将双方父母对他们的婚事投资看作是一笔无需偿还的贷款。因此在婚事操办中大手大脚地花钱似乎也能做到“量入为出”，因为他们压根就设想偿还双方父母对他们婚事的一笔足够他们还一辈子的“贷款”。这种心理因素，

最终导致了将赡养父母看作是额外负担。如果将父母的资助看作是一笔需要偿还的贷款，那么在婚事操办中就能节省一大笔开销。如被褥起码不会男女双方各购置四套，这八套被褥在当前一对夫妻一个孩的情况下，无论如何是一种不必要的支出。再如在新房装修上也绝不会花上万元钱进行豪华装饰。在商品经济社会中，无论手头有多少钱，也要算计着花。该花的一定要花，不该花的一定不能花，能够作为目标消费，分期分批花的钱，绝不超前性地一次花。

3. 层次观念

婚事操办中花钱要分清主次，是一个非常重要的花钱方法。当我们在操办婚事时从满足建立新家庭不同层次的需要方面加以分类时，就可以将婚事操办的消费对象分为生存资料的消费、享受资料的消费和发展资料的消费三种不同的层次。毫无疑问，婚事操办中的钱应当主要花在生存资料上，然后才是享受资料和发展资料。但是，这样主次分明的花钱方法在实际运用中却有很多值得动脑筋的必要。因为这种分类方法的相对性很大，每个层次的消费都具有“双重性”。对某些人来说生存资料，对某些人来说又很可能是享受资料；而对某些人来说享受资料，对某些人来说又很可能是生存资料。如以彩色电视机来说，对于只能购置黑白电视机的人来说是享受资料，而对于购置彩电很平常的人说来又是生存资料。再如，新婚购置钢琴，这对于一般新婚男女来说纯属享受性消费，而对于从事音乐工作的男女来说却是生存性消费。在婚事操办中，男女青年受社会各种观念的影响，盲目地随大流，赶时髦，往往就分不清主次，而且有时往往是本末倒置。如在举办新婚仪式时，有些人受社会不正确观念的影响，喜欢在接新娘时大车小车排成长龙，以示风光。这种把钱花在不实惠的享受资料上的作法，就是最典型的分不清主次的例子。再如现在一些青年在布置新房时往往在装修装饰上花上万元钱，就是没有考虑到，随着住房制度的改革，需要有一笔可观的钱要购买住房这个最重要的生存资料，如果想到把装修装饰新房的钱用在购买住房上，就不会犯这种先享受，后生存的花钱不分主次的错误了。

在花钱不分主次的错误作法中还有一个重要方面应当提起注意，即将发展资料的消费纳入婚事操办议程的不多。这从一般家具市场书架书柜的样式不多就可以反映出来。而当你走这一个富丽堂皇、五彩纷呈的新房中要找一本书却很难发现时，就又是一个明显的证明。再如，在当前改革的大潮中，将全部积蓄花在婚事操办的消费资料中，很少有为新家庭建立后从事第二职业的发展资料投资设想的，也是分不清主次的一种表现。

总之，钱如何花，确实是一门学问。每位操办婚事的青年人，当你们在花钱时，是否想到了婚事操办主要是为了组建新家庭，组建社会细胞这个实质性问题？特别是在当前改革的大潮中，如何树立一个全新的婚事操办花钱观念，如何量入为出，如何分清主次，如何为家庭的长远发展着想，都是在钱出手时需要仔细掂量的问题。

怎样选配新婚用具

操办婚事意味着要建立新家庭，需要选用一些家庭生活日用品，在选购时，既要注重实用，也要讲究美观大方，富有鲜明的个性。

1. 餐具

新婚家庭的餐具可选用成套瓷质的，这样能使餐具的花色、造型、大小都配套，使用和放置较为方便而整齐。一般成套餐具包括：罗汉汤碗、斗碗、菜盘、酒盅、大汤碗、小汤碗、小汤勺、大汤匙、小碟和品锅等，足供 8~10 人就餐，不仅价格便宜，图案装饰也美。如白瓷底配以朵朵红花或蓝花图案，再镶有闪光的金银口边，绚美艳丽，能增添喜庆气息。

2. 炊具

一日三餐都离不开炊具，如果炊具选择得当，使用起来就会既省时，又省力。

(1) 电饭锅。电饭锅的特点是用电省，使用安全，清洁卫生。它不仅能够煮饭，还能烧水、煮奶、熬汤、炖菜等。电饭锅有自动保温式和密封保温式。自动保温式电饭锅在饭熟后能自动断电，并能使锅内饭的温度保持在 70℃。密封保温式电饭锅在盖上带有密封圈，煮饭温度升高快、耗电省。还有一种定时保温式电饭锅，这种电饭锅上装有定时器，可以根据需要，自动接通电源煮饭。选购时，要根据家中人口和用饭量来决定其规格型号的大小。注意内锅和手柄的表面光洁度是否精细，外壳颜色是否美观大方，检查磁限温器是否灵活，电热盘的弧面应平整匀称，锅盖和内锅的配合要严密，插头、插座接触要可靠，按键灵活，通电后指示灯应立即发亮。

(2) 高压锅，也叫压力锅。它的特点是坚固耐用，烧饭做菜快，可以节省燃料和时间。使用时要注意检查排气口是否流畅，然后再放食物。合盖后，见有蒸汽稳定地从排气管内排出时，再将限压阀扣在排气管上。开盖前，锅内如有气压时，应进行冷却降压，确认排气管不再排气，再开锅盖。用后随时洗净，将锅盖反置于锅体上，以免密封胶圈变形。使用高压锅时，要严格按说明书的使用方法操作，以防止出现危险。

(3) 铝锅。铝锅用久后，会在底部出现砂眼，容易破裂，最好在锅底加套一层薄铁皮，能保持铝锅长久使用。铝锅无须经常擦亮，必要时，可用去污粉加肥皂擦洗，也可饭后趁铝锅表面很热时，用旧报纸或湿布擦，可保持铝锅清洁明亮。

3. 各种日用器皿

(1) 茶具。它是新房的必备用品，有白瓷和青瓷的。白瓷茶具素洁醒目，青瓷茶具青翠幽雅。另外还有粉红瓷、牙黄瓷、多彩瓷等茶具。如能在茶具上的空白之处，烧印上“结婚志喜”、“喜迎宾客”等字样，更是情趣盎然，成为络婚的绝妙纪念品。瓷茶具具有导热性差，骤冷骤热不易爆烈等优点。成套的茶具包括茶杯、茶盘、茶碟、糖缸，一套往往有不同件数，可按需选购。

(2) 水具。水具大部分为玻璃制品，颜色各异，花样繁多。选购时，应挑熟玻璃制品，否则，一经倒入沸水，杯瓶都易爆裂。但无论怎样，正确的使用方法是将开水放凉后再倒入瓶中。成套的玻璃水具一般是六只杯子和一支凉水瓶，再加一个托盘。购买时可选择色彩艳丽的或是淡雅的、光亮一些的为佳。

(3) 酒具。在成套的瓷器酒具式样中，应购 1 壶 8 杯 1 盘的 10 件酒具。挑选时应注重造型隽永精致、风雅宜人的品种。酒壶要挑口小、颈长、嘴扁的品种。玻璃酒杯一般应选用铅晶质的玻璃制品，因为它透明度好，映光丰富，反射亮光，能使酒液清澈见底，纯净澄亮，在视觉上，让人觉得杯中酒有琼浆玉液之感。需要注意的是购买时要分清热饮杯和冷饮杯的区别。

(4) 烟具。吸烟是一种恶习，它有害于人体的健康，但新婚家庭难免有些会吸烟的客人，所以烟灰缸的准备也是必要的。选购时，既要强调它的造型，使它成为一件室内小摆设，又要功能齐全。最好选一个能插火柴盒又能插香烟盒的烟具，配套使用。

(5) 文具。文具不仅供学习时使用，也是近年兴起的高雅的装饰品，文具有笔筒（架）、文具盒、调色盘、笔洗、滴水器皿等。另外，近几年问世的艺术台笔也深受欢迎。文具花色的选择不要过于斑斓复杂，宜选用典雅静穆、秀丽大方或遒劲雄浑的文具。件数也不宜过多，过多会使桌面拥挤和杂乱。

(6) 咖啡具。它是冲饮咖啡、可可、麦乳精、奶粉和清凉饮料的高档瓷具。一般有 1 壶 6 杯、6 碟、1 缸、1 奶缸的 15 件咖啡具。挑选要注意杯口一般要比茶杯口大、杯身要低，这样便于用汤匙搅拌和清洗；杯的容积大小要以冲溶一块盒装咖啡茶为标准，一般在 160 毫升左右；壶和糖缸的身和盖交合严密，以防液体受污或方糖受潮。

(7) 保温瓶。目前市面流行的是气压保温瓶，挑选时要注意检查保温功能，即：装入沸水 24 小时后，水温不应低于 60℃。其次要看气压泵质量是否过关。检查时，先试一下气压圈是否密封，可以用食指按住出气孔，另一只手压顶盖，要以不漏气为准；注意在下压气压泵时其顶盖是否保持垂直，若发生偏斜，会减低其功能；还要注意压泵的下压幅度，下压幅度过小会影响出水能力。新婚操办中可根据个人的喜爱选择不同造型、不同用法的保温瓶。

怎样选用新婚床上用品

人的一生有三分之一的时间是在床上度过的，因此床上用品与人的生活密切相关。目前市场上琳琅满目的商品往往会使人眼花缭乱，无从下手，那么，如何能挑选好既舒适高雅又经济实惠的床上用品是恋人们极为关注的问题。

1. 床具

目前床的种类很多，有绷子床、弹簧床、沙发床、竹床，木板床等。床的高低应以略高于就寝者膝盖骨至地面的高度为宜。太高，上下吃力，使用不方便；太低，通气不良，易于受潮，上下弯腰也不方便。从床铺的软硬方面讲，刚结婚的年轻人，不宜睡过软的床，最好是在木板上垫上三层褥垫，不仅有利于睡眠卫生，也有利于性生活的进行。床的面积应有足够的长度，最好比就寝者长 20~30 厘米。床的宽度，一般以尽量宽阔一些为好，但要根据新房面积大小来定，不过，现在通用的标准双人床规格为 2 米 X1.5 米。

2. 床垫

市面常见的床垫用料有稻草，蒲草、丝毛、棉花、海棉及胶乳海棉等。一般要求床垫具有吸湿、保暖、无毒等性能，并且要质地柔软，富有弹性，睡卧适度，有利健康。近来流行的聚氨脂泡沫塑料床垫，由于颜色鲜艳、淡雅，且质轻、柔软、弹性好，隔热保温性强，并有透气、吸尘、吸油、吸水、耐碱、耐酸等特点。格外受到新婚夫妇的青睐。

3. 床单床罩

选购时要结合床的款式。如果是席梦思床，就要选用大尺寸的西式床单，花型以无方向性的散花或四方连续的花卉图案为好。如果是两边有床头的床，并且一面着空，一面靠墙放置，就应选中式床单。新婚夫妇比较喜欢四配套床上用品，除一条床单、一个长枕头、两只精巧松软的小枕头外，还有一条富丽又考究的绿绒床罩。它是现代室内纺织装饰品中的笼儿，既可遮挡灰尘，又能创造明亮柔和的艺术气氛。新颖精致的豪华型绗缝床罩会使你的卧室充满富丽堂皇的情趣；给你的新婚之夜以温馨和美的享受。

从房间整体美学观点来看，床单床罩的选择必须从居室的整体布置和色调来考虑，尽可能与家具、帐幔、窗帘、桌布等的色彩和风格相一致，在和谐中体现美。从质地上看，最好选择吸湿性较好的棉制品，其次是维棉布，都比较柔软舒适。床单不宜用太粗厚的，因为粗厚既有不舒适的粗糙感，洗涤时又十分困难。太疏松也不宜选用，以防尘土通过织物的孔眼沉积在褥垫上。

目前西方流行的床上用品的布料一般有百分之百的纯棉，或含百分之四十或百分之六十的纯棉成分。在图案花色方面普遍用色艳丽。这些图案包括几何图形、花草、飞禽、线条、碎花和鱼骨等的组合、塑造出富丽堂皇、清新、田园、浪漫、休闲、高雅、古典等不同风格。有些床罩边缘镶上各式花边，如荷叶边等，增加浪漫情调。

4. 被褥

被褥既是日常生活必需品，又是一种装饰品。有人喜欢华丽的，也有人喜欢淡雅的。结婚用的被褥面绝大多数是丝绸的，其品种很多，主要有提花、印花、绣花三大类。在提花被面中常见的有线绉被面、软缎被面、赛锦被面、古香缎被面等，具有色彩鲜艳，触感柔软滋润，并有很好的保暖、吸湿和透

气性能。印花被面手感厚实光滑，织品细致，亮度好，花纹层次分明，线条清晰，富有立体感。苏绣被面和湘绣被面，大多是在素软缎上用手工和绣花扣绣成，细致典雅，瑰丽多彩，富有浓郁的民族特色。被里和褥里应以吸湿性的棉织品为好。目前很多家庭都使用被罩，取下套上都很方便，既可节省拆缝被子的家务劳动时间，又可勤洗勤换，有利于卫生健康。

5. 枕头

过去用的枕胎多是稻壳、荞麦皮，现在很多人喜欢用泡沫塑料、木棉、弹簧或羽绒等制成的枕胎。枕巾应选用花型大方的纯棉制品，枕套也要选用棉制品，这样的枕巾、枕套不易滑动。现在很多夫妻把外枕套做成袋式的，使用枕头时把外枕套套上，起床后摘下，既简便又卫生。枕头的大小薄厚因人而异，可以做成双人枕头，可以做成长方型的，还可以做成正方型。款式要新颖，厚度一般应与人的肩膀一样宽为好。

6. 床上饰物

为了增加房间的光亮度以及与卧室其它家具的装饰品相配套，床上的装饰品也有它独特的魅力。棉线编织的床上饰物会与沙发、桌椅上的编织物相映成趣，选择时，颜色应与床单或床罩的颜色相近，纯白织物适于各类床单或床罩。有些人喜欢用各种饰品点缀床头，注意宁精勿多，否则会给人一种杂乱的感觉。床上的靠垫既美观又实用，可以做成任何形状，上面装饰各种活泼图案，给人以浓郁的生活气息。

怎样选择新婚服装

1. 新婚礼服

结婚，是新生活的开始；婚礼，是新郎新娘最辉煌的时刻。在众人的注目中，在摄像机的镜头里，新郎新娘的风姿将被永远留存。因此，婚礼服装应精心选用，避免给人留下平淡和俗气的印象。

新郎选用的礼服应该充分体现新郎的潇洒、庄重、挺拔、凝重的阳刚之气。新娘的礼服要体现出清新、漂亮、纯洁、飘然的阴柔之美。新郎新娘的礼服要既体现各自的特点，又能达到高度的和谐统一。下面几种类型的礼服供选择。

(1) 白色乔其纱做成的袒领、束腰长裙、裙子胸、袖、裙边都以花边环绕，这种新婚礼服会使新娘似出水芙蓉，给人以亭亭玉立的感觉、飘逸清新的印象。新郎的礼服可选用精心制作的晨礼服，颜色可选用黑色，或是穿深蓝条纹套装。新郎新娘于对比中见和谐。

(2) 新娘着淡粉红色的绸纱做成的纱裙，纱条流畅，极富古典美，显得华丽、高贵。新郎宜穿深色礼服。新郎新娘可因风格上的统一面极具美感。

(3) 新娘选用玫瑰红的丝绸制成的精美、优雅的衬衣。配上纯黑色的丝绒长裙，显得高雅、脱俗，给人以华贵、娇艳的印象。新郎的礼服应选用提花西装或是深米色西装，以新郎的翩翩风采衬托新娘的高贵气度，效果甚佳。

(4) 新娘选用淡天蓝的天鹅绒做成的裙衫，显出清秀、秀丽的服饰风格。新郎的服装应选用米色或咖啡色的西服来配合，两者相配，具有珠连璧合之妙。

(5) 新娘的礼服选用红颜色的面料。按照一般的审美心理，红色象征吉祥，给人以热情，奔放的印象。新郎的礼服可选用深蓝色西装配以白衬衫，深红领带。这样，男子汉的庄重和新娘的柔美，会给人们留下美好的回忆。

(6) 新娘选用柔嫩的鹅黄色、淡雅的紫罗兰等色调的面料做礼服，表现出新娘的娇美与文雅。新郎可选用藏蓝色套装，配白衬衫，系红领带，以男子汉的沉稳反衬新娘的娇美。

(7) 婚礼如果是在冬季，新娘可选用色调优美、款式漂亮的羊毛衫，着一条裙摆宽大的薄呢长裙，外穿格调高雅的呢大衣或裘皮大衣，可以给人留下雍容华贵、高雅大度的印象。新郎可着呢子套装，给人以和谐之感。一般说来，新娘的下装最好不要用长裤代替，因为裙子更能体现女性美感。如果是在高寒地区，新娘可着大红、茜红、粉红、紫红色的绸短袄，下配灰黑、深米色的法兰绒长裤等。新郎一般是深色西套装，同样也可以使人觉得美观。

无论是新郎还新娘，婚礼的服装款式都不要过于繁琐，色彩不能过多。有的新娘的礼服由于颜色过杂，款式过于繁琐，不但不美，反而会给人留下俗气做作之感。新婚礼眼重在合律，美在协调，好在自然，切不可弄得人们眼花缭乱，反倒冲淡了新郎新娘本来具有青春活力和自然美。

新婚礼服一般情况下都是自己选择好面料、款式，然后到市场去加工作。也有请人代做或自己亲手制作。目前，市场上有租赁高中档新婚礼服的，新郎新娘也不妨按照自己相中的款式租赁礼服。

西式婚礼比较简单。新郎可穿晨礼服或夜小礼服。晨礼服近年来也可用黑色套装代替，传统的晨礼服多是指白天穿的黑色西装。夜小礼服指燕尾服。新娘的礼服通常制成连衣裙式样，窄领、长袖、长裙（有的还有拖在身

后的长裙)，配上披纱和花朵。为了体现新娘的纯洁之美，习惯上整个服饰以白色为基调，再婚子女的礼服一般都是淡色的。

2. 新婚必备家庭衣物

新婚生活，一切都从头开始，总要置备一些新的日常衣物，选择时应注意宁精勿多。随着生活水平的不断提高，审美价值观念的变化，服装的款式、质地不断更新，人们早已没有一件衣物要穿几代的观念了。因而要注意适量选择，不要造成积压和浪费。

(1) 旗袍。具有浓郁的民族风格，没有季节要求，春夏秋冬均可以穿。选择和制作旗袍要从年龄、体形、肤色、守用场合等多方面考虑。性格内向的女士，面料颜色可以深一些；性格沉稳的女士，宜选色彩富丽高雅的绣花边旗袍；性格开朗活泼的女士，最好选用绚丽优美的色泽花式，活泼俊俏的款式。矮胖的女士宜选直条纹和小花朵的旗袍；瘦长个子最好选大花图案、横条或方格的旗袍。

(2) 裙装。裙装款式丰富多彩，选购时要注意与自己的脸型相配。圆脸型的人选择V字领口，能产生把脸拉长些的感觉；长脸型的人避开v字型领，其它型领均可；方脸型的人，应选用圆型或波浪型领口，可使脸部线条变得柔和些，避免过于严肃和呆板。工作场合穿的连衣裙，式样庄重、大方，色彩调和、清秀，与环境协调；节、假日或各种应酬场合穿的连衣裙，式样优美，色彩绚丽而不俗；日常家庭里穿的连衣裙，底色稍深些，禁脏、耐穿。

(3) 内衣。内衣包括内衣内裤两大类，主要有：胸罩、胸衣、胸心、吊裙、连袜裤、吊带背心、连袜内衣、棉毛衫裤、男女睡衣裤、泳装、体操衣等。当代人对内衣的审美要求是轻、薄、短、小，女性内衣讲究透而不明，含而不露，朦胧隐约，重视质感，并非是裸露至上，而是恰到好处。内衣的选购，要求其面料具有清爽、抗皱、不变形、不退色、弹性好等优点。高档的内衣以天然纤维织物制作，如上等薄纱、透明的细布、丝绸等，特别是真丝针织内衣，保温性好，透温性强，不易产生静电，不吸附灰尘，能保持清洁。

(4) 风雨衣。风雨衣的面料有涤卡、华达呢、化纤织物以及防雨布(绸)等，色彩各异。选购时注意面料挺括，手感舒适，厚重，缝边整齐，纹路清晰均匀。风雨衣有带帽和不带帽两种，根据自己的爱好和实用性来选择。风雨衣被雨淋后，不能曝晒，最好用双手提起衣领，抖去水珠，放在阴凉处，晾八九成干，再用熨斗略熨，即可恢复平整，保持防雨性能。

(5) 羊毛衫。一件质量好的羊毛衫有三个基本要求：即纺织的条于均匀而无断头，色泽和谐而无色差，花纹对称而无漏针。选购时，可用手将织物轻轻拉开，如露出的针脚间隙均匀，手感丰盈柔软并具有一定的弹性，则质量较好。而那些外观粗糙，纤维僵毛多，手感硬，光泽灰暗的羊毛衫，质量就差。选购羊毛衫还要注意尺寸。尺寸不宜过小，因为尺寸小了穿着不适，且容易断线、脱裂，直接影响使用寿命。一般宜选用比本人所穿棉毛衫的尺寸大至10厘米为宜。

(6) 西服。一般有正装和便式(简装)两种。正装一般用黑色、深蓝色、深灰等冷色调的全毛料制作，上下装面料、色彩一致。西下的装分裤子与裙子两种。简装西服上下装面料与颜色不必一致，配各式衬衫或高领针织衣，不系领带。西服的拔头(翻领处)有长短之分，长拔头适宜圆脸型，短拔头适宜长脸型。体型矮胖者穿单排扣上衣，体型高瘦者则以双排扣的西装上

为好。

(7) 领带。领带的色彩要与人的肤色协调。肤色黑的，宜选择浅色领带；肤色白的，宜选择深色领带。领带的色彩还要与年龄协调，青年人要选择花型活泼、色彩强烈一些的，如红黑相同的斜条花型，看上去能增加青春的活力。

(8) 运动装。“生命在于运动”，由于受世界性体育大赛的影响，运动装逐渐成为人们日常生活中时髦的便装。选购运动装首先要注意料子的质地是否柔软、富有弹性，透气性、吸水性如何。日本的“斯配西”多层次结构针织品，不仅吸汗性强，还可避免运动后汗水和皮肤的粘着及运动后汗水降低人的体温等特点，是比较理想的面料。其次要注意装饰条及带子的对称、平整，尺码是否合身。

(9) 茄克衫。选购茄克衫时，首先要根据自己的体型来选择不同的款式。体胖者，可选用V字领单排扣面装式茄克；个子矮小的人，应注意相对的简洁，领子不要太大，前门的装饰不可过分复杂；瘦高的人，穿上有舌袋的贴袋茄克，会显得更加稳重结实。其次，要根据身材、肤色来选用不同颜色的茄克。冷色调适合身材粗胖的人，暖色调适合身材较小或瘦高的人。此外，选择茄克时，衣长要略短于中山装或西装，一般是以人体站立，双手自然下垂，手腕所及之处为准。

(10) 猎装。猎装又称卡曲服，其基本款式为翻拔领，前身的门襟用纽扣，两小带盖口袋，两大老虎袋，后背横断，后腰身明辑腰带，袖口处加袖袂或者装饰扣，肩部通常有用肩绊。猎装的面料范围广，有天然纤维制品和合成纤维制品等，夏日的猎装最好选用棉涤或麻棉织品。选择时，除了注意正确的尺寸外，还要注意肩袂、四个口袋是否均匀对称。

(11) 防寒服。目前市面流行的防寒服式样很多，主要有羽绒服、化纤絮片服、丝棉和驼绒服等。羽绒服是以鸭、鹅或其它禽类腹部的绒毛为主要填充物，以质轻、蓬松和极佳的保暖性而得到人们的青睐。羽绒服适合各种年龄的人。化纤絮片服是以丙纶或涤纶为填充物，耐久、耐洗、不变形，价格便宜，品种和样式也比较多。丝棉和驼绒服有轻、暖、贴身等优点，但丝棉弹性恢复较差，不能洗涤，选购时要注意。

(12) 皮革服装。选择皮革服装要根据自己的年龄、特点先定款式和颜色。选择时要注意皮革表面要不脱色、不散光、不裂面、不发粘；革面光滑，皮纹细致清晰，色泽光亮柔和，质地丰满柔软，切忌板硬；厚薄应均匀，手感滑爽而富有弹性。其次是主要部位切忌“松壳”，即皮革粒面层和网状层连接的纤维织物遭受较重损伤，既影响牢度又有损美观。最后要注意做工要精细。皮革服装要求周身平整，不得歪斜，不可有荷叶边现象。大贴袋、双插袋的高低、大小要一致，嵌线、拉线的粗细、进出要一致。缝纫线脚要均匀一致，自然平整。

(13) 裘皮大衣。裘皮大衣从材料上可以分为兔皮大衣、羊剪绒大衣、狗皮大衣、狐狸皮大衣等。选购时，可通过外观鉴别，即手摸、眼看、口吹、抖动等方法来鉴定毛皮的优劣。鉴定毛皮时应注意：染色产品要求染色均匀，有光泽，松散灵活，毛路相遂，克毛平顺，用白纸擦毛数次无掉色现象，无灰尘、无油污、无异味、无脱毛、无溜针，用手推毛皮不掉针毛。未经染色的细杂皮大衣，要求自然色泽好，毛色光亮，松散灵活，花纹相称，毛路相遂，平顺，无结毛、无灰尘、无异味。羊剪绒皮大衣，除具有染色产品的要

求外，还要求毛平顺，无剪花，无钩针毛。此外，还应了解产地、生产厂家、鞣制方法等。若是硝面鞣制。则有臭味，容易虫蛀、鼠咬、怕受潮，不易保存。若经化学鞣法鞣制，则可避免以上现象。

(14) 仿毛制品。近年来，市场上出售的仿毛制品越来越多，有人造毛皮裤，人造毛茄克和人造毛大衣等，由于人造毛花色艳丽，保暖性好，穿用方便，很受群众欢迎。仿毛制品大多以睛纶或丙纶做绒毛，用棉纱做底布编织而成，柔软舒适且好洗易干。仿毛制品也有不足之处：防寒能力不够理想，会有透风的感觉；成品缩水率比较大；新的时候容易掉毛。仿毛制品一般来说可以下水洗涤，但不能在太阳底下曝晒，收存时，下需要放樟脑精或卫生球。

(15) 挑选皮鞋时，应注意造型优美，适合脚型，皮质要有弹性，不能有大松皱，工艺结构要讲究。选择拖鞋要因家庭而异：室内如果铺地毯，选用绒制拖鞋更见大方；室内的铺地板块或地板革，可随意挑选任何质地的拖鞋。选购时，要比普通鞋略大一号。现在还流行一种绣花拖鞋，以金丝绒或天鹅绒为面料，上绣传统的花色图案，并配以珍珠、亮片等装饰物，高贵、华丽，备受新婚夫妇的青睐。

新娘怎样佩戴理想的饰物

新娘佩戴的饰物包括发带、簪花、耳环、项链、胸花、戒指、手镯等。饰物的佩戴要搭配得协调、点缀得恰当，与本人和环境相适应，考虑整体效果，这样才能起到画龙点睛的作用，使人显得更加美丽、动人。

发带：发带的颜色、宽窄、质料的不同，会造成不同的美的效果。浅色宽发带，使人显得年轻、开朗、健美、清新，充满青春活力；深色宽发带，使人显得稳重、端庄、秀丽；深底带镶金丝的发带，给人以夜空中星光点点闪烁的深邃之感；塑料制的各色发带，使人感到稚气、纯真。婚礼中可根据个人风格和爱好加以选择。

簪花：簪一小朵红色绢花，能更增加喜气，但要装饰得当。如穿浅点服装，可簪两朵洁白的茉莉花球，会显得清雅俊秀，富有生气。

耳环：带坠的耳环，给人以动感；大型几何图形的耳环，给人以稳定感；花朵形的耳环，使人感到精巧玲珑。选择耳环应考虑年龄及脸型的宽窄大小。年轻女子最宜戴耳环，但戴眼镜的女子不宜戴耳环；宽脸或胖脸的女子，不宜戴有坠耳环或大耳环；下颏稍尖的女子，宜戴红的横条相间尖朝上的三角形耳环；小型扁耳环适合圆脸妇女戴。

项链：婚礼中适合佩戴带坠子的项链或宝石项圈；婚礼后在婚筵上招待来宾，换穿无领连衣裙时，适合戴小型短项链。

胸花：婚礼上适于佩戴浅色发亮的宝石镶嵌的胸针。年轻的新娘，胸花不要太大。

戒指：戒指可衬托女性手指的柔美，可表示人的婚姻状况和年龄。在西方结婚，女子习惯将戒指戴在左手的无名指上。戒指有宽有窄，镶的宝石有大有小。年轻的新娘，以戴整镶大块宝石为佳。短而粗的手指，不要戴重而宽的戒指。

手镯：手镯有金镯、玉镯、翡翠镯等。宝石镶的手镯应紧贴在手腕上戴，不镶宝石的手镯可松松地戴在腕部。短而粗胖的手型，不宜戴宽手镯。

怎样选择新婚发式

这里精选了适合新婚青年特点的流行发式，并对每种发式风格，及注意事项作必要的介绍，以供你们仿烫或带来理发厅点烫。

女式发型

(1) 飞球型：飞球式的特点是，动态感强，高贵文雅，别具一格，穿上新颖的礼服，显得喜气洋洋。

此发式的发丝花纹清晰，潇洒大方，轻盈柔美，修剪成“飞”字体。两侧采用不规则梳理，但不宜修剪得过短。前后要相称，顶部要长，剪得比脑枕部略长一些。左侧以弧线，自然花纹组成；右侧以波纹、柔和曲线组成；后面是不定型波纹。层次从上至下逐步放长，周围轮廓线呈椭圆形。

(2) 春帘式：春帘式长发是为新婚女子而设计的，配上新颖的礼服，戴上首饰点缀，显现出新娘的清丽气质。

此发式以粗剪为主，削剪为辅。选剪两侧面。再剪后面，将左右两侧面与后面连接起来，修剪成椭圆形的长发轮廓。梳理后的春帘式以波浪和波纹为主，其它花式配合。

特点是，浪心、浪峰隐约自然，发梢向外翻卷，轻松地披在左右两侧，风韵独特，远望似微波浪。近看似春帘状，给人以活、柔、雅的美感。

(3) 不对称直线式：此发式是国际上的流行式，它根据当代服装式的不对称而配合设计。如果你穿着一件流行的不对称春秋衬衫，再配上这种发式，就更显得文静大方、淡雅高洁。

特点是，左短右长，前面轮廓呈月牙形，一高一低，结构自然，显得出有形、有体、有块、有面的不规则格调，又达到整体的和谐。整个发式采取现代直板式，具有润滑感，惬意感、清柔感、弹力感、立体感、简洁、明快、丝纹清晰。

(4) 彩虹式：以线条描绘成云霞彩虹，形似夕阳银河射在头发上，银光闪闪。引出一条彩虹，反射在脸蛋上，略带微笑。增强发式的感染力。

特点是，强调线条美，发式中的垂直线，给人以端庄之感；曲线中的波浪线，有轻快流动之感；弧线有柔和之感，等等。

(5) 双螺髻式：双螺髻式是一种夏令束发，秀发如云、活泼健美，它由唐朝丫髻演变而成。把丫髻改为螺旋盘绕，形成双螺，故得名“双螺髻”。造型是把头发从四面向顶部中心梳拢，并分成发束，上下、左右对称，两侧腾举。其姿态巧妙，神韵幽雅，媚秀可爱。具有“鸾凤鸳鸯髻”之美称。

(6) 鸳鸯式：是属长发一类。

特点是，左右相对，形同水中悠游的一对鸳鸯。顶部微耸，两髻如仕女，既有民族风格，又不失当代流行色彩。整个发式优雅清晰，鹅蛋脸型的新娘，若以这优美的发式来烘托，更似绚丽多姿的花朵。

(7) 丹凤式：轮廓清秀、简洁、轻盈活泼、线条流畅、柔和大方。

特点是，顶部线条流畅，两侧向上卷翘，周围轮廓饱满。发际朝里，额前倾向一边，微型刘海衬层层波浪，两侧自然弯曲，形如丹凤飞翔，表现少女成熟的美感。

(8) 蟠桃式：是根据明、清盘髻演变而来，经高明的理发师以古为今用的手法，梳理成现代蟠桃髻式。

特点是，分辨分股交织盘看，形成各种形状的块面。发式结构完整，线

条清晰，花纹明朗，起伏节奏协调。线条结合、曲直结合、虚实结合；使发式有明暗之分。若配上新颖的旗袍，显得既有古典风味，又有现代气息。

(9) “乙”字体式：是曲直结合，以直为主的发式，目前较为流行。

特点是，大面积呈直线和大弧线，发梢内卷，亦可外翘，两面分开，形状犹如一个“乙”字。外弧饱满，简练明快，流畅自然，富有动感。

(10) 单翻翘式：由新颖的翻翘式改变而成。

特点是，整个发式造型轻快、明朗，线条流畅清晰，曲中有直，直中有曲，彼此呼应。在夏日，配上镶嵌花边的礼服，更显出青春活力。

男式发型

(1) 菊波式：以卷曲半环形的波纹造型为主。头皮鬓脚和耳夹略遮盖耳轮，后颈部不露肤色，且稍有坡度，具有多姿多彩、奔放、自然的特色。适宜在春秋季节选用。

(2) 菊卷式：用全部卷曲的造型，形似菊花，波纹清晰可辨，蓬松饱满，自然活泼，它能通过发式，把脸型、服饰密切结合起来，富有气魄，能衬托出青年人的英俊。是目前流行的发式之一。

(3) 波涛式：是以头发厚薄、长短衔接协调，丝纹清晰，流向自然。整个造型呈大海中的波涛起伏状，给人以刚健、活泼的感觉，可衬托出青春的朝气。

(4) 自然波纹式：是一种长发式。其造型是，顶部头发稍长，并与头后脑门坡型自然衔接。两侧留发略厚，但又不完全覆盖两耳。

特点是，自然卷曲，微微蓬松，端庄稳重，显现出年青人的风度。

(5) 卷曲自然式：是以左侧向后略上翻，似羽毛收起，右侧向后翻翘；顶部卷曲自然、蓬松，并与脑门后部自然吻合；额前翻翘。整个造型自然活泼，潇洒大方。

怎样对待闹洞房

青年男女结为伉俪，历来被人们视为人生中一大喜事。古人常把新婚的“洞房花烛庭”与得志高升的“金榜题名时”相题并论，为两件人生中的大喜事。可见新婚之喜在人们的心目中所占据的位置。正因为这样，在喜庆的日子里，对待那些“挑礼者”、“失礼者”以至对新郎新娘言辞行为了恭者，新郎、新娘要在婚前就做好思想准备，以便有一个正确对待的心理基础。使婚礼始终在文明、热闹、欢乐、健康的气氛中进行，给来宾留下极为美好的记忆。有些人由于事前没有正确对待这些人的心理基础，致使说话不当，伤了来宾，破坏了新婚气氛，有些甚至出现吵闹、打架之类扫兴事，使新婚之喜大为减色，造成了不应有的损失。

怎样对待这些人呢？特别是前来闹洞房的宾客，作为新郎、新娘应该持宽容、豁达的态度。结婚本来就是一个热热闹闹的喜事，人们前来欢聚，说说笑笑，欢庆新婚之喜，向新郎新娘祝贺，把新婚气氛搞得喜气洋洋。但婚礼过程中以至在闹洞房时，也会伴有玩笑、戏谑，这样就免不了要有过火或失言之处。对此，新郎、新娘应正确对待，以宽容为本。俗话说：“新娘三天没大小”。开几句玩笑，说几句没大没小的话并不为过。

当然，在婚礼上或闹洞房时也许会遇到个别情趣较低的人，他们以庸俗的话或行为举动，逼新郎新娘讲隐私；有的还强迫新郎、新娘当众拥抱、亲吻，讲一些不堪入耳的粗俗言语；还有的人事先编好一套恶作剧的连环套，姿意捉弄、折磨新郎、新娘。遇到这类情况时，新郎、新娘也要冷静、克制，千万不能因之而吵起来，影响大家的兴致，闹个不欢而散。这时应找位好友或长辈，让他们去做做别人的工作，制止那些不文明的言行。如果个别人对此不满，骂骂咧咧，新郎新娘也不要当众回击，以“见怪不怪，其怪必败”的态度对待为好。这样，人们自然有起码的是非鉴别标准，会把个别人“请”出去，替新郎新娘圆场。

作为新郎新娘在婚礼乃至在闹洞房时都应表现得开朗、大方、幽默。尤其是新娘，不要过于羞怯，忸忸怩怩，对于来宾提出的正当要求，一概拒绝，叫说不能说，叫唱不唱，一言不发，这是很不礼貌的，大家要新郎新娘唱歌，跳舞，并非意在欣赏节目，无非是逗逗乐而已，不必因自己水平低而羞于表演。哪怕把歌唱跑调了，人们也会心满意足。新郎新娘应尽量按照人们的要求，该说就说，该唱就唱，以便使婚礼的气氛搞得热烈、和谐。

为了婚礼圆满进行，新郎新娘最好事先做好准备。准备几首歌，或朗诵诗，或小品笑话等。如果自己确实缺乏文艺细胞，既不能唱，也不能跳，那也不要紧，事先可准备一个“反击节目”，如猜谜语、智力抢答题。当来宾要你出节目时，你可以出一道智力抢答题或一个谜语，“谁若答对了我就唱支歌，若答错了，对不起，您就给大家表演一个节目……”，只要你准备的题难度大，一时难以答上来。这样就巧妙地把节目转给来宾因此正确处理好在来祝贺的亲朋好友的无理要求，以至失礼行为是每位即将做新郎新娘的青年男女面临的问题，处理得当，会使婚礼既热闹又文明、健康，给来宾留下一个难忘的回忆。

怎样进行蜜月旅行

借用新婚假期做一次适当规模的蜜月旅行，如果准备得充分，安排得合理。确实是一种于身心健康十分有益的活动方式。如果一对新婚情侣已决定作蜜月旅行，有下述八个方面值得注意：

(1) 根据新婚夫妇的爱好，选择旅行路线。如果双方爱好一致当然好，如果兴趣各异，例如一方爱海，一方爱山，那么，就可以选择山与海临近的风景区。如果夫妇兴趣爱好难以两全，则应相互体谅，并多尊重女方意见；因为一般说来，兴趣的转移力男性多胜于女性，这种安排，旅行结果往往比较容易收到双方满意的效果。

(2) 在初步确定旅游路线后，要进一步了解当时那里的实际情况是否适于去旅行：例如交通是否方便？是否拥挤？主要风景点是否开放（譬如正在修缮就不适于去）？吃、住条件如何？有没有流行病？等等。如果那里有亲友，最好事先订好旅馆，并联系或做好返程交通安排。有了这样的基础，即可编制旅行日程了。

(3) 新婚旅行不一定是单纯的旅游，也不一定是去闻名遐迩的风景点或风景区。有的或者可以结合探亲访友，一举两得；有的或许可以兼顾科学考察、艺术创作，一箭双雕。但只要是富于大自然的美和风景名胜的地方，总能触发新鲜的美感，使新婚感情获得有益调节。如果去的地方是生疏之地，事先应通过有关书籍，特别是地方志，了解那里的风土人情、地理沿革、特征，它所在的经纬度、温湿度，有关的故事、传说，以丰富旅行的感受，有助于触发优美的想象力，使新婚旅行留下更深刻的印象。

(4) 在启程之前，宜提前准备好行装。如果去的是交通条件方便、居住条件舒适的大城市，服装的选择可着重从美观漂亮的角度出发，如果是去大多需以步代车的山林野趣的所在，那么，着装的选择标准则应首先是轻便、舒适、坚固、从简、适应性强。旅游最好穿旅游鞋。新娘切忌穿高跟鞋，以免登高山、行远路时陷于尴尬境地。去昼夜温差大、风雨变幻无常的地区，一定要携带能防风雨和保暖的上衣，不要怕累赘。

(5) 根据旅行路线和特点，注意保健的要领，头脑中建立必要的“生活警戒点”。例如去南国，那里蚊虫多，一定要注意预防肠炎、痢疾等传染病；去山林，一定不要忘记带上蛇药，并了解蛇伤急救知识，携带小刀之类的去蛇毒的必要工具；去北国山区旅行，昼夜温差大、容易患感冒等呼吸道疾病，因此，应因地制宜地携带必备药品。至于带什么药品好，怎样服用？则应行专门请教有这方面经验的医师给予具体指导。

(6) 新娘旅行中要注意饮食卫生。蜜月期由于两情融融，心绪被热恋凝结，常常会影响消化功能的正常进行，不晓得饥饿。加之这时夫妇常不顾及经济代价，只要看到沿途有新鲜食品花样，就总想尝试一下，因此，很容易染上疾病。为了避免出现上述情况，新婚夫妇在缺乏饮食销售点的旅程中，一定要设法在途中卫生、清洁的饮食销售点，购足下一餐的饮食。一定要自带饮水工具和餐具。最好购买新出锅的尚保持高温的食物立即放入经沸水烫过的餐具内备用。炎热的夏季，这样保存的食物应不超过四小时，以免变质，引起疾患。另外，旅途中应尽量吃一些清淡爽口的食物，暑天，可适当喝些温茶水或淡盐水。

(7) 如果新婚夫妇中有一方或两方晕车晕船，是否就不宜旅行呢？也不

尽然。现在，预防晕车晕船的办法很多，只要注意事先预防，当出现这类情况时及时采取一些措施，问题是可以获得解决的。预防晕车晕船可于乘前内服乘晕宁类药物，乘前多喝一些浓浓的绿茶也有好处。爱晕车的人，乘车遇急转弯时，应使身体向转弯一侧倾斜；爱晕船的人，乘船遇大风浪时，可随船颠簸行深呼吸，然后屏气，直到船体重新上升为止，这样，也能减轻晕船的症状。

（8）注意保护好双足的行步机能，这是保持旅途愉快和夫妇美好形象的重要一环。除选用的鞋子要宽松合脚外，注意行路的卫生保健也很重要。新婚旅行不是急行军。夫妇在步行时，无论是步行距离和步行速度都要适当，以保持双方适应愉快为限度。另外，在每晚或长途步行后都要烫一烫脚，以促进血液循环，疏通经络。

新婚旅行中为保持充沛的精力和维护旅行安全，注意节制房事也很紧要。理想的新婚旅行，是分散新人“性聚焦”（频繁地行房）的一种有效方式，对建立具有性保健意义的生活节律大有好处。有条件的新婚夫妇不妨一试。

蜜月生活怎样才能丰富多彩

新婚初始，一切都充满了甜蜜和新奇感，双方的情欲要求也比较强烈，但如果不加节制，任其放纵泛滥，则有可能损害身体健康，消磨意志，精神萎靡不振。对于新婚夫妇来说，应尽量把蜜月生活安排得丰富一些，这样就可以把过于冲动的情欲引导到其它方面。比如适当安排一些体育、娱乐、旅游、参观、社交等活动，通过参加这些活动，既可增进夫妻之间的相互了解，加深夫妻感情，又可以开拓视野，陶冶性情，增添新婚生活的乐趣，有助于双方的感情向精神交流、思想共鸣的更高层次的发展。

双方可根据共同的兴趣及身体情况选择一些体育锻炼活动，如清晨一同慢跑，打打羽毛球等，这样既可强健体魄，又可调整身心，使精神饱满，精力充沛，使一干的生活都充满生机。周末小夫妻还可去湖边垂钓，呼吸清新的郊外空气，领略大自然的风光，自然也别有一番情趣。骑自行车郊游，一同登山远足，或者在海滨浴场畅游、嬉戏，这些都是很好的活动，不仅有利于身心健康，对于夫妻感情的培养也大有益处。

平日在家里，也不要整日聊聊我我，尽谈一些琐碎无聊的话题，应努力提高欣赏层次和修养水平，比方夫妻双方共同欣赏一些轻松、优雅的音乐，共同阅读一本名著，一边读一边点评，交流心得；或者饭后下一盘棋，互相切磋技艺，既是一种娱乐，也是一种优雅享受。如果夫妻双方都喜欢跳舞，还可选择参加一些舞会，在悠扬的音乐声中翩翩起舞，也是非常浪漫和令人陶醉的。

如果有条件的话，在蜜月期间安排一次旅行，也是很有情趣的。夫妻二人携手游览名山大川、古迹名胜，不仅开阔了胸襟，领略了大自然的壮美，了解了社会的历史文化，而且还可以通过共同的活动使双方增添更多的共同语言，使两人的距离进一步靠近。另外，在蜜月期间，除安排上述夫妻双方单独活动的内容外，还应适当安排一些社交活动，不要使生活的圈子过于狭隘。可安排一定时间到老朋友、老同学家访问，也可邀请好友来访，大家尽兴畅谈，增进了解，如果大家有兴趣还可打打牌，或者举行家庭舞会，使朋友间的关系更加融洽。

总之，新婚夫妇在蜜月期间不要过度沉湎于温柔之中，不要把男女情爱当成蜜月的唯一内容，而应该思想解放，志向远大，情感丰富，兴趣广泛，相亲相爱，互相互学，使蜜月生活情趣高雅，层次丰富，使夫妻双方的感情向健康向上的方向发展。丰富多彩的蜜月生活，健康高雅的生活情趣，这些都为夫妻今后的爱情发展和幸福安定打下良好的基础。

怎样过结婚纪念日

大凡“过来”之人，谁不记得自己的新婚蜜月时光？新郎文雅潇洒，新娘温柔娇娜，相对山盟海誓，愿白头偕老。然而生活却往往不能尽如人意，家务琐事、钱财纠纷，都能酿成家庭冲突。随着孩子诞生人间，高兴之余更添烦恼，双方的精力更注重在家务上，无暇顾及夫妻感情的深化与升华。于是磨擦增多，裂痕渐深，最终无法弥补，只好分道扬镳。

如何保持夫妻感情和睦，使家庭充满温馨的气氛？欧美盛行的结婚纪念，倒是可以值得我们借鉴的。除了每人各自的生日外，夫妇每年过个“结婚纪念日”，也是颇有意义和情趣的。年轻的伴侣可到热恋时的纪念地，漫游回顾一番，重温昔日恋情，或展读两地书，心往一处贴。家有小儿女者，在此纪念日举办的家宴上，小孩即席发表简短“祝辞”，亦可增添生活的乐趣。然后举家出游，或同室嬉戏，仿佛又回到往日的喜庆中。老人度银婚或金婚时，则应当更隆重些。夫妇回顾同舟共济、相濡以沫之年，既可教育晚辈相敬如宾，又可全家共享天伦之乐，岂不美哉！当然方式尽可以多样化、新颖化，比如恩爱夫妻互相赠送一个有意义的小礼物什么的（届时突然拿出，则效果更佳），便可锦上添花、喜中增乐。有条件 and 兴趣者，还可拍点结婚纪念彩照或颇有情趣的生活小景，日后见到更显得伉俪情深。请君莫小看这些纪念，在某种意义上它的作用还真不小呢？它能使夫妻关系更为融洽，蜜月的韵味逐步加浓，感情的纽带更加牢固，生活的内容不断更新……

夫妻性生活新婚蜜月怎样调养

新婚蜜月是甜蜜的。由于新婚，男女双方，尤其是男子的性欲比较旺盛，性生活的次数比较频繁。一般说来，新婚蜜月期的夫妻每周性生活可达4~5次。有的夫妻一夜间还要重复性交。频繁的性生活，使男子常感到疲劳，有的男子甚至出现精神恍惚、食欲不振、气短心虚等症状。出现这些情况，除了在性生活方面应有所节制外。还要注意科学地安排蜜月期的日常饮食，及时补充所需要的营养，这无论对夫妻双方，还是对后代都是很有益的。

科学地安排蜜月期的日常饮食，对夫妻双方都是需要的。由于丈夫在性生活中所消耗的体力和营养高于妻子，因此，丈夫更应该注意补充营养，这对于精子的质量和活力都十分重要，是关系到后代是否优生的前提条件。那些新婚未采取避孕措施、盼望马上就有一个小宝宝的夫妻，尤其不能忽视这个问题。

严格地说，从婚前几周开始，即将做丈夫的男子就应该在每天的膳食中增加营养。营养的补充和调配应注意以下几个方面：

(1) 补充足够的优质蛋白质。富含蛋白质的食物是合成精液的重要原料。在总热量充足的前提下，日常膳食中应多补充优质蛋白质。可以进食一些瘦肉、鱼虾、禽蛋及豆制品，烹饪上最好采取蒸、煮、烧、炒等方法，这样可避免高温造成的营养损失，加速人体吸收程度。

(2) 维生素补充要平衡。维生素A，可以促进蛋白质的合成，加速细胞分裂的速度和刺激新的细胞生长；维生素B，可以参与蛋白质促进脂肪代谢；维生素C，具有抗病解毒作用，可以增强机体免疫力；维生素E，能调解性腺功能，并有增强精子活力的作用。这些维生素广泛存在于绿叶蔬菜，新鲜水果及动物肝脏、植物油等食物中，蜜月中要尽可能地进食这些食物。

(3) 含矿物质的食物不可少。蜜月期可结合其它食品同时进食一些海带、紫菜、木耳及骨头汤，其中钙的补充每日不能低于700毫克。否则，很可能几次性交后就出现腰痛、手足抽动的现象。在可能条件下，最好每日进食一些豆腐、豆浆、虾皮、芝麻酱之类。铁的缺乏可能导致性交后出现疲乏、无力、气喘、面色苍白等现象，因此要注意铁的补充。此外，磷、锌、硫、铬、硒等微量元素也是精液的组成物质，对激发精子的活力有特殊的功效，这些成分可在广泛的动植物和绿叶蔬菜中摄取。

这种特别注意营养的膳食安排至少要持续到妻子怀孕之后。当然，以后也还要注意补充营养。此外，蜜月期间男子要养成不饮酒或少饮酒、禁吸烟的习惯，适当节制性生活，这些对于后代优生也是不可忽视的因素。

怎样认识男性的身体

从古代到现在，已经过去了好几万年，但由于性教育的不够普及，人对自己并不十分了解，而对即将同床共枕的丈夫或妻子的身体更是朦朦胧胧。为了保证性生活顺利进行，男女双方事先都要了解对方的身体，在精神上做好准备，并用这方面的知识丰富自己。这是获得满意性生活的前提。否则，仅仅凭本能的冲动行事，不仅会闹出荒唐而可笑的事情来，也会造成性生活的不和谐，影响感情不和，甚至使家庭破裂。那么男性生殖器官的构造及其功能有哪些呢？

男性生殖器官主要分内、外两大部分。睾丸、附睾、输精管，精囊腺和前列腺等属内生殖器，阴茎、尿道和阴囊属外生殖器。男性生殖器官的生理功能活动是由大脑皮层及皮层下的中枢神经控制的。

(1) 睾丸：睾丸呈椭圆形，被包在一个小袋子（阴囊）中，左右各一，大小如栗。成熟的睾丸约4—4.5厘米长，最长的也不超过5厘米，厚约2—2.8厘米；重约15—26克，睾丸是男子的性腺，为一种内分泌腺体，主要的生理作用是产生精子和男性激素——睾丸酮。其内部的主要结构是曲细精管，精子由罗列在曲细精管内壁的细胞所形成。然后经输精管把它输送到附睾里。睾丸产生的雄性激素可维持男性的特征及其功能，并促进精子的生长。

(2) 附睾：是睾丸后上方一对细长而扁平的管道，与睾丸相连，由一盘弯曲的附睾管组成，是激活和贮藏精子的场所。

(3) 阴茎：是一个圆柱状海绵样的器官，约有9—10厘米长，外面有像个套一样可以前后滑动的表皮即包皮，尖端像个秃的截头圆锥体，叫龟头。它有丰富的血管和神经分布，并有两种功能，一为排尿，一为射精。性欲冲动时，可充血而变硬直立起来，是性交的器官，尿道在阴茎中间通过。

(4) 阴囊：阴茎根部下垂的皮肤囊袋，肤色发黑，薄而柔软，上有毛发，皱折很多，富于弹性，中有一隔分为左右室，每室有睾丸、附睾输精管及通向睾丸的动静脉和淋巴管。它对温度变化敏感，能通过扩张和收缩调节睾丸周围的温差，以利精子的产生、生存。它周围的皮肤也是男子的性感区，性冲动时，其壁变厚变硬。

(5) 输精管：是左右各一条细长的管，每条长约35厘米，一端起于附睾，连结附睾管，另一端与尿道相连，在尿道开口。它主要的生理作用是通过自身的收缩和蠕动能力而输送精液。

(6) 附属腺体：含精囊腺、前列腺和尿道球腺，在性兴奋与性高潮时，它们各分泌不同的液体，射精时排出，与附睾液及精子合为精液。其中，精囊腺是一对长椭圆形的囊性器官，位于输精管外侧、膀胱底部，可分泌并排出一种蛋清样胶性液体；能营养并促进精子活动；前列腺形似一个底朝上的栗子，位于膀胱部，在肠的前方，有尿道穿过。它的分泌液是精液的重要成分，其中含有前列腺素；尿道球腺是一时豌豆样的腺体，在尿道海绵体近上端处开口，它分泌的粘液为精液的成分之一。

怎样认识女性的身体

与男性生殖器官相比，女性的生殖器官似乎更为神秘，男性对其了解往往是不多的。其实，女性的生殖器官与男性一样也分为内外两个部分。外生殖器在身体外表，可以看到：包括大阴唇、小阴唇、阴阜、阴蒂、前庭大腺等。内生殖器位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等。

(1) 阴阜：女性外生殖器的表面隆起部分，位于耻骨联合前面，皮下脂肪较厚。青春期发育后，皮肤上长有阴毛，呈倒三角形分布，阴毛的多少、疏密因人而异。

(2) 大阴唇：为一对纵长的隆起结构，在阴阜下和阴道两侧联合。正常情况下，大阴唇在中线台拢，覆盖小阴唇、阴道口和尿道外口，起保护作用，内侧较滑润。在性兴奋时，大阴唇从中间向外张开，暴露阴门。

(3) 小阴唇：平均长 25—30 毫米，高 8—15 毫米，厚 3—5 毫米，位于大阴唇内侧，为一对粘膜皱壁，表面光滑，湿润无毛，富于弹性，是性敏感区，性兴奋时充血，水肿，增大 2—3 毫米。

(4) 阴蒂：位于大阴唇的前会合点，是女性的性感受器。分头、体、脚三部分，前端为阴蒂头，中间为阴蒂体，附着于耻骨上的是阴蒂脚。它有丰富的感觉神经末梢，感觉十分灵敏。刺激阴蒂能引起性兴奋。

(5) 阴道前庭：位于两侧小阴唇之间的菱形体，两端狭窄，中间较宽，中央有较大的开口称阴门，也叫阴道口，阴道口有一球状粘膜，称处女膜，中间有一小孔，是月经通道。处女膜的薄厚和孔的大小因人而异，一般为半月形或球形，厚约 2 毫米，在第一次性交时，处女膜破裂，并可能伴有轻微疼痛和极少量出血。处女膜也可因剧烈运动而破裂。

(6) 前庭大腺：外表看不到、位于阴道两侧的黄豆样的腺体，开口于小阴唇内侧。性兴奋时可分泌少量液体润滑阴道。

(7) 卵巢：为产生卵子和分泌性激素的器官，是女性生殖腺。位于子宫两旁、输卵管后下方，左右各一个，呈扁椭圆形，如杏核大小。每个卵巢中约有 20 万个不成熟卵子，随年龄增长而卵子减少，绝经期后消失，从青春开始，每个月排一次卵，女子一生中约排出 400 个。卵巢产生的雌激素和孕激素对女性的性发育和性活动起重要作用。

(8) 输卵管：从子宫两侧角部分别伸出的、长约 10 厘米的较细管道。它的一头和子宫腔相通，另一头在卵巢附近开口，与腹腔相近。输卵管是受精部位，其主要生理作用是吸收卵巢排出的卵子，精子和卵子在此结合后，靠管内纤毛的运动将卵子或受精卵运至子宫腔。

(9) 子宫：是一个扁平的像倒置的梨似的器官，是产生月经和胎儿生长发育的地方。其下部向阴道内凸出呈圆柱状的器官是子宫颈。子宫颈上有子宫外口与阴道相通，精子由此进入内生殖器。在性兴奋时，子宫提升，宫颈也被动提升，使阴道加长。

(10) 阴道：是一个全长约 10 厘米的有伸展性的宫腔器官，为内外生殖器之间的通道，上方连子宫，下方为阴道口。整个阴道壁表面覆盖着粘膜，有丰富的血管网，但无分泌腺。阴道底部后方叫后穹窿。阴道是女性性交器官，也是排出月经和娩出胎儿的通道。

除以上器官之外，还应提一提的女性的乳房，虽然它不属专门的性器官，但它的功能与生殖密切相关。因为它是哺乳器官。从青春开始，乳房逐渐

发育生长。未哺乳妇女的乳房为规则的半日球形，坚挺而有弹性。其中心有乳头，乳头周围有色素较深的皮肤，称乳晕。女性性兴奋时，出现乳房增大，乳头竖起，乳晕肿胀等变化。

怎样保持性器官的清洁

夫妻间理想和谐的性生活只有在彼此身体清洁的条件下才能获得。为了不在性生活中诱发疾病，注意性器官的清洁卫生，使它时刻保持良好的健康状态是十分必要的。

对男方的要求

(1) 保持内裤的清洁卫生，大小便时尽量要注意不要污染内裤，一旦弄脏应及时予以更换清洗。内裤不仅要常换常洗，更应放在太阳光下晾晒。

(2) 如有条件，在早晚这段时间里，应注意清洁阴茎头，如果有包皮过长，不要忘记清洗包皮的内层以及皮冠，因为这是容易藏污纳垢的地方。

(3) 性生活后必须清洗。最好用肥皂、清水洗净性接触中的排泄物。

在我国由于传统习俗的影响，男性大都没有每天“用水”清洗阴部的习惯。其实，男性如果坚持注意性器官的卫生，养成用温热水清洗的习惯，不但有益于性生活的卫生，还可促进局部的血液循环，防止肛裂、痔疮，是有利而无害的。

对女方的要求

(1) 养成每天早晚清洗阴部的习惯，在清洗时要特别注意阴蒂及外阴唇周围的褶皱和缝隙的清洗。

(2) 只要条件允许，每次排尿后都要清洗一次，以清除尿道四周脏物的残留和避免污染阴道。

(3) 大便后，在使用卫生纸揩除脏物时，应尽量避免粪便、尿液或经水弄脏内裤，最好用已经烧开过的温水仔细地洗净阴部。

(4) 性交后，最好排一次尿，使精液从阴道排出，此外，还应及时地用热水清洁阴部。

只有经常性地清洁生殖器，才能及时地驱除阴部的污垢和生殖器官周围那些腐殖性的微粒。否则它们会在生殖器或附近部位积聚起来。由于女性的尿道口处于生殖器的近邻，又紧挨着肛门，极易感染，经常清洗更显得非常重要。

当你了解到这些知识，你一定会加深对经常保持性器官清洁重要性的认识，相信你一定会养成这一好的习惯。

怎样认识性欲心理和性道德

激发性欲的心理刺激，在男女之间的表现很不一样。男子的性欲具有选择性，选择符合自己理想的女性；妇女的性欲与男子相比，具有更强的个性，表现在爱情上更富有情感，更坚强。男子多数注重女方的外表和身材特点，女方多数注重男子的智慧、性格和品德。

男子的性冲动较快，很快达到最高潮，一般不需要专门激发；女子的性冲动和达到性欲最高潮是相当缓慢的，并且一般要求专门的刺激，即男子的亲热和爱抚以及刺激性感部位。男子的性欲高潮是由于射精管狭窄口和精阜空腔内高压刺激了神经末梢，产生了送到大脑皮层和脑皮下层的脉冲信号，出现特有的性快感；女子的性欲高潮与男子不同，女子的性欲高潮与射精没有联系，它是神经中枢各种脉冲综合的结果，阴道肌肉发生有规律的收缩，有的妇女是骨盆底肌肉收缩，有些妇女是子宫肌肉有规律的收缩。

男女在两性关系的主动性上，总地说来是一样的，但其表现不同，男子表现大方、急迫，女的表现腼腆、怕羞。女子的性欲与日常生活密切相关，工作中的不愉快，丈夫的不关心以及他的粗鲁行为、责怪，都会使妻子思想分散，使提高性刺激灵敏性的那部分大脑神经组织的反应受到抑制。很多妇女都亲身体会到，丈夫的温柔对她来说比满足性欲更为重要，没有温柔也很难得到性的满足。为了使妻子能享受性交时的全部愉快，爱情和友谊应把妻子和丈夫联结在一起。互相关心，互相照顾，根据各自不同特点，加以协调，才能收到满意的效果。

性爱、性冲动和性行为是人体的一种本能，但因为它涉及到第二性，并产生生物学和社会学后果，就应该受一定的道德规范以至法律的约束。无论对青年，还是对中年人来说，在我们这样的社会主义国家里，都应讲性道德，不要谈性色变，不要认为一谈性就是低级下流，我们应当消除诡秘和迷信，从文明、卫生和健康角度谈性。从男女交往、恋受到结婚，不能仅仅限于性的吸引和追求，而应该有更广泛的社会内容，这正是人类高于一切生物的所在，共同的信仰、志趣、诚挚亲密的性感和丰富多彩的生活是爱情的基础。那些轻率的性行为，玩弄女性，喜新厌旧，不仅违背了共产主义道德原则，也为法律所不容。

夫妻之间要忠诚友爱，爱情专一，防止“第三者”插足，杜绝婚姻以外的性行为。但爱人同异性正当的工作关系和交往，是不应受到限制和指责的，但要注意男女有别，把爱情和友情区别开来。夫妻之间在性生活中如果发生了不和谐，这是常有的，应当相互关心体谅，不要埋怨、推诿、指责。要针对不同原因，对症下药，及时治疗。性道德是人生观世界观的反映。根据我国国情和长远发展目标，要建设两个高度文明的社会主义，所以我们不主张性的禁固和蒙昧，要从科学角度加强宣传，特别对青年应加强性教育，让他们懂得有关性的知识。但是，我们必须反对所谓“性的开放”、“性解放”或“性自由”。因为这些将会引起许多混乱，也会给青年身心健康带来损害，甚至使他们走入歧途；对中年夫妻危害也不浅，使许多家庭破裂，子女无人照管，破坏了社会的安定团结；影响极坏。

怎样调节性欲的闸门

性欲是人的生理需要与心理欲求，它和性兴奋、性生活构成性的主旋律。可以说，没有性欲，就没有爱情，就没有恋爱时的激情，也就没有过夫妻性生活时的性兴奋，人类也就不可能繁衍生息。伟大文豪鲁迅精辟指出：“性欲是保存后裔，保存永久生命的事……”。因此青年人一进入青春期，只要发育正常，都会产生性欲、性冲动，并常通过手淫或其他自慰方式来缓解性冲动，满足性要求。

但是，在现实生活中，有的青年人婚前和婚后，如果性欲不节制，任其泛滥，而很可能手淫成癖，损害身心健康，还有的人因不能约束性冲动而发生婚前性行为甚至性犯罪；婚后放纵性欲，性交过频，甚至发生婚外恋，给婚姻带来不快和悲剧。因此，无论是未婚者还是已婚者，如何把住性欲的闸门，使性欲心理有所控制，防止一发而不可收拾，就显得至关重要了。

性心理学告诉我们，性欲虽是一种生理本能，但人的性欲和动物有本质不同，它是受性意识支配的，是富于理智的行为。每个人只要注意以下几点，就能保持性欲正常而不放纵。

(1) 重视性教育。就是每个青年人自觉地接受性教育，学习有关性生理、性心理、性道德、性犯罪的预防等性知识，正确对待性、性欲、性冲动和性生活，既要反对性禁铜，防止性愚昧、性无知，又要抵制形形色色消腐蚀思想的侵袭。尤其是“性解放”、“性自由”思潮对当代青年的危害尤深，在其袭击下，使一些男女青年失去了性欲的闸门，而做出危害自己、别人、家庭和社会的蠢事。

(2) 正常与异性交往。在学习、工作中，每个人都要与周围的异性交往，甚至建立友谊，成为朋友。但要严格把握住朋友与婚恋的界限，要做到自然，坦诚和光明，莫把友谊当爱情，也不可想入非非，胡思乱想，以免做出越轨的事情。

(3) 不要与庸俗的异性接触。在现实生活中，有少数思想庸俗下流，生活不检点，作风不正派，常以色迷的眼光盯着周围的异性，获取性欲的猎物。这些人中有的道貌岸然，风度翩翩，谈吐不俗，出于宽绰，极富“魅力”和吸引力，而使一些女性上钩、失足。对这些人的态度应该是不接触、不来往，避免受其影响，甚至引诱和挑逗，以保持性欲的纯洁性。

(4) 不着黄色淫秽书刊。近年来一些低级庸俗，甚至黄色的书刊、录像较为泛滥。不少未婚或已婚青年男女看过之后，往往经不住露骨的刺激和挑逗，引起难以抑制的性骚动，而做出违背理性和道德的性行为。有的通过手淫、梦遗去发泄，而不可自拔，还有的人为此失去了少女的贞操，甚至走上犯罪道路。据调查，在性犯罪的青年少年中，至少有一半以上的人与黄色书刊、录像或其他淫秽物品的腐蚀有关。这一点应当引起青年人的高度警惕，切莫出于好奇、追求刺激而成为黄色淫秽书刊和录像的受害者。

(5) 要用道德控制性欲。人是感情的主人，不是感情的奴隶，每个人只要树立正确的人生观，有强烈的事业心和高尚的道德情趣，摆脱低级趣味，就可以驾驶、约束性欲，用理智控制性冲动，而不致放纵泛滥。同时，通过丰富多采的娱乐活动、也可以使性欲得到积极转移。事实证明，只有胸无大志，百般无聊，安于享乐的人，才容易追求淫欲和性刺激。

婚后怎样保持和谐的性心理

新婚燕尔，初淋雨露，共浴爱河，和谐美满的性生活无疑会使新婚夫妇更加恩爱情深。以后随着蜜月度过，岁月流逝，那新鲜、神秘，摄魄销魂的新婚之夜和蜜月生活虽然成为美好的回忆但夫妻性生活仍依然是夫妻生活的重要内容，并伴随到老。因此，如何保持新婚性生活的甜蜜和欢悦，使夫妻感情爱弥坚更笃，自然是夫妻皆为关心的问题。

根据国内外许多专家学者的研究，无论是青年人还是中老年人，心理因素与和谐的性生活关系极为密切，凡和谐的性生活大都具备以下心理特点：

- (1) 双方都有正常的性欲望和性冲动，而不仅仅是一方。
- (2) 双方都有同房的要求，并为此感到轻松愉快，而不仅仅是单方需要。
- (3) 同房时，双方的注意力集中，完全排除了其他无关意念、事情的干扰。

- (4) 同房过程中，双方激动、兴奋、欢快的情绪渐趋浓烈。并互相影响、感染、激励对方。如果一方的一言一行，甚至呼吸、表情、姿势、语调等方面显出勉强、不自然或者为难的表示，就会削弱对方欣快、欢乐的情绪。

- (5) 双方在高度的兴奋、愉悦、舒坦、满足中完成性行为，而不是索然无味。

当然，这并不是说每次性生活双方都具备这些特点，有时因偶然因素，使性生活不尽如人意，缺乏正常的性快感，只要得到对方的体谅，即可在下次的性生活中得到补偿。

根据上述夫妻性生活的心理特点，为保持性生活的和谐，提高满意度，避免心困性的性功能障碍，夫妻双方同房时都应注意以下几方面：

- (1) 同房前适当修饰，增加性感和魅力。异性吸引是一种生理本能，而增加异性各自的魅力，更能强化吸引力，激发配偶的性欲望。因此无论新婚燕尔还是结婚多年，夫妻双方都应注意卫生，适当修饰自己，尤其是女性素妆淡抹，更会显得妩媚娇柔，富有魅力和性感。如果穿着浅色质薄的内衣睡觉，或者裸露躯体，再配合柔和的灯光、幽静的环境，更能激发夫妇双方的性欲。

- (2) 同房时双方要心情愉快，情绪亢奋，造成一种轻松和谐、情意绵绵的气氛。这样才能高度集中、和谐地完成各个阶段的性反应，强烈地感受到性爱的魔力和欢悦。如果一方情绪不佳，疲劳、烦躁、抑郁、恐惧，就不要勉强为之，否则就难以收到和谐的效果。

- (3) 性交前要善于调情、做爱。就是夫妻双方应通过温柔、动听的话语如：“我爱你”，“你今天真可爱”，等等，配合深情的抚摸、拥抱、亲吻等亲昵动作，以激发对方的性欲望和性兴奋。多数女性比较含蓄、羞涩，男性应扮演调情、做爱的主角，但女方也要学会“情感响应”，做出相应报答，才能使双方情绪互相感染、激发、交汇。待女性充分动情后再性交以便同步达到性高潮。有的男性每次同房时忽视男女性欲的差异，在女方尚未动情时就迫不及待性交，长此以往，就会造成得不偿失的后果。

- (4) 不能忽略性生活的尾声。性高潮过后，男方继续给亲热的谈话和抚爱、温存，使女方的性快感渐渐平缓地消失，以获得极大的性满足。如果丈夫性高潮过后很快入睡，会使妻子感到遗憾和不悦，日子久了，往往会降低女性的性欲望。

最后，也是最重要的一点，即双方互敬互爱，平等相待，互相体贴，互相配合，是婚后保持性和谐的极为重要的心理条件。因为爱情是婚姻的基础，也自然是夫妻性生活的基础。如果婚后夫妻感情淡漠，缺乏爱情，甚至出现阴霾和风雨，即使仍过性生活，也只能满足一时的性欲，无从谈到美满与和谐。另外，即使夫妻关系正常，如果男方存在严重的夫权思想，把妻子当作发泄性欲的工具，想什么时候同房就什么时候同房，根本不管妻子的意愿和情绪，甚至在妻子心情不佳、身体不适、不愿同房时，强迫为之，甚至采用暴力手段，这是一种自私的性心理，实际上是一种性暴行，是对妻子的人格污辱和人身权利的侵犯，只会给妻子心理上留下深深的创伤。当然，如男方偶尔出现早泄、阳痿等性功能障碍，同房不顺利或失败，女方也应多关怀、体谅和主动配合，消除丈夫心理负担，争取日后成功。如果是器质性原因，就应尽快去诊治。如果女方一味埋怨和指责，甚至说“真没用”，“窝囊废”之类的刺耳挖苦话，只会加重丈夫的精神压力，进行加重其性功能障碍。

怎样认识男女在性生活中的差异

男女两性之间的性行为是以互爱为基础的，性交的实施需要双方共同密切的“协同作业”，这样才能达到“协同效应”，即共同达到性高潮。而要做到这一点，必须建立在充分了解两性性生理与性心理方面的特点和差异的基础上，科学地进行性生活。那么这些差异主要表现在哪里呢？

(1) 男性性欲较强烈、旺盛，没有周期性的高低变化，常表现为随意性。男性性冲动出现比较快，一经激起冲动，短时间内就进入性高涨阶段，引起射精，射精后性欲很快消退，结束整个性生活过程。女性性欲产生缓慢，随月经周期的改变而有强弱的变化。在月经周期的中期，即排卵前后的雌激素高峰期，性欲最强。女性性冲动发生较慢，不似男性那样容易冲动，在性兴奋和持续期方面相对地又要长一些，而且性欲高潮期过后，也不像男性那样迅速消退，有一个缓慢的减退过程。

(2) 男性性行为是一种进取的、冲动性的自主行为，而女性则是一种承受的、渐进式的被动行为。在男女两性性欲旺盛期的年龄上又有较大的差别。男性在 19—24 岁之间，尤其在青春发育后最为强烈，而女性则相反，在青春发育阶段，性欲并不十分强烈，只有在积累了一定的性经验，到了 35 岁前后才逐渐旺盛起来。

(3) 男性性欲主要集中在性器官上，接触性感较强，而女性的性欲则表现复杂而广泛，抚摸性感较强，只有性兴奋达到一定的程度时，性欲才集中到性器官上，个别女性性欲较强，性欲发展较快，但一般并不多见。

(4) 男性在每一次性行为中都伴随着并必然出现射精和性高潮。而女性则不同，相当多的女性并不是每一次性行为都出现性高潮。男性只要通过性交、射精就能出现性高潮，而女性并不一定通过性交才出现性高潮，有时刺激口唇、乳房、阴蒂也能获得性满足，达到性高潮。

(5) 男性射精后，有个“不应期”，在此期间内生殖器受到刺激也不能再引起性唤起，有的虽能维持部分勃起，但不能再次形成高潮或射精，“不应期”时间的长短，因人而异，而女性并不存在这个问题，有连续出现性高潮的能力，有的甚至在短暂时间内能出现 3 次性高潮。

上述的一些差异也因人、因年龄而不完全一致。可见，男女双方在性生活中进入“角色”往往是不同步的。我们了解它，是为了适应它，并采取办法来缩小差距，尽量使夫妇间的性生活得到协调而和谐美满。

怎样科学掌握性生活时间

性生活也是夫妻生活的重要内容，因此，应当科学地掌握性生活的时间。

一般来说，性生活最适当的时间是在夜晚入睡之前。晚上睡前过性生活后，能很快入睡，充分休息，容易消除疲劳、恢复精神和体力。如果夫妻双方白天工作劳累，最好是先睡片刻，待疲倦稍为消除后，再过性生活。如果夫妻如有一方白天工作比较繁重，身体十分疲劳，或一方身体欠佳，另一方虽有性生活的要求，也应当体谅对方，加以体贴、关心，不要勉强要求性生活，以免影响对方身体健康，甚至造成对方对性生活的反感和夫妻感情不合。

夫妻过性生活不要在白天。白天过性生活，周围环境不安静，容易造成精神紧张，使性生活不和谐甚至失败。白天过性生活后没有充分的休息时间，会使体力和精神得不到恢复。

每次过性生活的时间，不要拖得太长，一般保持 15 分钟比较合适。当然，由于个体的情况不同，男女性反应的差异，每次性生活的时间多长，要因人而异。不论时间长还是短，只要男女双方都能获得性满足、产生性快感，就是正常的。

此外，夫妻之间有下列情况，则应克制性欲，不可勉强过性生活。

- (1) 一方重病初愈时。
- (2) 一方过度疲劳、酒醉或情绪极坏时。
- (3) 女方月经期间。
- (4) 女方分娩后至子宫复原以前。
- (5) 医生认为要避免性生活的其他情况。

怎样掌握性生活的频率

所谓性生活的频率，是指夫妻之间在一段时间内，性生活的次数。夫妻性生活次数要适当，性生活频率过高，会影响身体健康，甚至会极大地损害身体。因此，夫妻双方都要科学地掌握好性生活的频率。那么，在一段时间内，夫妻之间过性生活以多少次为合适呢？

性生活的次数，一般由夫妻双方的年龄、健康状况、情绪好坏、疲劳程度等多种因素来决定，身体健康的青年夫妻，在新婚不久的一段时间内，由于性欲比较旺盛，过性生活的要求比较迫切，因此，性交次数一般都比较频繁。有的新婚夫妇在婚后一个星期内，几乎每天都过性生活；有的新婚夫妇在婚后一个星期内性交4—5次。结婚两三个月以后，大多数人性交次数即逐渐减少到正常的频率，一般每个星期1—2次，少数人2—3次。

性生活的频率是每个星期1—2次好，还是每个星期2—3次好，应因人而异。如果夫妻在过性生活之后，双方感到心情愉悦、感情融洽，而且显得精力充沛，性生活频率就是合适的。如果夫妻过性生活之后，双方感到疲倦，特别是男女感到腰酸背痛、周身无力、精神萎靡不振，常常表现出头昏脑胀、食欲不佳，这说明性生活过度，必须减少性生活次数。

总而言之，无论是新婚夫妇，还是结婚多年的夫妻，都应注意适当控制性生活的次数，尤其是体质较弱、患有某些慢性病的人，更要严格节制性生活，以免影响身体健康。

夫妻间怎样谈论性生活

夫妻间具有良好的感情关系，这是健康的性生活应有的重要因素。很难设想，同一个感情不融洽的伴侣过性生活能感到满足。然而在日常生活中，即使是和睦相亲的夫妻，也常常很少议论性生活的问题。有的人是因为不好意思，有的人是缺乏这类知识，有的人则没有意识到有必要谈论这个问题。夫妻间不用语言进行沟通，怎能了解对方在性生活上的迫切希望呢？又怎能取得圆满和谐的性生活呢？

显然，夫妻间应在适当的时间采用合适语言谈论这类问题。在公开场合，人们谈论有关性问题时常采用三种语言：一是儿童用语，这是父母在教育孩子时所目的，目的是解答或启蒙有关性生理和性卫生的问题。二是医学术语，这是人们在学术交流等正规场合交谈时用的。三是骂人话，这类语言具有很强的贬意。而在夫妻之间，有些夫妻在长期密切交往中创造出一些只有他们两人才懂的词语，使用的虽是普通的字眼，却表达了性的含义。夫妻之间交谈，还是使用自己所熟悉的语言为好，若使用医学名词，有时会使谈话变得一本正经，缺乏亲切和谐的气氛。切记，交谈不能互相埋怨或讥讽，可以在性交前交谈，最好安排在性交后“趁热”谈论夫妻间希望谈论的内容。一切与性生活有关的问题，只要双方均可接受都可谈。例如性生活的地点、时间、频率、次数、姿势、环境条件，各自的感受等。谈论的范围越广泛，夫妻双方就越易寻找到相互吻合的共同点。如果一方或双方自认很有修养，且羞于启齿，甚至对此抱有很深的成见，那么他们的关系就很难有所改进。在实际生活中，不需夫妻双方做出让步或努力就能取得完满的性生活的情况，是十分罕见的。

怎样使性爱和谐

怎样求得夫妻性生活的和谐？这是丈夫和妻子共同关心的问题。尤其是新婚夫妻，更渴望获得这方面的知识。这里摘录十个要诀，供新婚夫妻和其他丈夫、妻子参考。

1. 增加性感魅力

异性吸引是一种生理本能。这样看似异性之间只要有接触就有性冲动，实际上并不完全这样。这只是性的最基本的一个条件。性感和性欲望冲动的强弱还决定于异性之间的其它因素。其中之一就是异性各自的外在体证的美。增加异性各自的魅力，可以强化吸引的胶着力，为启动性欲创造良好的条件。一般来说，新婚夫妻的魅力和性感强化是不成问题的。因为新婚夫妻双方大都比较注意卫生，注重修饰自己的外表形象。女性尤其是施脂抹粉加以妆点后，更会显得妩媚、娇柔、富有魅力和增强性感。如果穿着时选择浅色内衣和睡衣，对调动性欲就更有直接作用了。

2. 掌握表露方式

指导性双方把关于性方面的秘密吐露给对方，以选择倾心点。一是身体表露。夫妻交媾不必回避在灯光下进行。当然这种光的亮度是要大大低于照明灯光的。二是性感表露。交流性感受，包括用语言和非语言的两种手段。三是偏爱表露。性偏爱是指异性各自对交媾方式、时间、环境的适应。注意这个问题，选择双方较多的共同之点，对提高交媾兴味、活跃性感气氛是很重要的。

3. 制造爱的氛围

在夫妇间的两性生活上，事前需要制造一种适当的气氛。也有人认为这是浪费时间，但在不少人看来，这确是一种很有价值的夫妻间的造爱艺术。

表现感情的音乐舞蹈，在启发夫妻间的性的欲望上具有积极的功效。先说音乐，那种通俗情调的音乐及“幻想交响曲”的大部分，对夫妻都具有启发性欲望的功效。至于跳舞，自古以来，就一向被用作求爱的一种手段。不论是社交舞或其它什么舞，由于身体的运动与彼此接触，就具有了一种启发受欲情绪的作用。尤其是跳舞的节奏，能够制造出特有的气氛，使男女双方都能得到某种程度的满足。

此外，夫妻间平时说话的态度也应是一种温存体贴的亲切态度。有时候，妻子可用铺展衾枕的手段来表达自己的意念。同时，也可突如其来地换睡衣来暗示，可以使丈夫满足欲望。这一类富有含蓄意味的动作，在制造爱的氛围方面，均有奇效。

4. 注意提前“加热”

长期以来，人们有种并不可取的习惯想法，即以为性生活只是夜晚的事、床上的事，与白天的日常接触关系不大。其实不然。如果夫妻一整天都不怎么亲近，到了晚上休息后，一时“性”起，亲密一番，往往并不能使双方特别是妻子享受到足够的快感。性生活过得和谐，是需要一定的情绪准备的。

对于朝夕相处的伴侣来说，性生活往往没有多少神秘感了。有的甚至把它做为“例会”处理，这是不利于享受性生活的乐趣的。可取的方式是借鉴一下有些化学反应的常识——要想使反应更好地发生，要提前加热。在接近夜晚的时候，人可以用关怀、爱抚的言语或行为给妻子以不同寻常的照顾，聪慧的妻子是不难领会这种异常的亲切的举动暗示着什么的。同时，为了保

障妻子的体力，使她能够“悠闲”一点儿。这样，当妻子有了充分的身心准备后，她会很积极地与你幸福地缠绵。

感情的充分表达往往是需要场合保障的，这是人的理智与感情并存而致的特殊性，这或许意味着夫妻还需一道努力——关心居室的环境。首先要整洁、舒适；其次房间温度不能过高或偏低，要能保证温暖；光线适宜——亮一盏光线幽微柔和的小灯，或完全凭借透过窗帘照起来的月华星辉，等等，具体如何，是需要妻子们施展才智、丈夫做好参谋的。

5. 排解性爱困扰

一些有性问题困扰的人通常会有较大的焦虑。有的因为生活或工作上的压力，有的对自己缺乏信心，有的过于害羞或对“性”有罪恶感。有一位女士因过去家庭教育而视性生活为肮脏污秽的东西，婚后经常逃避先生的性要求，而且事后到浴室一遍又一遍地冲洗全身，以解除内心的那种不安。还有一位丈夫一直担心自己不能满足妻子的需求，他愈是担忧，愈有焦虑，就愈产生所谓“阳痿”，甚至不敢一试。类似这种个人的困扰，应该寻求医生的帮助，先检查一下生理机能有无问题，再求助于心理医生或辅导人员。当然，自己如何建立正确、合理的性观念，培养改变现实的勇气，更为重要。同时，减轻生活或工作上的压力，鼓励和肯定自己的信心等，也是缓解紧张的良药。

有些人求助于补肾药、气功之类的偏方。这对于心理障碍的人来说并不可取。我们并不想否认气功的效力，但寄望于气功来支持性生活则显得舍本求末了。求助于偏方的弊端，一是在于有些偏方的效果实在有限；二是因为服了药，“病人”难免对自己的性能力期望过高，这样反而容易造成挫折，失调的情形也愈发严重。

6. 学习性爱知识

一方面由于人们认为性是本能活动，不学也会，另一方面由于人们讳于谈性，认为那是下流的，性的知识便一直不为教育界所重视。这样许多年轻人便只能从不良的书刊、色情录像带，或者道听途说中得知一些不正确的性知识。有的误以为自己早期的手淫造成了现在的困扰；有的因为自渐不及影片上的人物而有了挫折感；甚至有的因为在性方面无知。第一次梦遗或月经带来的恐惧竟经久不散，即至成年，仍深深地受到影响而产生性心理障碍。

在这种情况下，年轻夫妻在有了问题时，应该一方面勇敢地向自己的父母谈出性生活的苦恼，请他们以他们多年的经验指导你；另一方面，大胆求助于妇科或心理医生，或自学一些医学、心理学、生理卫生等方面的书籍，自己补上性知识这一课。同时，还要注意与自己的伴侣多进行一些必要的交流，用心体会、熟悉他（她）的性生活习惯、积累具体而实用的性经验。

7. 善用沟通技巧

许多性方面的问题不能解决，常是因为一方或双方不会或不便以坦诚、直接的态度来沟通。在一项性关系的调查中，有关人员了解到绝大多数的性要求都是由丈夫主动提出的，而妻子即使鼓起勇气，也是以半主动的暗示居多。这往往会产生一些沟通不良的情形。有时妻子会责怪丈夫自私，想要的时候就要；有时拒绝了对方的要求，心中又不免忐忑：“他会不会不高兴？”“我实在很累了，可是我怎么告诉他？”而遭到拒绝的人也可能会想：“是不是她对我没兴趣了？”诸如此类的心理活动，不说出口，就会造成彼此的胡乱猜忌。因此夫妻之间床第之事应该鼓励对方表达清楚，并且积极接纳对方的想法与做法，同时，自己也该坦然地表明自己的态度。除了言语上的沟

通，也可以用一引起非言语的方式表达，如穿上一件特定的睡衣，打开一盏特别的灯，放一曲音乐等。当然，若能语言与非语言沟通两者并用更佳。除了性方面的沟通外，其他生活上各方面的沟通也很重要。有些夫妻平时就不太了解对方的意思，又不能肯定地表达自己的意见，自然很难建立一种轻松愉快的关系，也就难免阻碍性生活的沟通。

人的性生活不同于动物间的交配。在大多数情况下，人的性交不是为了生儿育女，而是为了满足人的生理、心理欲望，取得特殊的性快感。因此，在一定程度上，性生活可以视为夫妻感情生活的一部分。在性生活过程中，夫妻两人不仅要相互配合，还要注意感情的发挥，要以爱至上，要善于体贴伴侣。此外，熟悉伴侣的性格，了解他（她）的体质情况等等，也都有助于性生活质量的提高。

8. 给予积极反馈

性生活是夫妻的共同需要，在性生活过程中，双方都有可能分享到性的欢乐。因此，在性生活中，夫妻应该和谐一致起来。但如果沟通得不好，往往只是享受了肉欲，而使心理的需要落空了。由此还会生出不满，影响以后的性生活。有些丈夫埋怨妻子没有反应，而有些妻子则怪丈夫完事后倒头就睡，原因就在于此。

这种性的不和谐反映出夫妻各自的本位倾向——每个人都只顾自己的享受，而忽视给予伴侣的反应。这种没有反馈的性关系往往会使一方或双方有被忽视、沮丧的感觉。不知对方此刻感受如何，就可能会引起自责或猜疑对方，从而破坏了“性”趣。反之，即使丈夫有力不从心的情形，妻子若给予诛向的鼓励，就能帮助丈夫增加信心。相对的，丈夫若只图自己的需要，动作粗鲁、草率，不给妻子一些爱语，或事后的亲吻等，就容易使妻子感到失望，甚至产生受不凌辱的痛苦感受，对以后的性生活渐渐不积极了。因此，性伴侣的良好反应可以说是性生活的润滑剂，有待夫妻多鼓励和练习。

9. 重视外部环境

人的性生活，外部的环境很重要。一九八七年，某市发生过这样一件事：某男子同一个有夫之妇胡搞。一天，正当两个人玩在兴头上时，丈夫破门而入，这一男子因为突然的惊吓，当瘫在床上。此后，不仅精神失常，而且性功能再也没有恢复过来。还有对新婚夫妻，由于住房紧张，只能与家人同居一室，房间当中以木柜隔开。他们怕过性生活时被隔壁的老人听见，所以心情紧张，男方紧张的结果，有时阴茎不举，有时早泄。这本不是什么大问题，只要换一下环境，“操作焦虑”就会消失。但他们由此认为这男方的生理有毛病，心理压力越来越大，后来阳痿现象日趋严重。夫妻间因此发生了很大的矛盾，甚至要离婚，幸亏这家老人们明白“内情”，主动“撤离”，这才避免了一场悲剧。

夫妻间的性生活，双方感情必须融洽而又单纯。人类经过了漫长的进化和发展，已经超脱了动物界并形成了一种心理定势，男女间的“苟且”之事，决不能让别人听见，更不能让别人看见。性生活的外部环境，必须幽静和谐，必须在自己认为“放心”的情况下，才能尽精享受性生活的幸福。外部环境不安静，让人“不放心”，心理上即有一种恐惧感。这种恐惧感通过神经中枢传到大脑，性欲望便立即消失。有的夫妻正在过性生活时，突然想起门未上锁，立即丧失了快感；有的甚至连床发出“吱吱”的声音，也会使性生活失去意义。因此，夫妻在过性生活之前，最好是检查一下外部环境：看看门

是否上栓，窗是否开着，窗帘是否拉上，孩子是否睡着……待一切都认为放心以后再行房事，这样就不会有恐惧感了。

10. 融洽夫妻感情

人是感情动物。夫妻间的结合更是以感情的发展为前提。一旦结婚，感情又成了沟通夫妻关系、制约夫妻关系的纽带。性生活是一种崇高的精神生活，其幸福和谐与否，完全受夫妻感情的制约。夫妻感情越深厚、越融洽，性接触时就越有快感，越幸福。否则，没有精神上的接近和感情的融洽，性方面的一致性很快就会消失。矛盾很多的夫妻，双方很难有性要求。

有过性生活体验的夫妻都知道，家庭中夫妻双方态度的温和或生硬，压制或赞许，粗暴或文雅，冷淡或亲切，高兴或悲愤，会造成不同的心理气氛，或是愿意同配偶交往，或是讨厌这种交往。性生活也在其中。有些丈夫，不善于创造相应的心理气氛。他们有时刚刚与妻子吵过架，或刚说了些侮辱伤心的话，马上就要求同妻子进行性接触。这是不讲道德，没有涵养的表现，只能引起妻子的厌恶，甚至妻子会毫不客气地骂你一句“真是畜牲”！因为你伤害了妻子的自尊，破坏了夫妻感情，在不具备和谐性生活的条件下，强迫对方硬来，从这一意义上讲，骂你是“畜牲”也不过分。人是社会的人。是人就应该讲道德。只有畜牲才不受道德的约束。

性生活的和谐和感情上的融洽，对妻子来说尤为重要。性生活中，丈夫处于主动地位，妻子处于被动地位。妻子们更重视性格的和谐和感情的强度。女人一般说来比男人更容易克制性冲动。爱情、依恋、尊重、忠诚和其它崇高的感情对妇女来说，往往比性欲更重要。因此，丈夫们要想获得家庭的幸福，必须给妻子以关怀、体贴和爱。使妻子在感情上同你融为一体。这样，性生活才有快感，才能享受到精神上的幸福与快乐，从而进一步增进夫妻感情。

没有夫妻感情的融洽，就没有和谐的性生活；没有和谐的性生活，夫妻间也不可能幸福和睦。这三者互相制约，互为条件，而感情的融洽则是和谐性生活和夫妻和睦幸福的基础。舍此，决无他求。

怎样了解妻子的“性秘密”

美满和谐的性生活，需要夫妇双方共同的配合和协调。由于女子在性生理和性心理比较复杂，具有许多与男子不同的特点，因此，要过好性生活，做丈夫的很有必要了解和掌握妻子的一些“性秘密”。

1. 爱情是激发妻子性欲的心理基础

许多妻子抱怨，她们过的只是一种“有性无爱”的性生活，毫无情趣可言。究其原因：不少丈夫在性生活过程中只图自己快乐，作爱前既无必要的心理准备和情感交流，作爱中也无温情的对话和温柔的抚爱，一旦自己性高潮一过，便算“大功告成”，独自呼呼入睡了。性学专家多次指出，对大多数妇女来说，丈夫炽热的爱情和温情脉脉的感情交流，远比满足性欲更为重要。那些整天为家务和孩子而操劳的妇女，尤其需要情意绵绵的感情交流。因此，要改善性生活的状况，做丈夫的平时要多关心体贴妻子，多和她们进行情感交流。同样，在作爱过程中也要更多地给妻子以关怀、体贴，多说一些赞美夸奖她的话，也可以轻声地、甜甜地呼唤她的名字。

2. 良好的情绪是过好性生活的关键

对于一个已婚妇女来说，再没有比情绪对性生活影响更大的东西了。任何损伤性的语言、漫不经心的样子、批评与指责、轻蔑和嘲弄，都会严重挫伤女性的情绪，从而使她失去对性的渴望。在这一点上，妻子要比丈夫敏感得多。许多粗心的丈夫正是在这些方面忽视了自己应该注意的细节，使性生活难以获得满意的结果。在日常生活中，妻子对丈夫的一言一行都十分注意，许多被丈夫忽视的细节，如下班一回家，就无端训斥孩子、发牢骚、嫌妻子的饭菜不可口等等，都会立即影响女主人的情绪。一个懂得爱情美学的丈夫，平时应该学会多称赞、夸奖和亲昵自己的妻子，要知道，在作爱前创造良好的心理情绪是非常重要的。

3. 最怕自己失去性魅力

据国外有关调查证明，已婚妇女中只有60%的人在性交时出现高潮。相当多的妇女认为自己在性生活中仅仅是一个配角，很少或者不愿主动向丈夫提出性要求，由于对性活动的忸怩、羞涩、不主动，常被丈夫误认为是性冷淡，而妻子也常常因此而担心自己失去性魅力，不被丈夫所钟爱。此外，许多由青年逐渐步入中年的妇女，虽然性生活的经验已经颇为丰富，但是由于身体逐年发胖，身材和容貌已今非昔比，因而她十分担心自己对丈夫失去吸引力。有位发胖的妻子自诉说，她每次过性生活只敢在黑暗中脱去衣服，生怕因太胖而遭到丈夫的嫌弃。作为一个体谅的丈夫，这时应该诚恳地对妻子说：“亲爱的，我不在乎这些，我仍像以前一样那样爱你。”

4. 女性的性欲和性冲动比男性要来得慢，女性性高潮的到来，较之男性也需要更长的激发时间

任何匆忙行事的做法，不仅使丈夫难以获得满意的性满足，更会使妻子感到十分失望。久而久之，造成性冷淡。因此，夫妇双方作爱性交时，丈夫一定要充分考虑到妻子的性要求、性反应，在自己的性高潮即将到来之前，也帮助妻子逐渐进入性高潮。办法是：一方面控制自己的射精时间，同时充分刺激和抚摸妻子的性敏感部位或变换性交体位，把妻子的性欲推向高潮。

5. 在性生活中，女性对触觉远比男性敏感而强烈，而对视觉却不如男性敏感

无论是在性交前还是在性交后，女性都特别渴望丈夫对身体任何部位的亲吻、抚摸和拥抱，而当丈夫抚摸和亲吻她的嘴唇、乳房、乳头、大腿内侧、阴蒂等性敏感部位时，她们会获得销魂陶醉的极度性快感。对于视觉的敏感性，女性则不如男性。当男子看到女子裸露的身体或阴部时，阴茎立即会快速勃起，引起性兴奋；而当女子看见男子裸露的身体，不仅不会立即引起性兴奋，相反，对多数女性来说，她们只会感到十分别扭和难受。因此，在性生活中。大多数妻子总是希望丈夫能更多地亲吻、拥抱和抚摸，而并不希望性器官的迅速接触。只有当性刺激积累到一定水平时，她们才乐意直接性交。

怎样调适性生活的心理

许多青年夫妇常为性生活的不和谐、不美满而苦恼，严重者甚至危及婚姻关系。除了夫妇身体疾病所导致的性生活不和谐外，究其原因，主要是对性生活缺乏基本的知识和了解，而且大部分是属于心理因素方面的。为此，请你从以下方面加以调适。

1. 性生活的美满和谐必须以爱为基础

人类的性行为是一种自然本能。这种自然本能一旦赋予社会的和伦理的意义后，就必须以爱情为基础。如果夫妻间的肉体结合没有情感的相通为依托，那么，这种本来可以充满快乐的行为便会变得索然无味，夫妻性生活的目的，不仅仅是生儿育女，同时也是夫妻整个爱情生活中的一个重要的组成部分。作爱的目的就是为了分享和表达对对方的爱。至于作爱时能否出现性高潮并不是最主要的。

2. 不要一本正经

夫妻过性生活应该是一件十分轻松愉快的事，而决不是为了完成某项任务。这应该是自然而然进行的。有位性学专家指出：夫妇间的性生活有如从事体育活动一样，你不要只对最后的结果感兴趣，而应该对体育活动的过程更感兴趣。不然的话，就会造成夫妇间作爱过程的紧张，反而达不到性高潮。

3. 作爱方式多种多样

千篇一律的性生活方式会使人产生单调乏味感。其实，每对夫妇表达情爱和性欲的方式是可以多种多样的。就像人的胃口一样需要不断变化翻新。这样做可以提高性生活的新鲜感和吸引力，使性生活更为和谐和富有魅力。

4. 互相表达爱的感受

性学专家指出，夫妇作爱时，沉默寡言，互不表露自己的感受，那是很糟糕的。相反，作爱时要互相吐露自己的性感受，帮助对方了解敏感部位及获得性快感的技巧。要告诉对方使用哪些爱抚方式是他（她）所最感满意和最富激情的，其中包括作爱时间、地点环境以及交媾体位姿势等。

5. 女方不妨主动些

由于长期传统观念的束缚和压抑，在夫妇性生活中，女方总是一直处于被动地位。似乎女方仅仅是丈夫作爱的附属品。一旦女方采取主动行为，做丈夫的往往会沉下脸，另眼看待，表示不悦。这是许多夫妇性生活不和谐的重要原因之一。其实，女方主动些，对提高性生活质量和满意度大有好处。因此，当丈夫的要鼓励妻子多主动示爱。女方在性生活中也可对丈夫主动提出一些要求。

6. 女子喜欢事先的逗引

不少女子都抱怨丈夫在性生活中过于急躁行事，还未等妻子有所要求便立即性交。殊不知，大多数女子都喜欢事前的一段逗引，因为这样会使她们觉得自己是有魅力的，是丈夫最需要的。因此，丈夫如果有作爱的要求，应在几小时甚至1天前做出表示，给女方以暗示，使双方都处于热切的期待和向往之中。

7. 做好准备

夫妻过性生活，应该像节日旅游度假一样，要事先做好准备。如事前洗个澡，打发孩子早点入睡，清理好家庭杂务等等。匆忙行事会使作爱的兴奋感大为降低。

8.创造良好的氛围

人的性欲兴奋度与环境氛围及个体的情绪，有着极为密切的关系。俗话说，人逢喜事精神爽。在性生活中更是如此。夫妻在就寝前应停止讨论类似家庭开支、孩子闯祸、老人与小辈关系紧张等等不愉快的事情，而应多谈论些与作爱有关的使人兴奋的话题。

9.需要双方共同努力

有些夫妇总是把性生活的不和谐的责任推给对方，责怪对方没有很好配合。事实上，一次令人愉快的交欢，都是夫妇双方共同合作的结果。为此，夫妇双方应阅读一些性知识基础之类的书籍，了解男女性心理和性生理的不同特点，以便互相配合，互相激发，使性生活过得美满愉快。

10.不要期望过高，

别指望每一次性生活都会使你心满意足，进入高潮。要明白性欲也有潮起潮落的时候，只有当你掌握和顺应了这种自然规律，你才能获得美满的幸福感。如果你把性生活看成是一天生活结束时：“附加任务”，疲于应付，那么，结果将是令人失望的。

怎样注意房事“十三忌”

夫妻间和谐的、适度的性生活，不仅是生理上、精神上所必需的，而且是增进感情的重要家庭生活内容之一。但是，在下述情况下，夫妻双方都应互相体贴、关怀，节制或避免性生活。概括起来“房事”有十三忌：（1）忌酒后房事。一些人习惯酒后房事，有人甚至认为酒后过性生活“提高质量”。其实，酒后尤其是大量饮用烈性酒后反而会导致男子阴茎勃起不坚或早泄，妨碍性生活和谐，而且酒后受孕还会危及胎儿。祖国医学历来认为：“醉后房事，以欲竭其精。”这说明酒醉后进行性生活，要损害健康。现代医学研究表明，酒后怀孕的，可是所生五子皆痴呆无才。他虽写有《责子》诗抒发他的不幸，但他却无法知道是他嗜酒成癖结下的恶果。（2）忌疲劳后房事。人在经过强体力劳动或激烈运动后，身体十分疲劳的情况下，不宜勉强进行性生活。否则，不仅因劳上加劳，体力消耗过大而损伤“元气”，而且不能产生成熟和健壮的精子，影响下一代的正常发育。（3）忌浴后房事。洗澡时全身血液循环加快，皮肤血管充分扩张，这种生理变化情况要持续一段时间。浴后立即房事，会使血液循环平衡失调，而影响身体健康。（4）忌强行房事。一般而言，男子的性欲强于女性，而且往往急于求成，性欲一动，不顾女方的身体、情绪如何，粗暴地强求房事，这样会使妻子得不到快感或被迫应付，而引起性冷漠，甚至会恐惧、厌倦、性欲减退，最后会因此导致夫妻感情上产生裂痕。（5）忌经期房事。女子经期性交加重子宫内膜充血，使经期延长、流血增多，还容易使细菌经男性生殖器带入，引起子宫慢性炎症，严重的，会导致终身不孕。（6）忌产后即房事。民间有房事忌百日的习俗，是有科学道理的。因妇女产后9周内子宫还未完全收缩复原，如果过早地进行性生活，很容易造成子宫复原不良和子宫出血。“恶露”不尽，可导致急性贫血或细菌感染发生炎症，造成妇女终身痛苦。（7）忌病体房事。夫妻间一次房事要付出一定精力与体力。据医学家试测，心率可达每分钟130次，并伴有血压升高。因此，一般青壮年也应适当节制，不可纵欲。高血压、心脏病患者或急性心肌梗塞后正在恢复期的病人，男女都应节欲，以免引起病情骤变，而发生意外危险。此外，男女任何一方，当生殖器官或泌尿系统发生急性病患或其它传染病期间，必须严禁性生活，以防病情加重或受孕，影响优生。（8）忌心情不快时勉强房事。有些夫妻在一方情绪不佳时勉强过性生活，不仅得不到性生活的和谐，还会使精神不好的一方对此反感，如反复发生，会导致女子的性冷淡或男子的阳痿。（9）忌不讲环境及生殖器卫生。在污浊、杂乱不堪的环境里过性生活，会影响男女双方的精神状态，干扰性生活的成功；性器官不卫生对对方的健康构成威胁，将其上面的细菌及病原体带入对方体内，损害爱人的健康。（10）忌男尊女卑思想作祟。在性生活中有些人仍有男尊女卑思想并表示出来。最常见的是男方为所欲为，不听、不尊重女方意见，或动作粗鲁，甚至粗暴，这种封建意识及错误做法，将严重损伤妻子的自尊心，不仅会破坏夫妻感情，还会使女方逐渐对性生活产生厌恶，最终导致性冷淡。（11）忌饱食或饥饿时房事。因饱食使胃肠道充盈，并充血，大脑及全身其它器官相对地血液供应不足，故不宜在刚刚吃完饭后就过性生活。相反，饥肠辘辘，人的体力下降，精力不充沛，此时过性生活往往不易达到满意的效果。（12）忌精神过度紧张或羞怯。多见于新婚夫妇。由于精神极度紧张或过于羞怯，易引起男方的早泄、或女方性交时疼痛（阴道痉挛），

影响快感。夫妻性生活时，要尽量保持轻松、愉快的心绪，女方也不必为此感到羞怯，应从容大方，积极主动地与丈夫密切配合，这样才会保证性生活的质量。（13）忌“五更色”。“五更色”就是在黎明前、快起床时进行性生活。在起床前进行性生活后，夫妻双方兴奋后，精力都得不到充分的休息和恢复，使机体的平衡失调，从而降低了身体的抵抗力。同时，由于过度疲劳，白天头昏、脑胀，肢体乏力、精神不振，也会影响工作和学习的效率。

怎样防止新婚疾病

1. 新娘过敏症

过敏体质的新娘新婚之夜可发生精液和新房过敏症。

精液过敏症多发生在同房后半小时左右。由于精液中含有 10 多种抗原物质，个别男子精液中抗原物质的抗原性特别强，或者新娘属于过敏体质，就会发生过敏反应。一般表现为阴部水肿、瘙痒、分泌物增多，严重者出现眼皮，嘴唇肿胀，全身起疙瘩、瘙痒，甚至呼吸困难等现象。发生精液过敏后要清洗下身，口服扑尔敏、苯海拉明等抗过敏药即可痊愈。同房前半小时服抗过敏药或同房时丈夫使用避孕套，均可防止发生精液过敏。

新房过敏症发生在新娘进入新房后不久，过敏的原因多是新家具上的油漆引起的，也可能是对花露水、珍珠霜等美容剂过敏。发生新房过敏症，首先要脱离环境，并口服抗过敏药物，以后也要避免接触引起过敏的物品。

2. 新娘的急症

处女膜是覆盖在女性阴道外口的薄膜。因为处女膜内含有微细血管和神经末梢，新婚之夜，初次性交处女膜破裂时有轻微疼痛和少量出血，一般不足为虑。但有时由于新郎动作粗暴，碰巧撕裂处女膜上较大的血管，严重时可能延及阴道而发生大出血。一旦发生这种情况，新娘可抬高臀部，用手按压双侧腹股沟搏动的动脉，或直接用消毒棉花纱布按压出血点，若还不能止血，应速送医院缝合止血。万不可怕羞而延误诊治，使出血过多造成休克危及新娘生命。

3. 蜜月性尿路感染

女性尿短而粗。性生活时尿道口容易被外阴的污物及来自肛门周围的粪便或男性阴茎的包皮垢所污染，导致尿路感染。

新婚夫妇缺乏性生活知识，性交过频，盲目触摸外生殖器，都增加尿道口污染的机会。加之新婚时生活不规律，劳累忙碌，身体抵抗力下降，细菌入侵后容易发生感染。感染时常表现为尿频、尿急、尿痛及耻骨后疼痛和血尿。严重者细菌可侵入上尿路发生肾盂肾炎，病人继而出现发热、畏寒等全身症状。发生尿路感染后要多饮水，口服呋喃唑啉等药控制感染。一般数天后就可好转，但仍需服药一周左右，防止复发。

为了防止蜜月性尿路感染的发生，夫妇双方在性生活前都要清洗外生殖器、肛门等外；性交后女方要用水冲洗外生殖器，然后再排尿，可将尿道口和已进入尿道中的细菌冲洗出去，减少尿路感染的发生。

怎样防止新婚阴道炎

一对新婚夫妇刚结婚一周，新娘感到阴部不适，在新郎的陪伴下到医院就诊。经检查，是得了阴道炎，这也是蜜月中的常见病。医生开了药后，再三嘱咐小两口要节制性生活，并注意卫生。当天晚上，新郎控制不住自己，又要求做爱，当新娘婉言劝阻时，他却反唇相讥说：“我知道你心中早有了别人，否则你怎么会得那个肮脏病！”新郎无端的猜疑，使新娘蒙受了不白之冤。其实，有许多阴道炎的罪魁祸首就是丈夫自己，是他们不注意清洁性器官而给妻子带来痛苦的。

在女性的性器官中，阴道非常娇柔，它处于非常不利的位置，十分容易受到外来细菌的侵袭而感染发炎。这是因为它是与外界相通的一个腔隙，细菌可以长驱直入；阴道外的大小阴唇形成皮肤皱壁，平时处于闭合状态，很容易藏污纳垢；加之阴道与肛门相距极近，稍不注意，就会受到粪便的污染。

虽然阴道极易受细菌的感染，但在一般情况下，它有一定的自我保持机制。如，在雌激素的作用下，阴道呈酸性，有利于乳酸菌的生长，这可以抑制外来细菌的生存繁殖。但在月经前后，由于雌激素分泌减少，致使抵抗力降低而引发炎症。许多男子平常没有清洗下身的习惯，有时洗澡也没有把阴茎的包皮向上翻转，清洗包皮与龟头之间积存的包皮垢。包皮垢长期得不到清除，就和尿液混合成乳酪状物质，内含许多细菌，在性交中就将细菌带入阴道引起阴道炎。

阴道炎的严重程度与进入阴道的细菌数目、毒性大小以及患者的抵抗力有关。如果细菌数目多，毒性强，炎症就比较严重，短时间内甚至会发生溃疡或糜烂，甚至还会诱发宫颈癌，因此不要因它是常见病，又易治愈而予以忽视。妻子出现阴道炎的症状，夫妻一定要节制性欲，暂时停止性交一周，等炎症消失后再恢复性交，使新婚性生活有一个健康的良好的开端。

房事晕厥怎样救治

女性在性生活中，突然出现面色苍白，意识丧失，牙关紧闭、手足抽搐等症状，但经短暂休息，即可恢复，这种病症称房事晕厥症，如果此症不断发生，不仅影响夫妻感情，而且容易导致不育、性冷淡、性厌恶等病症，因此必须认真对待，积极治疗。治疗处理方法是：

(1) 由于此症的病因与情绪过度激动、兴奋、恐惧、心情紧张有关，因此行房时要消除一切紧张、恐惧情绪，要正确认识男女之间房事的内涵。

(2) 一旦发现女方行房时出现昏迷、不省人事、两目紧闭、两手抓头捶胸等现象，应立即停止行房，让女方充分休息，头部放低，一般几分钟后即可恢复，如果病情严重，应及时送医院抢救。

(3) 中医中药治疗：中医认为，房事晕厥与心肝血虚、心脾血虚有关，故宜补心养血和肝、温健心脾，常用验方有：

1) 甘麦大枣汤加味：炙甘草、小麦、大枣、钩藤、菊花、白芍、柴胡、全蝎、蜈蚣各适量。每天 1 剂，水煎服。

2) 人参归脾汤加味：党参、黄芪、当归、茯神木、炒枣仁、远志、熟地、桂圆肉、白术、木香、陈皮、生姜，炙草、煨龙龄、五味子各适量。每天 1 剂，水煎服。服药期间忌房事。

怎样抢救性交猝死

在性生活中突然死亡，医学上称“性交猝死”。古书记述，“男女交合，乐极精脱（也称大泄身）而死，切不可惊走下床。男脱则女以口哺送其热气，女脱则男以口哺送热气，一连数十口呵之，则必悠悠然阳气重回矣。”

性交猝死的原因是复杂的，但一般认为死者多因性兴奋超过限度，导致心跳和呼吸受到骤然抑制的结果。交欢时憋气和强烈动作虽然可增加性感，但易引起脑缺氧和脑贫血，使植物神经失去控制，最后意识丧失而死亡。

一旦发生“性交猝死”房事意外，千万不要惊慌。不要急于送医院抢救，正确的救护方法，是争分夺秒地进行就地抢救。方法是：1.口对口人工呼吸：让病人仰卧，头部放低，足部抬高，救护者站在病人一侧，一手捏住病人鼻孔，自己深深吸气，再用力口对口吹气，强制病人吸气。然后离开病人，放松鼻孔，改用双手挤压患者胸部，使患者呼气，如此反复进行，按正常呼吸规律，每分钟14~16次。2.同时进行胸外心脏按摩，救护者双手重叠压在病人胸骨下部，以冲击方式向胸部挤压心脏，然后放松，如此一压一松反复按摩，每分钟60次。如现场只有一人，可选吹一口气，再作10次心脏按摩。如能再请一人帮心，则可两人分工，一人专作口对口人工呼吸，另一人同时进行胸外心脏按摩，按人工呼吸一次，胸外心脏按摩4~5次比例进行。救护者要有耐心，只要有一线希望，就应坚持，直到呼吸、心跳恢复正常后，再送医院作进一步检查治疗。

怎样认识吸烟对男性功能的危害

在我国，吸烟的人数以每年 3% 的速度递增，尤其是年轻人吸烟的比例更大。似乎嘴巴上不叼着一支烟，便没有男子汉的气概，甚至还有人说什么：“不吸烟就在为男人！”

通过对人和动物的实验观察，吸烟对心血管、神经系统有直接影响，对人的性功能也有很大影响，而对优生的影响更为直接。

如果想生一个健康、聪明的孩子，对于男性来说，首先就得具备优生的“种子”。这“种子”就是精子，它诞生在男性的睾丸里。经过大量科学的实验观察，香烟中，不管是价格昂贵的高档烟，还是价格低廉的低档烟，无一例外都含有尼古丁，而尼古丁是有毒的，一名吸烟者平均精子的数量比不吸烟的要减少 10% 左右，如果每天抽烟 20~30 支，畸形精子的发生率则显著增高，每天吸烟 30 支以上，畸形精子的发生率可高达 18~20%。其次，丈夫吸烟还可能导致胎儿死亡率增加。有人曾对 500 名孕妇作了跟踪检查，发现丈夫每天吸烟 10 支以上的，其胎儿产前死亡率增加 15%，吸烟越多死亡率越高。

烟中的有毒物质，主要是通过 3 种途径影响精子质量的。一是直接损害精子，影响精子质量；二是有害物质溶解于精液之中，对受精卵的早期胚胎起损害作用；三是有害物质直接影响雄性激素分泌，使性欲发生变化。如果你想要一个小宝宝，为了下一代健康成长，你必须戒烟。

有些瘾君子，烟不离口，即使在性生活前后也吞云吐雾一番。当他们在烟雾缭绕中悠然自得时，大概是不会想到它对性功能将会产生不良影响的。最新的科学研究证明，阳痿与吸烟有某些必然的联系。

请你看这一组数字：1986 年加拿大医学研究中心主任迈克尔·康登，与他的同事一起探索阳痿与吸烟的联系。他们使用一个极小的血压套，测定了 178 位阳痿吸烟者与非吸烟者的阴茎血管的压力，发现 1/4 的吸烟者阴茎的血管循环不畅通，而非吸烟者只有 1/12 才出现这一现象。此外，美国华盛顿医学中心的爱迪生博士与他的同事们经过半年的潜心研究，记录了一组 60 位患有阳痿病人在睡眠时的勃起情况。正常的人在睡眠时，均有频繁的阴茎勃起，而 60 位阳痿病人大都没有足够的勃起。医生让病人中的 20 位吸烟量大的人戒烟 6 周，通过观察，有 1/3 的人有了足够的正常人的勃起。当然，吸烟并不是导致阳痿的唯一因素，但就目前的医学实践来说，它是造成阳痿诸因素中最为突出的因素。

所以，从维持健康的性功能和优生后代着想，男性最好也把烟戒掉。

性冷淡怎样食疗

所谓性冷淡，就是对性生活缺乏兴趣，平时缺少性欲要求和性欲冲动。引起性冷淡的原因是比较复杂的，既有生理疾病方面的，也有心理因素方面的，还有夫妻感情方面的原因等。心理和感情方面的原因，需要通过学习有关性知识，增进夫妻感情等途径加以解决，而生理疾病方面的原因，如子宫虚损、肾阳虚衰、遗精阳痿等，则要通过服用一些壮阳补肾的食物得到调治。以下 10 种食物是治疗性冷淡的妙药，患者可不妨一试。

(1) 韭菜。又称起阳草，性味辛温，能温肾壮阳，补虚散寒，适用于肾阳虚衰，阳痿遗精，腰膝酸软等症。用法：取韭菜 250 克，羊肉 150 克，用油炒熟，调料适量。可治阳痿、遗精、梦泄等。

(2) 韭菜籽。性味辛热，为兴奋性强壮药。有补肝肾、暖腰膝、壮阳固精的功效。对因肾阳虚、肝肾不足所引起的阳痿、腰膝酸软冷痛，以及肾虚引起的梦遗、滑泄、小便频数、白带过多均有较好疗效。甲法：韭菜籽 12 克，补骨脂 12 克，用水煎服。每日 1 剂。可治男子阳痿、同房不射精。或韭菜籽 1000 克，加醋 250 克，煮沸待醋干后甲小火烘干，再碾成细末。加入适量蜂蜜，调制成丸；共制 300 粒。每次 1 丸，每日 2 次吞服。可治梦遗、女子带下。或韭菜籽、小茴香各 30 克，共研面，用蜂蜜调成小丸，每丸 9 克，早晚用开水送服各 1 丸。

(3) 胡桃仁。富含蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜、维生素 B2、E 等。主治肾阳虚衰，腰膝酸楚、血虚津少等。用法：胡桃仁 20 克，补骨脂 10 克，用水煎服。可治阳痿不幸、筋骨酸痛。或胡桃仁 15 克、杜冲 12 克，补骨脂 10 克，加水煎服。

(4) 麻雀肉。性味甘温，主治肾阳虚寒所引起的腰膝酸楚冷痛，阳痿早泄、精髓不足等。用法：麻雀肉 150 克，虾肉 50 克，羊肉 100 克，黄酒 50 克，栗子肉 100 克，食盐适量，加水炖熟，吃肉饮汤。可治阳虚早泄、阳痿，或取麻雀 5 只，洗净后用食油炒熟，再用米酒 1 杯略煮，加水适量，下粟米同煮。待料将熟时放入葱白、酱油、食盐、花椒调味，空腹饮服。

(5) 羊肉。性味甘温，能补虚益气。补肝强肾、温中暖下。可治肾阳不足所致的阳痿、腰膝酸软冷痛等。用法：羊肉 250 克、大蒜 15 克，虾肉 50 克，生姜 9 克，黄酒 30 克，用小火煮至肉熟后食用。可治肾阳不足之阳痿早泄、腰膝酸软。或取羊肉 250 克去脂肪，切块，煮至烂熟、以蒜、辣椒油、酱油、盐佐之。

(6) 羊肾。又称羊腰子，性味甘温，富含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷及维生素 A、B1、B2、C 等。能补肾气，益精髓。可治肾虚腰膝酸痛，阳痿、遗尿等。用法：羊肾 2 个，杜冲 15 克，胡桃肉 30 克煮食。或羊肾 2 个，杜冲 30 克，枸杞子 15 克，山萸肉 10 克，煮汤，加葱白、盐，生姜等调味品饮用。

(7) 狗肉。性味甘咸、酸温。含蛋白状、脂肪、肌肽、肌酸、钾、钠、氯等。可治肾阳虚腰膝冷痛、小便频数、阳痿、腹部冷痛等。用法：狗肉 1000 克，麻黄 10 克，熟附子 10 克，加盐、姜、五香粉及少量糖调味，共煮食用。或狗肉与小茴香、桂皮、陈皮、草果、生姜和盐等调料同煮熟食用。

(8) 黄狗鞭。即雄性黄狗的阴茎和睾丸。性味甘、咸、温。可治阳痿不举、阴冷肢凉、遗精、早泄等。用法：可单味煮食，也可粪干研末，温开水送服。煮食，每日可用一二具，研末可用 10 克左右。

(9) 海参。性味甘、咸、温，有补虚益精、养血补肾之功效。可治肾虚引起的遗精、阳萎、性欲减退、小便频数等。用法：海参 2 个，羊肉 150 克，煮汤，加盐、姜等调味食之。

(10) 河虾。性味甘温，有补肾助阳、缩泉固精之功效。可治阳痿、遗精、早泄、性欲冷淡等。用法：韭菜 150 克切段，河虾 250 克，共炒熟调味服食。或取虾米 500 米，蛤蚧 120 克，小茴香 60 克，及食盐 10 克，白酒 200 毫升，共炒至香脆，研为细末，每次服 1 匙，每日 2 次，温开水送下。

怎样防止遗精

在北方的农村青年中，经常谈论一个问题：即夜间“跑马”没有。所谓“跑马”就是在非性生活的情况下，精液自动溢出，即遗精。医学上又把遗精分为两种：一种是在睡眠状态下因梦（或不因梦）而遗精者，称为“梦遗”；一种是在清醒状态下，精液自动流出，或在小便时，随尿一块流出，称为“滑精”。

遗精。并非都因梦，有时一觉醒来（或遗精后醒来），发觉精液已经排出，这种情况一般都发生在未婚青年男子身上，当然，结婚后，仍有遗精者也不乏其例。有人为梦遗感到恐惧，认为是伤“元气”，以致情绪紧张，思想负担沉重，学习、工作懈怠，无精打彩。其实，大可不必。从生理角度来讲，这是未婚男子的一种正常的生理现象。据性医学专家统计，在未婚男青壮年中，有80%的人都有过遗精。说它是一种正常生理现象是因为男子发育到青春期后，睾丸不断产生精子，精囊和前列腺不断产生精浆。精子和精浆的混合物——精液不断地在输精管与精囊内积存，当达到饱和状态时，就会通过遗精的方式排出体外。通常我们所说的“精满自溢”就是这个道理。

遗精既然是一种正常的生理现象，所以，一般来说，健康未婚男子每月遗精一两次，或稍多次都应视为正常。因为青壮年正是健康强壮之时，睾丸和精囊、前列腺产生的精液较快、较多，得不到正常排泄时，自然会自动流出，无须大惊小怪。

当然，引起遗精的原因很多，除了正常生理现象外，遗精的恶性循环（主要是精神方面）不能不说是个主要原因。当未婚青壮年男子发生几次或多次遗精后，精神负担过大，苦闷、焦虑，使心理上受到威胁性的刺激。长期下去，便使大脑细胞消耗过度，逐渐陷入精神疲劳的状态。在特别注意遗精的心理情况下，射精中枢处于兴奋状态，抑制作用降低，就会出现频繁的遗精，越害怕越遗精，越遗精越害怕，造成了一种恶性循环。

其次，外界影响。当未婚的青壮年看了有性刺激的电影、电视、画报、小说后，以及旅行、过度疲劳等，都会引起夜晚睡眠时的遗精。

再者，由性器官的疾病所引起，尤其对那些已婚青壮年来讲，更应引起重视，如龟头炎，慢性前列腺炎等。由于炎症的刺激，使性中枢经常处于兴奋状态，便会发生频频遗精。包皮过长，包皮垢的存在，也是刺激遗精的因素。有此种情况者，应到医院进行治疗。

促使已婚青壮年遗精的再一个原因是性生活过频，或婚前有手淫的习惯。中医认为，房事过度，频繁手淫，引起了肾元亏损、精关不固，故引起遗精。中医还认为，少数遗精者是因为肝经湿热下注而起。

对于遗精的防治，要因人因病施治。

（1）要认识到遗精是一种正常的生理现象，无须恐惧和焦虑，不会伤什么“元气”的。

（2）在看有关刺激性过强的电视、电影、小说、裸体画报时，不要把思想过多集中到性的问题上，更不要想入非非，要多从积极意义方面去想。

（3）建立正常的生活制度，杜绝手淫恶习，多参加有益的文体活动。

（4）和异性、尤其漂亮异性接触时，不要太亲密，分散对性问题的注意力。

（5）注意性器官的卫生，经常洗阴茎，消除包皮垢；如包皮过长，可到

医院手术，如患有其它性器官疾病，应请医生诊治。

(6) 睡眠时不要俯卧，以免压迫和摩擦阴茎，引起阴茎充血，诱发遗精。

(7) 内裤要常换，尽量使其柔软，衣裤发硬也会诱发遗精。

(8) 节制性生活，免得引起肾元亏损。

关于青壮年的“滑精”问题，性医学专家认为，这完全是在清醒状态下，仅有性欲意念而无性冲动时精液的自流，绝大多数属于病态，和正常的遗精不能相提并论，所以应到医院请医生诊治。当然，遗精的次数过频，出现头昏、失眠、神疲无力、腰膝酸痛等症时，也应属于病态。

怎样对待早泄现象

在男性性功能障碍，早泄也是一种常见的疾病。它指的是男子勃起的阴茎未及纳入女子的阴道或刚刚纳入，便已射精，阴茎随即疲软，它使男子感到困惑和不安。

到目前为止，世界各国的医学界还未给早泄下一个准确的定义。有的专家认为，男子阴茎插入女子阴道后不到一分钟即射精，或阴茎抽动不到 15 次便射精，就可称为早泄。还有的专家认为，实验表现，健康男性性交平均时间为 2 分钟左右，平均抽动次数为 62 次。如果低于这个标准便射精，就是早泄。美国性学专家玛斯特斯夫妇则认为，男性在性交中不能使女方实现一半程度的性满足即行射精，便是早泄。这些说法不尽一致，但它的共同特点则是：过早地射精。

造成男子早泄的原因主要有以下几个方面：

首先是精神因素。凡是长期早泄者，一般都有一个共同发生的规律：开始性活动时射精较快，并伴随着一种担心害怕的心理。有些人首次性交是在担心被别人发现的环境里进行的，匆忙行事，快速射精，久而久之，养成习惯，遂成早泄。比如有一对知识分子夫妻，因住房紧张，与邻居只一“纸”墙之隔，房事的声响隔壁的邻居都能听到。新婚阶段，小两口为防止隔墙有耳，每次性生活都很小心紧张，两个月下来，匆忙的性生活已成为习惯。后来，他们住房宽敞了，但是已形成的射精方式却难以改变。每次性生活，都过得不欢而散，妻子从未有过性高潮。为此，她经常埋怨丈夫，两人由争吵发展到闹离婚的地步。

其次，过分看重性生活也会引起早泄。有时男子可能偶然有过一两次早泄，本来，这是很正常的现象，几乎 50% 以上的男性都有过这一经历，这能不治自愈。但有的人便为此过度忧虑。每次过性生活都担心自己会早泄。往往你越是担心，就越会出麻烦。结果，一次早泄变成了多次早泄，偶然现象也就成了必然病患。

第三，夫妻关系不融洽也会导致早泄。这主要表现为两个极端：一是有自卑感，对妻子很崇拜，觉得过性生活简直就是对妻子的侵犯，不敢有更多的奢望，刚一接触便“溃不成军”；二是暗中对妻子怀有怨恨，比如妻子对自己不好，有外遇等，过性生活时心情不快，只想应付一下了事，因此出现了早泄。

根据专家的意见，对于早泄的心理治疗要遵循以下几条原则：夫妻双方不责怪对方，要多想想自己应负的责任；一般来讲，早泄是常见的一种性功能障碍，并非精神异常；性不是单方面参与的事情，而是男女双方共同参与的行为；性生活不仅仅是性交，当性交得不到满足时，用其他方法一样能够取得相同效果；了解对方的感情和需要；自己主动承担责任。

此外，还可在医生的指导下，进行心理训练；在妻子的配合下，逐步治疗早泄。

只要彻底丢掉精神上的包袱，早泄患者一般都会恢复正常，过上既使自己满意，又令妻子满意的性生活。

妻子怎样帮丈夫治阳痿

众所周知，男子阳痿的原因五花八门，但绝大多数都与精神或心理状态密切相关。这种男子阳痿日久后会对性功能发生一种“信念焦虑”，即对性功能的恢复失去信心。

作为妻子，当丈夫诉说房事不能勃起的阳痿病症时，应对丈夫安慰似的喃喃自语道：“不要着急，会慢慢好起来的”。在用药物治疗的同时，得到妻子主动的体贴，关心与安慰，病就会好起来。具体作法如下：

(1) 主动做爱：每逢房事时，事前都要有一个诱导阶段，双方做爱。阳痿丈夫除自己主动做爱外，妻子应该改变女方被动的习惯，要主动对丈夫做爱，这对消除丈夫阳痿有极大的帮助。

(2) 感情调整：丈夫阳痿，本人容易产生一种“危机感”，当妻子的要抓紧这个预兆，设法调整感情，除语言表白外，应重温恋爱，结婚蜜月旅行等再次泛起新的感情波浪让彼此爱得深些，达到消除丈夫顾虑的目的。

(3) 控制房事：当丈夫阳痿时，作为妻子有必要控制房事的次数与频率，不让丈夫盲目地无效地进行，有时干脆要停停房事一至二个月，再逐步恢复。

怎样自查性欲是否减退

许多人正在为自己或爱人的性欲减退而苦恼。由于头脑中的旧意识作祟，人们宁愿默默地忍受着这种难言的苦楚，也不愿意去看医生。正确的做法是应该自己先查一下原因，如果是自己能够消除的，则应立即动手，采取有效措施。据调查，导致性欲减退的众多因素之中，有半数以上可以由自己消除，其余则需要医生的帮助。归纳起来，影响性欲、可使性欲减退的有以下十大因素。

(1) 情绪：人在情绪不佳时，性欲容易暂时减退，尤其是在极度悲伤、恐怖、愤慨、忧愁、消沉和绝望等恶劣状态下，性欲会受到显著影响，甚至可完全丧失。随着不良情绪的消退，性欲也将随之恢复，但一般说来其恢复的时间要比不良情绪消退慢一些。比如，一个人被严重惊吓之后，需要一同后性欲才能逐渐恢复到平时水平。鉴于此，在爱人情绪不佳时，首要的问题是帮助他（她）消除不良情绪，做好心理保健，此时不应过性生活。即使爱人勉强应付、非但激不起快感，还容易导致性冷漠，而且会损害夫妻感情。

(2) 营养：营养是性爱的物质基础。大多数中老年人都有这样的体验：六十年代的三年严重自然灾害期间，人们普遍营养不良，造成大多数男子性功能下降，女子闭经，研究结果表明，蛋白质和锌等重要微量元素的缺乏，可引起性功能减退，对男子影响尤甚。相反，充足、齐全的营养，特别是多吃些含优质蛋白，多种维生素和锌的食物，可维护性功能的正常水平。不过，也应注意，营养过盛会引起肥胖，而重度肥胖是容易发生性欲减退。

(3) 嗜烟酒：不要小看吸烟，长期大量吸烟与不吸烟者相比，更容易引起阳痿。有人调查过 440 名阳痿患者，吸烟者占 60%。长期嗜酒可使性功能减退，性欲下降。据研究，慢性酒精中毒的男性，性功能减退高达 50%，女性为 25%。大量饮酒可引起全身血管扩张，阴茎的血管反而而血流量不足，勃起较难，勉强勃起也会很快射精，并使得再次勃起机会大为减少。女性酗酒易出现性生活紊乱，阴道分泌物减少，引起性交疼痛和快感缺乏，因而导致性欲下降。但烟和酒精对性功能的影响是可控制的，戒除烟酒后大多数人性功能可逐渐恢复至正常水平。

(4) 药物：长期或大量服用某些药物，可致性功能减退，甚至可以引起男子阳痿和女子性冷漠。影响性功能的药物种类很多，其中重要并常见的有：利血平、萝芙木、心得安、氯丙嗪、普鲁苯辛和一些抗癌药物。如较长时期接受放射治疗，也可导致性欲降低。

(5) 居住条件：居住在杂乱无章、通风不良、过于拥挤的环境里，不仅会引起心绪不佳，而且由于室内新鲜空气不足，导致大脑供氧不足，而影响性功能，使性欲降低。特别是几代人同居一室，或与子女同睡一床，会形成无形的心理压力，容易引起性欲减退。当居住条件改善之后，这种减退可迅速恢复到正常。

(6) 季节、气温：据调查在气温偏低的冬春季节，多数人性欲较强，尤其是春季被认为是求爱季节，而汗流浹背的盛夏，性欲常暂时减弱。一部分妇女的性欲与月经周期关系密切，常在月经来潮前几天性欲增强，一部分则在来潮后一周左右较强，多数妇女妊娠期间性欲有些减退。男子的性欲也有周期性变化，但多数不甚明显。

(7) 年龄：这是影响性欲的重要因素。男子多在青春期之后性欲达到高

峰时期，30~40岁时开始减弱，自50岁左右起，减弱明显，但多数能保持至70岁，甚至更长。女子的性欲到30~40岁时才达到高峰，绝经后逐渐减退，60岁左右开始显著减退。相当一部分青年妇女对性生活本身的要求并不那么强烈，甚至缺乏主动，这并不奇怪，她们的性欲需要丈夫去唤醒。

(8) 激惹、诱因、性生活史：性欲本身实际上是一种条件反射，除了内在原因（性激素作用）之外，外界的刺激也很重要。有人对居住在深山寺院里的僧尼做过测量，发现他们体内性激素水平比同龄的对照组偏低。其原因就是他们特殊的生活环境，周围很少有可引起性刺激的事物。因此，生活单调或很少与他人交往，从不看有关爱情的书刊和电影、电视，也不谈论有关话题，即缺乏性爱方面激惹和诱发因素，性欲便受到抑制，处于较低水平。长期无性生活或性生活很少获得快感和满足者可使性欲降低，同时，过频的性生活也会导致性欲降低。

(9) 感情：夫妻感情与性欲的关系十分密切又相当微妙。这不奇怪，因为人类与其它动物不同，性欲的产生并不是单纯的生物本能，多由爱情所引发。因此，夫妻间感情出现障碍，特别是若已达到破裂的程度，对对方可产生厌烦心理，性欲大多减退。不仅如此，有此夫妻表面上风平浪静从不争吵，但内心互不信任，相互猜疑，耿耿于怀，这种貌合神离的夫妻因双方心情恶劣，也会引起性欲减弱。所以，夫妻间性生活和谐，源于夫妻间感情和谐。

(10) 健康状况：健康状况对性欲的影响既重要又复杂。因为，只有身心都健康的人才可能长期保持较高的性欲水平。但是，确实有一些患有较重疾病的患者，也和健康人一样保持着较强的性欲。所以，对这个重要问题，应该区别不同情况，做具体分析。

有趣的是，对性欲影响最大或引起性功能下降最多的，并不是各种严重的器质性疾患，而是各项辅助检查都正常的功能性疾病，其中最常见的是性神经衰弱，又称苏能性阳痿（男）和阴冷症（女）。专家们认为，精神因素是引起阳痿和阴冷的最重要的原因，因此，治疗此病必须从心理治疗入手，找出病因，因祛病除。

人在极度疲惫或长期处在慢性疲劳状态下，性功能容易随之减弱。同时，精神长期紧张或存在种种心理障碍时，即处于心理不健康状态时也会影响功能。但当上述因素除去之后，性功能则很快恢复。

在众多的疾病中，对性欲影响较大的应首推内分泌系统的柯兴氏症、阿狄森氏病、侏儒症、甲状腺功能低下等，其次是代谢系统的糖尿糖，以及营养不良、重度贫血、维生素和微量元素缺乏等。长期慢性消耗性疾病如各种癌症、结核病晚期，严重的心、肝、肾等慢性疾病均可抑制性行为；手术、脑神经受伤、偏瘫、截瘫等疾患，可使性反应不健全，严重时完全丧失性欲和性行为。上述这些可严重影响性欲的疾病，必须请医生精心治疗，彻底治愈之后，性欲可望逐渐恢复。

怎样防止性衰老

性生活随着人的年龄增长，会日渐稀减，但正常男性到花甲之年，性能力也并不丧失。夫妻间正常的房事，维系着家庭的和谐、愉快、幸福。否则，将是一种憾事。因此，怎样使性机能随着身体的寿命一同延长下去很重要的。

(1) 要相信自己性机能是正常的、强健的、富有生命力的，在精神上立于不败之地，这点尤为重要。

(2) 要注意外表的年轻化。人追求年轻的情绪，会使机体也随之年轻，相反，老是忧心忡忡，害怕衰老，常自叹“老矣”，在精神上做了衰老的俘虏，则很快就会跌入老人的境地。

(3) 要经常运动，特别是慢跑和步行，着重锻炼下半身，性机能兴衰的要点在腰、足。

(4) 饮食方面注意营养，可适当多食些海味类食品，因海味含锌多，而被称为夫妻和谐素。

(5) 不论退休与否都应有事业心，哪怕是公共事务。如果满足于抱孙子自娱，其性的老化是必然的。

(6) 在专一不二的爱妻子的前提下，要持有慕爱女性的心气，这样能刺激性腺激素的分泌，保持不懈的性机能。

(7) 生活要幽默·幽默和诙谐是保持青春不老最大的秘诀。

(8) 性格要开朗，不为身边区区琐事而烦恼，胸怀开阔是不老的心泉，精神抑郁会导致阳痿。

(9) 要戒烟、酒、赌，有充足的睡眠。

(10) 坚持服用维生素E胶囊，可防止身体与性的衰老。

(11) 在健康专家指导下，服用补肾壮阳或延缓性衰老的中药。

性欲减退怎样用气功治疗

性欲减退，亦称性功能衰退，多因少年劳欲过度，命门火衰、精气虚寒；或多用脑力、思虑过度、心脾受损。其关键是肾气衰。治疗着重补肾，但需兼顾心、肝、脾、胃，注意气血阴阳平衡。气功对本病的治疗具有独到之处，练功后性激素分泌增加，肾气得到调补，性功能得到改善的报道甚多，现述其锻炼方法如下。

1. 紫阳复壮法

(1) 平坐与平卧，全身放松，排除杂念，渐渐入静。轻闭双目，收回双目外露之神光，下照丹田，以轻微的自然腹呼吸，静守丹田十分钟以上。待全身血平和，再把目光下注会阴穴，略停片刻。

(2) 以轻微的腹式呼吸，吸气使会阴之气上尾闾，再沿督脉经夹脊上述百会穴。呼气，将气自百会穴沿任脉下达会阴穴。

(3) 吸气，把气从会阴穴吸到脐，分成左右两股，沿带脉分达背后命门穴，再自命门穴把气送左右两肾后直吸上肩井穴。呼气，把气从肩井穴送壮两肘尖，经手前过中指回抵内劳宫。

(4) 吸气，把气从内劳宫吸至胸前左右两乳下。呼气降于左右两带脉，并向脐集合，下注于会阴穴。

(5) 吸气，把会阴之气吸至脐下 0.3 厘米之外。呼气，再把脐下之气降至会阴，分成左右两股，沿两大腿外侧经足背、中距、抵涌泉穴。

(6) 吸气，使气从涌泉穴经腿内侧抵会阴，上达丹田。呼气，使丹田之气再降至会阴穴，静守片刻，呼吸任其自然，不加注意。片刻后可重复上述练法。

(7) 收功。微用意将双目神光移至丹田，片刻，以意引气逆时针绕丹田 36 圈，再顺时针 24 圈后，气聚丹田。稍息后行擦脸、梳头、鸣天鼓，引气自头部降至足底涌泉穴即起立，意守涌泉，原地踏步数次即可。

2. 荷春功

姿势不限，全身放松，舌抵上腭。意守丹田。几分钟后用意将丹田之气向下导引，经会阴沿脊柱上行至大椎穴将气引向两肩经两臂至手掌劳宫穴。意念集中于劳宫穴。

(1) 双手按摩腰部肾区 24 次，上下为一次。

(2) 双手按摩小腹盆腔部位顺逆时针各 24 次。

(3) 双手按摩生殖器，使之温热。

(4) 用右手从左胸顺上肢内侧手三阴经循行部位按摩至手指尖，绕过指尖顺手背经上肢外侧三阳经部位至左肩、左颈、左面颊，再至左侧头部，左项背部。同法以左手按摩右侧身体。

(5) 双手后伸，从背部按摩经腰、臀、下肢后侧至脚尖，再从大腿前面上端向下按摩下肢前面、外侧面至脚尖；然后绕过足尖经足心顺下肢内侧至腹部按摩（此为足三阳、三阴之循引部位）。

以上 5 步一循环，可反复按摩 3 个循环。

3. 铁裆功

铁裆功可补肾阳、壮腰府、强身健体。用此功法既可保健又可疗病，如治疗性欲减退、遗精、早泄、阳痿、阴冷、前列腺肥大、不育症等均能收到很好的疗效。其功法如下。

(1) 推腹：印卧，全身放松，调匀呼吸，排除杂念（下同）。用两手相叠（左手在下），自剑突部位向耻骨联合推摩 36 次。两手向下推时慢慢呼气，将真气送入丹田，意念随着手掌的推动，体会手下的感应。

(2) 分阴阳：仰卧，以两掌自剑突下向腹两侧分推 36 次。向两侧分推时慢慢呼气，注意体会掌下的感应。

(3) 按揉：仰卧，两手相叠（左手在下），在脐部左右旋揉各 36 次，自然呼吸，注意掌下感应。若触知腹部有硬块，可按住硬块久久按揉，并用意念向硬块引气。

(4) 捻阴阳：取坐位，以两手食、中指与拇指对称在阴茎根部的两则捏起精索，左右捻动各 50 次。全身放松，自然呼吸，注意两手捻动精索的感应，以微酸胀、舒适不痛为佳。

(5) 揉睾丸：坐位，以右手将阴囊、阴茎一同抓起，虎口朝前，阴茎与睾丸露出在虎口的外面，将其根部握紧。先以左手掌心在左侧睾丸上揉 50 次；然后换手以同样的方法在右侧睾丸揉 50 次。自然呼吸，将意念集中在揉睾丸那只手下的手心里。手法要轻捎，睾丸以轻微酸胀，舒适不痛为准。

(6) 搓睾丸：坐位，以两手食、中指面分别托住同侧睾丸，再以拇指按压其上面，左右搓推捻 50 次，睾丸以酸胀舒适不痛为佳。

(7) 顶睾丸：坐位，以两手食、中指面托住同侧睾丸，再以拇指端将睾丸向腹股沟方向顶上去，共 3 次。向上顶时慢慢吸气、放下时慢慢呼气，两腹股沟处有轻微的撑胀感，压力不可太大。

(8) 挂裆：站位，脚与肩同宽。将备好的沙袋和纱布带放在床上或凳子上，并将纱布带结一个活扣备用。然后用一手将阴茎和阴囊一同抓起，再将纱布带的活扣套在阴囊及阴茎的根部扎住，松紧合适，阴毛留在外面，使扎扣下面的两条纱布带等长。最后把沙袋慢慢放下，约离地 6.6 厘米，前后摆动 50 次。自然呼吸（不可用腹式呼吸）。以阴茎与睾丸充血，微酸胀，两侧腹股沟有牵引感而不痛为准。

(9) 捶睾丸：站位，两脚与肩同宽，两手握空拳，交替捶打同侧睾丸各 25 次。用力要柔和，不可鱼蛮力捶击，以酸胀不痛为准。

(10) 捶肾：站位；两脚与肩同宽。以拳背交替捶击腰背部同侧肾区各 50 次。动作要柔和深透，呼吸要自然。

(11) 通背：站位，两脚与肩同宽。两手握空拳，肩、肘关节放松，以腰的力量带动两手，一手以掌心击胸部，一手以拳背同时击背部肩胛髓下方左右各 25 次。

(12) 扭膝：两脚并立，以手掌按膝上，左右旋扭各 25 次。

(13) 滚棍：坐位，两足穿平底鞋，踏在圆木棍上前后滚动 50 次。

(14) 收功：两手自然放在大腿上面，静坐片刻，搓搓脸和手，站起来自由活动一下，即可收功。

练习本功前应准备沙袋、纱布带、圆木棍等用具。沙袋长约 20 厘米，宽 17 厘米，内装沙子约 1.25 公斤。纱布带长 85 厘米、宽 33 厘米，两端缝合成环形。圆木棍长 55 厘米，直径 5 厘米。

另外，练功前要排空大、小便。每天练 1~2 次。最好在气功医师或有经验的人指导下练功，不可急于求成。练功要以轻松为度，若练后局部反应严重，可减少练功次数。阴部周围有手术疤痕，严重静脉曲张，或输精管结扎者不宜练此功，有急性睾丸炎，附睾炎等亦不宜练。著练功治病，练功过程

中禁止性生活；若为保健，则要节制房事。

哺乳期怎样过性生活

哺乳期从什么时候开始性生活，怎样避孕是夫妻均为关心的问题。

产后性生活，以分娩后 2 个月开始为宜。

因为产后恶露排出（包括血性恶露及白恶露）要持续 4—6 周；分娩时被撑大的阴道和子宫一样需要 4—6 周时间才能恢复正常状态。在这一段时间内。阴道粘膜很薄，易被损伤，子宫口还没有完全关闭，如果性交，极易使细菌进入子宫内，引起感染或出血。因此，产后二个月内不应性交。

产后卵巢功能一般尚未恢复到妊娠前状态时，有些产妇的性欲一度低下或不愿过性生活，丈夫应予以理解和关心。有很多产妇怕再怀孕而不愿过性生活，应该采取避孕措施，顾虑消除后再进行为好。

哺乳期有些妇女月经不来，有些妇女迟来，有些妇女按月来潮。因人而异，哺乳期不知道什么时候开始来月经，往往有人在产后第一次排卵时即再度受孕。哺乳期受孕妇女的子宫较哺乳怀孕妇女的子宫要软的多，做人工流产手术的难度及危险性都大。因此在产后三个月，应尽量减少性生活的次数，并使用避孕套避免再孕。正常产三个月后可安放宫内避孕环。

剖腹产的妇女，子宫壁有手术疤痕，如果在哺乳期内怀孕，做人工流产手术容易引起大出血，困难及危险性更大，避孕措施尤为重要。

在哺乳期内，卵巢激素作用不充分，阴道粘膜的柔韧性较差，同房时动作要柔和，并较慢进行。

怎样安排孕期的性生活

妊娠期，对于性生活来说是一个特殊时期，因为这一阶段的性行为与母婴间的关系十分密切。

虽然在妊娠时会产生较多的孕激素，有抑制子宫收缩的作用，但尚无法完全抑制性交时妊娠子宫产生的强直性收缩。若在妊娠早期或晚期性交，就可能引起强烈的子宫收缩，从而导致流产或早产。尤其是在妊娠晚期，因性交引起胎膜早破率增加的事例，已为医学界所肯定。据有关资料统计，最后一次性交距预产期大于一个半月的，羊膜早破率低于5%；相距15天的，为13%；相距8天的，则高达29%。而且母婴诸多的并发症也伴随而来。

在妊娠期性交次数的安排上，应掌握以下原则：在怀孕16—34周之间，前半期以每周性交一次为宜，后半期则应更少。孕16周前及孕34周后，必须禁止性交，但可以温和的性爱动作替代性交形式。

通常孕妇在性交时具有自我抑制意识，而男性往往缺乏这种意识，加上绝大多数男子在妻子怀孕时正值性欲旺盛期，故应主动加强对性欲的抑制力。即使在性交时，动作也应轻柔，而且性交持续时间应减少到非孕时的 $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ 。同时也应注意性交方法的选择：前半期，以正常位（女性仰卧，两腿屈曲分开）与伸展位（女性仰卧，两腿伸展分开）为宜。这两种体位能对男性性器官产生压迫感，使射精时间提前，以缩短性交时间。后半期，由于女性腹部膨隆，以后侧卧位（男女双方向同一侧侧卧，男性在女性之后）为妥。因受女性臀部阻碍，阴茎伸入阴道内的长度减少，使阴道、子宫所受的刺激强度减弱。

值得指出的是，如果孕妇系高危妊娠（有自发性流产，早产，死胎史，合并心脏病，高血压，糖尿病，肾脏病等内科疾患，本次怀孕为臀位，双胞胎等），更应控制性生活的次数和时间，能禁欲则更好。

过敏体质女子怎样过性生活

有些女子在性交后不久，会不明原因地发生外阴部奇痒，或者外阴部的大阴唇与小阴唇上出现充血性红晕，阴道与外阴部分泌物也骤然增多，2~3小时才渐渐消退。一般地说，这种情况还会在性交后重复出现，给夫妻性生活造成不快。这种情况，医学上叫做精液过敏，它不是什么病。

原来，男子的精液是一种抗原物质，但抗原性并不强烈，一般女性对精液不会产生过敏反应。只有极个别的女性会遇有这种情况。当某个男子精液抗原性特别强烈，或者妻子本身是一种过敏体质，一旦接触到丈夫的精液，难免会发生过敏反应。

有过敏性质的女子对过性生活总有一种恐惧心理，甚至拒绝同丈夫性交，由此而影响同丈夫的感情。其实，这是一种误解，不必要的担心，有过敏性体质的女子照样能过性生活，而且能过好性生活，关键是妻子必须避免接触丈夫的精液，最简单的办法便是丈夫佩戴避孕套性交。如果精液过敏现象不太严重的夫妻，倘若想摆脱使用避孕套，有两种办法：其一，性交前妻子先口服1~2片抗过敏药物，如扑尔敏、苯海拉明、非乃根等；其二，性交后妻子立即下蹲，让精液及时流走，再用清水将外阴部及阴道冲洗一下。

一旦发生精液过敏，可口服抗过敏物和作外阴部及阴道的清洗，进行补救。要注意近期内不再性交，让过敏反应完全消退，并作好上述防过敏反应的准备后再恢复性生活。切勿有了精液过敏不加处理，依然频繁进行性生活，这样过敏反应会越来越严重，而且对妻子的健康十分不利。

三班倒夫妻怎样安排性生活

由于一些单位实行三班制，夫妻两人就不能象“白天上班、晚上下班”那样过性生活。要解决好这个问题，应该从以下几方面入手加以调整、安排：

(1) 如果女方每周有一天厂休，在厂休日，夫妻可以好好地过一次性生活。

(2) 关键不在于夫妻性生活的数量，而在于质量。10次不完美的夫妻性生活，其效果与满意度还顶不上一次完美的。如果性生活过得不好，可能次数越多，越会引起一方的性厌恶，这反而会更深刻地影响夫妻感情。夫妻过每一次性生活，都要力求完美，从心理上、体力上、环境上、饮食上做好充分准备，在精力充沛，感情饱满，双方自愿的气氛和条件下认真过性生活。绝不要带上任何一点的勉强性。要使性生活合乎科学，经历动情期、持续期、性高潮期和消退期这4个周期的要求，不可缺少其中一个或几个周期。夫妻要相互体贴，相互商量，相互配合，力求使对方更加满意。

(3) 在妻子进行三班制劳动的情况下，丈夫要体贴妻子的劳动特点，不要在性生活方面对妻子有过高要求；妻子也要体谅丈夫的性要求，有时（在上早班的前一天晚上或中班回家以后）适当地予以满足，这样就会使性生活得到调节。

(4) 心须强调的是，解决性生活问题并不是使夫妻关系和睦的唯一手段。夫妻关系是否融洽，归根结底还存在于双方是否情投意合，情同道合，在于双方的文化素养和道德水平，这要在日常生活中不断提高与调整。丰富精神生活可以弥补性生活方面某些缺陷与不足。当然，夫妻性生活也要力求和谐。可是，如果单纯以双方能不能满足自己性要求作为夫妻关系的决定性因素，这就比较低下了，是不可取的。

再婚夫妇怎样度过新婚之夜

新婚之夜，是男女双方建立性关系的开端。再婚夫妇虽然有过性生活体验，但那是属于另一个人的，现在对象变了，与对方过性生活尚属首次，一切都需要从头做起，自然也有“新婚之夜”。

对于初婚夫妇来说，新婚之夜有个性生活的适应和调节问题。对再婚夫妇来说，不但也有这个问题，而且从某种意义上说，处理起来需要作更多的努力。这是因为喜婚双方受心理障碍、年龄差距和孩子等问题的影响，常常会造成性的不和谐。如果前配偶是不幸亡故的，这个夜晚往往会想起前夫或前妻的音容笑貌；如果再婚者与前配偶因感情不和而离异，也会把婚姻失败的阴影带入新婚生活中；如果一方结过婚，另一方没结过婚，前者会产生自惭形秽的心理，后者则会产生一种优越感，这一反差，会使双方在第一夜不太协调；再婚夫妇难免怀旧，有意无意地常拿现配偶与前配偶相比，从而产生诸多感慨；如果再婚夫妇年龄相差较大，特别是老夫少妻，不同的性欲要求，也会影响新婚之夜的乐趣；再婚夫妇如有懂事的孩子，就会对继父或继母表现出明显的敌意，这种紧张的家庭关系也会影响他们性生活的情绪……

根据上述情况，凡此种种生理、心理和社会氛围的异同，都会或多或少影响再婚夫妇新婚之夜的和谐，要想排除这些干扰，再婚夫妇要度过美满的新婚之夜，就要注意以下几方面的问题：

1. 克服“先天不足”带来的心理障碍，满怀信心地开始新的性生活

人生没有平坦的道路可走，婚姻也难免曲折坎坷。既然原有的婚姻已不存在，你依恋也罢，悔恨也罢，对新的婚姻都只能带来害处，而无任何好处。因此，要勇敢地面对现实，毅然地翻过前婚的那一页，坦然地去获得与新配偶性生活的乐趣。而且，再婚夫妇要看到自己的优势。由于双方或者一方曾经有过性生活体验，对性已经不陌生，因此有“轻车熟路”的有利条件。只要彼此尽力抹去过去生活在自己心理上留下的痕迹，就能运用过去的经验，省去或缩短初婚夫妇性生活中那种相互适应和调节的时间和过程，在新婚之夜充分吮吸爱的甘露。

2. 双方要尽力避免拿新配偶与旧配偶相比

因为不管这种比较的结果如何，它都是没有好处的。这种比较会引起你复杂的怀旧之情，减少你从性生活中得到的乐趣。而且，一旦让对方知道你在进行这种比较，还会引起心理上的不良反应，造成夫妇感情上的裂痕。而要在过性生活时不作这种比较，就要在平时杜绝比较的念头。例如，可以搬走容易联想起旧人的物体；平时尽量少回忆与前夫或前妻相处的情景；双方有摩擦的决不拿新人与旧人相比较，更不能说出比的结果。

3. 再婚夫妇要过好新婚之夜，关键是双方要加深理解，增进感情，互谅互让，让爱情的纽带比过去的婚姻更牢固地把双方连结在一起

同时，要关怀、体贴、爱护前夫或前妻留下的子女，使新家庭的成员和睦相处，这就减少或解决了影响双方性生活情绪的一个难题。

如果你能注意这些方面，那么，再婚夫妇在新婚之夜一定能获得最大的享受与乐趣，它会成为新的婚姻的良好起点。

怎样认识老夫妻性生活与健康长寿的关系

现代医学家经研究后认为，衰老并不意味着性欲的必然减退和获得性高潮能力的丧失。老年人有正常而持久的性功能，这是健康长寿的好预兆和构成老年人精力充沛的一个重要方面。国内外调查资料表明：一些恩爱的老年夫妻，性生活仍能保持到70~80岁，个别男性到90岁尚有精子生存。

日本东京大学朝辰正德医学博士认为，性激季的旺盛，是延缓衰老的物质基础。专管分泌性激素的丘脑下部和脑下垂体，受性活动刺激，可使激素分泌良好，这有改善血液循环和新陈代谢作用。他甚至明确提出，适当的和谐的性生活，有助于防止脑老化，避免生殖器废用性萎缩。因为性生活能刺激卵巢排出较多的雌激素，从而使妇女的皮肤更柔嫩润滑，精神开朗愉快，有助于减轻阴道干涩等不适。

美国心理学家简丽丝·古柯特研究发现，有性功能的老人如果长期性压抑，可以使身体免疫能力降低，使身体造成某些病态，还容易给老年人在精神上造成压力，出现焦虑、紧张、抑郁、自责等症状。

老年人正常的性生活，不仅可减少其身心疾病发生的可能，而且对预防癌症多种妇科疾病也大有神益。据西德医学专家研究发现，爱的举止能促使机体内“一内啡肽”的分泌量增强，巨噬细胞和抗干扰素的活力增强，能避免和防止某些癌症的发生。老年夫妇正常而满意的性生活，可以减少男性前列腺癌、女性乳腺癌的患病率。一些性医学专家认为，这是因为同房后，可使男子前列腺保持经常性的畅通，血液循环得到改善，有助于避免和减少前列腺的炎症、肥大及恶性肿瘤的发生。和谐的性生活及高潮中的快感，也有助于妇女体内各种激素间的调节、生理上的平衡及精神上的松弛，因而可降低乳腺癌的发病率。另外，男性精液中有一种与青霉素相媲美的重要抗菌蛋白质——精液细胞浆素，这种物质不但能消灭葡萄球菌、链球菌等致病菌，而且能使受阻细胞无法生长。老年妇女因雌激素水平下降，易诱发多种妇科病，适时的合理的性生活，使丈夫的精液能规律地滋润阴道，起到有益的杀菌作用，从而防止和减少许多妇科疾病的发生。

性生活还是一项轻松的体力活动，据专家测定，夫妇间过性生活的耗氧量相当于登二层楼梯，一次轻快的散步。除促使老年人血液循环加快，肺活量增加外，骨盆、四肢、关节、肌肉及脊往等还增加了全身运动，对健康有益。

世界上有不少巨岁以上夫妇，无一不是夫妻恩爱。研究表明，单身比婚配者，丧偶比白头偕老者，离婚比不离婚者死亡率高，而男性尤为明显。这些差异的原因是失去了性爱的伴侣，产生孤独感、寂寞感所致。老夫妻的亲密无比的婚姻关系和性爱，是家中其它人所代替不了的。许多调查表明，老年男子更倾向于把妻子作为唯一的伴侣。

据美国有关人员调查，老年人还有一个重要的心理特点，越老越感觉需要爱。许多老年夫妻亲密无间，形影不离相依为伴，这是老年人最为宽慰的乐事。在医院实践中，我们遇到过这样的情况，有个老人由于二年前老伴去世，而患心因性神经官能症，表现为失眠、烦躁、终日头痛、觉得活着没意思。用了各种疗法，毫不见效。几个月后，医生见到他时，已容光焕发，原来他已有了一个新的老伴。性爱使他得到了精神上的满足，起到了药物起不到的心理治疗作用。可见，正常的，和谐的婚姻状态及性活动，对老年人的

心理健康也是十分必要的。

高血压老人怎样过性生活

根据世界卫生组织规定，成人收缩压达到或超过 160 毫米汞柱，舒张压达到或超过 95 毫米汞柱时，（二者有一项经核实即可确诊）为高血压病。此外，临床把舒张压大于 90 毫米汞柱而小于 95 毫米汞柱，或收缩压大于 140 毫米汞柱而小于 160 毫米汞柱，叫做“临界高血压”。高血压病是老年人的多发病。

老人患有高血压可否过性生活呢？据美国性医学专家对健康人实验观察证明，性交和性生活高潮，心率、呼吸次数和血压都明显升高，发现性高潮时收缩压增 30~80 毫米汞柱，舒张压增加 28~50 毫米汞柱，心率增加到每分钟 140~180 次。上述情况对健康人来说是不会造成任何危害的。而对老年高血压病人来说就不一样了，血压本来就高，如控制得不好，或血压波动较大者，性生活就会成为一种不容忽视的危险因素。加之老年高血压病人常伴有冠心病、心律失常以及脑血管疾患等，由于性生活过程中神经系统高度兴奋，血压升高，呼吸心跳加快，容易诱发心肌梗塞、脑血管意外，甚至发生猝死，这种事例国内外均有报道，故老年高血压患者性生活必须有所节制。

科学家们认为，凡收缩压不高于 180 毫米汞柱，舒张压不高于 120 毫米汞柱，新近未发生过脑血管意外（轻度），并未并发严重的动脉粥样硬化等，即较轻些的老年高血压病人可以适当地进行性生活，但必须注意以下几点。

（1）要在精神上保持乐观、消除紧张、忧虑、害怕情绪。精神上要放松，夫妻间要密切合作，舒畅地与配偶交换性生活的欢欣与感受。

（2）性生活前要有准备，在服降压药后，血压正常或比较正常时进行。若血压有明显增加，要禁止性生活。

（3）要节制性生活，一般每 2 周 1 次，每次不要超过 15 分钟。同时动作要缓慢，姿势要合适，防止强烈的动作。

（4）饱饭后胃肠道血液充盈，影响循环系统的正常功能，这时性交容易发生危险。

（5）性交时如果发生胸闷、头晕、头痛、心悸或精神恍惚，应立即停止性交，并采取急救措施或送往医院抢救。

（6）多种降压药物会影响性功能，如胍乙定、甲基多巴、利血平、哌唑嗪等。高血压病人用药需在医生转导下使用，切不可自行使用或停用。

（7）做为高血压患者的老伴，要了解这些知识，对患病的爱人要多加体贴照顾和谅解。

婚姻心理怎样认识婚姻的需求

1. 婚姻生活满足个人需求

个人需求是人们行为的基础与推动力，这些需求必须获得满足，下列的需求在婚姻家庭生活中尤其重要：

(1) 爱——在婚姻中最重要，最先满足的应是爱情的渴求，婚姻中的爱也应包含着诚实、责任心和给予的态度，及柔和的适应的能力。

(2) 安全感——女人比男人更需要，换句话说，她更依赖男人，道德操守与经济能力也是安全感的一部分。

(3) 自信——每个人都需别人的认可，赞美或平等待遇，夫妻间更有此需要。婚姻生活中彼此鼓励，增加对方自信，才是正路。

(4) 生育——正常的婚姻也满足彼此性欲的需求，生儿育女更是自然的发展，完全拒绝生育定会导致婚姻生活的裂痕。

(5) 家庭权威——家庭中权威职责分明。儿童在家庭中学会接受权威，才能长大后在社会上尊重法律及权威。

2. 细心灌溉婚姻的花圃

(1) 对于破坏夫妻关系的事，应保持警觉，避免刺伤的误言或无谓的争吵。

(2) 平时多结交对家庭生活有帮助的朋友，多交换对家庭生活的各种意见。

(3) 夫妻两人也须不时地检讨婚姻生活，寻求改善。

(4) 冲突、吵架、冷战是无法避免的，因为每个人都有感情冲动。要紧的是把每次冲突化为成长的经验，学着开放个人的心胸，面对现实。唯有爱和为对方着想，才能化解一切。

婚姻家庭就是爱情的花圃，花圃要有足够的空间来成长，有计划地栽种，有时要翻土，有时要施肥，有时要移植，有时要铲除。种花要看季节，季节不同，开的花也不同，婚姻生活也有四季的变化，每个季节有不同的困难与危险，而危险的意思，不正说明“危机中含有危机”吗？所以对爱情小花要细心灌溉，如果让它同野草一起长，必会被捣死，任它受风吹日晒，不会长好，唯有努力的灌溉，充分的准备，耐心的等待，早晚劳苦才会有成果。

怎样认识夫妻的社会相容性

夫妻的社会相容性是夫妻在世界观、价值观和人生观方面的相容。在人的社会特征方面还包括文化水平、职业、工作态度、社会积极性、对社会和他人的态度、道德成熟程度、需求构成等等。

价值观的一致是夫妻相互理解的稳固基础，如果缺乏这种一致，那么夫妻之间的精神交流就会遇到很多障碍。一个人的价值观同他的志向、同决定着他的行为特点和社会表现的种种需求是密切相联的。人的需求既有低级需求(即可以保证人首先作为一种生物体生存和活动的需求)也有高级需求(即一方面是为了人作为社会化的个性的生存和发展，另一方面是为了整个社会的活动和发展的需求)。这两种需求在社会的直接影响下形成物质需求和精神需求。在我们社会生活中，夫妻之间在需求构成和价值观念上如果互不相容，就会导致家庭的破裂。如夫妻一方一味追求超前的物质需求，终日忙于对住房、衣着、生活必需品的获得，被膨胀的物质需求所征服，而另一方却追求有益于社会的创造性劳动、求知、积极从事社会活动、在道德和审美方面进行自我修养等方面的精神需求，那么，这种婚姻关系是很难维持下去的。

在社会相容性中还可以包括夫妻在职业和职务方面的相容性。这种相容性并非要求夫妻必须有同样的工作。但是工作和职业的不同常常会带来很多矛盾，如一方因公长期出差在外，而另一方需要她留在家中。这样在某种程度上会影响夫妻之间的关系，影响婚姻的稳定和牢固。

怎样建立婚姻平衡

婚姻学家认为，生活中绝大部分夫妻的婚姻危机，并不是我们平常所理解的“对方不忠实”、“生活不协调”、“苛求对方”等，而是由于双方没有处理好象“跷跷板”一样的婚姻平衡问题，夫妻间情绪上相互支持、相互了解，是婚姻幸福的最重大因素。

婚姻的冲突，往往都是由早期一些潜在的小问题开始，正因为问题小，婚姻这块“跷跷板”的倾斜不明显，夫妻都不会太在意，只看到有些不对劲而已。这种小问题，很容易因双方的退缩掩盖过去，但其实“跷向一边”的问题没有得到真正解决。久而久之，一旦发生小孩出生、工作挫折等重大事情，便会成为冲突爆发的导火线。那么夫妻应怎样注意婚姻平衡并去建立巩固它呢？

(1) 家庭环境发生重大改变时，夫妻都要特别警惕。比如小孩的出世就很可能导致婚姻的困扰。

(2) 切不可忽视由焦虑引起的生理症状，比如：疲劳、忧郁或模糊的不顺畅的感觉，这些常常是婚姻破裂的前兆。

(3) 家庭中是否形成了一些不寻常的“小团体”。一个无法由配偶获得情绪上满足的丈夫或妻子，常会由父母或小孩身上寻求，因此与父母或小孩形成不寻常的“小团体”亲密关系。(4) 在环境变迁时期，婚姻是否较以往不满意？如果是，那么就可能有麻烦的存在了。

夫妻相互的容忍，是婚姻平衡不可缺的因素。因此，夫妻双方就象坐跷跷板的两端一样，各自都必须调整自己的位置，否则就无法达到稳定的关系。婚姻破裂的最主要因素，不是夫妻间的差异，而是无法适当地处理这些差异。所以，唯有相互的容忍和适应，才能建立常衡的婚姻。

怎样估价你的婚姻

一位美国人根据他多年的研究成果，总结了夫妻双方对自己现存婚姻的估价等问题。丈夫或妻子可以通过下述判断题判断自己的婚姻状况。这些判断题既有一定的道理，也颇具趣味性。

(1) 在美好的婚姻中，所有分歧都得到圆满的解决。(2) 随着年龄的增长，你能够自然而然地成为一个好妻子或好丈夫。

(3) 圆满的婚姻中，两口子的几乎全部业余时间都是在一起度过的。

(4) 幸福的婚姻关系总是建立在频繁的性生活基础上的。

(5) 成功的婚姻中，双方都必须肯于改变自己的习惯和性格。

(6) 幸福的夫妻不指望对方完全满足自己愿望。(7) 在长期的婚姻中，双方的角色随时间的推移都会有所改变。

(8) 幸福夫妻在危机发生时从不相互指责。

(9) 在成功的婚姻中，丈夫或妻子的身上总有你不喜欢的东西。

(10) 在生活中、夫妻双方总是抽出固定的时间在一起。

对于这十道题，你是怎么答复的呢？答案是这样的：错。因为生活中不断出现的问题，不可能完全地、圆满地解决。错。时间不是绝对的，爱情只有在相互信任，交流、理解对方时才会产生。错。不一定如此。因为夫妻双方都有各自的追求和爱好。错，不能用双方性生活的多少来衡量幸福与否，关键在于双方满足。对。双方努力改变各自的不适应，使婚姻和谐美满。对。无人能当救世主，每个人都必须依靠自己。对。这是夫妻双方所希望的。错。他们有时会互相指责。但也能携手解决问题。对。十全十美的丈夫或妻子是根本不存在的。对。爱情在更多的交往中而得到深化。

得分 8—10 分说明你的婚姻状况优良。

得 6—7 分说明你的婚姻状况尚可。

得 5 分以下者说明你的婚姻状况需要改进。

怎样看待和选择美貌妻子

最近婚姻专家在分析不幸婚姻的案卷时，惊奇地发现不少这样的婚姻与妻子的美貌有关。英国一心理学家在最近发表的报告中，率直地警告那些要娶漂亮女人为妻的小伙子，“娇美的妻子，非闺房之乐，尤非闺房之福！一味追求其貌似仙娥，而不考察其品性如何，那么最终只是一个不切实际的美梦而已。”当然，并非所有美丽的女孩都是美满婚姻的礁石，她们许多人都是很好的妻子，犹如她们的美貌一样可人。

但是，不可否认，天生的丽质也容易造就这样的妻子：她们把上帝赋予的美貌作为本钱，习惯于人人服务，凡事以己为中心，直至役使一切。因此，这种“美女”是美满婚姻的大敌。

这些“以貌傲扬”的美人大抵有以下几冲表现：（1）这种美女，从小在家里、在学校乃至而后在工作的地方，都备受赞美，备受青睐优待，她早就被溺爱惯了，并不将此视作特殊，更不会着意去报答。因此，她戴上结婚戒指后，生活中稍有不如意，她就会像小孩子一样大发脾气，不管她多么爱她的丈夫，她在婚姻生活中都会自然不自然地流露出小独裁者的本性，她会事事随心所欲，她不体恤丈夫，不替别人着想，甚至不珍惜丈夫和他人的情意。日子一长，不可避免地酿成严重的风暴。

（2）这样的妻子一般是浅薄的人。她们除了喜欢约会，嬉戏以及吃喝玩乐的表面生活外，极少考虑充实自己，也不去料理家政事务。男人恋爱时倾倒在漂亮而有风度的女人裙下，结婚以后，却宁愿她是个理家烹饪能手，更希望她是贤慧可爱知书达理的女人。那种徒有其表的花瓶妻子，丈夫不会永远喜欢，女人单靠美貌去保持魅力是不可能的。这似乎正中了一句格言：“女人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。”

（3）新婚几年后，一般做丈夫的愈来愈少赞美其妻子了，这并不是丈夫对妻子的爱淡漠了，而是在日日月月的耳鬓厮磨之中，把那些爱的旦旦誓言都溶于行动之中。然而，自私自利的她，感到家庭之中找不到浪漫了，失去了吸引力，她的精神支柱似乎崩溃了。所以，她有时会移情于谄媚她的其他男人。甚至倒入“他”的怀中，婚姻也就因此而断送了。

（4）她只是一心一意爱自己，永不会去爱别人。无论什么事物，只需她认为有损于美貌的，她总是避开。例如，做家务会使粗糙、弄脏衣服，油烟会损及容貌等。她就极不乐意做，甚至找出很多借口托辞。由于害怕会改变她那美丽的曲线，她会拒绝做母亲，或者拒绝哺乳。她更不会有耐心去精心抚弄和教育孩子。因为她只惯于以己为圆心，而视孩子为累赘。

由于“情人眼里出西施”的缘故，能够分辨的美人和不好的美人是很困难的。专家让男人们留意美人心的以下细节：

（1）她极易被轻微的嘲弄而激怒。

（2）她对于镜中看出影响她外貌的瑕疵反应强烈。例如，她的衣服上染了一个小污点，她要求更换，或拒绝外出。

（3）她遗失了你的信物。

（4）她忘记了你托她办的事，特别是垂手可成的事。

（5）她随时在炫耀自己的优势和胜利。

对于有些反映的美人儿，男人们千万不能掉以轻心，因为这样的美人也许会使你的婚姻不幸。

我们希望天下貌美的妻子们在注重容貌的同时，要注重心灵美。

怎样了解配偶

了解配偶的个性，才能使婚姻更和谐美满。心理学家把人归为下列四大基本性格，你不妨据此分析一下伴侣的个性，并遵循几个简单的相处原则，使感情更融洽。

大众型：这种人爱热闹、好交友，但与朋友的交情却不深，有时很饶舌，有时比较散漫，不够成熟，需要别人的注意和赞同。

如果你的伴侣属于这一类型，你不妨多恭维、鼓励，树立他的自信心。如果他有孩子气的行为，不要强迫他拘泥小节，也不要限制他旺盛的精力。

权力型：这种人是天生的领导者，意志坚强、坚决果断、爱好工作、喜欢控制一切。他们喜欢追求成功，受人欢迎，而且不容易灰心。

这种人可能脾气暴躁，办事有板有眼，但缺乏同情心。如果是这样，最好一切听从他的意见，尤其是在发生紧急状况之时。

完美型：他喜欢分析思考，把事情理得井井有条，也希望别人与他一样。他敏感，富有自我牺牲精神，需要别人理解，但不会表达自己的需要。

这种人也许标准太高，不切实际，情绪也可能不稳。你绝不要搅乱他已经作好的计划，多安慰体贴为是。

和平型：他安静、有耐心、惯于隐藏自己的情感。如果发生争吵，他会完全退缩，拒绝沟通，直到一切平静为止。这种人的缺点是自私、缺乏果断，有时还会逃避责任。

对待这种伴侣的方法是尽量不要使环境太过复杂，也不要给予他太多责任，更不可唠叨。

男性怎样向意中人展示自己的魅力

所谓魅力，是指人身上一种吸引他人的特有的气质。这种特有的气质，对异性有着超乎寻常的吸引力。魅力展示得越充分，你的美也就展示得越充分，作为恋爱中的男性，都渴望在自己心爱的人面前，充分展示自己的阳刚之美，但是往往不得要领，或不知自己的魅力所在。或掌握不好展示自己的恰当时机。因此。每每以尴尬，或者被人误解而告终。那么，男性怎样在他的意中人面前，恰到好处地展示自己的魅力呢？

当代青年女性都希望自己的男友或丈夫有男子汉的气质。她们不满意自己的恋人，并不是因为对方缺乏温存、殷勤、自谦。相反，她们不满意的正是他们唯唯诺诺，胸无大志，目光短浅的见识。正象她们所说的：“一个男子全部的能耐只是拜倒在一个女人的脚下，这种男子不值得爱，值得爱的是男子汉的气质。”由此可见，男子汉和对生活的执著追求。如果你是个男性，如果你觅到了意中人，那么，就向她展示你独有的魅力吧！

首先，要刚强。由于女性本身的柔弱，所以她们特别青睐男子的刚毅坚强。高尔基说：“他置身在荒凉的宇宙之中，独自站立在那以不可企及的速度向无垠空间的深处疾驰而去的一块大地上……他英勇地迈向前进！不断上！”这就是男子汉的刚强，他不屈服于命运的挑战，有着坚定的目的性、不屈不挠的顽强奋斗和自信力量。大多数女性认为，男子必须有进取精神，必须在人生旅途上永不停步，并且应比别人踏前一步，而不背着手跟在后头。一般她们都讨厌粗暴蛮横，毫无主见，软软绵绵，任人摆布的男性。

其次，要智慧。当今的时代是一个科技、信息、知识大爆炸的时代。要跟上时代的步伐，使自己立于不败之地，就必须有聪慧的头脑。绝少有女子会爱上一个比自己智慧不如的男人，大部分女子认定资质愚鲁的男性缺乏吸引力，即使那种男性有财富及社会地位。因此男子要博得意中人的青睐，必须加强自身的学习，使之有广泛的知识面和渊博的学识。如果这是你的优势，就充分展示在意中人面前吧！

第三，要有事业心。一个男子汉如果没有事业心，他的生活实在就是瘫痪的，“举事业惟生命”是一个男子汉的魅力所在，男子汉应该在事业上同墨守成规、无所事事、饱食终日的儒夫俗子决裂。因为生活的本质就在于创造。女性大多希望自己的意中人具备开拓、创新的品格，有事业心和进取心。她们讨厌胸无大志，碌碌无为且没有上进心的男性。

第四，要懂得生活。男人是强者，但并不等于不谙人间亲情。他那孔武有力的臂膀，应时时以其柔情向他的爱人敞开。女性希望自己的恋人能体贴、关怀自己，希望寄情于自己心爱的人，但是她们讨厌缠绵无度，陷入情爱而毫无大志的人。同时她们也决不寻觅只想自己的利益而无视女性平等地位的男人，因此，作为男性在意中人面前，既是关心爱护她，又要把她视为生活中的挚友，平等地、和谐地相处。要注意，关怀和爱护要适时、适度，否则会适得其反。

另外，男子汉的潇洒英俊、相貌堂堂和豪放的性格、深沉的举止，都会受到姑娘的倾慕，适时地显露自己的魅力，品貌具佳的意中人，定会向你翩翩走来。

怎样向妻子示爱

如果每位丈夫按照以下方法向妻子示爱，那么你们的关系将会大大地得以改善和加强。

- (1) 经常地与她交流思想，不要冷落她。
- (2) 不要轻视她。
- (3) 尽一切努力来理解她的感情。
- (4) 对她的朋友同样感兴趣。
- (5) 经常询问她的意见和想法。
- (6) 尊重她的意见和建议。
- (7) 让她受到你对她的赞美和温情。
- (8) 时刻保护她。
- (9) 对她温柔亲切、体贴入微。
- (10) 增加幽默感。
- (11) 避免给她带来那些未经共同讨论或没有时间调适的突然性重大变化。
- (12) 当她想与你交流思想时，你应学会用坦率的和婉转的两种方式回答她。
- (13) 在她情绪低落时，及时地安慰她，比如，默默地将她揽在怀里，而不要指责或嘲弄她。
- (14) 对她觉得在生活上很重要的事感兴趣。
- (15) 要和蔼、亲切地纠正她的错误。
- (16) 允许她突如其来地教训你。
- (17) 拿出一些专门的时间同她和孩子们在一起。
- (18) 要彼此信赖。
- (19) 经常地赞扬她。
- (20) 要有创造性地通过口头或行动来表达你的爱。
- (21) 每年都要有一个特定的家庭目标。
- (22) 不要阻止她购买她认为必需的东西。
- (23) 当她冒犯你时，对她表示谅解。
- (24) 向她表示你对她的需要。
- (25) 接受她的生活习惯，发现她那些特殊的个性。
- (26) 勇于承认错误，不要怕丢面子。
- (27) 用崇高的精神来领导你的家庭。
- (28) 允许妻子失误，在对她进行安慰后，与她一起讨论导致错误的原因。
- (29) 在她劳累一天后，给她做做按摩，揉揉腿或捶捶背。
- (30) 两个人经常独坐在一起谈谈心。
- (31) 经常进行一些带有浪漫色彩的郊游和旅行。
- (32) 问或给她写封信，告诉她你是多么爱她。
- (33) 出乎预料的赠送她一张卡片或一束鲜花。
- (34) 向她表白你是多么喜欢她。
- (35) 告诉她你为她而感到骄傲。
- (36) 当她需要你的帮助时，以爱的方式向她提出建议。

- (37) 在别人面前，要维护她的自尊。
- (38) 对她的喜爱胜过任何人。
- (39) 不要指望她进行超出她的感情或体力限度以外的活动。
- (40) 乞求爱神给予她恩赐。
- (41) 花费一定的时间来注意和观察她为你和家庭所做的事情。
- (42) 背着地向别人夸耀她。
- (43) 与她分享你的思想与感情。
- (44) 如果她感兴趣的话，对她谈谈你的工作情况。
- (45) 用点儿时间看看她的一天（无论是在家里还是在单位）是怎样度过的。
- (46) 学会喜欢她所喜欢的一切。
- (47) 晚饭前照看照看孩子。
- (48) 饭前帮助她收拾一下屋子。
- (49) 趁你洗涮碗筷时，叫她舒服地洗个澡。
- (50) 如果你有好几个孩子，那么就要懂得她在体力上的局限。
- (51) 不要火冒三丈地而要以爱的方式管教孩子。
- (52) 帮助她达到在业余爱好或学习方面的目标。
- (53) 好像上帝在她头上贴了“小心轻放”的标签一样，以温柔体贴的方式对待她。
- (54) 帮助她改掉那些令她烦恼的习惯。
- (55) 对她的家属要和蔼、关切。
- (56) 不要以轻蔑的态度，拿她的亲戚与你相比。
- (57) 对于她所做的并不想要回报的事。你也要表示感谢。
- (58) 当您帮助她做家务时，无论何时都不要指望把它看作什么了不起的事情。
- (59) 保证你打算做的所有的事情，都能让她理解。
- (60) 为她做些小事——如意想不到的一个吻等。
- (61) 把她作为与你智力相等的人来对待。
- (62) 弄清她是否愿意被你当作体弱者对待。
- (63) 找出她在生活方面惧怕的事。
- (64) 弄清你能为消除她的恐惧敢作些什么。
- (65) 弄清她在性生活方面有哪些要求。
- (66) 向她询问是否想与你商讨一下，如何满足她的性的要求的事。
- (67) 找出是什么使她具有不安全感。
- (68) 共同筹划你们的未来。
- (69) 争吵时不要说过头话，而要努力弄清她的话的潜在含义。
- (70) 为她做些常见的谦恭的举动？如给她开门，给她倒杯咖啡等。
- (71) 问问你在性生活方面是否给她带来了什么不愉快。
- (72) 问问她是否嫉妒什么人？
- (73) 弄清她在钱的花销方面是否感到不满意。
- (74) 时常带她赴约会。
- (75) 在公众场合下，握着她的手。
- (76) 在朋友面前，亲热地搂着她。
- (77) 时常告诉她你爱她。

- (78) 记住你们结婚的周年纪念日、生日及其他一些特殊的时刻。
- (79) 学会乐于和她一起逛商店。
- (80) 教她打猎、钓鱼，或其他你喜欢做的事情。
- (81) 时常送给她一件有特定意义的礼物：
- (82) 分担一些家务。
- (83) 不要轻视她的女性特点。
- (84) 让她随便表达自己的心愿，不要使她具有怕被认为是蠢话或不合逻辑的心理。
- (85) 要特别注意选择你的用语，尤其是在生气时。
- (86) 不要在他人面前批评、指责她。
- (87) 如果她不喜欢，你就不要让她看见你对其他女性的美貌感兴趣。
- (88) 对其他人富于同情心。
- (89) 让你的家人知道你愿意花费专门的时间和他们在一起。
- (90) 时常帮她布置餐桌。
- (91) 当她生病时，要表示极大的同情和关切。
- (92) 如果你不能准时回家，应事先打电话告诉她一下。
- (93) 不要在孩子面前与她争执。
- (94) 带她出去进餐或周末一同出去旅行。
- (95) 时常为她做一些需要的“小事”。
- (96) 给她些时间，让她能独自做些她喜欢的事儿或与朋友在一起。
- (97) 给她买些她很喜欢的小礼物。
- (98) 送给她一件纪念品，以表示你们永久地相爱。
- (99) 阅读她推荐给你的书。
- (100) 时常写首诗，来称赞她是多么地与众不同。倘若你的妻子对你所做的一切仍固执地抱有否定态度，那可能是因为她以下一个或两个重要方面，即她的安全和她所建立的关系方面均感到某种威胁。

怎样用爱来改变人

现在，有些丈夫苦于妻子太唠叨。一位丈夫说：“我和她在一起时，她总是批评我，说我这也不是，那也不是，真是烦透了！”还有一位丈夫说：“那口子下班回家，门一响，批评就来啦，什么地上脏啦，东西放得不是地方啦，‘我不回家你饭也不烧啦’。我本来想等她回家说一句体贴话，可是一听到这些指责，心凉了一半啦！”

看来，在夫妻之间，唠叨、对对方过多的指责，是会影响夫妻关系的。那么，为什么会发生这种现象呢？

人们在结婚以前，往往会对婚后生活、夫妻关系抱有很多幻想和期望。这些幻想和期望往往不那么切合实际，例如把自己看成是完人，认为自己的一切要求都是合理的，而对方应该绝对地符合自己的要求。例如妻子希望丈夫文雅、强壮，在事业及家务上都很能干；而丈夫则希望妻子温柔、热情、既有学问又不超越丈夫。如果他（她）认为对方并不太符合自己的要求，或是指望一下子就得到全部满足，就感到失望，甚至会心灰意懒、极度沮丧。

这种失望心情很可能由于对比而变得更加强烈。例如妻子看到人家丈夫做家务事很能干而更加感到自己丈夫的笨拙，丈夫看到人家妻子很会打扮而更加感到自己妻子的粗俗。如果用这种对比来指责配偶，会使配偶更加伤心。一位妻子有个很能干的父亲，干家务十分内行，修修补补、敲敲打打都不在话下。父亲的印象在这位妻子的脑海里留得很深，她认为做男人就应该这样。因些，就埋怨丈夫不关心家，不爱做家务事。什么家务事都不干，自然夫妻关系也就不融洽了。有人劝告这位妻子说，不要用父亲比丈夫，只要丈夫工作得好、爱妻子就行了，要求不能过高？妻子听从了劝告，不再唠叨了，结果她惊奇的发现，丈夫反而关心家，开始做些家务事了。有位丈夫的母亲是个好当家。总是把家里收拾得干干净净，除了家，这位母亲没有其它兴趣？这位丈夫在结婚以后，总是在心理上以妻子来和母亲比，越比越感到不满足，于是抱怨妻子不会理家，家里乱七八糟的，妻子也不管，整天忙于社会工作。后来，有人问这位丈夫：如果让妻子放弃社会活动，一心一意照顾家好不好？丈夫想了想说：不。正是因为妻子开朗、自然、活跃、他才爱她的，这时丈夫才感到自己不应该抱怨，得到一个好管而失去一个活跃的妻子真是得不偿失。

对配偶有些不满情绪，又由于对自己的放纵而增加了夫妻之间的矛盾。有不少人在工作单位里比较约束自己，遇到不如意的事能控制自己的情绪，要对别人批评指责时总要考虑对方能不能接受得了？可是在家里，对自己的配偶却是肆无忌惮？为所欲为，任意指责。他们以为：“是夫妻嘛，有什么要紧！”实际上，正是由于这种做法伤害了对方的感情。

对配偶指责过多是十分有害的，大致会产生以下许多不利的后果：

- 由于压抑敌意而变得极为沮丧。
- 心灵上的痛苦会影响生理状况，从而出现一种或几种身心反应性疾病。
- 变得凶狠、感情冷漠，或是性冷漠。
- 失去个性。
- 把不满发泄到孩子身上，并造成孩子的心理障碍。
- 夫妻顶嘴，或是吵架。互相发泄不满。

——感到这种婚姻真是枷锁，于是要求离婚。

不论是以上哪种结果，都是很不好的。人们当然希望配偶能使自己满意，但是，不可能通过批评、指责、唠叨从根本上改变他人。即使你完全正确，你也不可能控制在压服自己的配偶，你批评指责得越多，配偶就可能被赶得越远。在夫妻之间，过多的批评、指责所引起的后果往往是消极的，而且会产生对立心理和抵触情绪。

那么，应该怎么做才是正确的呢？

(1)要反躬自问当自己对配偶产生不满情绪并想在配偶面前暴露出来的时候，要问自己三个问题：第一，我对配偶的要求合理吗？如果对方达不到这些要求，是主观方面的原因还是客观方面的原因？第二，不要光是想配偶没有满足自己的要求，而首先要检查：“我满足配偶的要求了吗？”第三，如果一定要表露自己的意见，那么要考虑：这种方式恰当吗？

(2)从自己做起在夫妻相互之间是否满意的问题上，应该树立三种态度：一是我不能通过直接的行为改变他人，二是我只能改变自己，三是我改变时，他人也会相应地改变。

有这么一位妻子，她喜欢读书，也喜爱社会活动，但是不善于整理家务，丈夫再三埋怨她、指责她都没有结果，丈夫说：“批评也没有，真不知道该怎么办。我并不是追求尽善尽美，但是每个星期至少也该整理一次屋子呀！看到家里乱七八糟，想到妻子邋里邋遢，真使人难受。”后来，丈夫决定自己动手整理屋子，因为他检查了自己做得也不够，而指责妻子实在太多了。这个办法确实有效，妻子逐渐克服了心理的障碍，承担起整理收拾的事情：当然有时也有些反复，每当妻子不整理屋子时，丈夫总是悄悄地干起来，直到妻子正当地负起责任来。

这种做法比较好，因为最好的改变是发自内心的。如果你想令一个人改变，一定要使对方确实感到这里自己的需要。在这方面，要了解对方，决不要有任何勉强。

(3)不要计较小事情在夫妻之间，不可能在大小一切问题上都使双方那么称心如意、相互配合得严丝密缝。每个人都可能有某些小缺点或某些小习惯惹人厌烦。但是在夫妻之间因为挤牙膏的方法不同而闹矛盾，那就太可笑了。如果你认为非改变对方不可，就要先去寻找为什么对方这个习惯会如此干扰你的原因，真正的问题可能在自己。心理学家罗者斯说过：“我对自己和别人内心的真实世界越是开放时，我发现自己越没有那股改变事情的冲劲。”这是有道理的。

因此，要有耐心，耐心是建立良好婚姻关系的基础之一。人和人之间必须要有必要的妥协与让步，在夫妻之间也是同样。如果看不惯对方有些缺点，要想想这些缺点对家庭生活并没有大影响，而且谁还没有一些缺点呢？即使要向对方提出，也要等待适当时机，不要夫妻一见面就唠叨不休。不管自己是否习惯，要试着热情地和对方打招呼、谈话，这样做很有好处，是会得到回报的。

(4)明确地表达自己的意见唠叨和正式提意见是不同的，向配偶正式提意见是使配偶明确地知道自己的不满，从而引起注意，进行改正；而唠叨则主要是一种情绪渲泄，并不考虑这样做会产生什么效果，而且也不会产生什么好的效果。有的人只是一味地对配偶作无原则的迁就，并不把自己的不满明确地告诉对方，而事后再唠叨、抱怨，这样反而使事情复杂化了。有一位

丈夫二十年来一直耐着性子听妻子唠叨，有一天他终于忍耐下住，一本正经地对妻子说：“你听着，我下班回来得累，要休息休息，然后我才有兴趣听你唠叨，我已经忍了二十年了！”妻子听了不胜惊讶地说：“你忍了二十年了？我真不知道你是太客气、太体贴人，还是太笨，连句话都不会说。你要先休息一下，就休息好了，可你为什么不说呢？”是啊，如果这位丈夫早点明确地表示自己的意见，也许这个问题早已解决再如，有位丈夫对妻子不够尊重，有时甚至在朋友面前使妻子难堪，如果妻子当时忍让，事后发发牢骚，实在于事无补。在丈夫当着朋友的面使她难堪时，她应该冷静而坚决地对丈夫说：“你不该说这种没有礼貌的、欺负人的话，我想朋友们也和我同样地不安。如果你有什么对我不满意，可以回家再说”。如果丈夫还是不改变态度，妻子可以理直气壮他说：“我已经提醒你不要这样无礼了，我不愿意在朋友面前和你争吵，但是我不能容忍你的行为，我回家去了，以后再谈。妻子一次两次这样明确地表明自己的态度，抵制丈夫的不良行为，最后会迫使丈夫做同样的改变。

(5) 不要说使对方受伤害的话原则要坚定，但态度还是要灵活，说话方式方法要讲究。丈夫不应该批评妻子易受伤害的方面，例如，是否找了个好妻子，能否料理家务，能否生孩子，是不是不如别的女人等等；同样，妻子也不应该批评丈夫易受伤害的方面。例如，是否有出息，工作能力是不是强，是不是个好丈夫、好爸爸等。“利刀割体疮犹合，恶语伤人恨不消”，这是应该警惕的。

在夫妻关系中，批评是免不了的，但是，同样的一种情绪、同样的一种意思，可以用不同的方式来表达。例如丈夫说：

“你没有发现我们每天吃的菜差不多都是一样的？你不能换换花样吗？”这种批评肯定会使妻子十分反感。

如果换一种说法，“你的菜烧得很好吃，很合我的口味。但是我记得我小时候，每个星期的菜都是一样的，妈妈做菜的手艺不很好，所以我总希望小菜能换换花样。你看，这是我的怪毛病吗？”这样说，妻子会明白丈夫的意思，而且会心情舒畅地接受这个意见。

(6) 对配偶要多肯定、多赞扬人都有自尊的需要，赞扬是一种肯定的诱导，就是对人的自尊心的满足，因此，能使人十分愉快，愿意上进，愿意向积极的方向改变，其效果是指责、唠叨所不能比拟的，莎士比亚写道：“赞美即报酬。”马克·吐温曾说：“别人说我一句好话，我会乐上两个月。”事实上，从来没有人不需要诚实、真挚的赞扬和赏识，夫妻之间也是同样的。

有个妻子怒气冲冲地嚷道：“我恨死我丈夫了，我要和他离婚，我要叫他日子不好过。”一位心理学家向她建议：“你要没完没了地赞扬他，迁就他，当他觉得不能没有你的时候，你就和他离婚，他就会难过得彻底垮了。”这位妻子按建议做了。半年以后，这位心理学家又遇到了这位妻子，问道：“结果怎么样，离婚了吗？”这位妻子说：“呵，没有。我按照你的意思去做了，结果他从来没有这样待我好，我们从来没有这样舒心过，我现在把心都给了他啦！”

对于人类的心灵，赞美就象阳光。夫妻之间应该多赞扬，少责备。但是赞扬应该恰如其分，而且应该有感情基础，出自内心，以大所举的例子从表面上看似乎只是一种策略手段，但是实际上也还是有感情基础的，否则，如果变成无原则的奉承，那就不好了。

总之，只有爱才能改变人，恨招致恨，爱引起爱。如果对配偶不满意，要用“细雨润土”的方式表达自己的观点，使对方不知不觉地接受这些观点，这样，他就会学到不少东西。而如果暴躁地要求他，那么他只能学到很少的东西甚至相反。聪明的耐心的妻子会造就一个好丈夫，好丈夫很少是现成的。反过来说也是同样。

夫妻说话怎样注意方式方法

语言是传递信息，交流思想感情的工具。俗话说：“一句话十样说法”，同样的意思用不同的方式表达出来，会收到不同的效果。夫妻关系是一种最亲密的人际关系，夫妻之间应该无话不谈，知无不言，不隐瞒，不夸大，不缩小。但是有时也要讲究一些说话的艺术，如果太随便了，不讲方式，往往会损害夫妻感情。

具体说来要注意以下几点：

(1) 尽量从正面讲。例如妻子责备丈夫：“你对家里太不关心了！”这是消极的，丈夫往往会辩白：“我怎么不关心？”于是会闹得不愉快。如果说：“你假使对家里的事关心得更多些，我们会过得更愉快。”就比较好。

(2) 不要说过头话。例如丈夫热衷于写稿，但是屡投屡退，妻子对他这种“无效劳动”（其实这至少是一种锻炼）有看法，说：“我看你永远也当不了作家！”这种泼凉水的话很不好，为什么要把人看死呢？不要轻易地对配偶下那种绝对化了的否定结论。有的年轻夫妻在家庭中遇到一点不顺心的事就说：“我真后悔结婚！”“我把你这个人看错了！”这么重的话不宜讲，也许只是说了玩玩。但是听者有意，会伤感情。

(3) 尊重对方的劳动，多鼓励，少指责。例如妻子兴冲冲地炒了一盆丈夫爱吃的菜，丈夫吃了一口，咸了。妻子问：“味道还好吗？”如果丈夫说：“怎么这么咸？”妻子就会大为扫兴，心想：下次我再也不费这个劲了！如果丈夫说：“好吃，只是稍微咸了点，没关系。”就好得多。配偶进行家务劳动或为家里做了什么事，要表示欣赏。但是也不要乱吹捧，因为夫妻毕竟要相交以诚。

(4) 甜言蜜语不要滥用。一个丈夫老是对妻子说：“我爱你”如何如何，妻子听多了，烦了，一把把他推开，说：“别老缠着我。”丈夫弄得很没趣。须知，糖吃多了也会发腻，偶尔吃吃才有味道。

(5) 学会说“你看呢？”家中有许多事情要决定，要处理。这时，应该问配偶：“你看呢？”或是说，我的意见如何如何，你看呢？“你看呢”三十字体现了夫妻平等，互相尊重，有商量。家庭嘛，是我的，也是你的，怎么可以自说自话，一意孤行呢？

(6) 不要讲条件。例如丈夫对妻子说：“这个星期的饭是我做的，下个星期该你做了。”这句话按说没有什么毛病，机会均等，谁也没有偷懒。但是，仔细品味，总有点冷冰冰的味道。如果事先已商量好夫妻轮流做饭，一周轮一次，那么说，“下周按说该你做饭了，你工作忙吗？如果忙，还是我做好吗？”这是多么关心、体贴。

(7) 开开玩笑。有时如果配偶生气了，发火了，这时申辩也没有用，以牙还牙更不对，那么可以说两句玩笑话，如：唷，你看你的嘴翘得可以挂油瓶了！”把空气缓和下来，然后再慢慢谈。

(8) 永不揭短。人们往往有自己感到很不光彩的地方，如过去犯过什么错误，或有什么生理缺陷（如个子很矮、口吃、招风耳等），最不愿意别人说。配偶在任何时候都不能对他开这方面的玩笑，即使再生气也不能戳他这个痛处，“恶语伤人恨不消”，这时夫妻感情关系极大。

夫妻间怎样说话才不伤感情

夫妻关系，虽然亲密无间，但如不注意说话方法，同样会刺伤另一方的感情。那么，夫妻间，怎样说话才不伤感情呢？（1）说客气话。礼貌待人，和气说话，是沟通夫妻感情的重要条件。话语带刺，或冷若冰霜，往往容易挫伤感情。请看下面的一组对话：

丈夫：“听到了吗？今天下班你要给我买双皮鞋回来！”妻子：“你不想我能顾得上吗？”

丈夫：“喂，顾不上，你干什么去？”

妻子：“顾不上就顾不上，干什么去，你管得着吗？”“听到了吗”、“喂”，丈夫的问话，很不礼貌，且带有命令的语气，妻子呢却不买帐，用反诘的语气还击，她毫不示弱。这样说话，用不了多久，夫妻双方很快就会在家庭琐事上争吵不休，造成感情障碍。如果这样说：

丈夫：“请你下班时帮我买双皮鞋，好吗？”

妻子：“好的，我尽量抽空给你买。恐怕今天不行，因为太忙，还要加晚班。对不起！”

这段对话亲切融洽，一个“请”，一个“对不起”，问话有礼，答话客气，就会使丈夫高兴，妻子满意。是的，说一些客气的活，实际上就是对爱人的重视。“谢谢”，“对不起”，诸如此类的礼貌语言，不但能增进双方的感情，还可以润滑每日生活的单调。

（2）说协商话，在家庭生活中，夫妻的地位是平等的。有商有量，互相尊重，这不仅仅是出于礼貌，而是为了维护和发展已有的爱情。有的人在家中，对爱人习惯实行命令主义，总是说“不能那样做”、“要这样做”，丝毫没有商量的余地，这是不尊重人格的行为，遇到对方心境不好时，这些话往往会成为“战争”的导火索。如果换成另一种口吻说：“你认为这样做行吗？”“你看着办吧？这只是我的意见。”用协商和气的言语，既维持了对方的自尊心，又易于对方接受你的意见。因为，他（她）并没有感到自己在被迫地接受命令。

（3）说顺心话。在工作和生活中，夫妻难免会有不顺心的时候。如果爱人在外面遇到气恼的事失去心理平衡，回家发泄，你绝不能“以牙还牙，以眼还眼”。此刻，你要做到两点：一是忍让，二是说顺心话。若妻子下班回到房间，冲着丈夫说：“跟你说过多少遍了，臭袜子还是乱扔，像你爸一样，真讨厌！”这时，丈夫发现妻子脸色不对，应这样说：“夫人，你说得对，这坏习惯我一走改。”若丈夫针锋相对：“你就只会唠唠叨叨，跟你妈一样！讨厌，讨厌，我看到你的脏梳子，更讨厌！”你来我去，互不相让，都不顺心，不伤感情才怪呢。

丈夫出差丢了件衣服什么的，妻子便安慰说：“不要紧，以后出差留点神就是，星期天，我上街给你买一件‘补’上，好吗？”“听到这样顺心的话，丈夫哪有不感动。倘若妻子毫不留情：“瞧你这个冒失鬼，丢丢丢那，怎么没把自己的脑袋丢掉呢？”听到这样不顺心的话，丈夫会怎样想呢？丢失了东西，本来心里就不舒服，面对妻子的火上加油，恐怕反唇相讥。要知道，夫妻间的感情障碍最初往往是由小事引起的。那些分道扬镳的夫妻不正是从一件件小事开始“分”的吗？

（4）说鼓励后。人生路上，有欢欣，也有痛苦；有胜利，也有失败。夫

妻相处，应同心同德，同舟共济，互帮互助，携手前进。当一方遇到困难需要力量，受到不公平的对待需要公理，受了不该有的委屈需要说明的时候，另一方应该给以体谅和同情，用鼓励的话去宽慰，去开导。要知道：这些话，既是对方克服困难、奋发向上的内在动力，也是幸福家庭甘露常在的源泉。当爱人在工作中遇到麻烦时，你绝不能说讽刺、挖苦话。因为，这类话固然使你感到鲜明有力，但它会使对方站到你的对立面。我有一个朋友，他的妻子是个女强人，提任某厂厂长。当妻子遭到白眼后，他不但不说安慰的话鼓励后，反而泼冷水。“这年代，要管好人家，谈何容易！我说过多少遍，一个女的，逞什么能！你白天黑夜都守在厂里，还要不要孩子，还要不要这个家？今天，你要是听我的，厂长就别当了！要是不听我的，咱俩就一刀两断！”

“不！厂长，我还是要当！”

丈夫以为妻子这次会回心转意，谁知她还是那么倔强，便暴跳如雷：“当、当、当！你去当吧，快给我滚！……”

丈夫这样说话，哪有不伤妻子感情的呢？面对事业和家庭，她选择了前者。

（5）说幽默话。有人把没有幽默感的家庭比作一间旅店。是的，夫妻之间，需要有幽默相伴。电影中的李双双和孙喜旺，他们的生活中虽然有许多波折，但双方妙语连珠，相映成趣，仍使人感到他们的生活美满和谐。相反，有一些家庭，虽然生活中并不多争吵，但双方缺乏幽默感，过得淡而无味。

夫妻之间，有许多幽默的话题。举个例子，有位丈夫搞大男子主义，他对妻子说：“这个家得我说了算，你要听我的。”“行，我们意见一致时听你的，意见不一致时听我的。”妻子的回话，风趣含蓄，使原来的冷漠气氛变得活跃起来。

再看下面的一段对话：

妻子：“昨天晚上你说梦话了，你知道吗？”

丈夫：“不知道，我说了些什么？”

妻子：“你好像在骂我。”

丈夫：“可能的，因为我白天不敢骂？”

丈夫这句诙谐的语言，幽默得体，恰到好处。

幽默的语言，足以使矛盾的双方摆脱困境，使僵局“冰释”，使一个窘迫难堪的场面在笑语中消逝。因此，夫妻生活，也要借助于幽默，要懂得：幽默是润滑之剂，它可以沟通思想感情，帮助我们消除许多忧愁和烦恼。

总之，夫妻间，只要双方能以诚相待，加强自我修养，注重说话艺术，就能够妙语泉涌而不伤感情，理达情通而永葬爱情的春天。

怎样安慰心情不好的配偶

1. 问问看是怎么回事

例如你不妨问：“什么事情使你难过？”如果你的另一半素来健谈，当会把握你关怀的机会，对你倾诉心中的不快。你只要认真听，点点头，或表示赞同，就行了。

2. 如果另一半沉默不语，你也不要作声

但此时你该留在其旁边，不要走开。是没有人愿意靠近心情不好的人，但心情不好的人却希望有个知心人的肩膀可以靠一靠。

3. 暂时不要对另一半提出解决办法

只要倾听对方的倾诉，那就是上上之策。至于建议，以后再说吧。

4. 不要被对方情绪所感染

你的注意力应放在对方的困扰所在，并想想你能帮什么忙。从头到尾你要保持镇定。如果你发现自己的情绪被对方所感染，你应该找个借口离开几分钟，去平稳一下情绪。

5. 以简单的方式对另一半表示爱意

例如你不妨写一张“我爱你”的字条，粘在盥洗室的镜子上。

6. 轻轻按摩对方的颈部

这时缓和情绪有帮助。

7. 要另一半就某事给你建议

有时候，心情不好的人需要有“被需要”的感觉。

8. 为另一半演奏一曲

音乐对受伤的心灵有疗效。

9. 如果另一半的心情依然不好，不妨为对方买些其爱吃的点心，或者喜爱的作者所写的书。

10. 安排适合你们小俩口的消遣

例如有浪漫气氛的烛光晚餐，或者去看场电影——只要是能使另一半转忧为喜就行。

怎样改变妻子的唠叨毛病

一个能言善道的少女，会令男性心荡神驰；而一个喋喋不休的妻子，却令丈夫感到厌烦。

有一个调查问到：丈夫对妻子最不满意是什么？结果，第一位是妻子的罗嗦。

美国女作家卡内基夫人说：“罗嗦的妻子比贫穷、浪费、不信任等，更使丈夫不幸。”

罗嗦为什么使丈夫如此生厌？有的人为什么把它比作女人最丑陋的表现？

有的妻子说：“没结婚以前，我就话多。可是那时候，我说多少废话他都爱听。如今我一开口，他就皱眉头，嫌烦。”

这个责备不能说有道理。关键不在于话是否多，而在于说什么，怎么说。婚前，她的废话多，是甜密的废话。爱的呓语，即使重复千遍，都会被认为是爱之深切的表现，不会引起爱侣的反感。而婚后妻子的唠叨就不同了。

概括起来，妻子的唠叨有这样一些内容：

(1) 诉说自己的忧愁与烦恼工作不顺心，受到不公平的待遇，身体的不舒适，家务的劳累，等等都想找人说说。

(2) 对丈夫的抱怨埋怨丈夫花钱不周，下班回家太晚，家务不伸手，子女不教育等等。

(3) 指责对方，发泄自己的不满丈夫的某个同学荣升，或分到了好房子，得到什么好处，而丈夫却两手空空，于是唠唠叨叨，责备丈夫无能，不争气。有的甚至指手划脚，强令丈夫按她的意思去办。如果对方有难色，就一遍两遍，唠叨个没完。

这样一些话，丈夫怎么会爱听呢？他感到厌倦、烦恼，是难免的事情。

妻子为什么会变唠叨？

每一个爱唠叨的妻子，说她是居心不良，诚心要惹丈夫生气，想把家庭搞“黄”是不确切的。她有她们不得不罗嗦的原因。

其一、结了婚的女子，一般都把丈夫当作自己的靠山、主心骨，她们生活中的喜怒哀乐，无他人可诉说，只能告诉最亲密的丈夫。女性的感情往往比较丰富，她们对外界的反映比较敏感，对他人的积极的暗示和消极的暗示，都反映强烈，容易引起情绪的大起大落。在这种情况下，如果得不到有效的疏导或渲泄，就会造成心理上失衡。特别是一些心胸比较狭窄的妇女，还会罹患精神方面的疾病，中医常说的“肝郁”，西医常说的“癔症”，就是这一类的病症，正是她情绪郁闷，无法排解、缺乏“安全感”的时候，需要有人进行劝导。

其二、试探丈夫的爱情浓度。许多妇女在结婚以后，主要的心思都放在丈夫身上了。她们希望能象婚前那样，听到丈夫热烈的情话，得到丈夫温柔的爱抚；更希望丈夫永远守在她的身边。而许多男子在初婚以后，激动的情绪开始“退潮”。他们把家庭的建立看作是在事业上猛进的新起点，因而把主要的心思放在工作上。妻子的唠叨，是对丈夫爱情的表示，希望以此引起丈夫的注意；它也是一种试探，以丈夫的耐心程度测量对自己爱情的深浅、高低。如果丈夫表现的极不耐烦，甚至恶语相对，她们就会伤心已极，泣涕涟涟，更唠叨个没完。

其三、不懂得怎样去表达爱。有的妇女，对丈夫的工作、生活极其关心，她们象对孩子那样去对待丈夫，过问、插手、干预他的工作，定要他按自己的意志行事；对他生活的照顾，细致是细致了，但是管头管脚，不给一点自由活动的空间。丈夫心有不甘，做妻子的就反复唠叨，直到他接受为止。

当然，也有个别妇女。她们的唠叨，也夹杂着以此控制丈夫，让他跟着自己的指挥棒转。

改变妻子的唠叨，要从两方面入手，丈夫和妻子，都要同时动作，才能奏效。

丈夫需要做到以下几点：

(1) 妻子心绪烦闷，有难解的忧愁。当她向你叙说的时侯，要认真地倾听，耐心地听完，并且帮助她分析，提出你的处理意见。你的关心和专注，会使她的心灵得到安慰。随着她们情绪调节，她的絮叨也就结束了。如果采取相反的态度，心不在焉，不耐烦地打断她的话，这样，更会加重她的心理失衡。使她的恶劣情绪进一步淤结，唠叨是没完没了，严重时还会表现情绪的反常，歇斯底里发作。

(2) 如果她所讲的事情，是已经重复多遍的老“皇历”，而她仍然喋喋不休，这时，制止唠叨的方法是采取幽默而不是责备的口吻，可能会更有成效。比如，可以笑嘻嘻地这样说：

“你又要开始口腔运动了吧！你说的这些故事，不是昨天已告诉了我吗？我不是已经讲过我的意见吗？”

还可以这样做：倒上杯水，递到她的手上，亲切地说：

“看你说的够累了，这样我都知道。你喝口水，休息一下。说话多了，也会伤身体的。”

这些话虽不多，却向他传递了你爱她的信息。她的目的达到了。就会松口气，把话止住。

(3) 要沟通夫妻间的感情，主动开展积极的有意义的对话。每天晚上，抽出一些时间，夫妻聊聊天，引导她从身边的锁事上摆脱出来。在她心情好的时候，告诉她，她的唠叨的坏处，要克制自己，珍惜夫妻间的感情，千万不能用唠叨达到控制对方的目的，其结果只会是适得其反。

(4) 如果这样做仍不奏效。就要考虑妻子的唠叨是否病态的表现。最好带她到心理卫生咨询门诊，请心理医生检查

妻子要做到以下几点：

(1) 当自己有满腔的话要说的时候，先要想一想，丈夫现在是否有时间，他的情绪是否正常，这时是否愿意倾听。还是，想说的这些话是否已经讲过了，是否有必要再重复，尽量做到不烦扰人家。

(2) 当自己想诉说的时候，还要再想一想，自己想说的是些什么？是发牢骚？还是遇到了为难的事情？如果是发泄自己的不满和烦躁情绪，最好免开尊口，因为丈夫不是出气筒、受气包，他若是反抗，不但使自己的气出不出来，而且还会受更多的气，这样，自己的情绪就会更坏了，要学会自己控制和调节情绪。心里实在烦闷，到街上散散心，看场电影，听听音乐、使烦恼得到一定的排解与转移。如果是遇到了什么难以解开的扣，也要自己先想想对策，不要完全依赖丈夫。这样既可以锻炼自己独立思考和解决问题的能力，又可以缩短与丈夫磋商的时间。

(3) 想用唠叨来测验他的爱的深浅，是愚蠢的行为，企图用唠叨控制、

左右丈夫、更是极其错误的。爱情的特性是平等、信任和尊重，任何相反的行为，只会损害夫妻之间的爱情。

另外，唠叨也是弱者的表现。一个充满自信心的女性，是用不着费尽心思去折磨丈夫的神经，来窥测他的爱的温度；也用不着拐弯抹角不敢直接表达自己对他的意见。有理不在言多。一个自立的女性不用靠眼泪和罗嗦来确立自己在家庭中的地位，一个善谅解人意、通情达理的妻子，一定会赢得丈夫的挚爱。

怎样认识夫妻间的吹毛求疵

夫妻生活在家庭这样一个较为封闭的小圈子里，适当的批评确能有助于双方健全人格，但是批评必须有所区别和选择，比如哪个问题比较重要应该提出来，哪个问题是鸡毛蒜皮的就没有必要斤斤计较。批评倘若失去这种区别和选择，那就是吹毛求疵了，它对夫妻关系有极大的破坏性，往往是造成夫妻离婚的主要原因。为什么呢？

首先，吹毛求疵会表现出对他人绝对排斥的态度，不承认“人无完人”的道理。因此使夫妻之间产生敌意，破坏家庭里和谐的气氛。

其次，对吹毛求疵者自身也十分有害，因为他使别人产生逆反心理和报复心理，“还以颜色”。而且吹毛求疵并不能达到改变配偶行为的效果，因为别人会把耳边没完没了的唠叨当作废话，起不了作用。

其次，吹毛求疵教人下讲理、没耐心，使夫妻间常因一点点小事而大动干戈、不可开支。

最好，吹毛求疵常是破坏性的自我防卫的结果，这种人才能以小人之心度君子之腹，将自己的缺点投射到别人身上，看作是对方的缺点，于是处处挑人毛病、横加指责。

怎样看待夫妻间的“属相相克”

在我国，尤其是在农村，我们经常看到，好端端的一对恋人。因听了几句近乎离奇的话，竟不欢而散。有些是经媒人介绍，一听双方的属相，没有见面就分手了，有些则是自由恋爱，他们彼此了解，倾心相爱，可就因为属相相克之说而被迫分手。这给双方身心造成的痛苦是可想而知的。

那么，“属相相克”或是“属相不合”到底是怎么回事呢，属相是古人甲来表示人的生年和岁数的。古代用“天干”和“地支”来纪年，又把十二地支与十二种动物搭配起来，认为人生在某年就肖某物，你为“十二生肖”或“十二属相”。即：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪，有一种传说，说是十二种动物和它们象征什么，就会影响这一年，而且还会影响这一年出生的人的性格和气质。比如，一个人是牛年生的，因为牛憨厚朴实，所以这个人也就能够吃苦耐劳任劳任怨，这显然是没有科学道理的。因为人的性格、气质是生理因素、社会环境、教育、自身修养等多方面原因影响的结果，与动物属性毫不相干。

其实，属相本身并不神秘，它不过就是古人用来推算年龄的一个方法。但是，如果有人真的认为生在某年就像某种动物，而且还把它和“阴阳五行”、“相生相克”联系起来，那就荒唐可笑了。

既然“属相相克”之说。是不科学的，因此在家庭婚姻中就不应留有它的阴影。如果夫妻之间产生了矛盾，就应该各自多作自我批评，心平气和地解决问题。这才是可取的态度。

怎样认识性格类型与婚姻的关系

美国康涅狄格州大学家庭婚姻问题专家佛列堪富利教授指出，有八种性格类型的人，婚姻大多会出现问题。

(1) 过度浪漫型：在他们心目中，爱情必须多采多姿，热情必须持久不衰，婚后生活应该永远象恋爱期间一样，弥漫着梦幻般的激情。当这种与现实情况有极大距离的想法及对伴侣过度的要求无法达到时，双方便会磨擦冲突。

(2) 裙脚仔与裙脚女型：此类男女，在心态上尚未真正成长，当婚姻生活出现问题时，会分别向自己的父母寻求支援和指示，却不会和伴侣共同设法解决，致使婚姻因“外力干预”而失败。

(3) 完美主义者：对自己或伴侣要求过高，致使双方心理精神均受到重大压力。

(4) 过度吝啬的人：不但自奉甚俭，亦不容许伴侣有些微浪费，双方生活上应有的娱乐或享受，都被剥夺，甚至连必须的开支，都因过度节俭而削减，生活无乐趣。

(5) 多愁善“病”型：此种情况多出现于女性身上。她们不断为一些“想象出来”的疾病申诉抱怨，想引起伴侣的关怀注意，但往往使伴侣无法忍受。

(6) 过度挑剔型：他们对伴侣的任何思想行为，都不断地作出尖锐批评，使对方无地自容。

(7) 过度宠溺型：有些人对伴侣事无大小都供奉代劳，讨好唯恐不周，长年累月之后，伴侣养成了被宠为理所当然的习惯。于是，偶然的“侍奉不周”，便会成为冲突磨擦的导火线。

(8) 过度戏剧化型：此类人对喜怒哀乐，都作出过烈的反应，致使问题发生后失去转圜的机会。

怎样认识血型与夫妻关系

[AB—A]：A 型妻子对生儿育女有着强烈的责任感，而 AB 型丈夫一般也比较喜欢小孩，所以一般配合较好。

[B—AB]：在家庭权力问题上，B 型不喜欢在形式上有什么差别，而 AB 型又是男女同权主义者，所以 B—AB 型夫妻在权力上不会形成支配和被支配的关系。

[O—O]：乍一看，他们的生活行为，是很散漫的，可一旦有事，两人团结之坚强，会达到令人吃惊的程度。O—O 型夫妻是人生最好的组合。

[A—A]：这种类型的双方虽然很难有热恋，但经人介绍结成眷属却是很容易的，一般说来，易出现开始好，后来坏的情况。

[B—B]：这类夫妻一般是“先差后好”。双方都爱“以我为核心”，一开始就想争取主动权。若互不相容，就有出现婚姻关系自行解除的危险。

[AB—AB]：这种类型的丈夫，往往回家后被妻子支配得团团转，不少人由于受不了妻子的这种“压力”，就找个借口溜之大吉。

[O—AB]：这一类型在事务性工作上是很合得来的搭档，特别是 O 型的待人原则，AB 型待人的方式方法，更能表现出他们互相默契配合的特点。

[AB—O]：AB 型的冷淡和 O 型的热情，很容易在家庭内部引起冲突。夫妻之间要互谅互补，以求和谐。

[A—B]：这一类型的夫妻，语言上容易投机，有时在外人面前还会相互包庇。

[B—A]：这一类型是夫妻之间语言交流较多，夫妻之间说的贴心话当然也多。

怎样认识有害于家庭的夫妻性格

性格是因人而异的。夫妻生活就是两个不同性格相撞击、相摩擦，以至相适应、相融合，形成一个最佳心理结构，从中得到生理、情感和情绪上的满足。但是，如果个人在家庭中表现出不好的性格，又不注意有意识地去改正，则会影响夫妻关系的融洽，破坏家庭的温暖气氛。这些不良的性格特征，作为妻子方面有：

(1) 眼睛只盯着对方生活态度和行为不好的一面，经常挑剔，专找毛病，不断挖苦、讥讽。

(2) 在日常生活中，稍有不称心如意事情，就感情用事，随意发怒。

(3) 虚荣心强，爱争强好胜，就常注意邻居、同事、朋友和他人的生活情况，企望与他们比个高低，消费过度。

(4) 对生活充满了不如意感，什么都满足不了，牢骚过盛。(5) 气量小，心胸窄。遇事穷根究底，又爱节外生枝，嫉妒深重。

(6) 性情急躁，没有忍耐力和意志力。事事处处过于依赖丈夫。

(7) 固执，有了矛盾和间隙，就深深记住，伺机报复。

(8) 过于自大傲慢，目中无人，任意贬毁他人人格，作践他人的劳动。

(9) 举止轻佻，不检点，邋遢。

与妻子相对应，作为丈夫方面的不良性格特征有：

(1) 喜欢夸夸其谈，自吹自擂，如在他人面前把自己的社会经济地位和能力说得高于实际状况，“打肿脸充胖子”。(2) 表面上好象是不乱花钱和勤俭持家，实际上非常吝啬金钱。

(3) 无常，让人感到不可靠。

(4) 神经质，易怒性急，尤其是无名火。

(5) 无生活信念，无进取心。怠惰，让人感到不充实，无活力，无生活色彩，成不了生活上精神上的依靠支柱。

(6) 羡慕心，企望心比野心还大。

(7) 只为自己着想，不体贴他人，不给人以温暖气息。

(8) 无主见，人云亦云，让人牵着走，恭敬他人比自我尊重还强。

(9) 行为不检点，浪荡散漫，衣冠不整，今不如昔。

性格相异的夫妻怎样来相处

在一些家庭中，由于夫妻性格不合，酿成家庭悲剧的并不罕见。这些由于性格不合同离婚的夫妻，是否能像化学里两种难化合的元素一样。通过加热而达到化合而和谐呢？

在化学里，活泼的金属与活泼的非金属在一起很容易化合；而不活泼的金属与活泼的非金属或活泼的金属与不活泼的非金属在一起却难得化合。然而，如果通过加热，加催化剂等手段，两种难化合的物质仍然是可以化合的。

一个青年，由人介绍，认识了一个女朋友，为了排队分房子，他们接触一个月就拿了结婚证。拿结婚证后，双方都发现性格不合，在一起就觉得别扭。男的性格开朗，爽直；女的性格古板，谨慎。姑娘在恋爱时，有很多清规戒律：夜晚见面最好是在自己家里，白天两人在街上走，要保持一段距离，装出一副互不认识的样子。小伙子爱学习，事业心强，姑娘不看书不看报，连电视电影都不喜欢看，两人谈不到一起，也培养不起感情，还经常发生口角，为此，男方感到非常痛苦，他几次想办离婚手续，但一想到姑娘本份善良的一面，又于心不忍。后来，男方下了决心：改造女方的性格。他先摸清了姑娘的一些爱好习惯，然后循循善诱，经常给她介绍一些有趣的书，夜晚约她去看电影，春天带她到风景区欣赏大自然的风光，渐渐两人感到谈得拢了，感情也逐渐融洽了。婚后他们生活得很和谐。

有人看到这里，可能会说，有些性格是可以改变的，而有些性格像惰性气体一样，不与任何物质化合，你拿它没办法。其实惰性气体通过加热，加催化剂和紫外线照射，改变了它的电子分布状态，也是可以与其它物质化合的。关键问题是你想不想在“合”上下功夫。

因性格不合而导致感情破裂的夫妻，关键问题是双方都不愿意在了解对方上下功夫，或者了解了对方而不愿意让自己适应对方性格，双方都认为自己的性格是好的，对方的性格是坏的？在形成家庭稳定结构时，都希望按照自己的模型来改造对方。因此。形成积不相让的局面，最后造成“不适者淘汰”的结局，不得不使两人分道扬镳。

其实，按照遗传学上的杂种优势理论，两种性格不同的人相结合，这可以取得超出二者的优势。例如：一个性格外向的人和一个性格内向的人结合，两人优缺互补，这样的家庭说不定更稳定，更和谐。苏联心理学家巴甫洛夫，把高级神经活动类型分成四类：兴奋型（A）；活泼型（B）；安静型（C）；弱型（D）。按照他的学说，各种性格组合的最佳方案应是：A—C；B—C；A—D；但A—A型号易于争吵，引起家庭不合。俗语说，“一个笼子里不能关两个叫公鸡。”就是这个道理；D—D型则家庭会显得沉郁多疑。当然，两种不同性格的结合，刚开始可能有点别扭，然而，只要互相了解以后，就会相处得很好。有的人为了追求性格一致，等到三四十岁都未找到朋友，最好不得不凑合一个了事。俗话说：“相近易疏，相反必合”是有一定道理的。

电影《李双双》里的李双双和喜旺的“家庭生活”，就是在两种不同性格的矛盾中表现出来的。因此，性格各异的男女，只要其它条件合适，是完全可以组成稳定的家庭的。

怎样调适夫妻性格不合

(1) 互相适应。这是协调夫妻关系的第一步。因为任何夫妻之间都要保持一定的自由平等，才能形成家庭宽松的气氛。例如，丈夫喜欢交际，交游广阔，妻子内向孤僻，深居简出。这样，夫妻之间就要尊重彼此的个性特点，要有耐心。妻子不易过多地限制丈夫的正常交往，可在适当的时机提醒丈夫对一些应酬要有节制，使他渐渐产生对家庭的归属感。丈夫体会到妻子的感情后，他仍然是“自主”的，但也要从自主过渡到“自律”。

(2) 互让互勉。甜美的家庭，全凭夫妻间保持长久一致的默契和合作，而在性格上迥然不同的一对夫妻，要做到这一点是不容易的。例如一方性格耐心，另一方性格浮躁；一方认真细致，一方马虎粗心。这样，夫妻冲突是在所难免的。但事实上，一些发生过冲突的夫妻，仍然被公认为“好夫妻”。因为夫妻一时意见不合，并没有影响到他们基础深厚的爱情。关键在冲突的双方都不能强求对方迁就自己，而需要以理智而恰当的态度处之，冷静下来解决问题，取得互相尊重和谅解。夫妻双方最忌的是一味指责对方性格的弱点，互不相让。互谅、互让是性格相异的调适剂，在互谅和互让的基础上，各自克服情绪和态度方面的性格弱点，才能取得夫妻的默契和合作。

由于人的性格是后天养成的，因而是可塑的。那就意味着夫妻间尽管开始性格不一致，也可以渐趋和谐相容，扬长避短，可以把不利于夫妻感情的不良性格品质改造成能增进夫妻和睦的优良性格品质。夫妻双方在共同生活中要学会了解对方的性格特征，互相勉励、互相提醒，从互相适应到互相支持。

(3) 互帮互补。夫妻性格相异，只要两人的需要以及对于对方的期望能互补时，就会形成强烈的吸引力。所谓“男刚女柔”、“男粗女细”就是异性伴侣互补的表现。一个具有强烈支配性格的主动性类型的人，是难以与同一类型的人建立夫妻关系的，但却完全可以和具有顺从性格、期望别人引导的被动性类型的人和睦相处，相互吸引建立夫妻关系，用一方之长去弥补一方之短。在互爱互谅的基础上，互相弥补对方的不足。这样，夫妻生活会显得更加协调和谐，幸福美满。

怎样调节夫妻间的弹性关系

人类的性格，很大程度上是由后天的经历所造就的。夫妻间的搭配，开始并不完全和谐。但两人一旦结合之后，就象一部转动的机器，双方的性格就象两只齿轮，一个前伸，一个后屈，才能运转自如？反之，机器就会发生故障，我们就有必要调整齿轮间的位置？当调整到合适的位置，夫妻关系也就达到了最佳点。为了寻求谐调，这个最佳点不是一次可以调整好的，有时需要几次，甚至几十次，才能完成夫妻间的真正谐调。从心理学上分析，丈夫对妻子的让步，或妻子对丈夫的容忍，会给对方的心理上起一种缓解作用，一旦发怒的一方冷静下来，他（或她）在心理上有一种负罪感，经过小小的插曲，会酝酿出一次新的甜蜜的回味。发怒的一方会向对方表示歉意，双方的间隙就会消失。

弹性关系会导致夫妻的默契。我们常说：“知夫莫如妻”。反过来说：“知妻莫如夫”，双方的了解到了水乳一体的境界，那么就不存在谁对谁发脾气现象，因为弹性关系可以使妻子了解丈夫发怒的原因，她在丈夫发怒之前就有效地给予了控制，和谐美满的家庭也就在这基础上真正诞生了。

说到底，弹性关系也是一个人完善自己性格的一个有效方法。在人类社会，家庭关系、社会问题、现实矛盾，往往需要人类用忍耐的态度去给予克服。如果做人弹性不足，精神上没有承受能力，就会被烦恼所包围。而人类要进取，要有所作为，很大程度上要陶冶自己性格，适应环境并且做到克制随心所欲。在夫妻关系上如此，在其它人际关系上也是如此。

弹性性格，是人类追求文明的一种修养和美德。它将对未来的婚姻生活起着不可低估的重要作用，并减少人类生活中的动荡因素与不安全感。

怎样度过蜜月的心理关

新婚伊始，一对新人内心充满了幸福感，同时，也充满了对往日所习惯生活的留恋，对未来家庭的憧憬，他们的情绪可能时喜时忧，时兴奋时烦恼，这是蜜月期的微妙心理反映。尽管表现在各人身上的程度不同，然而却是一种正常的现象。新婚夫妇如能重视和正确对待这一现象，将能使你们很快地适应新生活。

无论是新婚或是新郎，如果到对方家中与长辈一起居住，都有一个不断适应的过程，新的家自然和从小生长熟悉的环境有所不同，不能无所顾忌，自由自在。新媳妇能和公公婆婆相处好吗？而大舅、小姨又是如何评价新郎的呢？猜测、疑虑和陌生拘束感也由此而生。在这种情况下，无论新郎新娘都应帮助对方创造一个轻松和谐的生活气氛，稳定她（他）的情绪，使她（他）如同在“自己家里”一样。可以有意安排父母兄妹和她（他）一起谈话聊天，交流生活和兴趣爱好等方面的问题，增进相互了解。对于父母与爱人的生活习惯、待人接物方式上的不同，可向对方作解释，不强求一律。对于衣食等生活习惯上的差异，暂时应多考虑照顾爱人的需要。使他（她）体验到一种被爱护感、被理解感。要允许他（她）观察你的家人，让他（她）自己去感受，而不要把结论强加于人。同时，也要主动把自己的想法，包括喜悦、忧愁，恳切地与他（她）交谈，有何误解也好及时消除。

一般来说，女子感情比较细腻，她的新婚心理反映会更强烈一些。一些平时依赖父母的女青年心理特别敏感，见到对方的家人，就会思念自己的父母兄妹，有时会突然冒出和自己的父母住在一起好的言语，甚至还可能激动地哭泣，对此新郎千万不要有埋怨情绪，要意识到这是新娘需要心理保护的显示。尽管你们热恋时已经有了较长时间的接触和了解，但一旦关系发生变化，由情侣变为夫妻。要天天生活在一起，还有一个更深一层的了解过程。你们过去一般都陶醉在同甘的环境中，今后碰到具体问题能否共苦，丈夫能否始终如一地爱护妻子，恋爱期间收敛的缺点会发生吗？这都是新娘所思虑的问题。遇到这种情况，新郎一定要有宽容的态度，使她感受到一种安全感、幸福感。当然新娘撒娇，闹“小性子”时，新郎不可暴躁吵嚷，要温存地安慰，以温柔的感情和宽容的态度去协调新娘的不适心理。当新娘做出了一些失误的事情，新郎要耐心地疏导、安慰。如果遇到一时难以解决的矛盾，新郎要善于回避，打开录音机让她听听音乐，为她送上一杯可口的饮料或爱吃的零食，使她分解注意力，一旦新娘意识到自己感情失控，竟也获得了新郎的谅解，就会顿生一种幸福感，逐渐得到心理上的平衡，适应新的生活。

怎样认识夫妻的心理相容性

夫妻的心理相容性是夫妻性格、气质、感情和意志方面的相容。

性格不和是夫妻关系不和谐、甚至破裂的一个重要原因。如在夫妻生活中，一方生性快乐达观，很容易受别人性情的感染，为人随和，易于交往，而另一方则情绪急躁，对任何事都很斤斤计较，一方爱吵闹，但也容易很快忘掉，随时可以言归干好，而另一方可为任何一件小事而长久耿耿于怀、郁积在心。具有这样完全不同性格的夫妻，如果不进行自我调整、相互适应，就很难保证婚姻的幸福。

气质不同又得到夫妻双方的弥补和融合，也容易失去夫妻的心理相容性，导致婚姻关系破裂。从气质上来论，人可分成四种类型：第一种是暴躁型。这种人坚强、不沉着、容易兴奋急躁，在生活上属胆汁质；第二种是活泼型。这样的人坚强、沉着、好动，同多血质。第三种是恬静型，其性格坚强、沉着但有惰性，属粘液质；第四种是软弱型，其中有好动的，也有懒惰和不沉着的，属于阴郁型气质。在社会生活中，也有介乎其间的混合型、过渡型气状。当然。我们必须承认，并非任何一对夫妻在气质上不同其婚姻必然都是失败的。因为一个人的气质不仅取决于其所属神经系统的类型，还取决于其所生长的环境和所受的教育。这就是说，不同气状的夫妻还可以在婚后的生活中相互调整，做到心理上相容，我们在日常生活中也可以发现，有不少婚姻美满的夫妻从气质上大相径庭，这就是相互调整和适应的结果。

怎样理解婚姻的心理类型

生活中有形形色色的婚姻；尽管人们总是习惯地认为，爱情的果实应该是甜的，然而一旦构成婚姻，却又往往会结出苦涩的果实来。这就促使人们不得不去探讨婚姻心理的种种形小康型：这种类型的婚姻，是随着人们物质文化生活水平的提高，家务劳动的部分社会化以后，出现的一种婚姻类型。它虽然没有更高的目标追求，但稳定的生活，固定的收入，愉快的情绪，和睦的气氛，是这种婚姻形态的主要特点。这种婚姻心理趋向寻求温暖，希望夫妻双方在学习上互相依靠，精神上互相慰藉，情感上互相满足。常常是“老来情比少时浓”，是社会生活最稳定的因素。

调和型：这种类型的婚姻，多有不尽如意之处。或者是恋爱时就已经发现，但又由于某种原因而又迁就了的；或者是经过一段时间的生活以后，又进一步了解的。即使这样，双方又不愿意分手，因此一些大小事情常有调和的必要，在调和中求得共存，求得欢乐和幸福。这样的婚姻多是以传统的道德作为基础，同时又以传统的忍让方式作为调和的工具。因此，虽多有不和，拌嘴之处，却无大动于戈之时，更少有决裂之日。这种类型的婚姻应该在双方的素质差异上，多做些补遗工作，如生活目的、文化水平、情趣爱好、个人修养等等，以便使生活内容更充实、更饱满。

奋斗型：这种类型的婚姻，多半是以某种目标为中心的。婚姻的基础是双方对理想执着的追求，没有为理想的奋斗，也就失去了婚姻的支撑点。他们的生活节奏快、效能感强、强度大。著名科学家居里夫妇，就是这样的类型。当居里夫人对放射性元素发生强烈兴趣时，为了帮助居里夫人搞好这项研究，居里则放下手中的题目，和她共同开垦这块处女地。夫妇两人在极端困难的条件下，共同奋斗了十年，终于揭开了放射性元素的奥秘。尽管生活清苦，家备繁重，经济拮据，但是“苦”给他们的婚姻增加了甜蜜，烦恼给他们平添了幽默，就这样，在为实现理想的苦斗中，他们也在不断地培植着自己爱情的绿树。

夫妻型：随着对外开放，生活的好转，社会活动的增多，人们的追求开始外向，已不甘于下班就围着锅台、孩子转的状态了。特别是一些妇女认为怀孕、生育、哺乳及教育的责任大部分都在自己身上，感到太辛苦，太劳累，而且占去了她们很多宝贵的业余时间和活动的天地。另外出于健美或其他一些考虑，她们或者是推迟生育时间，或者是干脆不生孩子了，于是就出现了这种以夫妻二人为核心的婚姻形式。

奉献型：这种类型的婚姻形式，是以夫妻一方为对方的全面牺牲为特点的，大致有以下几种情况：

- (1) 为对方的名利、钱财而奉献出自己的一切，也可以叫做金钱婚姻；
- (2) 为成就对方的事业，而奉献出自己的一切，挑起家庭的重担，也可以叫做事业婚姻；
- (3) 为使对方幸福，而奉献出自己的一切，也可以叫义务婚姻。

婚姻类型的多种形式及其多种心理状态，是一个值得研究的问题。如果夫妻双方能共同调整婚姻的基准点，不断地提高爱情的水平。那么甜蜜爱情的结果，必然是真正幸福的婚姻！

怎样认识影响夫妻不和的心理因素

与那些如胶似漆的夫妻相比，关系不和和疙疙瘩瘩的夫妻，其间必定隐匿和潜伏着许多导致不和的心理因素。据国外心理学家研究，以下 10 条正是这些关系不协调的夫妻的通病。

(1) 唠叨。无论是妻子的唠叨或者是做母亲的唠叨，它在家庭中都是最令人讨厌和头疼的。所谓唠叨，就是经常不断地用一种不耐烦的口吻要求和指责对方。为了一件小事，几天几夜烦个没完，使许多丈夫到了不堪忍受的地步。俄国大作家列夫·托尔斯泰的妻子，就是这种唠叨型妻子的一个典型。由于她不近人情的唠叨，致使托尔斯泰根本无法在家进行正常的创作，直至他愤然地孤身离家出去，惨死于荒凉的野地。

(2) 吹毛求疵。对对方所做的一切似乎都不满意，而且还喜欢用一些刺耳的话刺伤对方的心。例如，妻子要丈夫上集市买菜，当丈夫买回来后，非但没给一句好话，相反却是一连串的挑剔责怪，不是嫌这个菜买贵了，就是嫌那个菜买得不新鲜啦，等等，使本来兴致勃勃的丈夫大为懊丧和扫兴！这类吹毛求疵的事一多，夫妻间的矛盾和隔阂必定随之加深。

(3) 自私。相亲相爱的夫妻本应是互相关怀、互相体贴，相待如宾的。当夫妻中的任何一方表露出某种自私和感情上的淡漠时，那么夫妻关系肯定是有问题了。例如，妻子只知道为自己修饰打扮，而从不过问丈夫和孩子的身体健康，或者只图自己安逸舒服，而把所有家务重活推得一干二净……

(4) 不忠。在导致夫妻不和的各种因素中，不忠无疑是最富有危险性的因素之一。这种不忠既包括夫妻间心理的不能沟通，相互隐瞒不该隐瞒的事，更重要的还表现在对现存婚姻的不满和移情，它是形成婚外恋情和第三者介入的重要心理因素。

(5) 心胸狭窄。心胸狭窄的女人和男人，最容易产生醋意。猜疑和嫉妒心。它是夫妻感情融洽和谐的大敌。有位妻子自感姿色已不如往年，而丈夫却仍然风度翩翩，不免引起一阵恐惧感，竟对丈夫的行踪开始生疑注意。当有女性打电话找丈夫时，见丈夫聊得投机开心，更是妒火万丈？如此小心眼，久而久之，难免会引起丈夫的不满和气愤，家庭危机也在所难免。

(6) 固执己见。懂得心理沟通的夫妻，一般都富有弹性，不固执，当发现自己的言行所为对人对己不利或不能达到预期目标时，都能立即进行修正。而固执己见的人，多半不愿反省自己的行为，对批评特别敏感，有强烈的自尊心，看问题主观片面，同时又显得自卑，性好嫉妒。他们总是用怀疑的眼光看待别人，看待一切，明明是自己错了，却不愿承认现实，甚至还迁怒于对方？这种病态心理，是形成夫妻感情障碍的重要原因之一。

(7) 好争胜负。许多年轻夫妻一旦发生误会争吵，总是互不相让，互不认输，让争吵无休止地进行下去。最后大动干戈，迫使“战争”升级，双方更加对立，试图在夫妻争吵中压倒对方，争吵时对方往往都有失理智，哪有什么输赢高低之分。对夫妻来说，互让、互谅、比什么都更重要。

(8) 粗暴任性。一个动辄发火、脾气暴躁的丈夫，一个喜怒无常、放纵任性的妻子，都难以获得配偶的欢心。两者共同的缺陷是缺乏必要的性格修养。有些丈夫下班回家，刚刚迈进家门，便无端训斥孩子或发火，不是嫌晚饭做得太迟，就是嫌饭菜做得不香，那副难看的态度很难使妻子予以接受；而任性放纵的妻子，一有什么不高兴，便满屋哭闹、摔摔打打，有时甚至当

着客人或朋友的面嘲弄奚落丈夫……这种缺乏互尊互爱的夫妻关系，随时都可能掀起家庭的轩然大波。

(9) 不修边幅。有的夫妻婚前非常注意仪表修饰、化妆打扮。可婚后却变得邋邋异常，男的胡茬满面，女的蓬头散发，衣冠也不再像以往那样整洁漂亮了。心理学家指出，婚后男女外观上的这种微妙变化，往往是她（他）们对婚姻感到失望的某种反映。如果某个男子突然改变自己的形象，不再注意穿着打扮，往往预示他在潜意识里要同过去决裂，想从两个人的世界中抽身出来。

(10) 缺乏共同的志趣。歌德说过：“爱情如果不是生根于对社会共同的信心，与事业的志趣上，那是浮萍的爱，极易随风飘去。而单纯靠感情冲动所造成的爱，则仅是建筑于泥沙上面的塔一样，总是要倒塌下来的。”共同的事业志向和生活情趣，是构筑和发展幸福爱情和家庭关系的最牢固的基础。夫妻生活犹如一部交响乐，各自只有奏出和谐合拍、协调一致的曲调，才能动听、舒畅、感人。

怎样掌握协调夫妻关系的心理治疗法

采用心理疗法是促进夫妻之间心理协调、和谐、愉快的有效途径。根据夫妻心理失调的不同情况，一般可以采用如下几种心理治疗的方法。

(1) 感化法：自尊心人人皆有。希望得到对方的温情、体贴、谅解和支持，这是夫妻共同的心愿。所谓感化法，是指利用“人皆感化”的心理，当夫妻心理失调时，自觉坚持动之以情，更多给予对方以尊重、体贴，而不使对方感到屈辱。比如，常听到夫妻之间为丈夫吸烟而闹矛盾。这里，不妨介绍一下夏蔚霞如何帮助王力先生戒烟的故事。夏蔚霞从有利于王力的健康考虑，千方百计帮助王力先生戒烟。每当王力买一次烟，夏蔚霞就悄悄地把相当于烟价的钱积存起来，当积累的钱数已相当可观时，她便把这些钱拿到王力先生面前，平心静气地和王力先生谈论起道理来，王力先生被妻子的一片苦心所折服和感动，在妻子的耐心说服下，王力先生终于拿出他做学问的那股毅力与烟绝了缘。

由此说明，解决夫妻心理矛盾，要力求使对方不把对他（她）的要求看成是一种屈辱，而是觉得情真意切，体验到爱人的关心、恩爱和体贴的温情。夏蔚霞的做法比一些做妻子的以怒、骂、吵、打，甚至离婚来胁迫丈夫戒烟，不知高明多少倍。要知道，夫妻发生口角或不和睦时，双方宜软不宜硬，宜冷不宜热，宜细不宜粗，切忌说过头话，硬弄得对方下不了台。

(2) 随和法：王景愚夫妻合作演出的哑剧《电视纠纷》很令人发噱：一对夫妻在看电视，丈夫是个球迷，电视转播的球赛看得手舞足蹈；妻子是个音乐迷，电视转播音乐会看得眉飞色舞。丈夫看球赛，妻子把频道改了，听音乐，丈夫生气地把频道改过来，妻子又把频道改过去……，闹得不可开交。

心理学告诉我们，冷静下来的思索，可以避免鲁莽、失态和操之过急的一时冲动之举。许多家庭的悲剧就是由于一时的不冷静造成的。众所周知，夫妻之间职业、爱好、个性不同，是比较普遍的现象。如果夫妻之间在兴趣和爱好上发生矛盾时，非要对方服从自己不可，总是绕着“你依了我还是我依了你”的问题纠缠不清，那将是永远打不完的“官司”。在日常生活中，婚后夫妻的感情交流与表达，通常是通过互相关心、互相体贴、互相谅解和互相支持来体现的。因此，明智的做法应该采取随和的方法，即坚持“异质整台”，主动调改情趣，相互投其“所好”，各自多为对方着想，立足于合。自觉礼让，以保证家庭生活的和睦、融洽。

(3) 回避法：所谓回避法是指运用暗示心理，通过心理信息“折射”作用的一种处理夫妻心理失调的方法。比如，妻子看到丈夫打孩子，心理难过，如果上前阻挡，或与丈夫吵架，势心火上浇油，增添丈夫的怒气，也无益于教育孩子；如果暂时避开，待事过后，再与丈夫商讨教育孩子的正确方法，就较易取得一致的意见和对策。

回避法实际上发挥着暗示心理效应的作用。因为虽然表面上“不介入”，其实你所持的默然态度，就已经表示出了你的观点。大家知道，暗示心理，是以不明显的方式向对方发出某种信息，对方接受了这些信息的影响，并作出相应行动的心理现象。所以，回避的积极作用，往往可以收到“此时无声胜有声”的效果，不失为解决夫妻心理矛盾的一种好方法。

(4) 反射法：反射法是一方有了过失，另一方立即用自己过去的过失来

比较，达到夫妻认识上相互统一、行动上给予谅解和安慰的方法。比如，丈夫不慎丢了钱，妻子应该想，我也丢过东西，出过差错。这样“将心比心”，心理位置互换的想一想，就容易通情达理。否则丈夫丢钱本来心理就不快，假如妻子再加责备，甚至吵闹，那无异于“伤口上加盐巴”，会促其盛怒。所以，妻子不妨顺水推舟地说：“算了吧！只当谁生了场病花了这笔钱。”这样“打个圆场”，是解决夫妻心理冲突的上策。

反射法是以人皆有自尊心为依据，以相互心理互换作为处理夫妻冲突的心理原则。实践证明，这种方法有利于沟通夫妻心灵，易于造成和谐愉悦的家庭情绪气氛。所以，这种方法是一种妥善处理夫妻一方产生过失心理之后的一种行之有效的办法。请记住：如果爱人有过失，而且也已知道想改，那就不必揪住不放。

(5) 宽容法：宽容法，是指夫妻之间心胸开阔，不斤斤计较对方的态度、方式，不动辄揪住“鸡毛蒜皮”的小事不放。如果一方唠叨，那么另一方就礼让，力求使“大事化小，小事化了”。比如妻子娘家来人，丈夫疏忽，忘了给客人沏茶。妻子大声呵斥起来：“你这样不懂规矩，是不是看不起他们，你看不起他们，就是看不起我，……”。这时，丈夫不能采用“以牙还牙”的顶撞态度，而应该有“宰相肚里能撑船”的气量，暂时不去计较妻子的话说得难听和是否符合事实，而要多想妻子平时对自己的恩爱，过后再找机会向妻子说明原因，并指出她在来人面前奚落丈夫是不对的，这样就可避免一场不愉快的“冲突”。

当然，宽容法是以夫妻之间都有自知之明的心理为依据，并以夫妻之间平日感情甚笃为基础。所以，这是一种解决老夫老妻之间心理矛盾的好方法。

怎样调适老年夫妻关系的心理

根据社会学家对我国部分城市老年夫妻关系的调查，目前生活在城市的老年夫妻，同配偶关系和谐的约占 60%，关系一般的占 20%，关系不好或经常争吵的约占 20%。

老年夫妻同青年或中年夫妻不同，特别是退休前，两人白天各忙各的上班，在一起的时间不多；而退休后，朝朝暮暮相处，牙齿跟舌头相碰的机会也多了。如果两方不注意克制自己，往往会因一些小事纠缠不休，甚至闹到离异的程度。

夫妻到了暮年，怎样处理好相互关系，防止和克服感情上的裂痕呢？

(1) 互敬互爱。老年夫妻历经数十年风霜，饱尝人间酸甜苦辣，如今机体衰老，心力不济，儿女们均已成年，或许另立门户，现需要双方你敬我受，相依为命。要多看对方的长处，切忌不尊重对方，揭对方的隐私、短处，使对方觉得到了老年还要受气，来个“针尖对麦芒”，极易导致感情上的破裂。

(2) 互信互帮。社会心理学的观察与研究表明夫妻之间在下列两方面容易诱发疑云：一是经济开支，二是社交活动。有的一见对方有意外的经济开支，便疑心对方存“私房钱”；有的看到对方和某一异性交往，便心生疑窦，断为不轨。老年夫妇的爱情虽然经历了长时间的考验，但仍需要加强互相信任。若一旦发生疑虑，便需坦诚相见，及时消除误会。

(3) 互慰互励。由于主客观种种条件的限制，人的多种需求不可能样样都会获得满足。当人的某种需要一旦未获得人原有的心理平衡，使人产生苦恼、烦闷等消极情绪。在对待离退休问题上，不少离退休老人在离开工作岗位后，往往会产生消极的心理感受。这时，更需要得到配偶的安慰、勉励和疏导，帮助对方从消极的状态中解脱出来，恢复心理平衡。如果对对方持冷漠态度，甚至埋怨、指责对方，夫妻关系有可能紧张、破裂，甚至会酿出新的更大的不幸。

(4) 互让互谅。人进入老年期，各方面都不能象年轻时那样耳聪目明、精力旺盛、手脚麻利、力不从心的事常会发生。作为老年夫妻，都要理解这点，要善于体谅对方注意克制自己。对方有了过失，不要埋怨责备，唠叨个没完。只有平等互让，推己及人，才有助于老年夫妻关系的亲密融洽。

离婚女子怎样进行心理调适

在人生的道路上，离婚无疑是一件会引起巨大心理挫折和波动的事件。它给夫妻双方，尤其是给女子一方所带来的精神创伤与后遗症是难以估量的。

离婚给女子带来的主要心理创伤是：失落感、孤独感和自卑感。虽然有不少离婚事件是合理的、应该的，而且主要责任也不在女方，但由于世俗偏见的影响，不少人总是用异样的眼光看待离婚女子，有的甚至还在背后说三道四、指指点点，从而给离婚者造成一种更加孤独的心理压力，致使不少离婚女子不愿与别人接触，心绪十分消沉苦闷。

离婚带来的精神痛苦会严重影响离婚女性的身心健康，如易患胃痉挛、高血压及心脏病等。医学心理学家指出，不少离婚女子更需要通过以下精神疗法加以心理调适。

(1) 保持自尊法。这一点在心理调适中非常重要。因为不少女子一旦离婚后，往往会产生浓重的自卑感，总觉得自己声誉下降，一旦抬不起头来，似乎处处比别人矮了一截，好象做了一件什么不光彩的事情。这种消极的自卑的心理影响可能会在相当长的一段时间内左右自己的行动。为此，要振作精神，以积极的处世态度对待生活、学习和工作，努力发挥自己的长处，要自己看得起自己，对消极的舆论环境泰然处之。这样，你就能较早地摆脱困境，重新获得生活的主动权。

(2) 坦率交谈法。离婚者往往误认为，四周的人对自己都抱有偏见，没有一个人能真正理解自己的不幸。其实不然，只要你不把自己封闭起来，走出自卑孤独的境地，那么你就会很快发现，在你的四周不乏同情和关怀者。他们都会真诚地倾听你的倾诉，为你分担痛苦和忧愁。交谈时，你尽可以把自己不幸的遭遇以及对今后生活的打算、统统向自己信任的同事和知己倾诉。

(3) 理性摆脱法。一些主要因丈夫的不忠、另觅新欢或有外遇而反目离异的女人，常为自己被遗弃、感情被践踏而产生极度愤怒的心理反应。她们具有较强烈的图谋报复心理。在这种心理情绪的操纵下，很可能做出一些过火行为，从而酿成更为可悲的后果。这种感情用事的处理方法是不可取的。解决的办法是：以理智制约感情，通过改变认识思考方向，消除消极情绪。不要总是想：“他为什么要背叛我？”而应该反问自己：“同一个已和自己没有丝毫感情的人继续共同生活，难道还有什么快乐可言吗？”这样就可以使自己及早摆脱恼怒不已的心理，早日恢复心理平衡。

(4) 环境转移法。环境对人的情绪的影响是明显的，面对一个已经破裂而难以修复的家庭，那一景一物都可勾起自己对往事的联想，使自己的情绪愈益难以平复。为此，你不妨暂时或彻底地离开这个令人沮丧烦恼的地方。换一换生活工作环境，对于调整和恢复心理平衡是有好处的。此外，也可去探探亲访友，或外出旅游，或听听音乐读读书，或更勤奋地投入工作。

(5) 情感取代法。当夫妻反目调适无效。家庭的破裂离异已成为不可避免时，那一切都只能听其自然了，勉强维持一个破碎的家庭只会给自己带来更多更长时间的不幸和痛苦。为了消除离婚后的孤独感、空虚感，可采用情感取代法加以解决。所谓情感取代法，即指重打锣鼓另起灶，通过觅寻新偶，建立新家庭，消除孤寂，恢复和保持心理平衡。据国外调查，夫妻离婚后，

女方在 5 年内再婚的机率要比男方高。由于有了第一次婚变的亲身感受，再婚女子特别珍惜人生的第二次结合，许多再婚女子比初婚时觉得更幸福更美满。

怎样克服再婚贬值心理

怀有再婚贬值心理的人大都是女性。她们把婚姻看得异常高尚、神圣，看成人生最重要的转折点，对婚姻抱有美好的希望和梦想。当婚姻破裂或丈夫不幸去世后，她们会独身一处，郁郁寡欢，消磨时光。她们往往受千百年来妇女贞操观念的影响，坚持“从一而终”的婚姻观。她们认为妇女再婚会受到社会的指责，自己也认为是一种不洁的行为，对不起丈夫和孩子。她们会极力消除再婚念头，压抑再婚热情。或许迫于生计再婚，也很难培养起高尚无私的爱，她们与爱人有感情隔膜，同床异梦，婚后生活小心谨慎，表现为服从，毫无激情。

克服再婚贬值心理对再婚者很有必要，首先要摒弃封建的贞操观念。肃清自己思想内传统的流毒。不论男方或女方，有责任帮助对方树立正确的婚恋观？双方有了这种良好意识，交往上较易互通感情。女子不可把男方的持重看成是对婚恋不满意的表现。过来的人，是很难再让爱神魂颠倒的，他们更注重实际。可是，他们懂得了更深一层的爱，这种爱是含蓄的。有了良好的再婚心理，就能以正确的态度和方法，积极与丈夫或与妻子协调感情；能自然地与丈夫敞开心扉，给对方以爱和忠诚。使双方共同建立和维护爱。克服再婚贬值心理，对创造好的家庭气氛，对第二次婚姻更美好、更巩固是相当重要的。

再婚夫妻怎样进行心理调适

再婚夫妻的心理状况同初婚夫妻是有所不同的，就是前者具有后者一般所不具有的某些心理敏感，需要我们正确处理。

(1) 对先前爱人的感情问题。一般说来，再婚前苦是因为离婚而造成家庭的破损，那末原来夫妻间的感情已经破裂，也就不存在对先前爱人的思念。但是，再婚前若是丧偶而造成家庭的破损，而原来夫妻间的感情又比较深厚，那末丧偶后的感情波动就会延续一段时间。这种感情虽然随着家庭的重建能够减弱，但要完全排除既不现实，又不合情理。于是，怎样对待这种感情，是截然排斥，还是听任流露，抑或是互相体谅与照顾？

正确的做法应该是互相体谅与照顾。谁都承认，爱情应该是专一的；但专一的爱情并不排斥已经逝去的爱情在心理上可能留下的余波，更不要要求已经逝去的爱情丧失其原来的价值。既然过去的爱情曾经在你爱人的心灵中激起过令人难忘的浪花，那末，只有用新的爱情琼浆才能使它得到补偿和更替。有些丈夫或妻子看到爱人有触景生情思前人的情况，就认为在爱人的心目中，自己的地位还不及她（他）的先夫或先妻，由此对爱人心存不悦。这种做法并不妥当，结果往往适得其反。诚然，对另一方来说，对原先爱人的感情也有一个注意方式、方法的问题，因为毕竟你已组成了新的家庭，否则也容易引起对方不必要的误解。

(2) 今昔爱人间的比较问题。再婚夫妻由于双方或其中一方已经建立过家庭，于是在进行外部比较的同时，还有内部比较。不能说这种比较不正常，关键是怎么比较。心理研究告诉我们，人在不同的情感支配下，当你满意如今的爱人时，他（她）的优点常在你的头脑中膨胀；当你同他（她）闹矛盾时，又会自觉不自觉地把她的缺点同原先爱人的优点相比较。这种比较除了恶化你的情绪、扩大你同爱人间业已存在的矛盾以外，不会有别人积极效果。在爱情问题上，自尊心更为敏感。当一个人听到丈夫或妻子对她（他）说：你还不及我原先的爱人时，她（他）的内心情感反映也就可想而知。所以，有矛盾时最好就事解决，不要进行有损感情的比较，更不要说容易使对方伤心的话。

对于另一方来说，有些初婚的妻子或丈夫，总喜欢问再婚的爱人：我比她（他）怎么样？提出这个问题所希望得到的答案是不言而喻的，但给对方却出了个难题。如果对方的想法同你的要求一致，问题好办。如果不一致，或是自讨没趣，或是双方难堪，或是欺骗你的感情，效果都是不好的。如果把这当作一种目的，就失去了家庭幸福的意义，实际上难以建设幸福的家庭。

(3) 信任问题。不用讳言，目前社会上有相当多的人，认为离过婚的人都不是好人。这种说法明显缺乏分析，也不符合实际。其实，生活中离婚和离婚者的情况千差万别。况且还有相当一些离婚，并不明显涉及道德问题，只是夫妻双方难以契合彼此的个性以致感情破裂。因此，认为离婚都是不光彩的事情，显然是不正确的。生活不乏矛盾，夫妻生活当不例外。你同你爱人在日常相处中发生龃龉乃纠纷，亦不奇怪。有时候可能责任在你爱人，有时候则由于你的过错，更多的时候恐怕双方都有欠缺。但是，在发生龃龉和纠纷时，你的心理敏感点往往会驱使你怀疑你爱人的人品：如果他（她）是一个好相处的人，为什么同他（她）原来的爱人合不来，而要闹离婚呢？这种猜疑和戒备心理的存在，对于你们夫妻间的真诚相处是有害无益的。要避

免这种情况的发生，无疑主要在于你要消除对离婚者的偏见，但对你爱人来说，也有需要努力的地方。生活向人们显示，对离婚的偏见，常使离婚者不敢向新的恋人如实袒露自己离婚的原因，而往往把责任完全推到原先的爱人一方。其实，在多数情况下，离婚所以成为事实，往往是双方都有责任。把自己的弱点、缺点乃至错误毫不隐瞒地告诉对方，只会加深对方的了解，避免日后夫妻生活出现波折。

那么，是不是双方都离过婚而重建的家庭，就不存在这个问题了呢？也不是。离婚有多种原因，就责任来说，有的主要在对方，有的主要在自己，有的双方都有。但实际情况同离婚者的主观判断常有差距。于是，夫妻间发生纠纷、争吵时，往往会认为自己的离婚是由于原先的爱人不好，而对对方的离婚是由于他（她）自己的不好，所以，也会同初婚者一样怀疑爱人的人品。这种不信任的后果甚至比前面的情况更糟，它势必会引起对方“以牙还牙”的反击，因此更要注意防止。

再婚夫妻虽有不同于初婚夫妻的心理特点，但又有许多相似的地方，因为他们毕竟也是以爱情为纽带而建立的婚姻关系。生活证明，只要夫妻双方切实按照“长相知，不相疑”原则来协调彼此的关系，那末，不论是初婚，还是再婚，都能迎来“和谐如琴瑟”的融洽感情。

夫妻怎样才能不相疑

(1) 要把夫妻关系建筑在互相信任的基础上。我们主张恋爱阶段时间适当长一些，各自对对方的思想、品质、个性、习惯、兴趣、社交等等，都力求有比较充分的了解，其目的就是为了使婚后生活能够比较自然地实现周总理和邓颖超同志提出的“八互”，其中也包括互信。当然，婚前的恋爱时间终究是有限的，因此，相互的深入了解和充分信任，还有赖于婚后的共同培植。这种了解和信任。看来也得从小事做起。列宁和克鲁普斯卡娅从共同生活的那天起，就订了一个“公约”：互不盘问，后来又加了一条：互不隐瞒。互不隐瞒和互不盘问也是相辅相成的。一方毫不隐瞒，另一方相应该说就没有什么好盘问的了；一方拼命隐瞒，另一方盘根问底的可能性就比较大。这是一般而言。如果标准更高一些，即使一方有些事情隐瞒了，事后又被你察觉了，但你仍然以诚相待，宽宏大量，从而唤起对方的内疚感，使对方向你的行为靠拢。不隐瞒、不盘问，就是夫妻间要经常交心。有道是“长相知，才能不相疑；不相疑，才能长相知。”

(2) 一旦有了猜疑，就要冷静，也不要把疑窦长期闷在心里。正如前面所说，人在猜疑的时候，容易为封闭性的思路所支配。这时，自己的冷静克制绝对需要。要多设想几个对立面，只要有一个对立面突破了封闭性思路的循环圈，你的理智就可能及时得到召唤。这时要紧的是应把自己的真实想法及时告诉爱人，当然交换意见的方式方法需要注意。只要你诚恳相告，爱人未必会认为这是你对他的不信任，相反从你的一片诚意中，倒会进一步看到你对他的信赖。意见的交换有多种好处：若是误会，当可及时消除；若是看法不同，通过谈心，各自的想法为对方所了解，也有好处；若真证实了猜疑并非无端，那么夫妻间则应心平气和地讨论解决办法，尽力使事情解决在始发之际。这比有了猜疑一个人闷在心里，不但解决不了问题，还可能使矛盾进一步扩大甚至恶化，不是要好得多吗？

夫妻怎样相互适应

夫妻之间在生活情趣、爱好方面怎样相互适应呢？可以看看下面这个故事：

小孙是个集邮迷，那几本集邮册真象他的性命一样，他的零用钱绝大部分都花在这上面，平时欣赏、好玩、翻阅集邮书籍，同邮友交流信息占去了他大部分业余时间。妻子小王对此不感兴趣，对丈夫很不满意，她说：“把钱花在这儿张小纸头上有什么意思？还不如改善改善伙食。”又说：“你有空不会读书，帮家里干点事？”

有一次小孙看到一套邮票，他非常喜欢，可是每套需花 20 元。因零用钱不够，他挪用了家庭开支。小王知道后和他吵了一架，小孙只好检讨，向妻子保证：今后把集邮所花的钱限制在一定的范围以内，把耗费在这上面的时间也作了限制，并且订了读书计划和家务计划，这样，家庭生活就比较正常了，妻子也比较满意了。同时，小孙有时也向小王谈一些集邮知识，邮票的丰富内容和艺术享受等等，她似乎也有些“入门”了。有一次小孙回家，看到小王在翻他的集邮簿。小孙说：“哈，你也感兴趣了吗？”她朝他笑笑。有一次他们还一起参观了一个集邮展览，她看得津津有味。经过这一过程，他们夫妻在生活上更合拍了。

的确，夫妻在生活上要合拍。如果你喜欢这样，他反对；他喜欢那样，你又厌恶，那么就会经常“撞车”，家庭生活就不会和谐。人们常说择偶应该在理想、性格、兴趣方面都比较一致，这当然是对的。但是，找对象哪能这么凑巧，这么天衣无缝呢？能在大的方向，例如志向和理想方向一致就很不错了？至于有些具体生活问题，如吃饭口味、生活习惯、业余爱好等等不完全一致的现象，很难避免，于是在结婚以后就要有相互适应的过程。

夫妻间相互适应一般可经历三个阶段：

(1) 顺应。也就是相互迁就，虽然不同意对方这么做，但这是非原则问题，算了，马虎点吧。例如妻子爱吃辣，虽然自己不爱吃，也跟她一起吃吧。又如丈夫爱集邮，虽然自己并不喜欢，也听之由之吧！

(2) 同化。共同生活的时间长了，本来仅仅是迁就的事情，慢慢地变成习惯，在兴趣、爱好方面比较接近了。例如不爱吃辣的丈夫和妻子一起吃辣，后来也逐渐感到满有味道；妻子感到丈夫集邮也有点意思了。

(3) 内化。夫妻经过长期共同生活，在各方面十分默契，完全融合在一起。见到配偶一皱眉，就知道他在想什么，要干什么，夫妻之间再也没有什么不协调的现象了。

就前面所述的例子而言，小孙和小王仅仅是从顺应到同化，至于达到内化的境地，则还有个相当长的过程。至于顺应，是要夫妻双方共同努力的，不能单纯地要求一方顺应另一方。青年夫妻相互适应性强，同化、内化的进程比较快，这方面比中、老年人再婚优越一些。当然，中、老年人生活经验丰富，比青年人善于处理人际关系，比较能顺应对方，这也是他们的优

夫妻应该怎样进行“互补”

夫妻之间有差异是好还是不好，要作具体分析。

男女爱情的产生和婚姻关系的巩固往往是由两类因素相互影响的结果：一类因素是生活目标、价值观念和兴趣的共同性，这是显而易见的；另一类因素的是性格、气质和才能的差异性，这也是不可忽略的。夫妻之间要有许多方面的“同”，同时也要有一定的差异，除了相互适应——即顺应、同化、内化以外，还有一个方式是“互补”，通过“互补”，以求夫妻更加和谐而一致。许多事实证明，在科学、文化界以及其它许多领域，天才人物往往具有一些显著地不同于一般人的素质，他们身上会有某些超群的、非典型的、反常的特点——有些是优点，有些则是缺点。他们为了弥补在爱情和家庭生活中的某些不平衡因素，因此，所寻求的配偶往往是一些智力平平、但在其它方面有显著优点的异性。这样，生活就恢复了平衡，克服和补偿了缺陷。对一般人来说，“互补”的情况也是常见的：在业务上，丈夫长于此，妻子长于彼，才能相互帮助；一个人忙于工作，另一个善于持家，生活中矛盾就少；一方性子比较急，另一方性子比较慢，就可以既把事情考虑得周到些，又做得快一些；等等。这样的夫妻正象凹凸相反的两块模子，十分贴切地合在一起。

夫妻之间的“互补”有许多基本形式，如：同位补偿，即通过相互激发和帮助，化特短为特长；异位补偿，就是在共同生活中扬长避短；升华补偿，就是在相互勉励和教育下，追求普遍的美德、伟大的理想、高尚的情操，使双方都置身于更高的境界，凌驾于一切缺陷之上，群体补偿，就是以对方的长处来弥补自己的不足。

因此，夫妻之间要谋求“共同”，也要谋求平衡，谋求“互补”。在择偶时应该这样，在婚后也要这样。“互补往往不是自然形成的，而要自觉加以调节。为此，要注意以下几个问题：

(1) “世界上没有两片完全一样的树叶，没有两个完全一样的手掌。”人也是这样。男女双方不论多么志同道合，在兴趣、爱好、性格、作风等方面总会存在这样或那样的差异，这是正常的，不必对此感到遗憾或不满。

(2) 对差异要作具体分析，要看它表现在大的原则问题上，还是在日常生活小事上。例如，男女双方在理想方面差异很大，甚至背道而驰。这就很难“互补”，只有分道扬镳了。

(3) “互补”往往是同一事物不同侧面的结合，这些侧面，各有积极意义，也各有其不足之处，“互补”是积极意义上的结合。例如进行一项开拓性的工作，既要勇敢大胆，又要慎重仔细，如果丈夫的性格侧重于前一方面，妻子的性格侧重于后一方面，那么这种“互补”是十分理想的。

(4) 不能忽略差异方面的消极因素。消极因素的结合不是“互补”，而“互撞”；不是相得益彰，而是相互抵消，这就不好了。例如，丈夫虽然大胆，但鲁莽；妻子虽然谨慎，但保守，鲁莽加保守，这就糟了。

(5) 夫妻“互补”还要具备一些条件。这主要是双方互敬互爱。互相尊敬，才能认识对方的优点、自己的不足，从而以对方的优点来弥补自己的不足；因为相互爱恋，才能致力于实现完美的结合，而且努力保持一辈子。

怎样调适更年期的夫妻关系

更年期是人生的重要阶段，也是夫妻关系调适的重要时期。有人说，在夫妻几十年的共同生活中，除了漫长的中年期需要经常调适彼此的关系外，还有三个时期带有“转折”的意义。

一是新婚期。新婚无疑是甜蜜的，然而新的共同生活又会给夫妻双方带来往往不为人察的心理变化。对这些变化困知不觉，夫妻相处就会遇到麻烦。二是生育期，有了孩子以后，家庭急剧增加，夫妻之间原先单一的感情沟通现在成了夫妻、亲子双向的感情沟通，爱情的浪漫色彩在大大下降，现实的家庭责任会使生活的结构发生明显变化，对这些变化掉以轻心，夫妇相处也会产生纠葛。第三就是更年期。在这个阶段，夫妻各自生理、心理的变化，也会给相互关系提出新的调适课题，需要我们妥善地予以解决。

什么叫更年期，它又有哪些特点呢？

所谓更年期是指人由中年进入老年的过渡时期。过去认为更年期只有妇女才有，近代医学的研究证实，男性更年期同样存在，只不过它没有女性那么明显罢了。

女性更年期又叫绝经期，它的主要生理特征是卵巢功能逐渐衰退，排卵周期延长，并逐步丧失排卵能力，造成月经周期紊乱等现象。当卵巢分泌的雌性激素减少、下降到不能刺激子宫内膜起反应。停止来潮，就绝经了。与此同时，妇女的第二性征也逐渐退化，如生殖器官、乳房等也会发生萎缩。但是，脑下垂体的功能并不因为卵巢功能的衰退而衰退，于是，在脑下垂体和卵巢之间就出现了不平衡。它可以表现为植物性神经系统功能紊乱等一系列症状。常见的有心烦意乱、睡眠不宁、食欲不振、情绪多变、自制力下降，严重的还会有低热、经常性盗汗、神经衰弱等生理反应。妇女的更年期大多发生在四十五至五十五岁之间。

男性更年期大多发生在五十五至六十岁前后，延续时间一般为二至四年。这个时期的主要生理特征是睾丸功能衰退，睾丸酮水平降低，从而可以出现内分泌失调现象，造成一系列类似神经衰弱的不良生活反应。同女性更年期相比，男性更年期发生年龄来得迟一些，生理变化也不象女性有绝经这种明确无误的生理标志，其他方面的生理反应在程度上也要轻一些，但延续时间比较长。

更年期是每对夫妇都会碰到的自然生理现象，对这种现象我们要有正确的认识，这样我们就能顺利度过人生的这个转折阶段。

更年期的生理、心理变化，会给夫妻关系带来一些什么影响呢？有关专家认为，下列几种情况不容忽视。

(1)情绪冲突增多。前面说了，更年期的生理变化会造成情绪烦躁多变、自我控制能力下降等的心理变化。一些原先性格温和柔顺的女性，在更年期中会变得急躁抑郁起来；一些原先性格急躁的女性，在更年期中情绪会更加冲动易怒。更年期的男性也有类似表现。一位年近花甲的女同志在一家杂志上著文谈怎样适应更年期的问题时，有这样一段话：“前几年，我自己也感到莫名其妙，一点芝麻绿豆大的小事，我有时也会动肝火，而且脾气发得还不小哩。家人的许多行为同过去并没有两样，我却非常看不惯，老是责难他们，搞得他们都对我有意见。现在回想更年期那几年的心理表现，真是好笑。”对于这种既“好笑”又正常的变化，不但夫妻中的另一方往往缺乏思想准备，

有时甚至连进入更年期的本人也感到奇怪，于是夫妻双方都缺乏克制、谅解的自觉性，彼此情绪发生冲突的机会自然也就增多。

(2) 人到更年期，心烦意乱、情绪多变等心理特征，使人自然地产生一种喜静厌动、好独处的倾向。据有关调查分析，百分之六十五以上的女性和百分之四十五以上的男性在更年期中，爱好活动的程度有明显下降。再说，更年期的生理反应也使人的精力受到一定影响，这时，“人似乎变得懒洋洋了”，这对夫妻间的共同活动，也是一种体力上的限制。况且，由于夫妻间情绪冲突的机会增多，而这种冲突又常常发生在夫妻共同活动的过程中，这对夫妻双方的共同活动又构成一种消极性的信息和情感反馈。于是，夫妻间的关系就有可能朝松散的方向发展，而不再象青、中年时那么紧密。

(3) 性生活不协调。从我国的实际情况来看，大多数丈夫年龄比妻子大两至四岁，这样，夫妻双方进入更年期的时间就不是同步的，一般是妻子比丈夫早几年。妻子进入更年期后，随着性机能的衰退和性器官的萎缩，性欲尤其是以性器官接触即性交的欲望会有所下降。但是更重要的，恐怕还是由于传统观念的影响，使不少妇女认为绝经后再过性生活似乎是不光彩的事情，从而人为地抑制自己已经减弱的性欲，造成日益明显下降，多数丈夫缺乏思想准备，这样就很容易造成夫妻性生活上的矛盾和不协调；也失去了和谐的性生活对夫妻关系的自然调节，而且其本身往往成为夫妻矛盾的一种原因，这对情绪上的冲突也起着加强的作用。据有关资料介绍，更年期夫妻感到性生活不愉快的比例达到了百分之五十以上。以上是就更年期对夫妻间直接关系的影响而言的。当然，这种影响因人而异，在程度上可能有很大的差别。事实上，家庭生活除了夫妻间的直接关系外，还有其他关系。对于绝大多数家庭来说，父母、子女关系也是一种其重要性并不亚于夫妻姻缘关系的血缘关系。当夫妻双方进入更年期时，子女已经长大，或在念大学，或已有了工作，而且其中有些已到了“男大当婚，女大当嫁”的年龄，这对家庭关系也会产生影响。一方面，由于年龄和经历的差异，子女未必会对更年期父母的心理、行为变化充分理解；另一方面，父母双方对子女的事业、婚姻、为人等问题的看法也未必一致，这些不一致如不及时调适，同样会造成矛盾，影响感情。

这样说来，更年期的到来有可能成为夫妻“百年永偕”的一种障碍？是的，有这种可能，但它又是可以避免的，关键在于夫妻双方要清醒地认识更年期给自己和对方所必然带来的生活、心理影响，并采取适当的调适方法。怎样调适呢？夫妻间的“三互”值得提倡：

(1) 互相关心。人在更年期的神经系统活动的局部紊乱及由此带来的身体不适，不是病态，而是正常的生理反应。夫妻双方对此都应有思想准备和正确的认识。只是由于更年期反应不象生病那样明显，时间也比较长，另一方就可能掉以轻心，甚至认为这是对方“老来变”。这就不利于夫妻关系的稳定与增进了。当一方或双方都进入更年期后，另一方或彼此都应在感情上、心理上和生活上更加关心、体贴对方。有些不再适合对方承担的家务，应该主动担当起来；平时饮食起居也应经常征询对方的意见，尽可能安排得使双方满意；当对方的生理反应明显不适时，应该陪伴对方上医院诊治，要创造条件，多搞一些能使对方觉得愉快的共同活动。夫妻双方的互相关心，可以造成情感上的愉悦和生活上的方便，这对于顺利地度过婚姻上的这个转折期是十分必要的。

(2) 互相谅解。这在更年期的夫妻生活中更见重要。我们已经知道，更年期的生理、心理变化，会使人们的脾气变得不如从前，意志和情绪的控制能力也会下降。对于这种正常的“老来变”（实际上是“更年变”），另一方应予以充分谅解。当对方表现出不良情绪时，自己要容忍而千万不能对立对抗，甚至“以牙还牙”。对方纵然有过分之举，自己也要温顺相待。这样做，可以优化对方的情绪。人的情绪反应是有规律的，不良情绪得到了渲泄，心情就能平静顺和；不良情绪得不到渲泄，甚至受到外界进一步的刺激，其不良度就可能加重，矛盾也可能升级。所以，谅解消冲突对立引争吵，从来如此，值得我们注意。

(3) 互相协调。人到更年期，思想、行为会出现一些新的特点，夫妻的交往和情感表达方式也要与之相适应。比如，有的妻子过去对烹调很有兴趣，这时却会不很愿意独自围着锅台转。作为丈夫的另一方，就应该主动陪伴妻子一起干。性格内向的丈夫在更年期会变得郁郁寡欢，这时妻子应经常讲一些愉快的事情给他听，找一些愉快的事情让他做，以抵消他的性格不良变化。夫妻间的性生活也是可以协调的。据《性医学》一书介绍，老年人仍可获得和谐的性生活，只不过同中、青年相比，性生活方式应有变化，可以更多地采取互相抚摸身体的形式，这样比较适应老年人的身体状况，也能避免因女性阴道弹性降低和分泌物减少所造成的性交快感不足，仍能经常获得性满足。在同子女的关系上，父母双方也应经常对话，协调意见，统一主张，这样有利于两代关系的和谐，即使子女对父母一方有意见，也能通过另一方的工作得到缓解与消除，不致因父母意见的分歧造成矛盾进一步扩大与激化。

更年期的夫妻关系调适是婚姻历程中的重要阶段。我们祝愿进入更年期的夫妻都能在互相关心、谅解和协调中，顺利度过婚姻的这个重要历程，为晚年美满的伉俪生活创造更好的条件。

老年夫妻应怎样相处

老夫老妻恩爱和睦，不仅使家庭幸福生活有保证，也有利于老人健康长寿。所以老年夫妻关系的好坏，是一个重要的生活课题。经过了几十年的家庭团聚生活，有了丰富的感情，多数老年人年龄越大感情越深。可有少数老年夫妻忽视了爱情的巩固，或由其他原因影响，经常吵嘴，甚至大动肝火，感情不和，影响身心健康。所以老年夫妻应继续巩固夫妻感情，白头偕老。

首先老年夫妻要本着互相恩爱、互相信任、互相尊重、互相谅解的原则和睦相处。

家庭的建立是以男女之间爱情为基础确立夫妻关系开始的。要维持良好的家庭关系就要巩固和发展夫妻间的爱情。这在年青夫妻固然重要，而老年夫妻也同样需要。俗话说“少年夫妻老来伴。”老年人为社会、为家庭奔波了大半生，退休回家安度晚年时，夫妻间的互相恩爱就更加重要。如果认为已经是老夫老妻了，不注意调适夫妻关系，就容易造成夫妻关系的和谐，甚至破裂。

再有老年人要学点心理学和老年生理学。要了解一些老年人的心理特点和生理变化，这对调适夫妻关系极为重要。人到了一定年龄就进入生理更年期，由于一时不适应生理上的变化，有些人特别是女性往往心情烦躁、忧郁、多疑、脾气大，这些本是正常的、难免的。这时采取正确对策，对她宽容大度，体贴关心，从精神到行动帮助她顺利度过更年期，一切就会恢复正常。如果你不懂生理特点，老伴一旦出现反常的表现，你就认为她变了，产生这样那样的想法，结果对方反应越来越大，以至影响夫妻关系。

离退休干部在离开工作岗位以后，心理上也有一个“更年期”。思想情绪言行也常会出现反常。如果老伴不了解这是这个阶段必然出现的正常现象，对他不体贴关心，甚至争吵，势必越闹越糟。所以，老年夫妻从积极方面去学点生理常识和心理常识，很有必要。

最重要的是要积极地调适夫妻关系，不断增强双方的感情。应当承认在现阶段进入老年期的夫妻，在以往的家庭生活中，操持家务、侍奉老人、抚育子女，妻子比丈夫付出的辛苦要多得多。当这些负担减轻以后，尤其是在丈夫退休以后，就应试图建立一种新型的夫妻关系。做丈夫的对妻子多加体贴和关怀，回报妻子多年来为家庭付出的辛劳，主动承担自己力所能及的家务劳动。即使表示愿意从头学起，对妻子来说也是一种莫大的安慰。反之不理解妻子的这种心理要求，也不主动承担一些家务，或以不会为理由仍旧饭来张口，衣来伸手，时间久了也会影响夫妻感情。

在生活中发生这些矛盾是任何夫妻都不可避免的，关键是要积极地、及时地去解决矛盾。一般地说，一方发火，另一方则应避其锋芒，悄声让步，待对方冷静下来之后，再交换意见，使问题得到解决。如果针锋相对，寸步不让，其结果会使矛盾激化。另外在夫妻发生矛盾时，切记就事论事，绝不要陈年老账一起翻，也不要使用过激的语言，甚至绝情的语言。只要本着与人为善，团结和好的愿望，就是再大的矛盾也能得到解决。反之矛盾得不到很好的解决，甚至伤害了对方的感情，都会影响夫妻感情。

生理更年期与心理更年期，可以说是老年夫妻关系中的危险期，应引起足够的重视。祝愿老年夫妻们能和睦相处，安度晚年。

怎样面对配偶的侮辱

夫妻关系和谐是双方共同努力的结果，这就是说既为夫妻都应互敬互爱，尤其是要相互尊重，因为只有生活在这样气氛中的夫妻才可能幸福美满。但是，也有一些夫妻不太明白这个道理。有的经常以侮辱性的语言来发泄内心的不满，有的则以不雅的绰号来取笑丈夫或妻子。其实，这种言行对夫妻关系是极为不利的。

侮辱对心理相当健康的丈夫或妻子来说，可能只感到有些愠怒，或为侮辱者感到失望和难过，但绝不会觉得被对方伤害，因为他知道对方的侮辱言行是由于判断失误。假设他真的做过对不起配偶的事，他会承认这是他“应得”的责罚。但是，侮辱对于一个有心理困扰或没有安全感的丈夫或妻子来说，他可能会觉得受到了莫大的伤害，或因此感到十分愤怒，那么，这样的话，夫妻关系就要受到危害了。因为对自己的看法不很健全的人一般很难在受侮辱的情况下仍能保持合理的态度。这类人一旦受到侮辱，那么争吵是绝对免不了的，严重的会走向婚姻破裂。

面对配偶的侮辱，如何进行合理的对付呢？

第一种办法是暂时不去理会对方的辱骂，而说：“我想我们现在心情都不太好，能不能选个日子再谈？明天晚上怎么样？”

第二种办法是承认辱骂，而说：“你这样说，确实让我感到伤心。”

第三种办法是接受辱骂背后事情的核心，说：“也许你应该这样骂我，我很抱歉让你不高兴。”

当然，还有一种情况需要加以区别。比如，有的丈夫或妻子惯用带有侮辱性的口气，甚至本意是表示尊敬或亲昵的称呼，也可能带着严重侮辱的声调说出来。这种情况就是言者无心、听者有意的情况。作为听者的一方要冷静，可以心平气和地与言者一方讨论，告诉对方这样说使人听了会产生误解，最好换一种方式或语气；而言者一方应该反省自己，慢慢改掉这种不好的习惯。

怎样对待妻子的任性

每个人都有个性，任性就是不加约束地放任自己的性子。任性的人，不管对方的承受能力，只要不和她的心意，她就发脾气，甚至蛮横不讲道理。她们往往缺乏理智，说话或办事不计后果。因此很难得到周围同事的温暖和帮助。在家庭生活中，如果夫妻有一方太任性，就会影响家庭和睦，这种家庭中的不安定因素，如果不及时设法加以消除，任其发展下去，就会使另一方的感情受到伤害。长久下去，夫妻感情的裂痕就会在此出现。因此，任性者应注意控制自己的情绪。要尊重对方的感情，努力改掉任性的坏毛病。

心理学家分析，任性的产生和形成，后天环境起着决定作用。一般来说，从小在娇生惯养环境中宠大的人，条件优越，自恃高人一等的人；只受别人温暖照顾，而不关心照顾别人的人；一贯接受，很少给予的人；最容易导致任性的性格。要改正这种任性的毛病，需要有个过程，不是一朝一夕能解决的问题，因此，丈夫对妻子的帮助要有耐心，切不可急躁。

应当使妻子明白，任性是自私的表现。人与人之间，应当彼此尊重，夫妻之间也是如此。有的人认为，丈夫是自家的人，碰着不顺心的事，向他发脾气，耍点“小性子”没什么，这是一种对自己对他人都不负责的误解。对于妻子的任性，起初丈夫可能凭着对妻子的爱，而给予容忍，然而，久而久之，丈夫对妻子不加收敛越发严重的任性，失去了耐心，使之变得越来越反感，因为妻子的任性失去了女性所特有的温柔、恬静，和这样的妻子在一起，常常使自己处于尴尬和被动的地位，整天看着妻子的脸色行事，业余时间几乎都搭在了解决由妻子任性而引起的矛盾冲突上。试想，谁愿意和这样傲慢无理、任性刁蛮的人生活在一起呢？因此，妻子的当务之急是彻底改掉任性的毛病以挽回即将失去的爱情。

应当知道，任性是个人的自身修养问题。她们与周围的人很少相处和谐，缺乏自我牺牲精神，因此，作为丈夫应有耐心帮助任性的妻子加强自身修养，懂得关心他人，尊重他人，宽容他人，学会控制自己的情绪，把任性，发火消灭在萌芽状态中。

另外，事实表明，妻子的任性与丈夫的姑息迁就有关。妻子每次毫无理由的任性、发脾气，丈夫都忍让、自责，使妻子的任性，不但不能得到自我控制，反而会使她的性格更加蛮横。因此，发现妻子太任性，应及时地严肃地加以制止，这既对妻子有利，也对丈夫、家庭有益。

任性，是婚姻中的一个毒瘤，要彻底铲除这个毒瘤，要靠妻子、丈夫的共同努力，而更重要的是靠妻子的勇气、自制力和对家庭的责任感。

夫妻双方怎样来接受对方的忠告

(1) 对批评者本身有同样缺点的批评切忌采取反批评的方式。当对方指责您时，先接受对方的批评，告诉对方您愿意改正。然后在对方情绪平复时，您再策略地引出这个话题，也提出您的忠告。这样，夫妻间能达到合理协调。

(2) 当对方说您语气嘲讽、神态自负时千万不要来个反攻击。如果您的丈夫或者妻子说您语气嘲讽、神态自负。您自己可能感受不到，甚至自以为十分谦虚。但是您的确不知道对方看您是如何感觉，所以先别急着否认。只要您丈夫或妻子告诉您时，您应该对他说自己没觉察到，但很感谢他告诉您，也希望他能帮你一起解决这个问题。您千万不要来个反攻击，说没有人曾经这样说过您，您要知道在工作单位或社交场合外人不会如此直截了当说您，再说外人的观察也没有您丈夫或妻子来得仔细。在这里需要强调的是：别人在您身上清楚看到的事动机时，您也没有理由否认。因为很可能您没有意识到，而在不知不觉中流露出来，别人觉察到。

(3) 当您丈夫或妻子说出对您的感觉时，您不仅不应拒绝接受而且切忌“夸大的同意”。如果您丈夫对您说，说您潜意识里只想有个奴仆供您使唤，不是需要一个丈夫；或者您妻子说您这么苛刻待她，是因为您潜意识里希望回到母亲怀里。这种时候，您都没有理由否认，只能告诉对方您的意识里并没有这样的想法，但是对方既然这样认为，您要好好想一想。总之，当别人说出对您的感觉时，不能以“您怎么会那样想？真是不可思议”这些破坏性评语作为拒绝接受的借口，用来掩饰对方提出的批评，否则会破坏夫妻关系。而且更应切忌采用最糟的回答方式，即“夸大的同意”，如“是，我知道自己很差劲，我们干脆离婚算了！”这类狡猾的逃避方式，会使问题永远也得不到真正的解决，反而会使夫妻之间造成隔阂。

怎样帮助妻子摆脱抑郁

如果一位妻子有以下至少 4 种表现的话，那么，她就有可能被断定为精神抑郁症。作为丈夫，有必要知道这些征兆，以便能更有效地安慰你的妻子。

精神抑郁症的一般特征：

- (1) 悲伤。
- (2) 失望。
- (3) 失去幽默感。
- (4) 睡不熟。
- (5) 早晨醒得早。
- (6) 失眠。
- (7) 愿意过缓慢而沉闷的日子。
- (8) 丧失对性生活的兴趣。
- (9) 没有食欲，体重下降。
- (10) 难以名状的身体不适。
- (11) 人际损失感（亲朋好友的死亡，失去了工作等）。
- (12) 注意力和记忆力极差。
- (13) 深深地感叹或呻吟。

如果丈夫探明妻子身上有上述特征，你应用以下资料作为指导，帮助她摆脱抑郁：

(1) 鼓励她去进行彻底的身体检查，她的征兆很有可能是由于荷尔蒙或缺少维他命或身体方面的疾病造成的。

(2) 避免指责她，同她辩论只能使她感到你不理解她。相反，送她一张名片，或一束鲜花，却可以提高她的情绪。帮助孩子们为她做些特别的好事。全家人送礼物给她。你对她体贴入微的行动，将会给她的感情带来积极的影响，从而帮助她摆脱黑暗和困境。

(3) 用“第 3 只耳朵”留心倾听你的妻子。换句话说，即是听候她感情上的信息。她想要说的是什么？你是否能理解她话中潜在的含意。试着说一些诸如“我不知道为什么这种可怕的事情发生在你身上，但我确实明白这事使你感到非常苦恼”之类的话。通过这些话，你就会用你的理解，给她赢得时间增强体力。

(4) 通过“阻止”她的征兆的发展，帮助她摆脱痛苦。通过认真地对待你妻子的病情，她才会真正相信你是理解她的，例如：建议她从事一项非常困难的活动，陪她去逛商店等等。

(5) 给你妻子买个笔记本，鼓励她写下你或别人伤害她感情的方式，会产生某种“洗涤灵魂”的作用。鼓励妻子写下那些作为她所经历的这种抑郁的结果，而进入她的生活的有益方面。一开始，她可能对此表示反对，说她想不出任何一点益处。因此，要她开始写之前，你有必要为她找到至少一种益处。她发现的益处越多，她的感觉就会愈好。

(6) 在紧张的时候，鼓励你妻子放松肌肉，即有规律地锻炼。

(7) 让你妻子坚决保证开始并坚持从事一种充满活力的体育锻炼项目。这也是对精神抑郁的人最重要的疗法之一。

怎样增进夫妻间的爱情

(1) 用语言表达自己的感情。用语言表达感情是抚爱的一种方式，经常谈一谈自己对配偶的爱慕，能点燃起夫妻心灵上的爱情之火。

(2) 经常抚摸和拥抱依偎在一起。

抚摸和依偎在一起与谈话、性生活具有同样的重要性。这样，使夫妻双方都能体验到对方在爱着自己。

(3) 和谐的性生活。和谐的性生活，是夫妻间情爱必不可少的组成部分，它能把夫妻间的情爱融为一体。

(4) 互相表达对配偶的赞赏。在日常生活中，夫妻双方要利用一定的机会，表达出对配偶的赞赏之处，并对配偶的优点加以肯定，使他（她）都感到高兴。从而，从心理上产生一种他（她）在关心我的感觉。

(5) 畅开胸怀。夫妻双方不要隐瞒各自的内心生活，要经常畅开胸怀，告诉对方自己在想什么？

(6) 在精神上要互相给予。特别在对方生病时，或者遇到困难、遭受不幸时，要互相照顾扶持，体现出关心对方，满足对方精神上的需求。

(7) 以物质的方式表达爱情。在节日里，要互送礼物，以表达自己的一片心意。

(8) 要正视各自的不足。即使最理想的婚姻，夫妻间也是各有短处的。因此，要正视各自的不足，不要互相揭短，而要善意和热情的对待。

(9) 要注意两人单独相处。夫妻俩不管多么忙，也要挤出时间，俩人相处在一起，或游玩，或看看电影，或逛逛商场，以增加俩人单独相处的时间。

(10) 要感觉到自己被对方所爱。只有感觉到对方是在爱自己时，才能增加自己对对方的情爱，从而增进夫妻之间的爱情。

怎样使夫妻感情升华

一个真正的男人，既要有男子勇往直前的气概，更应该懂得温存体贴的艺术。这样才能使你们的爱情之花，永远不败。

通常说来，男人都有丰富的想象力，为了使对方生活愉快，则必须创造一种较理想的生活环境取悦于对方。只有使双方生活充满情趣，两人的感情才能一天比一天深厚。

- (1) 带一篮新鲜水果和几听饮料，与妻子一起到山顶观赏日出；
- (2) 有信来时请先让她看，表示你对她的尊重；
- (3) 下棋时多让她赢。
- (4) 冬天，带她去郊外观赏雪景，并拍照；
- (5) 陪她去买女性必备的各种卫生用品；
- (6) 热情地拥抱或接吻，使她有一种安慰感；
- (7) 陪她去采购节日礼物；
- (8) 写一篇以你和她的欢乐为题村的抒情文或一首抒情诗送给她；
- (9) 买一束鲜花插在靠枕边近的花瓶里；
- (10) 送她一个两人用的野餐盘；(11) 用车带她到一个有情趣的地方，甜蜜回忆婚前你们恋爱经过，特别是初恋的情景；
- (12) 替她放(打)好洗澡水，主动分担一些家务事；(13) 领她到细雨蒙蒙的林间小道散步谈心；
- (14) 到你俩曾有过罗曼蒂克回忆的餐馆用餐；
- (15) 星期天与她同吃、同游、同乐，不要独自外出不归，使她有寂寞之感；
- (16) 邀请你岳母和母亲同你俩一道旅行；
- (17) 不定期地写一封深表爱意的简短情书，贴在她的化妆镜上；
- (18) 带她去野餐，体味乡村的景色；
- (19) 有机会与她一起去你小时候生活过的地方，最好能住上几天；
- (20) 主动洗刷厨房和清洗碗盘，使她能得到充分休息，愉快地度过良霄；
- (21) 将家里她从来未注意的损坏了的东西修理好；(22) 送她漂亮的手镯，要到能唤起你俩回忆往事的地方去买；
- (23) 送她一枝玫瑰花，让香沁人心脾；
- (24) 购买时新的“席梦思”或其它家具，把卧室布置得焕然一新；
- (25) 添置一条漂亮的床单；
- (26) 替她洗头发，让她享受舒服的感官刺激；
- (27) 与她一道骑车郊游；
- (28) 送她到朋友家玩，并且把家里整理清洁，烧好饭菜等她回来共享；
- (29) 替她擦洗自行车；
- (30) 为她买一个别致的音乐闹钟，经常排选好的磁带播放柔和的音乐给她听；
- (31) 不时与她去看好看的电影和精彩的文艺表演；(32) 在卧房中装一盏美丽精致的台灯；每晚安排一定的时间与她共同交换意见，沟通思想，回忆过去及展望将来；(33) 在卧室里烧檀香，以增添愉悦的气氛；
- (34) 家中要多布置带暖色调的东西；

(35) 随时把自己的衣服整理好，整齐地挂在衣架上，切不要乱放乱搁；

(36) 让她无意中发现你在重温她过去给你的情书；(37) 每周至少与她做一次单独约会，不要有他人打扰；(38) 为卧房添置一些她所喜欢的小摆设；

(39) 与她一起坐在床头欣赏你们的影集；

(40) 和她一起报名，去参加某项业余训练班；

(41) 培养共同的新爱好；

(42) 送她一盘曾留给你俩深刻回忆的录音带；

(43) 替她磨快菜刀；

(44) 放下手中书，突然转向她，深情地表示，谢谢她，因为有了她很好的操持，才有如此温暖的家，使你十分欢乐；(45) 有意识地打电话给她，约她是星期天去郊游，但不要先告诉她你要带她到哪里；

(46) 在她生日或你们的结婚纪念日，一定要送点精巧的礼物给她；

(47) 离家前给她一个轻吻；

(48) 收集你俩曾去游玩的地方的旅游图，引起你们甜蜜的回忆；

(49) 把财务交给她掌管，一切开支，由她计划安排；

(50) 策划出其不意的旅游，买好车票，临走之前才告诉她，使她感到喜出望外。

夫妻怎样赠礼

“绝妙的礼物并不在于它自身的经济价值，而在于它所具有的特殊意义”，这正是赠送礼物的诀窍。夫妻都想送给对方一份如意的礼物，但在我们这个瞬息万变的时代，虽然人们为购置礼物冥思苦想。却未必能得到对方的欢心。一般来说，夫妻间对所得的任何礼物都会感到满意，因为它也是一种感情的纽带。

婚前赠送的礼物以戒指为主。男方可送给女方镶嵌红宝石的黄金戒指，因为黄金象征着长久，红宝石象征着爱情。女方可回赠男方一枚钻戒，它象征着勇敢和力量。项链等其它饰物也可作为赠送的礼物，选择时，宜因人而异，最好具有某种象征意义。

婚后夫妻双方逐渐走向现实，不要忘了在适当的时候互赠礼物，能增进夫妻间的感情，某种时候还是解决夫妻矛盾的灵丹妙药。夫妻积赠礼品应该注意：

(1) 具有特殊意义。要把互赠礼当作相互间对人生价值的思考，要认真想一想对方最珍爱的是什么？如果丈夫是一个事业心极强的人，并经常出入社交场合，不妨送给他一条精美的领带及领带夹。用为他的工作要求他必须时刻注意自己的形象。妻子不满足于做家庭主妇，总想在业余时间发展自己，当她从丈夫手中接过书籍和听课证时，内心的喜悦已无法形容。

(2) 要让对方感到惊奇。如果能送上对方心目中渴望得到而又未曾明确表示出的东西，一定会让对方惊喜万分。要想做到这一点，平时就得细心观察，或许有时你比对方更了解他本人的真正需要。在妻子生日这天，平日不理家事的丈夫，不仅包揽了全部的家务，亲手做了妻子最喜欢吃的菜，而且明确表示：今后要尽自己的努力，减轻妻子的负担。对于妻子来说，这或许是最好的生日礼物了。

(3) 要显示出人的爱心。任何能显示出浓郁温馨的爱意的礼物都是极其宝贵的，也是金银珠宝无法比拟的。平时忙于工作的妻子，如果在业余时间亲手为丈夫打一件样式新颖的毛衣，做丈夫的心理会甜滋滋的，这是花多少钱也买不到的爱意。

(4) 要随时让对方感到温暖。随时奉献的爱心和关怀有时会使对方的事业和生活发生巨大的变化。在丈夫和妻子最失意的时候，送给他一本他最崇拜的名人的自传，鼓励他重新扬起希望的风帆。

总之，黄金有价情无价。夫妻间互赠礼品要从实际出发，以感情为纽带，有时，一个小小的礼物会给家庭带来无限的温馨。

怎样沟通情感

有情之人结成眷属后，谁都希望相亲相爱，白头偕老。然而，婚姻生活常常不能使这种美好的愿望变成现实，许多年轻人结成伉俪不久，小两口便产生了矛盾，夫妻感情随之出现了裂痕，于是不得不发出“结婚是恋爱的坟墓”之类的叹息。

为什么会出现这种情况呢？这主要是年轻夫妻没有学会情感沟通技巧。在这方面，青年伴侣应该很好地向德国音乐家梅亚贝尔学习。有一天，梅亚贝尔为一点小事，和妻子发生了口角。为了使自己镇静下来，梅亚贝尔坐在钢琴前弹奏起肖邦的降E调《小夜曲》。琴声渲染出夜晚恬静温柔的气氛，使人联想到生活的美、大自然的美……不一会儿，梅亚贝尔的妻子也陶醉在诗一般的意境中。她轻轻向钢琴走来，两人亲密如前地和好了。音乐，成了梅亚贝尔夫妻感情沟通的媒介和渠道。其实，在生活中，夫妻感情沟通有多种渠道。《梅夫妻心理沟通艺术》一书的作者王金海提出了二十七种方法，现介绍如下。夫妻双方充分认识并利用这些方法，即使发生小冲突，也会很快平息。

1. 震荡术

对于感情迟钝的丈夫，你可以运用震荡术。在运用震荡术之前，你必须向对方说明四点：第一，人与人之间的相处并不象机器，你也不是机器的零件。你是个人，有复杂的需求和感受。因此，机械化的待遇不可能使你心满意足。第二，他也有复杂的需求和感受。虽然从不承认，但他需要的情绪支持和你一样强烈。第三，夫妻关系不能再象机械一样地持续下去，今后它需要更细心和更多的关心和注意。第四，创造新的局面深化情感。光说不行，要有实际行动。震荡术的具体步骤是：

(1) 多注意你自己的需要，当对方希望你做些什么时，你偏要稍微出点轨道。

(2) 为自己做事时，要让他知道你是快乐的。

(3) 假如他一有敏感的表现，就应让他知道你的反应。

2. 电影疗法

尽量约丈夫去看电影。这确是一种奇妙且相当有效的情绪调剂方法，因为，银幕中的男女形象会替身般地影射出人的感觉。看完电影后，你要鼓励丈夫说出对银幕中男女主人公的感觉，引起他提出感觉的灵敏度。

3. 互补法

如果丈夫属暴躁型，遇事易发火。妻子则应予以抚慰，平息怒火。达到“刚柔相济”的效果。

4. 互惠法

夫妻的爱情，需要双方的给予。你若想获得对方的爱情。你必须先给予对方爱情，这便是爱情中的互惠原则。古人早已恪守这个原则：“投我以木桃，报之以琼瑶。”

5. 适应法

夫妻结合是两种个性、两种生活习惯的结合，它势必会出现不少“脱节”的现象。为此，夫妻双方必须学会适应。适应包括两个方面：一是容忍对方的生活习惯，二是改变自己的生活习惯；这样才能使两个本来相截的圆，逐渐靠扰、重合。例如，有的丈夫晚上打鼾，作为妻子，总不能因为丈夫晚上

打鼾而提出离婚，相反，要容忍丈夫的这种生理现象，同时劝丈夫到医院去诊治，根除打鼾的原因。

6. 社交法

夫妻的结合是建立一个独立的家庭单位，但并非置身于一个孤立的社会圈内。丈夫或妻子不应因结婚而放弃一切社交活动。没有社交活动的婚姻生活犹如一潭死水，会磨损、冲掉心灵的热情和活力。家庭不是爱情的牢笼，将两颗心整天束缚在牢笼里会窒息而死的。家庭应是夫妻生活加油站，社交活动是加油站里的燃烧剂，它会使爱情之火不断燃烧，重放异彩。夫妻双方社交活动中得到进一步的了解和支持，并从中感到满足和快慰。

7. 互尊法

和睦相处的夫妻常能重视对方的活动与工作，并处处表示出关心与赞许的态度。古人所谓“举案齐眉，相敬如宾”，便是恩爱夫妻互相尊重的真实写照。

8. 自控法

心理学家林纳说：“要保持和谐的家庭生活，不但要控制自己的舌头，还要控制自己的脸色。”夫妻双方应在和悦甜蜜的笑语中，洋溢着和平温馨的气氛。

9. 幽默法

据说大哲学家苏格拉底有些“怯内”。有一次，苏格拉底正跟一位客人交谈，他的妻子闯进大骂丈夫，并将一桶水浇到他的头上。苏格拉底没有发火，他反而笑着对客人说：“你看，我早就知道，打雷之后，接着一定会下雨。”这种幽默法既摆脱了待客时的窘境，又避免了夫妻争吵。

10. 沉默法

当对方发脾气时，正在气头上，你切勿火上加油，最好保持沉默。待对方气消后，再耐心交换意见，这是良好的沟通方法。

11. 回避法

如果发现引起冲突的事件即将来临，你应该马上回避，切勿正面交锋，待事过境迁后，冲突的乌云便自然消散。

12. 双关法

孩子出世后，做丈夫的会顿觉妻子的兴趣专注于孩子身上，不再是他独专的爱侣。这时，夫妻感情很可能发生裂痕。为此，夫妻双方必须建立一种新的关系，运用理智善于适应。妻子要“双方”：既关心孩子，又要关心体贴丈夫；丈夫也要“双关”：既关心妻子，体谅妻子抚育孩子的辛劳，又要关心孩子，发展热诚的父爱。

13. 公开法

夫妻双方的经济收入和开支公开。夫妻为经济问题而发生争吵，常常是因为经济收支不妥，或一方和双方积“私房钱”，形成彼此不信任感。公开家庭经济的收入和支出，便能克服这一弊端，并使双方感到安全。

14. 转移法

双方发生矛盾时，可用转移法来转移自己的情绪和注意力。这种心理转移一般有三途径：

(1) “明日复明日”原则。这种原则是一种非常有利的自我欺骗手段。因为它可以使一个人不必承认他在拖延问题，并能使人对日后满怀希望。

(2) 假设原则。你可以用假设的办法来转移对对方的怨恨，例如，他也

许在工作中遇到什么困难，才把我当作“出气筒”；她也许身体不舒服，才对我发脾气，我应该多关心她才是。

(3) 取代原则。一旦双方争执而动怒，你可以用散步、唱歌、看电影等方法取代愤怒的感情。

15. 暂别法

夫妻双方终日厮守在一起，免不了要拌嘴，但暂别三五天，却能激发爱的思念。请注意，这绝非赌气离家出走。

16. 商量法

凡事多与对方商量，这是夫妻双方心理沟通的好办法。

17. 宽容法

多看对方的长处，多念热恋时的情景，会加深双方的感情。对对方的一时过错，要有宽容精神，不要揪住不放，动辄算老帐。

18. 笑脸法

丈夫回家时，妻子报以微笑，丈夫会很高兴；相反地，如果丈夫回来看到的是一副晚娘哭丧脸，只能溜之大吉。妻子为何不用笑容攻势来改变丈夫的行为呢？如果你想运用笑来融洽双方感情，你不妨注意这几点：

(1) 决定你希望丈夫改变的行为是什么？改变到什么程度？这种行为必须合情合法。

(2) 观察他现在表现某种行为的程度。以回家的时间为例，要弄清他现在在几时回家或在家。

(3) 应用笑容的阶段。如果丈夫表现出对你的期望的行为，你应立即诚心地报以微笑。

(4) 最后再观察笑脸攻势产生的效果。

19. 暗示法

你可以利用双方共同欣赏电影、电视、音乐，或共同参加舞会、婚礼等机会，进行暗示，激发对方爱的激情。

20. 讨论法

一旦你知道对方有了外遇之后，你应同对方进行面对面的讨论：你应该告诉对方你的发现，以及你感到如何伤感；如果对方拒绝承认，你就需要做一些决定；假如对方承认有这么一回事，你就应该让他有一个机会解释原因；你要尝试寻找毛病是否出自家庭生活中；告诉对方你仍然爱他（她），并与他（她）一起讨论解决问题的方法；你不应该感到绝望和无助，假如事情已经无法挽救的话，你需要冷静地面对这痛苦的事实。

21. 道歉法

你能承认错误吗？“请原谅”、“很抱歉”、“我错了”之类的话是爱情所必不可少的？道歉的艺术很简单，就是要甘愿承认错误，悔恨错误，并且表示改正。倘若你具备这种品质，爱情中的纠葛便会减少或消失。

22. 反省法

夫妻双方争吵后，各自应该进行反省，寻求争吵的根源，一般有四种情况：一是为了挽回面子。为了生活中的一些小事引起争论，双方都不甘示弱，为了不失自己的面子，最后弄得难收场。二是由于误解。夫妻中有一人说的话被另一人听偏了，结果引起争执，遗憾的是双方都认识不到这一点。三是用表面问题来暗示实际的不满。四是对对方的要求含糊不清。

23. 消除法

消除彼此之间的抵触情绪，这是恢复爱情的先决条件。把对方当作一个新结识的好朋友，胸中丝毫不存在任何偏见。消除抵触情绪，意味着“宿怨一笔勾销”。

24. 和解法

夫妻之间发生冲突，双方应主动表示和解的诚意。首先表示和解的诚意，并不是一件容易的事情。由于双方不同的见解、个人的自尊，会在内心深处形成一股强大的阻力。因为要求和解，似乎等于说自己错了。但是，这样做你就可以掌握“对话”的主动权，一旦僵局打破，你还可以重新把自己的见解一一剖析、婉言相陈。

25. 教子注

夫妻生活中，由于孩子而引起不和的事例屡见不鲜，其原因无非是对下列问题意见不一：一是给孩子规定什么样的纪律；二是允许孩子做什么；三是孩子在家中应有哪些权利。怎样合理解决这类问题呢？

(1) 应该认识到，每个家庭在孩子问题上都会有这样或那样的矛盾。

(2) 夫妻要交换各自对抚养孩子的看法。如果夫妻俩能在分歧的问题上得到一个双方都愿意接受的意见，那么潜在的矛盾冲突就可以避免。

(3) 分清各种分歧的区别。有的分歧是属于孩子养育问题上的，而有些分歧则与孩子毫无关系。

(4) 在夫妻冲突中，不要把孩子当作“出气筒”。

(5) 不要让孩子摆布你。轻信孩子的谎言会造成夫妻不和。

(6) 不要为迁就孩子而牺牲自己的一切。不必要的自我牺牲往往会造成夫妻关系紧张。

(7) 尽量避免孩子在场时，夫妻双方争论不休。

(8) 应把夫妻关系放在首位，这会更有利于孩子的成长。

26. 互慰法

当对方遭受意外挫折时，你要主动关心，为其排忧解难。

27. 互商法

不要以为您喜欢的东西，对方也喜欢。不要擅自为对方买什么东西。有时应与对方通气，征求对方的意见，意见统一后再行动，就会避免双方因看法不一致而引起争吵。

夫妻间怎样对待过错隐私的情况

它象一块沉重的铅块压在他们的心里，该如何对待自己的过错隐私呢？这里介绍几点具体的方法。

1. 如果对方宽宏大度，通情达理，善解人意，你不妨把自己的过错隐私坦诚相告，取得对方的谅解和宽恕

某学院一位年届 40 的副教授，才气纵横，著书颇丰。他的一位女学生十分倾慕他的创作才能，经常向他请教一些问题，并恳请他向报刊推荐她写的作品。时间一久他居然迷恋上了这位女学生，并作出一些非礼的举动。女学生有求于他，亦不免将就。毕竟为人师表，一度迷失的理性及时复归了。良知也促使他不能欺骗相敬相爱的妻子。但几次想坦诚相告，却欲言又止，这时当讲师的妻子也隐约发现丈夫这段时间脸色沉郁，神情不爽，似乎有满腹心思。一天，这位女讲师邀丈夫出外散步，回忆以往彼此真挚相待，相互信赖，相互体谅的幸福生活。联想到妻子一直是那么善解人意，通情达理，他终于坦露了内心隐密。温柔宽容的妻子看到丈夫能够如此坦诚，又经过冷静而理智的思考，终于原谅了丈夫的过错。并帮助丈夫彻底地摆脱了那种有悖常理的情感。

这种情况表明，在爱人面前以真诚和坦率告知自己的过错隐私，是一种自尊、自爱的表现。倾吐衷肠会获得某种心理上的平衡和道德上的谐和，而且，一方的真挚与坦诚往往会使宽客大度的另一方产生一种敬慕心情，而在一定程度上抵消知道其过错隐私后的不满和反感。

2. 如果对方心胸狭窄，不通情理，那你最好隐瞒自己的过错隐私，必要时也可委婉地欺骗

她在某银行工作，生得俏丽妩媚，楚楚动人，大夫视她为“安琪儿”，非常爱好。但他心胸狭窄，极好猜忌，有时竟到了不通情理的地步，偶尔看见她因工作关系和男同事在一起，就疑神疑鬼。除此之外，无论工作，学习，待人接物，对待妻子，他都是一个出类拔萃的男子。他对她坦诚，总是把过去的事情毫无保留地全盘托出，然而，他的真诚坦率却使她颇觉不安，因为她婚前曾由于帮助一个犯流氓罪的男友躲避拘捕，而使自己遭到公安机关的拘留。她知道，如果对丈夫直言相告，肯定会引起他强烈的不满和反感，以至影响夫妻感情的和睦。但是，良知又不能让她对大夫讳莫如深。终于，聪明的她假借另一个女性叙述了那段不光彩的历史，结果遭到他对那个“替身”的一顿痛斥。现在，他们仍旧相处得很和谐，虽然他还是那么好猜疑，他依然是他心目中的“安琪儿”。

由此可见，为了保持爱情和谐、婚姻的牢固和家庭的和睦，必要的隐瞒和善意的欺骗往往会取得好心的坦诚所不能企盼达到的良好效果。

3. 根据对方的心理承受能力。对自己的过错隐私作一定的淡化，以期双方可以相互接受

某厂一位推销员，出差到外地，出于一时的好奇，买了一本揭露卖淫嫖娼的纪实小说。然而他并未正确地认识卖淫嫖娼的弊端和危害，反而寻章摘句地寻求所谓刺激，终于堕落到与嫖娼人为伍的地步，被公安机关拘留并处数百元的罚款，他追悔莫及。回家后，妻子发现别人托他代销的物品一件也没购买，而钱又分文不剩，于是严加追问。他几经辩驳，抵赖不过，只有如实相告。妻子无法承受这样的打击，愤怒之下，向其单位领导反映，一时

舆论四起，搅起一场轩然大波，他虽然悔恨不已，也无补于事，最后夫妻反目，家庭解体。

由此看来，偶然的过错，如果对其爱人如实述说后，有造成爱情破灭，婚姻分裂的可能，但爱人又有点证据，在这种情况下，不妨作淡化，实为明智之举，否则，就很有可能使一个好端端的家庭毁于一旦。

总之，夫妻之间对待自己的过错隐私，应采取因人而异，因事而异的方式，因为，对爱情和婚姻受到亵渎而引起的心灵伤痛，人们有不同的反应和克服的方法。这决定于一个人所固有的气质特点和道德价值体系的内涵。

怎样调解夫妻的不同习惯

每个人都有自己独特的生活环境。他们的经历、阅历、文化程度，以及所处的地位，都是不相同的。因此，男女青年一旦结婚共同生活，就会常因一些不同的生活习惯而造成口角，使夫妻关系紧张，严重的还会使夫妻感情破裂，分道扬镳，怎样来调解夫妻间的不同习惯呢？

(1) 要注意调整看问题的方法和角度。经过观察不难发现，夫妻之间发生争吵，往往是由于对某一事物看法的不同而引起的，而不在于对方的行为本身，如，有这样一对夫妻，妻子是位业余歌手，一有机会她便为同事们唱上一曲，很受人们欢迎。可丈夫却说她“爱出风头”，不稳重。妻子对此十分不满。夫妻间由此便产生了隔阂。所以生活中，夫妻之间要彼此尊重对方的兴趣、爱好，包括对方的看法、意见。应对事物、事情做客观的分析，使夫妻间对问题的评定或看法逐渐趋于一致，促进感情深化。

(2) 要努力学会扬长避短，结婚前，青年男女在选择配偶时，常常把性格相同做为择偶条件。孰不知，这种性格、脾气相近的异性，却恰恰是相互排斥的。如果夫妻双方都是急强好胜、脾气倔犟的人，肯定容易发生口角。如果一方的长处是另一方的短处，这样就会取长补短，相得益彰。当然，每个人的性格习惯不是一朝一夕就能改变的。这就需要夫妻双方在生活中培养一种默契，一种彼此都能够理解又不伤其感情的默契，发扬长处，避其短处。使夫妻和睦，生活幸福。

(3) 不要把自己的意志强加于人。夫妻双方的性格、习惯、脾气、秉性都是长期以来逐渐养成的，很难改变。如果一方把自己的生活习惯强加给对方，不但不会达到预期的效果，反而会使矛盾恶化。因此，夫妻双方有些无关大局的习惯，可以慢慢适应，不必强改。如果你认为对方的习惯确实有改的必要（如吸烟、酗酒），那就选择双方心情都较好的时候进行协商。对于比较难改的习惯要反复地、心平气和地商谈，直到对方认识到自己的习惯确实不好，并努力改正为止。

总之，无论配偶的不良习惯是轻是重，都不要把对方看成是怀有恶意，故意与自己过不去，大多数习惯是无意识的，只要夫妻相互理解，彼此谦让，就会化解矛盾，增进感情。努力做到求同存异，切勿因小失大？这应为一切追求婚姻幸福的人们所切记。

怎样帮助爱人改掉不良习气

生活是一个大染缸，对自己要求严格的人往往能抵制住不良风气的侵蚀，而对自己的生活不检点的人则往往会染上不好的习气，甚至染上一些恶习。作为这样人的配偶，完全有责任帮助爱人改掉不良习气。

在生活的染缸里，人们容易染上哪些不良习气呢？一是过多地吸烟，二是过量地贪酒，三是过分地好玩，四是迷恋于牌九。

不少人对上述不良习气非常厌恶，也深知其发展的后果，如酗酒、玩牌会演化为恶习，都想帮助爱人及早改掉，然而帮来帮去，效果不佳。于是，如何帮助爱人改掉不良习气的问题，便成了一些家庭能否巩固与和谐的关键。

为什么一些人对爱人的帮助收效甚微呢？一是态度不对，不能以平等的态度对待染有不良习气的爱人，过多地运用命令式而未能采取启发式，结果造成对方反感和不服，事与愿违；二是方法欠妥，有的只有指责而无说服，有的喜欢在众人面前批评爱人而不善于两个人坐下来认真分析，启发教育，不能做到对症下药；三是措施不力，不懂得循序渐进，不注意分阶段采取措施，操之过急，求成心切，结果收效不大。既然依靠以上三点不能取得成效，我们就须改变做法。

首先，摸准爱人的心理活动，从而找到治病良方。一些人之所以染上不良习气，是有其心理根源的。一是追求时髦。现在，一些人把吃喝玩乐当作一种时尚，误以为舍不得吃喝、不会玩乐便是落伍，怕被人讥笑为“乡巴佬”、“守财奴”，于是就跟着他人学起来。在他们看来，嘴里叼个烟卷是有风度，能过量饮酒是有气魄，能玩会玩是会生活，耍牌赌博的抖阔气，结果不良习气便在他们身上扎了根？二是自尊心的扭曲表现。一些人也明知嗜烟、贪烟、好玩、耍赌是不良习气，但就是怕被人称作“怕老婆”，便我行我素，硬撑着不改，以表现自己的丈夫气概。三是一些人认为，烟铺路，酒搭桥，玩结交，在这种思想指导下，人们便把烟酒等作为交际的手段，在不良的社会生活风气薰染下，一些人养成了不良的生活习惯。四是某种心理满足感的诱惑。如吸烟、饮酒、玩赌，不仅能给人以某种刺激，也能给人以心理上的满足。有这方面嗜好的人若是每天不吸点烟喝点酒，便觉得生活缺少了点什么，隔段日子不玩赌不赢一下他人，便觉得没有乐趣。这种心理上的满足感，往往诱发人们去重复已意识到的不良的东西。五是侥幸心理的自我原谅。一些人也深知不良习气对一般人的危害，但对危害是否能真的落在自己头上存有侥幸心理。比如吸烟有损于健康，甚至会致癌，酗酒妨害肠胃与神经，还会闯出祸来，玩赌是违法行为，容易造成家庭悲剧，这些浅显的道理他们都很明白，但他们感到这些不幸未必真能降临到自己头上，于是乎漫不在意，下不了改正的决心，自己原谅自己，欲使爱人改掉不良习气，我们可以先对爱人作一番心理分析，看他符合上述五条中一哪一条，然后对症下药。若是第一条，可以帮他认清什么是正确的风尚，什么是应该制止的倾向；若是第二条，可以向他讲明改掉不良习气不是怕谁听谁的问题，而要看到这样做对自己、对家庭是否有益；若是第三条，可以肯定社交对于人的重要性，但则同时要指出烟酒不是交际的真正桥梁，在某种场合烟酒是交际的一种媒介或道具，但要交到真正的朋友则需要真心诚意和志向的一致；若是第四条，可以给他讲明人生的乐趣是什么；若是第五条，可以讲讲不良习气的危害，以及万一

出现不幸会给他自己和家庭带来的恶果。根据这些不同的症状施以良方，收效可能会明显一些。

其次，根据爱人的性格和不良习气所潜伏的危害程度，提出相应的要求。心理学家指出，行为的良性矫正即“系统脱敏”法。要根据行为不良人的性格而采取不同的方法。也就是说，行为不良人的性格是外向的，做事果断利落，属于多血质或胆汁状气质的人，对他可采取“突进”法，采用强迫手段，限期让他改正不良习气；行为不良人的性格是内向的，办事沉稳拖沓，属于粘液质或抑郁状气质的人，对他可采取“渐进”法，采用诱导和逐日抽减的办法，让他逐步改掉不良习气，比如吸烟，对外向性格的人可在做通思想工作的基础上，让他一下子戒掉，而对内向性格的人可劝导他逐日减少吸烟量，由原来每天两包渐渐减少为一包、半包、几枝，直至彻底戒掉，对于不良习气所产生的危害，也应做具体分析，根据其不同的程度而采取不同的对策。比如嗜烟、贪玩对己对人不会产生太重的危害，属于一般性的不良习气，可采取渐进法。让爱人渐渐改掉；而习惯性酗酒和赌博对己尤其对他人和社会会产生大的危害，属于一种恶习，就必须采用突进法，以坚决的态度让爱人立即改正。

再次，对染有不良习气的爱人进行帮助，心意要诚，态度要对，并以启发其内部感受和觉醒为主要手段。你的一切方法都要能使爱人感受到这是对他的爱护，使他从你的和蔼的或是严厉的态度中能感受到一种爱的温暖和鞭策。为了启发其内部感受，促进觉醒，既可以引起爱人作“恶性想象”，使之看到不良习气会产生的恶果，也可以引导爱人作“良性想象”，使他明白即使不良习气不会给本人带来大重的危害，那种消耗时光、浪费钱财、耽误青春的做法也会使人感到惋惜和脸红。为了加强内部感受，心理学家要求人们进行定向强化。他们把强化分为“正强化”和“负强化”。所谓“正强化”，就是对于人的某种行为给予肯定和鼓励，使这种行为得到巩固、保持和发展。所谓“负强化”，就是对于人的某种行为给予否定和惩罚，使这种行为减弱、退步和消亡。做为染有不良习气者的配偶，应该想办法促进对方做到自我控制实现正强化，启发其内心觉醒促进负强化，通过这两种强化，使爱人同不良习气决裂。

此外，不良习气的改正正如它的形成一样，并非一上之功，而要下气力和功夫。如果对爱人的帮助能动之以情，晓之以理，持之以恒。你的愿望最终就会落空。

怎样处理两地夫妻的日常生活

两地夫妻的突出特点是不经常生活在一起。怎样才能使夫妻的心紧密地连在一起呢？处理好日常生活中的小事情，是会取得可观的效果的，不信你可试一试。

(1) 当你爱人离家要回部队或工作单位时，你可曾亲手为他(她)打点行装，并带上对方最喜欢吃的东西，以便双方感到。人分离了，心贴得更近了。

(2) 当你爱人远离家乡，你可曾经常给他(她)写信或打电话，同他(她)保持密切的联系，以使双方的心灵上激动情感的涟漪。

(3) 当你爱人写信向你诉说家中的困难时，你可曾千方百计地出主意想办法帮助解决。以使他(她)感到不在一起也有依靠。

(4) 当你爱人身体不佳，请你回去照顾，你又因工作难以脱身而不能实现时，你可曾周密安排及时寄钱，帮助解决实际困难，以使他(她)，对你更加理解。

(5) 当你爱人因种种原因没有及时给你回信，你可曾以体谅为本，再次询问，而不是指责，以使他(她)更加体会到你的大度。

(6) 当你耳闻爱人的风言风语时，切不可轻易当真，更不可在两地书中询问、转责，这会使他(她)感到极大的委屈和不信任，弄不好会导致圆满家庭的破裂。

(7) 当你爱人来你处休假，你可曾周到热情地安排食宿和文娱娱乐活动，以使他(她)感到在一起的欢乐。

(8) 当你爱人带着孩子来休假时，你可曾为孩子的欢乐动过脑筋，使孩子享受着在父母身边生活的幸福。切记不能刚见面就打孩子，打在孩子的身上，痛在他(她)的心上，会给他(她)留下不欢迎我们的心迹。

(9) 在你与爱人共同生活的日子里，你可曾尽量多地承担家务，以减轻长期分居给他(她)带来的繁重负担，你于得越自觉，你们的感情就会越深，因为这是你爱这个家的表现。

(10) 两地夫妻总觉得在一起的时间少，因此，当你因特殊情况外出时，一定要留个纸条，以使他(她)下班回家不致感到冷清。

(11) 每次相会时，你可曾为之作过独特的设计，或做一二件增进双方感情的事，以使爱人产生欢悦，觉得你把他(她)放在了心上。

夫妻怎样共患难

几年以前，一场飓风摧毁了约翰夫妇的房屋。此后，约翰成天喝酒、萎靡不振，其妻伊莎白患上了惊恐症，她责怪约翰在她需要时他总不在身边。不到一年，他们便离异了。

差不多同时，另一对夫妻罗伯特和埃米也遇到灾难，大火把他家的房子变成了一片灰烬。然而他们和孩子们一道寄住在汽车旅馆，含辛茹苦地熬过了近半年时间，如今，夫妇俩比以前更加情深意笃。

在同样的遭遇面前，两对夫妻为何会有不同的结局呢？

两人结为夫妻后，还要不断经受各种不幸的考验。生活中的灾祸不幸可使夫妻更趋恩爱——但也可以使婚姻破裂。不幸得很，当家中遇到不幸时，人们的言行稍有不慎就极易伤害两人的感情。在灾祸降临时，夫妻怎样能做到共患难，并在患难中加深感情呢？笔者提供以下建议：

1. 避免相互指责

碰到不称心的事情，我们大多数人会情不自禁地怪罪别人？你这样想，你配偶也一样。婚姻问题顾问诺尔曼·保罗说：“一旦结了婚，你们可找到了一只万用的替罪羊。”可是，正如心理学家富兰克（皮兹曼所指出的：“夫妻争吵时不可能有赢家，要么你们两个都赢，要么都输。”

在这一点上，不少夫妇找到了一个行之有效的办法，这就是：把不幸事件看作夫妻的共同敌人。许多专家认为，当一方患了重病，最好的做法是夫妻俩都把疾病看作他们能够联合起来共同战胜的第三者。家庭问题专家威廉·多哈提指出：“他们交谈时说的是‘这个肿瘤’，而不是‘我的肿瘤’。这样，他们便能够感到两个是紧密团结共同对敌的。”团结一致是患难之中增进感情的有效途径之一。

如果一方对某事确实负有较大的责任，双方就都应该承认这一点。“危机时期，爱侣不需要你一味的恭维。”皮兹曼说：“我们感到亲密无间的，并非那些一味对我们恭维不止的人，而是那些对我们的缺点了如指掌。但不论发生什么都爱心不可的人。”在家庭遇到不幸时，犯有过错的一方能感到仍然被人所爱，这可是相当重要的。

2. 坦陈自己的感受

多哈提曾说：“爱侣之间如不互相交流自己的所思所想，同居一室的夫妻也如同陌路，”然而，交谈又不可能在别人强制下进行。遗憾的是，冷场一旦出现，就会使夫妻俩陷入恶性循环：她觉得他漠不关心，因为他一言不发；他则认为她脾气好大，因为她一声不响。

不要轻易认为对方的沉默就是冷漠无情，在想法让对方开口交谈之前，要明白，有时候交谈也并非易事。在碰到这种情况时，可向遭遇过类似不幸的人请教？有个男人因为妻子被人强奸就对她退避三舍，在向人请教之后，他终于能向妻子畅谈自己的想法了。

身体动作往往比言谈更能传达感情。有位女士不幸流产，她丈夫笨口拙舌不知说什么来安慰她。她后来发现，当他搂住她时，她能感觉到他在言辞中所不能表达的爱意和关怀。

3. 接受对方的不同点

夫妻互相交谈，常会为两人看待事情的迥然不同而感到震惊。同样的事件会使有的人愤怒，有的人沮丧，有的人受到伤害，有的人胆战心惊。

不幸的是，如果对方与你的反应不尽相同，你就会想到两人合不到一块。一位母亲为照顾病危的孩子在医院度过了好几个星期，她觉得自己与丈夫的感情有距离。“我成天为可能失去儿子而伤心欲绝，他却每天上班一切如常。”她这样抱怨道，如遇这种情况，应该坦诚谈出自己的感受，互相解除不必要的误会。经过交谈，这位母亲才明白，她丈夫恰恰因为看到她已不堪重负，才努力保持一切正常的。她以为这是对方漠不关心的表现，结果却是他表示支持和爱意的特有方式。

4. 要能够委曲求全

明白了对方的观点之后，你就能正确对待不幸事件给家庭生活带来的各种变化，比如，繁杂的家务落到了你一人的肩上。最难的是要把这些新的事务看作对你的考验而不是负担。要做到这一点，必须要有牺牲精神，能够委曲求全。

有位患癌的妇女因身体虚弱不能出门了，她丈夫便挑起了上街购物的任务。他不仅没有感到厌烦，还心甘情愿地给予妻子细心的照顾，而且比以前更爱他的妻子。

这种委曲求全，还包括性情脾气方面。夫妻两个极易在感情类型上形成模式——他总是怨天尤人，她则总是漠不关心。日复一日，当灾难降临时，家里就不得太平了。有这样一个家庭，小儿子出事被捕之后，夫妻俩便走到两个极端：丈夫严酷无情，对孩子们百般挑剔；妻子慈爱有余，对子女们万分宠爱。“他们根本不像互相合作的夫妻，而完全走向了反面。”心理学家司各特·弗莱塞指出，“结果，两个人都怨声载道，母亲得不到孩子们的尊敬，父亲也得不到子女们的喜爱。”

夫妻俩要表达什么样的情绪应该是自由的，而且在生活中他们也会发现自己有时在变换自己的“角色”？今天，也许是他为自己企业的被迫关闭而愤愤不平，她则在旁积极鼓励；明天，也许是她为家庭的经济拮据而忧心忡忡，他则对她好言安慰？重要的是：天长日久，两人都安慰过对方，也得到过对方的安慰。

5. 互相恩爱友好

患难夫妻应该经常互诉衷情。“别错误地以为对方能知道你所想的一切。”婚姻问题专家查尔斯·菲格雷说。他发现，恩爱的夫妻在遇到家庭不幸时，实际比平时更常表露恩爱友好的感情。

一方面他们常表露积极的情感，另一方面则尽量不说有损两人关系的话语。多哈提指出：“家遭不幸的夫妻应该明白，麻烦并非由他们招来，”尽管针锋相对地争吵一场会暂时忘了存在的困境，但同时也损害了两人的友好感情。

显然，你不要等于灾难降临时再去尝试上述的技巧。平安顺利时，以上五条能使你们恩爱甜蜜；不幸降临时，这些技巧更能使你们的爱情经受住考验。

事业型女性怎样克服对丈夫和孩子的内疚感

北京海淀区有位女厂长，事业心很强，一心扑在工作上，当厂长后，带领全厂职工一年就转亏为盈。组织生产她指挥若定，颇有大将风度，说起工作她总是滔滔不绝，有条有理，但一谈到她的家庭，她便常常面有难色，言语间充满了对丈夫和儿子的内疚感。她的丈夫常当着客人的面说他们父子俩是：“没人疼没人爱的流浪汉”，儿子也总是抱怨妈妈不关心他。为此，她又很是苦恼，不知如何处理才能解脱出来。据调查，在事业型女性中类似情况绝非少数，作为一名已婚女性，在一身兼妻子、母亲、儿媳三重角色的情况下，挑起事业的重担，家庭与事业的冲突是难以避免的。现代女性追求的是既要事业也要家庭的理想，既不愿为家庭所累平庸一生，又不愿为了事业而家不成家，背负着对丈夫和孩子的内疚感去工作，那么怎样才能解决这些矛盾呢，据社会学家和心理学家对广州 50 多位女厂长、女经理的调查分析，以下几种方法可资借鉴：

(1) 系好感情的纽带。家庭是事业的巨大支柱，一个女性在事业上的奋斗离不开丈夫的理解和支持？对此，作为妻子首先应在感情上给予充分的满足。感情是家庭的纽带，无论工作多忙，都不可置丈夫的感情需求于不顾，如当丈夫多事之秋，病倒在床的时候；事业受挫，苦闷彷徨的时候或为生活的重负精疲力竭的时候，妻子若能送去温柔亲切的话语，体贴宽慰的爱抚或风趣幽默的笑谈，都将给对方精神上带来极大的满足，从而使感情的纽带更加在最佳状态。

(2) 及时调整角色。无论你在事业上如何功勋卓著，不管你在职位上怎样叱咤风云，回到家中，你便是公婆的儿媳，丈夫的妻子，孩子的母亲，一家之主妇，因此，继续板着面孔，发号施令，颐指气使的话显然是最不明智之举？男子汉大丈夫们最怕夫人对自己指手划脚，尤其是对于比自己强的妻子，一句盛气凌人的话，一个不屑一顾的眼光，都会深深地刺伤他的自尊心，深感人格上的屈辱。因此，事业型女性不仅要注意回家后及时进入自己的主妇角色，态度平和，而且可毫不掩饰地展现自己的娇柔之情，使丈夫感情上得到满足，心理上得到平衡，有了这些，还有什么不理解和不支持吗？

(3) 把深沉的爱用在细节上。事业型女性一般都有较明确的追求或身负一定责任，多工作繁忙、时间紧张。若要求他们象一般女子那样对丈夫无微不至、事事周全恐不实际，重要的是讲求关心的质量，关键时刻、紧要环节要照顾到。要做到这一点，首先就要了解丈夫孩子的特殊爱好和最需要你的时刻。如有的丈夫希望周末能有夫人陪伴品茶听戏；有的丈夫喜欢节假日全家郊游；有的丈夫很重视生日、结婚周年日等有纪念意义的时间；孩子则要求母亲务必去出席家长会等等。这类事情一般都是稍加留意就事先可知的，作为女性应在可能的情况下排开日程，尽量满足他们的精神需求。其次要有见缝插针的功夫。做一些费时不多，但收效甚佳的事，使你的音容笑貌出现在他最需要你的时候。如丈夫病了务必挤时间前往守候；丈夫出差出外时，寄上一封亲昵深情的情书，在他遇到困难、蒙受冤屈时，寄予同情，给予鼓励，同舟共济；在生活上无暇为其编织毛衣的，可为他精心选购成衣或请别人代劳；周末假日不能陪家人娱乐时，可帮忙找些影剧舞票。略表诚意。虽然这些都是小事一桩，但却能恰似甘露，换来家人的理解和支持。

(4) 尽施母爱。母爱是人类最神圣的爱，是不可取代的爱。唯其如此，

事业型的女性常常为自己的子女未得到足够的母爱而深深自责。一些成功的事例表明，解决这一矛盾较好的办法，首先是要把施之母爱作为自己神圣的职责，既要在宏观上运筹帷幄，又要于细微之处见精神。居里夫人对两个女儿的母爱就主要体现在人格的塑造和能力的培养上？女孩子胆小，她就对她们提出四不怕的要求：不怕天黑、不怕打雷、不怕盗贼、不怕流行病。为此她多次亲自带着她们荡秋千、玩吊环、爬绳子、骑车远游、海中游泳、山中旅行，甚至在战争的炮火中去抢救伤员经受锻炼。同时对于生活中的细微之处她也从不放过，不仅对两个孩子的衣食住行都作出妥善安排，而且对小女儿小艾芙的过于追求时髦的缺点也及时给予注意和纠正。指出她的化妆不够端庄、衣着不够科学，不仅不美观而且易得肋膜炎等。在她的严格教育和培养下，大女儿依丽娜成长为全世界继居里夫人之后的第二位女性诺贝尔奖金获得者，小女儿也成为颇有成就的音乐家。对于事业型女性来说，充足的业余时间是一种难得的奢侈，因为就需要利用吃饭和做家务等一切时间，多听子女们说自己的衷曲，以了解和掌握他们的思想脉搏，用表扬、鼓励、理解和安慰为主的方法；尽量满足他们的正当要求。其次是要注意在孩子们心目中树立父亲的威信，力求把慈母严父的爱融为一体。互为补充，以创造良好的家庭气

另外，搞好家庭内部的基本设施建设也是不可缺少的一环，现代化的家庭设备可以大大缩短家务劳动时间，使用技术先进的设施，无论是事业型女性自己动手还是丈夫或孩子代劳，无疑都会一定程度地克服那种对丈夫和孩子的内疚感。

夫妻怎样正确对待家庭与事业的关系

每个人都有自己的理想和事业，也都有家庭，都希望理想能实现，事业获得成功，家庭美满幸福。结了婚的人，一般来说，丈夫或妻子都希望对方能在事业上支持自己，或者互相竞赛，互相帮助。事业心强的人，都希望对方做“贤内助”，把家庭生活安排得舒适、安逸，免除后顾之忧。在实际生活中，家庭与事业确实是一对矛盾，处理得好，事业会取得成效，家庭会获得幸福康乐。处理得不好，就会顾此失彼，造成不良的后果。

1. 应该将家庭与事业统一起来对待，使其相辅相成、相得益彰

夫妻之间要互相鼓励；树立较强的事业心，确立自己的奋斗目标，不要沉浸在甜蜜的家庭小安乐窝里。

新婚蜜月是人生难忘的幸福时刻，新婚夫妻可以尽情欢乐，到自己想去的名胜古迹、游览胜地去旅游，蜜月结束，就应集中精力去搞好自己的工作、生产和学习。

有些青年夫妻迷恋婚后的甜蜜生活，互相想的都是怎样更好地安排家庭生活，上班时思想上也在考虑今天买什么、明天怎样玩。夫妻恩恩爱爱、卿卿我我，这是人之常情、无可非议。但是，如果只想着家庭如何幸福，精力用在事业上很少，那就不对了。因为人人都只考虑家庭，工作和生产上不使劲，国家的建设就很难有起色，特别是我们的国家尚处在贫穷落后的行列，全国人民不齐心努力，要想富裕起来是很难设想的。国家贫困，哪有家庭的幸福？因此，凡是有事业心的青年夫妻，都不应该只考虑小家庭的舒心、安乐，还是应该摆正家庭与事业的关系。否则就会愧对祖国、愧对后人。

有些青年夫妻担心，自己把更多精力用在事业上，照顾家里少了，会影响夫妻感情和家庭和睦。其实，夫妻在事业上做出成绩，反而会促进彼此感情的加深，使夫妻更加互相敬慕。

2. 夫妻应该互相关心、互相帮助、互相体谅

摆正家庭与事业的关系，关键是要夫妻同心、认识一致。彼此想法相同，就能共同想办法把家庭生活安排好，双方都努力工作，同时又能照顾家庭。比如，丈夫可能正紧张地进行一项科研，回家的时间少了，当妻子的应该充分理解和支持，把家庭生活的担子挑起来。丈夫也要体谅妻子既要工作又要顾家的难处，回家时，就应主动多吃一些家务事，让妻子腾出时间休息和学习。又如，妻子的工作性质是晚班多，当大夫的也要充分理解和支持，晚班可能比较辛苦，要尽可能在饮食、起居方面多加照顾。夫妻都能这样做，互相都高兴做对方的“贤内助”，使对方无后顾之忧，就会积为动力，使各自在工作上取得成绩，夫妻也会更加恩爱，家庭更加和美。

3. 夫妻之间要经常交流情况

夫妻可能工作相同，也可能工作差异甚大。夫妻之间可能一方担负的工作责任大一些，忙一些，一方工作单纯一些，轻松一些；夫妻可能一方搞科技工作，一方是体力劳动者；等等。不管夫妻之间的工作性质、职务有何不同，在家里地位是平等的。夫妻要互相尊重，自己的工作情况，有了什么打算和成绩，碰到了什么困难，都应彼此交流，使对方了解自己，取得对方的支持？有些人以为自己干的工作讲了对方也听不懂、理解不了，不愿意向对方谈，实际上是瞧不起对方。对方不理解自己，也就不可能支持自己，有时还可能产生埋怨情绪，要想把家庭生活安排好，使双方都能安心工作，那就

不容易做到了。

4. 业余时间，夫妻要多在一起

上班时，夫妻都忙于工作，集中精力把份内的事办好。下班后，夫妻就应该多在一起，共同安排家务劳动，共同等划小家庭的建设，彼此谈心，交流感情。

怎样相互支持对方的事业

生活中有这么几种情况：有的夫妻都非常热爱各自的事业，追求各自的事业理想，却不会合理地安排时间和做家务，结果这种“并进型”夫妻常常因时间和家务的分配分工问题发生冲突，事业未见明显的长进，夫妻间的矛盾却明显加深。有的夫妻吸取“并进型”的“教训”，干脆放弃各自在事业上的追求而成“生活型”夫妻，整日所操心的是生活的温饱、合家的游乐及摆设的新颖，结果生活虽有欢乐却不充实，家庭虽有变化而事业上却无所成就。有的夫妻受中国传统思想的影响，认为事业在夫妻间只能属于男子一方。于是尽管妻子很有成功的希望却要作出牺牲，丈夫本来才智平平却要去追求本无成功希望的幻想。这种“主从型”夫妻常常使有希望者失去了希望，无希望者走向绝望。

每对夫妻应该有各自的事业理想，并相信对理想的追求会带来欢乐。人往往是这样：结婚前踌躇满志，充满理想和幻

想，未来是色彩缤纷、无比壮阔和绚烂的；而结婚后，不少人则变得“现实”了，理想的色彩被生活的困扰所冲淡，高远的目标开始变得模糊不清甚至茫然了。应该说，失去了理想与追求的生活是平淡无光的生活，是缺少生气与冲动力生活。人在生活中需要一种愿望，一个方向，一种激情，这就是对生活对事业的理想或梦想，就是人对美好未来的追求。有梦想、有理想、有追求，生活就充满希望，就会有美好的结果。正如美国精神分析家芭芭拉·舍所说，几乎所有的梦想都是能够实现的，而且并不需要很多才智，所需要的只是精神上的鼓励和支持。

每对夫妻应该经常讨论各自的事业理想，完善各自的计划，使之变得合理。夫妻俩都有各自感兴趣的事，都有各自想从事的工作和事业，这些各自感兴趣、所热爱的事情，往往在各自的业余生活中占据主要地位，成为各自的精神寄托。由于家庭的业余生活具有“共有性”，即它不能由丈夫或妻子一方所支配，而由夫妻俩共同来支配，这就需要相互了解，相互协调，相互完善。经常谈论商讨各自感兴趣的事，有利于增进夫妻间的感情，来完善各自的计划，形成决心。

每对夫妻应该从家庭的具体情况出发，找出成就事业的方案？不少有成就的人们都有这样的体会，工作时间是成就事业的主体时间，业余时间造成事业突破的最佳时间，不少美妙的构思、突破性的灵感，都是在饭后睡前的时间内获得的。对于成了家的人来说，这一最佳时间往往要被家务劳动所侵占，有时还要被彼此不同的习惯、爱好所分割。如不少家庭住房窄小，甚至只有一张写字台，同步工作无法进行；有的夫妻一个是演员，一个是教师，在究成就事业的方案。

事业上的“同一方案”，即夫妻俩设法把爱好与事业理想统一起来，如“把写作当作两人的同一志向，或把科研当作两人的统一攻关课题，这样变“并进型”为“互相型”夫妻，有利于统一思想，统一时间，消除摩擦。

时间上的“调配方案”。夫妻俩都能在事业上有所成就，无疑是我们所期望的，然而在实践中又往往难于做到，这就需要我们突出一点，牺牲一点，即：夫妻间不是按性别而是按才智，来确定谁当事业的攻关手，谁当助手。当助手的一方当然要做出一牺牲，然而这点牺牲却能换得另一方事业上的成功。比如鲁迅在经济拮据之时，夫人许广平曾想外出工作，但她和鲁迅商

量后觉得这样做会影响鲁迅的写作，得不偿失，便放弃这个想法，甘做配角。夫妻俩在确定实行“主从方案”时，应注意以下几点：一是强调自愿，夫妻间在事业上不可强迫一方服从另一方，应体谅和理解彼此对各自事业的感情；二是强调合理，即在选定以谁为主时，要看其才华和事业上成功希望的大小，而不看其性别和地位的高下；三是强调互敬，事业上的主从决不意味着在家庭地位的主从，在事业上为主的一方若认为另一方是自己的从属物，瞧不起对方，那就必然出矛盾，影响事业。只有两个互敬、互爱、互助，并且都有牺牲精神，家庭生活才会和美，事业上成功的步伐就会加快。

怎样调适夫妻间的兴趣

青工小张喜欢读书，有时读出味道来常把自己分工的家务给忘了，为此，妻子小徐啧有怨言。同小张不一样，小徐的读书兴趣淡薄，对缝纫、毛线编织倒很有钻研。她认为兴趣放在这上面值得：一能美化生活，二能节约开支，比起丈夫那种“不能创造价值”的读书要“实惠”很多。可是，对于小徐的兴趣，小张又不屑一顾，他认为青年人成天同针线打交道，未免有些“庸俗”。由于爱好不同，加上各自对对方的兴趣又有看法，平时讲话也就很难投机，原先感情不错的小两口，渐渐口角多起来了。

生活中，象小张、小徐那样因为兴趣爱好不同而闹矛盾的夫妻着实不少。怎样解决这个矛盾呢？看来办法只有一条：进行夫妻间的兴趣调适。

从心理学角度说，兴趣是人的一种积极的感情倾向。有的人爱好音乐，因为音乐能给他一种愉快的感受。一件事物如果不能使人获得快感，那就无论如何不能成为他的兴趣所在。然而，同样是音乐，为什么有的人能听得手舞足蹈，有的人却不能获得快感？这就同各人的内心需要的内容有关了。人的需要是由多种因素决定的。首先，它受生理条件的影响。例如爱好体育的人，大多是体力充沛的人。其次，它还受知识条件的影响。一般说来，一个人对于自己完全不懂的东西很难引起兴趣来，如有的人对音乐知识一窍不通，于是美妙的音乐就很难激起他的共鸣。再说，认识条件（志向、人生观、对本职工作的看法等等）对内心需要的影响也是明显的。生活中，从责任感出发培养自己对某种事物的兴趣的例子，可谓比比皆是。由于各人的生理、知识和认识条件的不同，对事物的需要倾向和程度就不同，因而表现在兴趣上具有明显的个性特征。

人们的兴趣可按其指向性分成两大类。

一是“事业兴趣”：对自己从事的工作有浓厚的兴趣，有时甚至可以达到废寝忘食的地步。据了解陈景润的同志说，陈景润每天除了吃饭、睡觉，同数学打交道的的时间不少于十二小时，他的全部业余时间几乎都同数学作伴了，换句话说，事业兴趣成了主导他生活的唯一兴趣。

二是“业余兴趣”，对于更多的人来说，除了工作以外，还有别的兴趣内容。例如数学家苏步青好读古诗；建筑学家李国豪喜爱骑自行车；历史学家蔡尚思每天离不开冷水浴。这些就都是业余兴趣，它的内容可谓五花八门。但若大致框分，又不外以下五种：1.求知兴趣，业余时间好看书，尤其是文艺作品一类（出于自学或工作需要而有目的地读书，属于事业兴趣，不在此例）。2.艺术兴趣，喜欢听音乐、画图、练琴。3.实用兴趣，钻研缝纫、烹调、木工一类，以此改善生活。4.娱乐兴趣，好看电影、电视、喜欢集邮、旅游或者打球、游泳等。5.刺激兴趣，追求不健康的娱乐活动，例如赌博之类。

生活中的夫妻，同行的不很多，即使同行，也未心同工种。由于各人的具体工作不同，事业兴趣的内容也不同？教师好看书，演员好练功，这都是十分自然的事情。从业余兴趣来说，夫妻双方兴趣类型完全相同的也不多。就象小张、小徐夫妇，一个兴趣在求知，一个兴趣在实用，各有所好。即使都属于实用型或娱乐型，也未必都对烹调或旅游有兴趣。

既然夫妻间兴趣爱好的不同是常见的生活现象，那么为此长吁短叹就不值得。人们常说，夫妻间的牢固爱情要以志同道合为基础，而并不是以兴趣

爱好一致为前提。马克思和燕妮曾对各自的兴趣等问题作过这样的回答：

问马克思燕妮

您所珍视的品德朴实真诚

您对幸福的理解斗争健康

您喜欢做的事啃书本缝纫

您所心爱的花瑞香玫瑰

您所喜欢的颜色红色蓝色

显而易见，这对被列宁称之为“伟大的情侣”的革命夫妻，在业余兴趣方面也不一致，但这并不妨碍他们融洽、和谐共同生活，可见夫妻间仅因兴趣不一而苦恼、焦虑是不必要的。但是，人的感情终究是在相互接触和交流中得到发展和深化的。兴趣爱好相近，共同语言比较多，有利于感情的发展？所以，夫妻间要采取积极的态度，使彼此的兴趣爱好能够协调互补。怎样才能做到这一点呢？关键就在于对彼此的兴趣爱好要尊重、适应、诱导。

（1）互相尊重。尊重丈夫（或妻子）对他自己工作、劳动和学习所表现的强烈兴趣就是支持对方的事业。事业兴趣是事业成就的可靠阶梯。一个人事业兴趣越强烈，他在事业上获得成就的可能性就越大。因为爱人事业兴趣强烈以致多少有些不知理家而闹矛盾是不好的。作为最亲密的伴侣，应当尽可能为他解除后顾之忧。当然，对于他本人来说，也有一个主动分担家务和为爱人创造发展兴趣的条件问题。

不过，大多数的夫妻往往是由于业余兴趣的不同而引起矛盾，而且多半都是认为自己的兴趣有价值，对方应该服从自己。前面我们分析了业余兴趣的五个方面，应该说，除了第五种兴趣属于低级趣味，必须反对以外，其余四种大体都是健康的，都有一定的社会、家庭或自我修养的价值，都能陶冶心情，提高情操。即使是实用型兴趣，也不能同“庸俗”划等号。从一个家庭来说，夫妻双方都对求知、艺术有兴趣，这方面的共同语言当然可以多一些。但是鉴于目前双职工的实际情况，经济条件有限，家务负担，较重，如果一个求知兴趣浓厚，一个比较注重实用兴趣，只要互相尊重，有时倒也能相得益彰：前者往往能从后者的支持中得到鼓舞，后者则能从前者的成就中分享欢乐，夫妻兴趣虽然不同，却能共同获得愉悦。这说明，兴趣迥异的夫妻做到和谐相处是完全可能的。

（2）互相适应。对于爱人的兴趣，不仅要尊重，还要适应。宋代的女词人李清照，同她的丈夫、金石学家赵明诚的兴趣爱好颇不相同。李清照好动，赵明诚喜静；李清照喜欢下棋，并且规定输了棋要填词，赵明诚棋艺不高，填词更不如妻子，但为了照应妻子的兴趣，总是热情相陪。每逢天下大雪，李清照即“戴笠披蓑循城远览，以寻诗得句”，且“必邀其夫赓和”，这对赵明诚来说是一种兴趣索然的苦差使。但他也能顺情作陪。自然，赵明诚潜心于方寸之石的时候，李清照能克制自己不去打扰他，并且经常找机会在旁边观摩学习，有时还会同赵明诚探讨一番。由于双方互相尊重、适应对方的兴趣，他们间的感情日渐加深，李清照的“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”的千古名句，就淋漓尽致地表现了她对丈夫的想念。我们有些青年夫妻往往缺乏这种态度，对于对方的兴趣，不是主动适应，而是“井水不犯河水”，你搞你的兴趣，我搞我的爱好，结果彼此的兴趣只会沿着相反的方向越拉越远。

（3）互相诱导。所谓诱导，也就是有意识地把自已的兴趣渗透给爱人，

同时，也主动培养自己对爱人感兴趣事物的兴趣。生活中这样的事情很多：你原先对看球一点也没有兴趣，跟着爱人经常看球，在“看”的过程中又有爱人这个义务讲解员热心讲解，说不定你慢慢地对看球也会发生兴趣了。青年工人陈喜德钻研太阳能时，他的妻子对太阳能一无所知，只是出于对丈夫事业的支持，她才乐于当丈夫的助手。想不到，随着岁月的流逝，陈喜德的妻子也同他一样成了太阳能迷。我们在前面举例中说到的小张，他不是有些责怪妻子不好读书，为自己在求知中缺乏知音而多少感到乏味吗？那你为什么不给妻子创造一些读书的条件，并为她选择一些能引人入胜的好作品呢？当你的妻子从读书中渐渐尝到甜头以后，想必她也会对读书发生一定的兴趣。人的兴趣是可以培养的。青年人本来就精力充沛，孩提时代的旺盛的好奇心，这时还闪烁着不灭的火花。应该说，兴趣相对来说更容易培养一些。在互相尊重、适应、诱导对方兴趣的过程中，我们得到的将是共同语言的增加和夫妻间感情的深化。有言道，万紫千红总是春。还是让我们的家庭生活开放更多的兴趣之花吧！

夫妻怎样享受舞会之乐

跳舞，恐怕没有哪对年轻夫妇会拒绝吧。其实，现在在舞场上风姿迷人的何止是年轻夫妇，君不见那些中年甚至老年夫妻，不也同样成了舞场上的佼佼者吗！

轻松、优美、抒情，蕴藏着无穷无尽天机的舞会之乐。人人都应当享受到。然而遗憾的是毕竟还有那么一大批自以为是者，尚未进入到这种欢乐的游戏中来，而且即使是常来常往的舞会常客，也有一部分人由于种种原因没有享受到或是不会享受舞会之乐，这不能不说是一种遗憾。

究竟怎样尽情享受舞会之乐，使跳舞成为促进身心健康，巩固夫妻感情的一种娱乐活动呢？这里略谈几点，供参考。

(1) 做好充分准备：跳舞需要准备，这是常识。这里说的准备是指充分准备。不客气地说，谁准备很好，谁就能在有限的时间内获得最大的精神、身体的满足。在准备工作中之第一位的还是服装、鞋子、饰物、以及脸部化妆和发型美化的准备。如果是夫妻同行，还必须考虑到作为一对夫妇，女性和男性之间的协调事宜。

服装：应当选自己最得体的服装，也即是你心中认为最美的，最使你满意的，最能激起你炫耀欲望、唤起你青春情绪的服装。但要注意是否和上一回舞会重复，是否和你妻子的服装在色调和款式上有雷同或不甚协调的感觉，如果与上一回重复，遇到上一回的舞伴自然有欠疚之感，至少会为没有面貌全新而引起抱憾。在服装的色调、款式上也应注意夫妻有别。丈夫应尽量突出男性的阳刚之美，妻子应注意突出女性特有的妩媚和柔美——这些当然既要乞灵于服装，仅要乞灵于发型及面部的化妆，以及在思想上重视不同角色的不同气质。鞋子：美观，款式要新；还要注意清洁、轻便。

饰物：必不可少，领带、领结、头花、胸针酌情而定。在准备工作中，精神准备很重要，应考虑到在舞会上可能会遇到谁，跳多少时间，自己擅长跳什么舞等等。当然也可适当考虑与朋友邂逅，可以谈些什么——也许在娱乐之余还能获得意外的交际上的收获。

(2) 挑选舞伴：除了与您的同行的妻子(或丈夫)是您可靠的舞伴之外，应选择舞技水平相当的舞伴，要知道舞伴在某种意义上会决定您开心的程度。

如果你既形象一般，舞技水平不高，应尽量选择与您同等水平的舞伴，否则，受到冷落会减少您的舞场之乐。如果您形象见长，又有超群舞技，那您可以邀请任何您想邀请的舞伴。切记，舞伴从某种意义上来说。能决定你尽兴与否。

(3) 尽情表现自己：跳舞就要尽兴。如果不能尽兴，不如不进舞厅。一般影响尽兴的因素有以下几种：

自己的情绪。如果你今日情绪不佳，勉强来了，可能不易尽兴。

自己的体力。如果您昨天休息得很好，肯定你今日身体有活力富有弹性，精神饱满，自感良好。有了这些条件，就为您今日能够尽兴奠定了物质基础。

舞伴的情绪。无论是妻子或丈夫还是其他异性给您做舞伴，他(她)的情绪，会很快传染给您。虽然您也可以影响他(她)，但毕竟是互相影响。

意外事件。如鞋子出了毛病(这当然少见)，有人斗殴等。

异性取悦障碍。应适当控制欲望，不要失控。舞伴选择不当也会影响情绪。

以上几种因素如能成功地调解到最佳，剩下的就是您的临场发挥了。这里有个老调重弹的问题，即是大胆发挥，无视一切羁绊，进入忘我的状态，这一般是能否尽兴的关键。

你和舞伴在跳舞时，应当有“场中唯有我最好”的精神，在这种精神的指导下，你能够异常开心地活跃在舞场上。

（4）巧妙利用舞会：参加舞会，既是尽情享受的机会，也是广交朋友的机会。在一些层次较高或带有某种职业特色的舞会上，肯定会遇到对您来说是重要人物或同行们，在充分受舞会乐趣之余，可以利用休息之际，探讨一些问题或交际新的朋友。只要您能认真掌握时机，肯定会有收益的。

（5）吃好夜宵：舞会是消耗体力的活动，精神上也会感到不同程度的疲劳。当然，这种疲劳现象是因为尽了兴，充分利用自己的身体和精神享受了舞会之乐以后才产生的。当然，有时人可能并不觉得累，因为您的大脑处于亢奋状态，过后，就会有感觉，当然每个人程度也不会相同。不管怎样说，跳舞毕竟是一种体力的消耗、所以，回到家中，或舞会休息时应当进行适当的营养补充。饮料肯定谁也不会拒绝。根据自己的饥饱程度，适当吃些食物（水果、点心、牛奶、咖啡）也是可取的。

怎样度过蜜月后的“逆反期”

在恋爱阶段，男女恋人亲密无间，缠缠绵绵、他们在一起有说不尽的甜言蜜语，此时，他们忘记了时间，忘记了周围的一切，整个世界似乎只有他们两个人。那是多么难忘的岁月呀！然而，结了婚以后那种罗曼蒂克的时光已经逝去，留下的只是现实中锅碗瓢盆、洗衣、做饭、照顾孩子等繁杂的琐事。夫妻间没有了往日的卿卿我我，妻子为家务所累愁眉紧锁，丈夫失去了昔日的活力。有人把这种现象，称之为“蜜月”后的逆反期，那么，怎样度过这段逆反期呢？

有一位著名的心理学专家指出：“在婚后第一年中，夫妻间的情话与讨好行动都会比恋爱时下降到30%。这一‘冰河期’的到来，女方受到的打击比男方还重些。”据调查，许多结了婚的男女在度过了新鲜又刺激的蜜月后，便会程度不同地产生逆反心理。随后，生活习惯的不同、兴趣爱好的差异、脾气性格的矛盾便开始逐渐显露。因此，随后而来的就是争吵、斗气，夫妻感情开始出现裂痕。每当这时，夫妻双方都应冷静，多回忆新婚时的快乐时光，多想想平日里对方对自己的关怀和爱，并找出自己对产生矛盾所负的责任。或者夫妻暂时分离一段时间。适当的分离是一种调节夫妻感情、缓解矛盾的艺术。

恋爱期间，为了加深恋人间的感情，双方都愿为对方做一些事情，他们从不吝惜钱财，只要对方高兴，他们愿意把所有的钱都用在对方身上。可是，婚后生活在一起，情况就大不一样了。他们需要钱维持日常生活，抚养孩子、照顾老人等，用在对方身上的钱少了，使夫妻双方感到生活艰难，贫穷乏味，新婚时的热情随之减退。其实，夫妻双方的必要消费是增进感情的纽带，闲暇时间，夫妻携手并肩出入商场。逛逛商店，给妻子买些喜欢的饰物，为丈夫添置些服装、鞋帽，或到饭馆“撮”一顿，重温恋爱时的美梦，这是减少矛盾，增进感情的好办法。

另外，婚后如能像恋爱时闹“虚景”因是必要的。如，双方不要把工作单位的挫折、不幸和苦恼带回家中，无休止地向对方述说，更不可向对方转嫁坏情绪。尤其是在新婚之后的一段时间里，家庭中的气氛是很重要的。婚后如果能像婚前那样总是在不断地为对方找些乐趣，夫妻双方怎能不幸福呢？

台湾女作家罗兰女士说：“婚后的幸福只有一部分建立在婚前的选择上，而大部分是要靠婚后的适应，全凭日后你怎样去耕耘”。

怎样消除婚后单调感

一位美国著名婚姻问题专家调查，即使在和谐的婚姻中，几乎所有的夫妻都会不时产生单调感。此种单调感如不设法加以排除和克服，任其滋长积累的话，迟早会对婚姻关系造成损害。这位专家提出了几项建议，可以帮助夫妻消除此种单调感，使双方的感情更加密切。

(1) 尝试偶然“小别”。“小别胜新婚”，如双方各自单独作一次短暂的度假，或妻子偶尔回娘家小住等。都具有增强情感及消除单调的功能。因为夫妻日日厮守，即使情感极佳，亦会出现乏味及无聊的感觉。短暂的分离，会是一种刺激，使双方体验到原先共处时的愉快及相互照顾的重要性，因而更珍惜共同生活。

(2) 各自发展兴趣爱好。没有一个人可以完全满足伴侣情绪上的需要。因此，双方都必须有自己的精神生活、社交活动及兴趣爱好。而当一方在独自活动中的所见所闻，成为双方互相交流的“生活资料”时，彼此就能得到“新鲜”的刺激，生活就不致流于沉闷。过度的共同进退，使生活像一潭死水，枯燥寂寞的感觉自难避免，当然，为避免配偶产生疑惑，使他有安全感，最佳的办法是让他知道你一起活动的人和活动的内容。(3) 乐于聆听伴侣的倾诉。这样做除加强了彼此间的沟通，使双方的精神及心灵的接触增加外，同时能使对方被关切的心理得到满足，得以抒发内心的感情。

(4) 柔情蜜意不可少。女性对于爱情的要求，女性比较倾向于罗曼蒂克，而男性则往往知识化，能以自己的才华、事业成就及翩翩风度去赢得异性的欢心，才值得引以为傲。若以温情软语取悦女性，会损及男子汉的雄风。这说明，他们对爱情的真谛还一知半解。因此，妻子应向丈夫坦白表露自己的要求，使之明白你内心对“被爱”的要求。

(5) 共同进行的活动。如粉饰屋子、布置房间等。这不但在工作过程，双方可以共享紧密合作的愉快，而且在事成之后，还可分享成功的喜悦。这是驱除生活单调的方法。

(6) 送给对方意外的小礼物。当你在商店看到对方心爱的物品，不妨破费一下，在对方浑然不觉的情况下秘密地给枕边人一份小礼物。

尽量从一些看来似乎平凡的事情中，找出它与众不同的地方，与爱侣细心享受异境的情趣。例如，让规律的生活时而变变花样，有时到外面进膳，假日到郊外野餐等。

怎样加强中年夫妇的亲密度

一个家庭就像一颗枣核，两头尖小、中间圆大。由夫妻两人开始，繁衍抚养一些孩子以后，又恢复到夫妻两人。但新婚的“核尖”和中老年以后的“核尖”是大大不相同的。单就谈话这一点来看，新婚时的无话是“无声胜有声”，中老年时无话就是寂寞了。

无话可说并不表示夫妇感情不好，通常中年男人在家话就不多。他们或是工作忙累，回家需要休息。或是有自己个人的嗜好，喜欢独享钻研的乐趣，中年妇女二十多年的生活重心是抚育孩子，现在重心一失，就等于掏空了这个女人的全部，因此不谈孩子就无话可说。其它时候还好，总有些事可做，晚饭后又有电视可以救命，唯独餐桌上两人非面对面不可，这时更会感到无话可说的压力。

美国学者调查了 35 对结婚 15 年以上的中年夫妇发现，连最幸福的婚姻也有起伏。他们认为，成功而持久的婚姻都有以下几种因素：

(1) 始终把婚姻放在第一位。孩子多的夫妇很少有单独在一起的时间，可是结婚 30 年的芙兰和大卫却常常记着，他们不只是孩子的父母，还是生活中的伴侣。芙兰说，“孩子还是婴孩的时候，我们也每天晚上坐下来最少交谈 10 分钟。要是不找时间相聚，很容易养成不需要对方的习惯。”

(2) 冲突与妥协。“当吵架时，我们避免说出将来会后悔的过头话，也不怀恨在心。结婚 15 年了，我们只有两次呕着气上床。”一位妻子这样说。夫妇之间如有争论时，应耐心解释，有自我批评精神，而不要一味责怪对方，说：“那全是你的错。”

(3) 性生活的沟通。“我们年纪越大，性生活越好。这是最深入的沟通方式。”一些认为自己婚姻美满的夫妇都这样说。美国纽约大学医学中心人类性行为研究院主任塞多克医生认为：“家里有婴儿或十几岁的孩子，则父母会减少性生活。可是到孩子离开家庭之后，又会恢复。”

(4) 共同度过危机。曼丽和东尼为养育弱智的孩子而苦恼，互相要依靠对方支持。他们 3 个孩子中，最小的茉莉生来就有多种疾病。“我们什么都经历过了，开始埋怨为什么这不幸要发生在我们身上，后来终于认识到，这并非我们任何一方的过错，于是决定好好地活下去，这样我们变得更亲密。”东尼说。

由此可见，并没有天然完美的婚姻或者理想的配偶，持久的婚姻也没有固定的模式。幸福的家庭是由两个有理智的人，经常有意识地培养情感，在不断加强夫妻间的新密度中建立起来的。

怎样理解“扣错扣子”的婚姻

人们总认为夫妻关系调适，夫妻感情交流是婚后的事。这些事情固然发生在婚后，但是根子却是在婚前。在现实生活中，许多事实表明，家庭生活是否幸福美满，和婚姻基础有很大关系，而婚姻基础又和缔结婚姻的方式有很大关系。至于缔结婚姻的方式，现代人都崇尚自由恋爱，崇尚自由型婚姻，而诅咒那种违背当事人意志的包办婚姻和买卖婚姻。现在，虽然包办婚姻和买卖婚姻在神州大地上并没有绝迹，但是它毕竟是不合法的了。

时代的发展、社会的进步，使千千万万青年男女获得了自由结合的权利，可是这种自由型婚姻果真是自由的吗？这种婚姻果真是渗透着爱情的吗？这种婚姻关系都是幸福美满的吗？有些是这样，而有些并不是这样，需要作具体分析。有些男女真心实意的相爱，然后结为终身伴侣，这当然很好；但是有些男女结为夫妻，从表面上看，似乎并不违背自己的意志，可是其中却隐藏着许多被扭曲了的东西，最终他们会痛苦地、后悔莫及地感到双方不匹配，这步路走错了。这就正象穿衣服扣扣子一样，第一个扣子扣错了，继续扣下去，就错到底了。同样，如果婚姻基础没有打好，以后也很难进行什么夫妻关系调适、夫妻感情交流了。

“扣错扣子”有以下几种情况：

(1) 冲动性的婚姻。是指缺乏深思熟虑的“一见钟情”式的婚姻。这种婚姻虽然是自由选择，但实际上是没有选择好，它只是建立在对方“表象吸引”的基础上，即对方的容貌、风度以及一些显而易见的表象如学历、职业等吸引了自己；而不是建立在对方“本质吸引”即人品、志同道合的基础上。

婚姻的缔结，应该是理智和感情的结合。两者都要适量。如果理智过量，爱情就会出现冰河期，婚姻就会是一种冷冰冰的结合。如果感情过量，就会冲昏头脑，见其一点，不及其余，最后难免要“吃后悔药”。正常的婚姻应该建立在爱情的基础上，而爱情是要培养的，人和人是要加强了解的。培养爱情、加强了解，是要假以时日的，这是在恋爱阶段的两大任务。而冲动性的婚姻跳过了这个必要的阶段，就难免要造成婚姻的不幸。

目前在一些城市青年中，有时存在一种邂逅婚姻，或称偶遇婚姻。在一个偶然情况下，男女双方认识了，接着是“闪电式”的恋爱、“闪电式”的婚姻，而最后又往往是自尝苦果。现在有不少离婚案件，当事人结婚才几个月、甚至才几天就要分手，其主要原因是婚前太不慎重了。地基没打牢，盖的房子很快就会坍塌。

(2) 同情性的婚姻。男女双方婚姻缔结的纽带不是由于爱情，而是由于同情。例如，一个男子苦苦地、长期地、坚持不懈和追求一个女子，这个女子虽然并不爱他，但是感其真，于是勉强答应了。或是一方处于某种不幸的地位，导致另一方的同情怜悯而结合成为夫妻。同情的感情有些近似于爱情，它放在一定条件下转化为爱情，但是它本身并不等于爱情。如果误把同情当作爱情，那么以后就可能发现这是“扣错了扣子”形成不幸的结合。

当然，同情是一种高尚的情感，它带有一种奉献性，带有一种自我牺牲精神。当诗人流沙河落难的时候，川剧团女演员何洁抱着对他高度的同情，毅然地抛弃了一切，和这个“大右派”、“牛鬼蛇神”结了婚，以后长期地患难与共，被传为佳话。这位女演员是很伟大的，但是无疑的，她对流沙河的同情有一个向爱情转化的过程。仅仅建立在同情基础上的婚姻是很不够

的，因为同情并不意味着情趣相投、志同道合，它缺乏爱情所必须具有的要求，而爱情也决不是施舍。在“文化大革命”中，同情性的婚姻时有发生，但多数并没有一个美满的结局。

(3) 义务性的婚姻。婚姻在缔结不是由于爱情的产生和发展，而主要是为他人尽义务。例如，为了使年老的双亲得到“安慰”，为了解决家庭的某种困难或实现某种利益等，这种婚姻也是带着某种自我牺牲的心理缔结的，特别是对女子来说更是这样。

这种婚姻缔结以后，又会产生新的义务。因为两性的结合必然导致新生命的出世，于是就产生了抚养子女的义务。为了尽义务，夫妻双方尽管缺乏爱情，却还是可能表现出某种理智的协调、理智的节制、理智的谦让，但是很少有幸福甜蜜之感。他们是单纯运用理智的杠杆，单纯地以“一切为孩子着想”的思想动机，来维系和调节夫妻关系。义务充当了夫妻关系的安全阀，使矛盾冲突不致于跨越爆发的临界点。一切都平平静静，一切又都勉强凑合。……

如果夫妻的感情冲突已经跨越爆发的临界点，那么，一种新的义务又产生了，这就是对社会的义务。从当前的世俗观念看来，总是分不如合；一个不幸而完整的家庭，比之一个因不幸而重建的家庭，无论在实际上使夫妻双方感到多少不合理，也会被看成是道德。因此，如果夫妻双方要离婚（确实是感情破裂了，确实应该再婚），有些人就会对他们说：“这样做影响不好呀！”“你们如果离婚，亲友和同事都是有看法的。”于是，为了逃避这种社会舆论的压力和维持自身道德的完整，就只好保持这充满苦涩味的婚姻，他们因此可能得到一个好名声，但是他们的心却沉没在永无终结的苦海里。

当然，婚姻不能不讲义务，对配偶、对社会、对孩子都负有不可推诿的责任。但是，婚姻是爱情和义务的结合体，义务来自爱情，爱情是婚姻之本。如果离开了爱情，单纯地强调义务，这种婚姻是多么抽象，多么苍白无力呵！

(4) 苟且性的婚姻。对象并不理想，爱情似乎也若有若无，但是迫于形势，马马虎虎，在叹息和遗憾中缔结了婚姻。这种婚姻，没有什么激情，而往往只有无可奈何的自我价值的放弃。例如，由于下乡插队、工作环境的限制，有些人常常迫于生计而作出自己并不满意的选择。有的大龄未婚女青年，感于年华老去，“不能再挑了，算了吧！”于是，“抓进篮里就是菜”了。有的女青年由于幼稚、糊涂，和恋爱对象发生了性关系，后来又发现对方并不理想，甚至有严重缺点，但是，生米已成熟饭，只好捏着鼻子和他结婚。

以上这些婚姻，都不可能有什么真正的爱情，这种家庭都不可能有什么幸福，充其量，只能“凑合着过”。以后，可能在一个偶然的机遇下，出现了一个理想的异性，于是相见恨晚的感慨会油然而生。勉强缔结不理想的婚姻不如不缔结婚姻——当她意识到这一点时也许已经晚了。

(5) 利益性的婚姻。这是“爱情价值定向”发生了错误，在择偶的心理天平上，利益这个砝码的分量实在太重了。例如，羡慕对方有地位，即使他在年龄和其它方面和自己差异太大，也不去管它了。对方仅仅是有钱，还有海外关系，于是似乎因此而身价百倍。对方仅仅是因为家里有房子，于是丑的也变成美的了。当然，由于受到社会发展水平的限制，有些人在经济生活方面还有不少困难，所以在婚姻问题上还不能完全摆脱经济因素的考虑；但是，如果在这方面考虑过多，婚姻就变成了冷冰冰的商品交换，虽然一时能在物质享受和虚荣心方面得到满足，但是在感情上却留下了无法弥补的真

空，归根结蒂是得不到真正的幸福的。

由此可见，自由地择偶并不一定能得到爱情，不一定获得婚姻关系的美满幸福。这就是所谓自由恋爱不自由。按照马克思主义的观点，自由是对必然的认识，而并不是为所欲为。因此，人们要使婚姻美满幸福？固然要从自己的理想和意愿出发，自由地择偶；同时，还要提高对爱情本质的认识，使自己的理想和意愿符合事物的发展规律？这种认识的提高、心理素质的加强，总是和婚姻的满意度以及家庭的幸福美满成正比的。

如果第一颗扣子扣错了不要再错下去——或是解开扣子重扣，或是今后设法弥补，这是聪明人的做法。

怎样认识导致婚姻失败的九种因素

谈婚姻之间，除有正面秘诀外，还有反面的教训，根据家庭及婚姻专家指出，以下九种因素很容易导致婚姻失败。

(1) 罗曼谛克式的婚姻：追求罗曼谛克的爱情生活，对婚姻生活有过高要求，期望新婚的甜密与和谐永远保持下去，爱情多姿多采，热情必须持久不衰，这种不现实的期望，一但在现实生活中得不到实现，双方便会发生磨擦冲突，会引发严重的婚姻问题。做为新婚夫妇应该有接受婚姻生活里的苦与乐的心理准备。

(2) 过份依赖父母的婚姻；太过份依赖父母的夫妇，当婚姻生活出现任何问题时，不是与对偶商量如何应付承担，而是分别向自己的父母寻求支援或指示。已经结婚的夫妇应该明白，他们的将来是与她（他）的配偶连结在一起的，要把对方视为你们最可信任最亲密的人。否则，这种婚姻一般会因“寻求外力干预”而导致失败。

(3) 十全十美的婚姻：对任何事情都要求十全十美，夫妇双方都强制要求配偶达到自己的最高标准，这样的婚姻会因要求过高，而出现不必要的磨擦，久而久之，就是良好的婚姻关系也会导致不易维持。

(4) “节俭”过度型的婚姻：即使目前家庭经济条件丰裕，也总是担心好境不常在，过份节俭，不容许对偶在生活上有更多的娱乐或享受，甚至剥夺了自己和家人的一些基本生活需要及乐趣，从心理上过多承担忧虑而不懂得与配偶的感情生活。

(5) 多愁疑病型的婚姻：这种情况一般多发生在女性身上，她们时常怀疑自己生病，自怨自叹，其实际是想借此引起对偶的注意及关怀，结果往往弄巧成拙，令配偶感到烦恼。

(6) “一贯正确”型的婚姻：对配偶过份挑剔，总是在别人面前批评配偶的任何举动及思想行为，自以为是爱对方，其结果是使对方无法忍受，这样会导致对方离你而去。

(7) 事事关心倍至型的婚姻：事无大小都供奉代劳，偶有不周，便会成为冲突磨擦的导火线。因为对配偶爱护备至，但长久如此，若对方没有作出相应的回报。对偶就会感到不平衡。会导致感情发生裂痕。

(8) 生活在“书”中的婚姻：不切实际的空想，总是以电影，小说里的情节来对待实际的生活，有时还把比较简单的事情复杂化，对喜怒哀乐都戏剧化。这种人常因反应过烈、不实际而导致婚姻不顺意。

(9) 忙于“事业”型的婚姻：有些人永远不会静下来，总是忙个不停，他们没有节假日，没有休息，总这样会令配偶感到被冷落。这种人若不控制自己，多花些时间陪伴配偶，即使是事业，也会导致婚姻关系破裂。

怎样认识夫妻间感情关系周期性波动

夫妻间感情关系的变化可以按他们感情冲动的程度、感情的倾向性、举止的性质、他们之间的亲近和交往的作用与含义等分为五个主要阶段，这五十阶段在胆汁质暴躁型和多血质活泼型的人身上表现得最为明显。当然很难在同一个人所经历的两个相邻阶段之间划一条明确的分界线，更不能将不同的人在某一阶段的表现、状态、自我感觉和言行划一起来。

第一阶段——缠绵炽热的钟情期。这是完全受到肯定定势支配的时期，爱人在其心目中是完美无缺的英雄，配偶独占了其全部注意力，把对现实的感受染上种种美丽的幻想。

第二阶段——开始出现一定的冷却期。当配偶不在场时，其印象浮现在眼前的时间逐渐减少，但只要配偶一出现在眼前，立即能激起对其的正面情感，爱恋和柔情的强烈冲动油然而生。

第三阶段——情感关系进一步淡薄期。当配偶不在时，会体会到一种独特的心理上的惆怅，感到不自在。各种阴暗的想法侵入脑海，只凭配偶的出现已经不能自然而然地萌生柔性和爱恋。现在必须要配偶做出某种令人愉快的、表达爱情的行动，需要其体贴入微，主动力对方周到服务等等。这是相互习惯的阶段。在这个时期，最好是配偶离开自己，夜以继日地埋心于工作，或远走高飞。倘若在这阶段仍不减弱交往的强度，那么就会走到下一阶段。

第四阶段——对配偶出现并非有意的反感期。此时配偶的某些特点都会被看成是一种缺陷而成为口角的缘由，心理上开始受到否定定势的影响，配偶在其眼中成了百无一是的废物。并以不友善甚至敌意的态度去理解配偶的言行举止，而且看作是蓄意的挑衅。开始从配偶目前和以往的言行中寻找和发现破绽，希望离开这个讨厌的人。此时如果配偶在眼前，其勃勃生机全部丧失，什么也不想做；但只要配偶从眼前离开，心绪就会立刻恢复宁静。

第五阶段——公开的厌恶甚至爆发的否定期。这个时期完全处于否定定势的影响之下。这时，配偶在自己的心目中已不是天使的化身，而是终于暴露出“卑鄙无耻和诡计多端的恶棍的真面目”。配偶的所有可爱之处被忘得一干二净，而缺点却暴露无遗，发展到无以复加的地步，婚姻变成了一条束缚双方的无穷无尽的链条，共同生活已经“夹失了任何意义”。这也是个最危险的阶段，而且伴有相应的危险形式。这时不再是希望离开配偶，而是要跟配偶大闹一场，竭力刺伤对方包括其亲属及朋友。爆发过后，接触暂时中断，夫妻双方都需“喘口气”。气头过后，怒火渐渐消除，两人之间的鸿沟开始缩小，相互关系又回到第一阶段，至少能恢复到这对夫妻关系中的最高点。

所以男女青年在结婚时从理智上就应该有充分的准备，迎接相互关系中那必然的、不可避免的周期性冷却，以及随之而来的各种不愉快现象。

怎样看待有了孩子后妻子的感情转移

在夫妻生活中，做丈夫的常常会发现，妻子的感情悄悄地转移到孩子身上，对自己远不如以前那样亲偎、温存了。应该怎样对待这个变化呢？

孩子出生后，妻子的感情转移到孩子身上是很正常的。一个嗷嗷待哺的婴儿，离不开母亲。也因为有了孩子，家庭生活突然增加了以往没有过的许多烦琐事，要妥善安排好，需要精力和时间。妻子往往在这方面要承担更多的责任，与丈夫之间的交流自然少一些。在这种情况下，做丈夫的应细心体察妻子因有了孩子，在生理和心理上复杂的细微的变化。在生理方面，妻子处在哺乳期间，由于内分泌的变化使卵巢功能暂时受到抑制，对于象以往那样小两口温存亲近的要求，会相应减弱。在心理方面，经过了怀胎的期待，分娩的痛苦和喜悦，妻子处在新任母亲的心境中。在母爱伟大力量的驱动下，一种崭新的、完全的责任感，会使她把心思全部倾注在孩子身上。做丈夫的应该更多地体贴妻子，关心她并照顾她。

1. 尽一切可能做好各种家务，减轻妻子的负担

一个家庭的家务，双方都有义务做好。初生的孩子弱小、娇嫩，遇到不适只会用哭来表示；加上小两口没有经验，要照顾好孩子决非一件轻而易举的事情。妻子的身体负担和精神负担都是非常重的。丈夫积极承担家务，除了能让妻子有更多的精力照顾孩子外，还能给她以精神上的安慰，减轻她的思想负担，增进双方的感情。

2. 对性生活要有所节制

尽管性生活是夫妻生活的一个重要内容，但是，从孩子在襁褓之中到长大以后，经历一个周期性的变化过程也是很正常的。一般地说，丈夫的性要求会较强烈和冲动。但妻子生了孩子以后，盆腔充血，全身抵抗力较弱，生殖器官一般需要四十五天左右才能恢复，这段时间是禁止性交的。就是妻子的身体完全恢复的，还因生理、心理、家务等各方面的原因而性要求较少，对这一点，丈夫应多予体谅，尽可能让妻子得到更好的休息。

3. 每天都和妻子聊上几句

孩子给家庭生活带来了许多变化，会在夫妻的内心产生各种反应，或是喜悦的，或是忧虑的；或是欣慰的，或是烦恼的。这些情感需要得到及时的交流。交谈是最好的形式，每天都聊上几句，5分钟也好，10分钟也好。它会使你时时都明白，自己是丈夫，又是孩子的父亲。这样，你就能经常地保持心理的平衡。

怎样处理由孩子引起的夫妻感情危机

孩子，人们常称之为“爱情的结晶”，照说他（她）的诞生对于做父母的来说，是再高兴不过的了。然而，只要留心观察一下有的家庭，就不难发现：随着孩子的问世，夫妻热恋时的红晕仿佛在渐渐消褪。卿卿我我的喃喃之语慢慢消失在呀呀的啼叫声中。专有之爱，似乎在被分解；琐碎之事，涌进了家庭生活。这个“第三者”的闯入，特别是当他（她）能独立地表达自己意志的时候，夫妻俩开始感受到了“在恋爱阶段不曾有过的苦恼”，有的甚至感到孩子给夫妻关系带来了某种“危机”。法国电视剧《两个新嫁娘》中的路易丝，为了诱有丈夫对她的专爱，甚至不愿意有孩子。爱情的这种排他性，使得有的夫妻双方在处理关系时，对于子女等关系可能有所忽视，甚至产生莫名的失去感，产生伤心乃至妒嫉的情绪。看来，能否处理好孩子对夫妻关系的影响，对于爱情、婚姻和家庭能否巩固，至关重要。

当孩子呱呱坠地以后，哺养、管教孩子的重担便自然地落在作父母的青年夫妇肩上。抚养、管教孩子需要精力、财力和时间，这对于父母来说，无疑是一个很大的压力。有些作父母的难以适应这种转变，难以承受这种压力，烦恼、抱怨之情油然而生，夫妻间往往由此而滋生出矛盾。随着孩子的成长，作父母的在教育方法和内容上，在表达爱的方式上，由于思想水平、文化素养、性格志趣等方面的某些差异，是很难完全一致的，也不可能认为某一方绝对正确；然而，无论作父亲的还是作母亲的，往往又总是认为自己的作法才是唯一正确的，并且固执己见，矛盾和冲突于是不可避免。有的家庭，青年夫妇有了小孩以后，扭曲了作为丈夫或妻子的职责同作为父亲或母亲的职责的关系，把一腔情爱倾注到孩子身上，自觉不自觉地冷落了对方，给对方带来情感上的空虚。有的则是家庭生活中炉子、篮子之类纠纷以及夫妻双方在理想、事业、情感等方面的分歧而产生的矛盾冲突；这种矛盾冲突的锋芒，常常又是通过孩子之面“棱镜”折射出来，这个时候，孩子只不过充当“导火线”、“出气筒”的角色罢了。总之，不管出于什么原因，在管教孩子时，夫妻发生矛盾是难以避免的。作为父母，总是爱自己的孩子的，出发点都是好的，这珍贵的共同点，是解决矛盾的基础和前提。在这点上，夫妻可以找到真归于好的台阶。正如一位心理学家所说的：“每个家庭都有因孩子的事情产生不快的经历，但绝大多数家庭都成功地处理了这类矛盾。”

要成功地处理好夫妻间因孩子引起的矛盾，有一些共同的准则可以遵循

1. 寻求夫妻俩处理好与孩子的关系的共同想法和做法，即心理学家所说的“确立一致的家庭价值定向”

夫妻都应当在家庭和社会实践中努力确立正确的人生价值观，认清哺养、教育子女不仅是家庭传宗接代的需要，而且是对社会尽责任，对人类作贡献。当夫妻俩都具有正确的价值观的时候，尽管哺育孩子使他们付出了精力、财力和宝贵时间，他们也不会因此而抱怨；相反地，倒是从中体味到超乎家庭之上的崇高爱情和天伦之乐，感受到一种精神和感情的升华。可以说，这是处理好与子女关系的坚实基础，是巩固爱情、婚姻和家庭的重要前提。

2. 在教育孩子上要注重正确引导的一致性

管教孩子，父母要采取相同的态度，用统一的口径，使孩子知道，父母

都是一致认为这件事情是对的或是不对的。如果做父亲的这样说，做母亲的却那样谈，孩子就会无所适从，甚至采取无所谓的态度。要做到正确引导的一致性，既要防止对子女一味溺爱、娇惯、放纵，又要注意不能态度生硬，简单粗暴。你爱人见到孩子考试成绩不好就“给她几耳光”，这样虽然一时解气，但孩子不一定服气，还可能引起孩子的对立情绪或使她养成不良习气（如撒基、自卑等）。你不同意丈夫的做法，与他“唇枪舌战”起来，结果孩子没受到教育，夫妻俩倒失去和气了。可见只有教子的美好愿望不行，还应认识统一，方法得有一位同志谈到她和她的爱人经历了这样一件事：有一次，她的孩子因学骑自行车。没有按时完成作业。她的爱人因此发火，硬性规定孩子今后不准再骑车，孩子一脸不高兴。对于丈夫的做法，这位同志并不赞成，但她没有当着孩子的面同丈夫争吵。她想，爱人管教孩子的本意是怕孩子耽误学习，只是方法失当。于是，她耐心做爱人的工作，指出孩子学骑车并不是坏事，只要帮助他妥善安排好学习和骑车的时间就对了。她的爱人原来是气头上训孩子，见妻子说得有理，也就同意了。这样，他俩一起来做孩子的工作，孩子很乐意地接受了。这样既共同合作教育了孩子，夫妻之间也增进了感情。

还有，如果夫妻俩因教育孩子而发生了矛盾，一时又难以一致起来，最好一方能主动作适当的让步，进行“冷处理”，过一段时间让实践来验证谁是谁非，并通过彼此恳谈，互通心意，在此基础上统一认识，求得矛盾的解决。

另外，教育孩子中夫妻出现矛盾时，要有将心比心、体谅对方的雅量。古人云：“用责人之心责己，用恕己之心恕人”，讲的就是要设身处地为对方着想。你由于把很多精力花在孩子身上，使丈夫有了被冷落的感觉，应当说，责任不全在于你。你丈夫由此生出不满，是不妥当的。但是，如果你能冷静下来，把自己摆在他的位置上想想：假如我是他，成天看到妻子一门心思放在孩子身上，对丈夫少了应有的亲昵和温存，心里又会怎样想呢？这样换个角度多想想，自然就会心平气和，谅解他的不满情绪。你能这样宽宏大量，相信你的丈夫也是会改变态度，在会意的一笑中尽释前嫌的。

3，不要把矛盾暴露在子女面前

俗话说，当面教子，背后教妻。妻子对丈夫也应如此。作父母的如果在管教孩子时发生分歧便当着孩子的面争执、顶牛，有诸多弊病：其一，孩子会养成“钻空子”的坏习惯，看大人的眼色行事，谁答应他（她）的要求就亲近谁，在父母之间分亲疏。其二，作父母的在对孩子的思想、品德、性格等方面进行教育产生分歧时，如果一方当面指责另一方，实际上等于袒护了孩子的毛病，使他（她）自恃有一方支持而拒绝认错，甚至撒泼。如是重复多次，就会搞乱孩子的是非观念，使孩子越来越不听话。其三，作父母的经常为孩子的事吵闹，会使孩子终日惶恐不安，陷入忧虑、惊吓之中，以致对家庭失去兴趣和信心。其中，父母在孩子面前争吵，也会使孩子养成动不动就同人争吵的坏习惯。其五，父母当着孩子的面一方斥责或纠正另一方的做法，也会使正在气头上的丈夫或妻子感到难堪，下不了台，以致夫妻之间闹起矛盾来，如此等等。作父母的都有管教孩子的义务和权利；一方教育不当的时候，另一方加以纠正也是必要的。但这一定要注意方式方法，有不同意见在背后交换，求得统一认识，统一口径后，再齐心协力教育孩子。

4. 父母以身作则，建立起应有的威信

如果父母之间互相关心，互相体贴，互相帮助；要求孩子做到的，父母首先身体力行；夫妻之间注意维护彼此的威信，这样孩子自然就会以父母为榜样，父母在孩子心目中就有了威信。当然，正如著名教育家马卡连柯所说的，有几种不好的“威信”是作父母的应当防止的：一种是建立在威胁、惩罚和恐吓之上的“压制的威信”；一种是一味娇惯、宠爱孩子的“慈爱的威信”；一种是把孩子变成金钱和物质的奴隶的“收买的威信”这些都不利于孩子的健康成长，也不利于夫妻步调一致地教育孩子。

5. 把由于孩子问题所造成的分歧同与孩子无关的分歧区别开来

有些作父母的不和，乍看起来似乎是由于孩子关系引起的，究其实，却是夫妻之间的其它纠纷。他们发生矛盾后，把孩子作为“支付者”或“发泄者”，人为地把“战火”引到孩子身上，使孩子实际上成为受害者。因此，夫妻之间发生争执后，不要总是责怪孩子，首先要想想各自的责任，协调好夫妻关系，不可无辜造成孩子心灵上的创伤。

怎样分析夫妻常见矛盾

有人把家庭比喻为一艘航船。夫妻生活中产生这样或那样的矛盾如同风浪，即能为航行增色，也能给航行造成麻烦。夫妻的矛盾能否正确处理，对家庭之船的影响也是迥然不同的，夫妻生活中的常见矛盾有哪一些呢？以下六个方面的矛盾不可忽视。

(1) 家务矛盾。目前，一般职工的家务负担很重。不少职工的工作单位离家远，上下班在路途上要花去不少时间，这样，家务同工作、同休息、同业余生活的矛盾就显得十分尖锐。在这种情况下，如果家务由夫妻双方共同分担，矛盾可能缓和一些；如果家务全部或主要由一方承担，这一方就会因疲惫不堪而造成情绪的恶化。尤其是在身体不适或受某种外界刺激的条件下，家务疲劳造成的情绪恶化会进一步加强。这时，另一方若不及时给予情绪上的安慰，龃龉的产生就很容易了。家务矛盾除了“量”的表现外，有时也反映在“状”的不同评价上。比如有些夫妻，常因一方对另一方做家务的质量看不惯、不满意而产生纠纷，就属此例。

(2) 经济矛盾。双职工家庭夫妻双方都有工作，经济条件比单职工家庭要好得多，家庭经济安排自由度较大，这对减少经济矛盾显然是有利的。但正因为双方都有收入，经济上是平等的，相互制约的机会也就增加，因而又出现了新的矛盾“热点”。其中之一是，家庭经济权的掌握，如果双方都要当第一把手，由自己说了算，矛盾就自然产生；二是，一方对另一方管得过紧，使另一方感到经济上的自主权被过分剥夺，也会发生抗争；三是，经济开支上双方缺乏商量，有些钱用得不是地方或者效果不好，也会引起争论；四是，一方留“私房钱”，被另一方发现，会影响彼此的信任度，以致产生纠葛。

(3) 个性矛盾。所谓个性，就是一个人稳定的思想、行为方式。每个人的经历、文化程度、修养、生活环境等条件的不同，先天遗传因素也有差别，在气状、性格、意志、兴趣、能力等个性表现方面，都会有差别。拿性格来说，夫妻中一方是急性子，另一方是耐性子；或一方性格外向，另一方性格内向，这是常有的。急性子碰到慢郎中，若双方不能协调，互相看不惯，就会闹矛盾，甚至纠纷不断。这样说来，是不是性格类型相仿的夫妻一定能和谐相处了呢？也不是。急性子碰以急性子，一个心有不快，就温形于色；另一个看到对方冷面孔，听到对方刺耳话也“反应”迅速，纠纷恐怕也是很容易发生的。所以，夫妻相处不论各自属于何种性格，都要相互照应调适，这样才能相得益彰。性格方面的矛盾是如此，能力、兴趣方面的差异也是如此，处理得不好，同样会成为感情矛盾的策源地。

(4) 社交矛盾。我国长期是个封建的、闭锁型国家，人际关系中的交往十分有限。因此在过去的家庭中，社会矛盾是不多的。现在，随着社会的开放、观念的革新和人们生活水平的提高，这类矛盾在夫妻生活中的比重也逐步增加。一般说来，如果夫妻双方的社交活动是共同进行的，社交本身的矛盾不会很多。但由于社交活动很占时间，又增加开支，过多的社交会诱发、激化家务、经济等其他方面的矛盾。如果夫妻双方的社交活动是分头、各管各进行的，那么，不仅家务、经济等其他方面的矛盾会增加，而且社交本身也会造成新的矛盾，特别是当一方的社交时间过多，社交对象中较多地接触异性时，还会引起另一方的嫉妒和猜疑心理，矛盾的发展就可能呈现更加复

杂的态势。

(5) 子属矛盾。虽然“核心型”家庭(指一个家庭只有一对夫妻关系)的比重不断增加,但同父母居住在一起的“扩大型”家庭仍占不少比重。即使是“核心型”家庭,也有一个同丈夫双方父母、亲属来往的问题。人际交往涉及到感情、经济、时间等问题。夫妻双方在同各自的家庭和对方家庭来往中,若在态度亲疏、用钱松紧、时间多少方面,表现出明显的不同:比如妻子同娘家亲,同婆家疏;或者丈夫为父母家用钱大方,为岳父母家用钱小气,都有可能发生纠葛。此外,双方的亲戚对家庭带来的方便与麻烦若有很大差别,夫妻双方又缺乏谅解精神,也会在情感的不同体验和表现中,产生矛盾,酝酿纠纷。

(6) 子女矛盾。随着计划生育工作的进展,独生子女家庭越来越多。过去分散给几个子女的父母之爱,现在集中到一个子女身上,独生子女在父母心目中的地位也就急剧提高。天下父母都爱子女,都在子女身上寄托着很大的希望。不少父母宁肯自己吃得差一些,穿得旧一些,用得省一些,也要为子女创造良好的生活条件。正因为父母在子女身上寄托着很大期望,投入了很大精力。因为,当这种期望和精力因子女的身心、品行发展不好而不能如愿以偿时,父母双方失望心理就有可能为彼此的关系制造麻烦。有些夫妻平时相处不错,一旦子女生病就互相埋怨、责怪,正属这种情况。当然,子女稍大以后,进了幼儿园、小学,还有一个管教问题。夫妻双方在这方面的主张、方法相悖,又不善于很好协调,也会“鸡里狗里”烦恼不断的。

在上述六种常见的夫妻矛盾中,尤以家务、经济、子女矛盾居多。有人曾对国内一百例夫妻矛盾(纠纷)进行分析,结果发现,因为子女而造成夫妻矛盾的,约占三分之一,居各类矛盾之首。家务、经济矛盾各占百分之二十至二十五,比重也不小。夫妻间的个性矛盾,虽然有它独立表现的地方,但大多是渗透在家务、子女、社交等其他矛盾表现之中的。同社交矛盾有逐步增加的趋势相反,随着人们生活水平的提高,亲属矛盾的比重则有下降趋势。当然,如同生活永远处于不息的变动之中一样,夫妻生活中的矛盾也是因人因时而异的。我们分析夫妻常见矛盾的目的,无非是提请人们对这些矛盾要有正确的认识。任何矛盾都是可以解决的,关键在于我们要正视矛盾,正确地分析矛盾,找到矛盾产生的原因,从而采取正确的方法。倘使真能这样,那么,即使是眼下矛盾丛生的家庭,重新得到安宁,获得和睦,恐怕也是转日可待的。

怎样化解夫妻矛盾

婚后，繁琐的家务、经济开支、教子方法、孝顺老人等问题接踵而来，夫妻之间难免不出现矛盾。这些矛盾多是可逆性矛盾，只要方法得当可以消除的。但如果处理不好，势必影响夫妻感情，甚至离异，造成终生悔恨。那么，怎样避免夫妻之间的矛盾激化呢？

(1) 缄默：对方发脾气，火气正盛时，你最好保持沉默，只管做你手中的事，或泡上一杯茶，表示“STOP”（暂停）。待对方气消后，再彼此交换意见，找出原因。切不可针尖对麦芒或互不相让，说出伤感情的话。

(2) 转移：夫妻之间出现口角，你要马上理智地转移话题，或干你的事，或和别人聊天。德国音乐家梅亚贝有一次与妻子大动肝火，但他马上冷静下来，坐到钢琴前，弹奏起一支美妙动人的乐曲，连他的妻子也感动了。于是，两人重归于好。

(3) 回避：发现引起冲突的事件将要来临，你可以暂时回避一下，或设法马上躲开。当他（她）发现没有发泄的对象时，气也就消了。这样既尊重了他（她），又感化着他（她），可以避免矛盾复杂化。

(4) 幽默：这是夫妻争吵时防止矛盾激化的妙法。据说，有一次大哲学家苏格拉底正在与客人谈话，其妻进来对他大骂，并将一桶水泼到他的头上，苏格拉底笑着对客人说：“你看，我早就知道，打雷以后，接着一定会下雨的。”一句话，说得三人哈哈大笑，难堪的气氛顿时消除了。

(5) 小别：当夫妻之间出现矛盾时，你可惜事外出三、五天。小别几日，彼此尝尝离别的滋味，反能激发爱的思念。当然这不是赌气出走。

(6) 多为对方考虑：俗话说：“一个巴掌拍不响。”夫妻之间发生不和，一般双方都有责任。因此，各人要主动们心自问，查己之不足，多站在对方的角度考虑或主动承认错误。生闷气，不理人，只会扩大矛盾。

(7) 破例做事：一旦夫妻关系僵持，一方加倍体贴对方，尽量为对方多做些事。特别是破例做些平时没有做过的事。这样，会使矛盾化解，关系缓和。有时，他（她）还会破涕为笑，言归于好。

怎样防止夫妻冷战

这里讲的“冷战”，是指夫妻双方出现的一种破坏性沉默。一般说来，夫妻之间保持适当的沉默是很有益处的，它可以沟通许多意思——同意、满足、幸福、爱意。但是，一旦夫妻双方的沉默带有破坏性质，将会断绝共同解决问题的可能，阻碍亲密关系的发展，甚至会导致一个家庭支离破碎，无法收拾。那么，怎样防止这种“冷战”呢？一位学者提出了十一条富有建设性的意见。

1. 不要逼对方说话

当一方沉默时，另一方不要逼他（她）说话，否则反会造成更沉默或发脾气。最好让其知道沉默本身已经沟通了某种意思。你不妨开诚布公地向对方说：“我不知道做了什么事，让你不愿和我说话。”或“我无法忍受你经常对我沉默，我们是不是可以谈谈？”如此对方可能会打破沉默。

2. 注意转移注意力

当一方沉默时，另一方最好能用听轻音乐、看电视等娱乐形式，来转移对方的注意力，减轻其心理压力。一旦事过境迁，沉默的冰块也随之融化。

3. 不要用沉默对付沉默

一方沉默，另一方用沉默作为反攻击，这是种相当恶劣的沟通方式。你应当主动地和对方讨论如何解决有关问题，态度要诚恳，措辞要委婉，“精诚所至，金石为开”。

4. 不要用急躁来对付沉默

当你不知对方沉默的原因时，会急得束手无策。这时你一定要冷静，分清对方的沉默是有意用来攻击自己，还是出于无心，不要不问青红皂白就大发脾气，迫使对方开口还击。这样会使夫妻关系紧张。你应该看到沉默的背后隐藏着愤怒的情绪，你的急躁只能起到火上加油的破坏作用。只能耐心疏导，而不能操之过急，激化矛盾。

5. 不要用撤离来对付沉默

有时对方也想自己打破沉默，却缺乏勇气。如果这时你赌气拂袖而去，会使对方产生无助的感觉，加深沉默的程度，甚至会由于你的撤离而使共同苦心营建的爱情之厦顷刻瓦解。只有当对方提出希望让自己独处一会儿好好思考一下时，你才可以暂时撤离。

6. 多接近对方

尽可能地接近对方，如果容许的话，能轻轻地，充满情爱地触摸对方。如果这难以做到，那么，当你想同对方讲话时，坐得靠近些，保持双方的目光接触。

7. 如果是急吵后的沉默，你应自责

两人之间的争论，通常比想象的要复杂得多。也许，双方都占有某些道理。你不可能转望对方会欣然接受你的看法，除非你也愿意听取对方的某种意见。因此，一味地抱怨对方是无济干事的。相反，多作自我责备，多听取对方的意见，会打破沉闷的气氛。

8. 学对方的话

你试图引对方说话，对方却嚷道：“走开！讨厌死了！”这时有没有其他办法？有办法是：重复你爱人说的最后几个字，然后反问：“讨厌我，是吗？”对方可能会再说几遍：“是的，讨厌！你就不能让我一个人清静清静”

吗？”你可接着说，“你想清静清静，是吗？”你要设法让对方多说话，话不间断，对方就同你对话了。不过，说话时一定要充满情意，并有耐心。

9. 让对方听好话

假如对方穿了一件漂亮的衣服，你就说，这件衣服很漂亮。假如邻居曾夸对方某个优点，你就把这话转告给对方。好话会使对方紧张的神经松弛下来，并能使对方想听到更多有关这方面的话。也许对方还会提一两个问题，这样，双方就容易进行对话了。

10. 回忆美好的往事

你可在适当时机提出：“记得我们上次到植物园去野餐吗？”“记得我们结婚时到杭州去度蜜月吗？……”别小看这一两句话语，因为回忆美好的往事，会使对方转移思路，消除敌对情绪，缓和眼前的紧张局面，从而使双方进入对话。

11. 避其锋芒

对于对方的攻击，不要从正面迎头阻挡，应该采用避实击虚的方法。如对方突然发怒：“我对你们都腻烦透了，你带着孩子都给我滚出去！”你可采用柔和的语调应答：“是啊，这小东西太顽皮，我们把他送走好吗？”对方听了会先吃惊，后忍俊不禁。这时，便容易跟对方对话了。

怎样防止夫妻吵架

在婚姻生活中，夫妻吵架是很常见的。许多夫妻为一点小事便吵个不休，严重的还导致家庭不和，孩子受害。凡是身受吵架其害的夫妻，无不憎恨吵架。

有没有什么好办法能够防止夫妻无聊的争吵呢？下面是有关专家经过调查分析后提出的行之有效的方法。

1. 彼此自我暴露

维基尼亚州瀑布教堂家庭关系研究所所长劳力·高登建议：“夫妇间每星期应拨出一段时间，供双方倾述表白、自我暴露。这既是增进了解的最好办法，也是促进感情交流的极高享受。”

这种交谈不是关于日常事务的对话，而是促膝谈心的密语。首先可谈谈最近觉得满意的事，对于不满的地方也可谈，甚至还可以抱怨，但是必须能够提出改善的方法。通过这种方式去了解配偶内心希望什么，以及对什么感到遗憾，然后有针对性地做好工作，争吵就可能不会再生。

2. 交换一些恭维话

大多数的夫妻关系失调都是因为忽略了对方的好的方面，对于对方的缺点则过于挑剔。马里兰州贝塞斯心理学家爱琳·沃格尔要求到她那里求教的夫妇们，每天晚上花五分钟时间坐下来，互相交换一些恭维语。她指出：“这种做法听起来也许不大自然，不过这却是行之有效的方法。由于双方很难听到对方的公开的赞扬，现在一旦听到对方说出自己许多值得欣赏的地方，心里就会充满了惊喜。”

夫妻双方无论给对方做了点什么事，对方都不要认为是理所当然，而应表示由衷的感谢。即令是一桩小事也是这样。亲密无间又相敬如宾，夫妻关系就会甜蜜得多，怎么还会吵架呢？

3. 尽量少责备对方

有些夫妇总是周期性地进行着同样的争吵。为一些小事耿耿于怀，常常故意曲解对方的意思，或者用过激的、令人后悔的言辞上伤害对方。这种情况无疑会使双方产生抵触情绪，甚至不愿听对方的解释。如果有一方一时控制不住情绪，那么吵架就在所难免了。

其实，夫妇长期生活在一起，其中一方总会出现一些毛病和缺点的。这时，作为另一方，应当尽量少指责对方。你可以说“我觉得你这种做法有些不妥”，而不要说“这都是你的过错。”如果争吵已经发生，你可以让对方知道他（她）伤了你的心，但是你必须饶恕他（她），并期望今后不再发生类似情况。

4. 别老想到捍卫自己的“权利”

丈夫或妻子希望在夫妻生活中得到某种满足是合情合理的，但是，任何一方都不能过于强调自己的那一部分权利。

美国第三十八届总统杰拉尔德·福特和贝蒂结婚之前进行了一次长谈。前第一夫人说：“我半的买卖。我们把它定为百分之七十五对百分之二十五。有时，我出这百分之七十五，有时则需要杰里作出高姿态。”

5. 勇于先改变态度

当夫妻关系处于僵持状态时，如果有一方肯改变态度，一切都会迎刃而解。当然，这不是一桩易事。每个人都有自尊，而且根深蒂固。要改变态度

就等于承认自己错了。但你如果能这么做，你就能打破僵局。有个女人抱怨丈夫对自己不好，回家后除了吃饭看电视就是自顾睡觉。她说她丈夫肯定不再爱她了。有人劝她自己改变态度，对丈夫亲近一些，可她又怕丈夫会因此而嘲笑她。后来，她试着改变了态度，她丈夫非但没有嘲笑她，反而比以前更加爱她了。

6. 学会适应新的生活

夫妻结合是两种个性、两种生活习惯的结合，它势必会出现不少“脱节”的现象。为此，夫妻双方必须学会适应。

适应包括两个方面：一是容忍对方的生活习惯，二是改变自己的生活习惯。这样才能使两个本来相切的圆，逐渐靠拢、重合。例如，有的丈夫晚上打鼾，作为妻子总不能因为丈夫晚上打鼾而大吵大闹，相反要容忍丈夫的这种生理现象，同时劝丈夫到医院去诊治，根除打鼾的病因。

7. 学会转移注意力

夫妻双方发生矛盾时，可用转移自己注意力的方法，稳定自己的情绪。这种心理转移一般有三大途径：一是“明日复明日”原则。这种原则是一种非常有利的自我超脱手段。二是假设原则。你可以用假设的办法转移对对方的怨恨。例如，他也许在工作中遇到什么困难，才把我当作“出气筒”；她也许身体不舒服，才对我发脾气，我应该多关心她才是。三是取代原则。一旦双方话不投机将要动怒时，你可以用散步、唱歌、看电影等方法取代你的不愉快，待你消气后，再心平气和地谈论有关问题，这样就下致于发生争吵了。

8. 合理解决孩子问题

在夫妻生活中由于孩子而引起不和以致争吵的事例屡见不鲜，其原因无非是对给孩子规定什么样的纪律；允许孩子做什么；孩子在家中应有哪些权利等问题意见不统一。合理解决这类问题主要应做到下列五点：夫妻要交换各自对抚养孩子的看法。如果夫妻俩能在分歧的问题上找到一个双方愿意接受的意见，那么，潜在的矛盾冲突就可以避免。找到各种分歧的原因。有的分歧是属于孩子养育问题上的，而有的则与孩子毫无关系。不要让孩子摆布你。轻信孩子的谎言，会造成夫妻不和。不要为迁就孩子而牺牲自己不该牺牲的东西。不必要的自我牺牲往往会造成夫妻关系紧张。应把夫妻关系放在首位。这一方面有利于夫妻增进感情，另一方面也有利于孩子的成长。

吵架怎样自我处理

在家庭生活中，夫妻之间有时难免磕磕碰碰，俗话说：“牙齿还有咬着舌头的时候。”那么，夫妻吵架该采用什么样的方法进行处理才得体、巧妙、行之有效呢？

1. 暂时回避式

夫妻双方吵架时情绪都比较冲动，由于冲动有时言辞便逐渐变得尖锐激烈，甚至由吵架发展成打架，以致关系破裂。在吵架时，最需要的是克制与冷静，因此，在夫妻吵架渐趋激烈时，如果双方中的任何一方能暂时回避一下，就不致造成破裂的结果。邻居老张在单位是大家公认的科技能手，且事业心较强，由于一心忙于技术革新，家里的事很少过问，一天为由谁接送孩子上学的事与妻子发生争执，老张埋怨妻子不理解他，妻子责怪他不顾家庭，争执中双方声音越来越大，在矛盾渐趋尖锐时，老张停止说话，泡了杯茶走出门去，半小时后，老张回到家，见妻子已平静了下来，便向妻子解释自己工作的特点与难处并表示愿意克服困难接送孩子。妻子听完了他的解释和表态，加上半个小时的冷静思考，觉得自己也有不对的地方，也表示要接送孩子上学，她说了一句“有你这份心就行了，谁要你接送”，便忙晚饭去了。由此可见，暂时回避可以使双方冷静地思考自己的对与错，理智地分析对方的难处，从而达到相互谅解、相互沟通以至相互帮助的目的。

2. 散步息谈式

同事小马家住农村，他大学毕业后分在城里教书，结婚生子后，马老师便让母亲来城里帮助带小孩，由于母亲喜欢食物嚼碎了喂小孩，妻子大为不满。一日，趁老人外出，她便与小马展开了舌战，妻子认为婆婆不讲卫生，不如另请保姆，小马认为母亲远道而来，用心善良，妻子求全责备大不应该，从小吵到大吵，以致最后互相攻击对方的母亲，直到老人回来后才告休战。晚饭后，小马带妻子到操场上散步，散步时，小马首先表扬了妻子没有当面让老人难堪的正确做法，然后对自己不冷静的态度作了自我批评，妻子也觉得，老人的喂食方法虽不卫生，但用心确实是好的，要说服老人改变不正确的做法，关键是找到合适的方法，与丈夫呕气是于事无补的，后来，夫妻俩达成了共识，在浓浓夜色中携手而归。像这类因老人而产生的夫妻纠纷在生活中是屡见不鲜的，如果大家都能像小马夫妇一样，冷静下来，通过散步息谈的方式加以解决，不失为一种明智的选择。

3. 幽默逗趣式

幽默是协调人际关系的润滑剂，也是增进夫妻关系的胶粘剂，夫妻关系是特殊的朋友关系，有点小矛盾完全可以借助幽默逗趣的方式加以解决。小王夫妇结婚三年，从未红过脸，前不久，为一笔奖金的如何使用发生争执，妻子想用这笔钱买一套时髦的连衣裙，小王想用这笔钱买一只小电饭锅，由于意见不一，双方各执一端，互不相容，妻子呕气不吃饭。小王冷静下来后，觉得为这点小事影响良好的夫妻关系大不值得，于是走到妻子面前，作揖道：“娘子，区区小事，不必呕气，今日之事乃夫君不是，望娘子宽大为怀，恕罪恕罪！”妻子被他的一席话逗乐了，“扑哧”一下笑出声来，夫妇俩和好如初。事实上，夫妻间的冲突往往都不是什么原则性的大事，而是一些鸡毛蒜皮的小事，大可不必过于认真，稍作让步便可解决，又何必要斤斤计较呢？

4. 巧用媒介式

有时候，夫妻吵架之后，其中一人自知理亏，但出于自尊，又羞于主动认错，此时可用某一媒介，巧妙认错。这不失为一种得体之举。在日常生活中，夫妻间的常用媒介有：

(1) 便条。在妻子(或丈夫)起床之前，在显眼处留一纸条，上面不妨写上类似的文字：“××，昨天的事是我的不是，请原谅！别生我的气，亲爱的，上班之前别忘了吃早饭！”当然，文字也可以幽默一些，具体写法要根据时间，对方的性格而定。

(2) 鲜花。挑上一束对方喜爱的鲜花，插在花瓶里，并在鲜花上留一庄条，上面可写上类似的文字：献上一束你喜爱的××花，表达我内心的歉意。

(3) 电话。电话致谦由于有距离感，较之直接地当面认错效果要好得多，由于有距离感，致歉一方的羞怯心理会自然减弱，认错勇气随之增强。

(4) 小孩。通过自己的子女来协调失和的夫妻关系，这种方法作用很大，子女是夫妻双方爱情的结晶，让子女充当中介人表达自己的意愿，往往更能使对方接受。比如，妻子生气躺在床上，做丈夫的不妨做一些可口的饭菜，让下子端去，并托孩子传话：爸爸再不惹妈妈生气了，请妈妈原谅爸爸。试想，当做母亲的听到孩子说“这是爸爸让我送给你吃的，爸爸说再也不惹妈妈生气了，妈妈，你就原谅爸爸吧”的时候，她怎样会不看在孩子的份上原谅自己的丈夫呢？

上面四种方法是解决夫妻隔阂的积极有效的方法。前文已经说过，夫妻间的小矛盾大多是由一些鸡毛蒜皮的小事引起的，积极处理会使小事化了，但如果在吵架后采取不恰当的处理方法，不但不能小事化了，反而会使小事变大，甚至导致家庭破裂，因此，必须注意下列几点：

(1) 吵架时切勿“话赶话”，你一句、我一句，互不相让，言辞越来越激烈，声音越来越大，对对方的伤害越来越深，这样做，只能使矛盾越来越激化。

(2) 吵架后切勿“回娘家”有些女同志一与丈夫斗嘴便往娘家跑，回家后往往由于激动而不能实事求是地叙述事实真相，致使两个人的矛盾扩大为两家之间的矛盾。

(3) 吵架后勿找领导。俗话说：“清官难断家务事。”如果不是原则性冲突，不必找领导解决，因为找对方领导解决家庭矛盾，只能使对方感到自尊心受到伤害，正确的做法是：自家的问题自家解决。

“家庭是社会的细胞”，愿每一个家庭都充满笑声，愿每一个家庭都幸福美满！

夫妻争吵时应怎样收场

夫妻之间偶而争吵一回，是难以避免的。夫妻吵架时怎样使发生的争吵“恰到好处”地收场呢？这是一门很值得研究的艺术。

夫妻争吵时切忌不能说一些“过头话”，人们在火头上往往是急不择言的，很容易说出一些过头话，什么离啊散哪，什么一刀两断哪，这样就会刺伤对方的感情，使本来并不很尖锐的矛盾突然会变得尖锐起来。另外，夫妻争吵时要有一个固定的主题，打碎了盆儿说盆儿，摔碎了碗儿说碗儿，不要借题发挥，把往日的陈谷子烂芝麻全都翻腾出来，这样很不利于矛盾的解决，反而会激化矛盾。

夫妻争吵之后，双方都要勇于主动打破僵局，主动让步。但是到底谁应该更主动一些呢？这要看引起争吵的原因。夫妻争吵时，一方心情不好，常是争吵的导火索，因此，另一方就应该主动让步。如一方患病时，无病的一方应该先作出让步的表示；一方因工作不顺心，或事业上的挫折而心烦，回家撒气时，另一方就应该主动劝导，切忌不可针锋相对地与其争吵。

夫妻争吵后必然会出现僵局，双方心头都会罩上一层阴影。一旦出现了僵局，应该及时打破，切不可僵持时间过长，因为僵持时间越长，双方的裂痕就会越深。主动打破僵局，首先做出让步，并非软弱可欺的表现，其中体现了夫妻关系中的一个“情”字。主动让步这是一个人风格高、修养好，度量大的表现，而决不是什么丢脸，即使说几句表示认错赔礼的话，也算不了什么。

夫妻之间争吵后，应该及时地找出症结所在，协商解决的办法，正确地处理好矛盾冲突。

怎样进行老年夫妻间健康监护

生活中，往往首先发现一些重要疾病症状的不是患者本人，而是他最亲近的人——妻子或丈夫。不仅如此，老伴还会帮助自己去战胜疾病。

老夫老妻的健康监护的好处：及时发现夫妻俩身上某些异常变化，抓住早期治疗的良好时机。了解夫妻俩身体的基本状况，避免盲目乐观的估计或不必要的恐惧，做到心中有数。通过定期连续的夫妻互检，如实记录检查结果和自我症状，可以为医生提供全面而翔实的病史资料。对夫妻俩的体质有了客观的认识，这样也为制定合理的养生计划奠定基础。

妻子对丈夫的监护

体重：肥胖是老年人健康大敌，是冠心病、高血压、糖尿病的温床。消瘦又是多种严重疾病、尤其是恶性肿瘤和消耗性疾病的重要体征，如结核、甲状腺机能亢进等。因此，妻子应关心和了解丈夫体重增减。每月至少测体重一次，如发现一月内体重增减超过1~1.5公斤以上，就应引起注意，查找原因，并采取措施。

血压：英国心血管专家魏脱博士说得好：“中老年人的妻子，如果不了解丈夫的血压情况，则表明她对丈夫的健康不够关心。”妻子要承担起督促丈夫定期测量血压的责任。平时每月至少一次，如发现血压偏高，则应缩短测量血压的间隔时间。

心律与心率：妻子应学会量脉搏和听心律。具体方法最好是将耳朵贴在丈夫左侧胸壁上，听听心跳快慢，是否规律均匀，每分钟多少次。一旦发现心律异常或跳得不均匀，不规律，或过慢（60次/分以下），或过快（100次/分以上），就该督促老伴速去医院检查。

胸痛或胸闷：妻子应特别注意丈夫是否有原因不明胸痛或胸闷。如果疼痛剧烈或10分钟内不缓解，应马上护送去医院急诊。

一次性变化：即几分钟或十几分钟的症状而很快缓解的变化。有动脉硬化和高血压病史的老年男子，如突然感到半身麻木、无力、一侧嘴歪、突然讲不出话来，或听不懂别人的话，突然视力模糊，突然晕厥，突然出现剧烈头痛等，这些症状可能是中风的先兆，都应该引起妻子重视，送丈夫去附近医院作检查。

血脂：妻子应督促丈夫每半年检查一次血脂和血胆固醇水平，如发现血脂明显升高，妻子应听取医生意见，从饮食和运动上帮助丈夫，采取有效的降血脂措施。

尿糖和血糖：糖尿病是老年人的多发病，它的临床症状常不典型，有些缺乏明显的自觉症状，大多数要依靠检查尿糖和血糖来确诊和早期发现。因此妻子应监督丈夫定期检查，一般至少每半年一次。

便血与尿血：大小便常是人体健康的两面镜子，可揭示很多疾病，妻子应该关心丈夫的二便是否正常。

饮食：多数妻子总怕丈夫吃不饱或吃得少，想方设法让丈夫吃好，吃多，其实这是不科学的。人到老年，吃什么和吃多少应根据不同体质和健康状况而定。

运动：运动是老人推迟衰退进程，增强机体素质的一个积极有力的措施。作为妻子要鼓励和督促老伴坚持体育锻炼。

睡眠：老年人经常失眠，尤其老年男子。妻子不但要帮助丈夫解除思想情绪方面矛盾，还要监督丈夫睡前不喝浓茶和咖啡，睡前用热水洗脚等。

丈夫对妻子的监护

阴道流血：更年期后的阴道流血，常是妇女生殖系统重要疾病的早期信号。如子宫颈癌，最重要的早期症状就是接触性出血，大多发生在性生活时。作为丈夫，应该特别注意这一点。

乳房肿块：乳腺癌又是老年妇女的常见癌肿，该病的最初症状就是乳房内出现原因不明的肿块。早期发现这种肿块主要依靠自己，但丈夫的经常督促和协助也很重要。

右上腹痛：老年妇女易患胆囊炎，胆石症，丈夫应每年督促妻子做一次胆囊B型超声检查。

饮食：与妻子相反，丈夫往往对妻子的饮食关心不够。老年妇女身兼妻子和母亲、祖母的多重角色，惦记丈夫又心疼儿孙，常做在前头，吃在后头。这样，要求每一位丈夫，在饮食上应多关心，多体贴妻子，尽量能让她们吃得好一些。

还应提到的是，妻子应多关心注意丈夫的身体变化，虽然是老年男性的常见病，但老年女性也会发生，因此，丈夫在注意上述对妻子的几项要点之外，也应在血压、心脏等方面对妻子加以关照。

怎样对待爱人的过失

打从恋爱的时候起，一对恋人互相说过多少爱情的誓言？还没有统计过。但是结婚以后，要真正实现“长相知”“永相守”，夫妻间还要经历多少感情的波折，谁又能说清楚呢？

有社会调查表明，目前我国城市的夫妻关系中，关系较好的占百分之四十；关系一般，有些矛盾的占百分之三十；关系恶化，经常吵架甚至闹离婚的占百分之三十。自然，这几个数字所描绘的，绝不是美妙的图画，应该引新婚夫妇们的警惕。

我们的心理学家曾对八十例夫妻间的争吵进行分析，发现四分之三以上是由于一方的责怪引起的。这些责怪往往是发现了对方的某些过失：因疏忽而犯的过错，或无意间说的错话。在被责怪者不服而辩解或反过来责怪对方时，夫妻间的别扭就闹大了。这种由责怪引起争吵，由争吵引起感情破裂的事情，真是不胜枚举。

心理学家说，在受到别人的指责或责怪时，大多数人都会产生辩白心理，除非是做了明显的绝对无可推诿的错事。所谓“辩白”心理，就是想为自己辩解，说明自己错得无意，或者因为情况复杂，错误难免等等，无非是想找点“情有可原”的依据，来减轻一下自己受责怪时的心理负担。值得注意的是，这种心理现象几乎是本能的，可以说是一种“自然防卫”心理，也可以说是人的自尊要求。在很多情况之下，并不表示受责怪者想推卸责任。实际上在辩解之后，他（她）的心理渐趋平衡，接着便开始自责，承担责任了。只有一向骄傲或虚荣心太重的人，才会一味地推卸责任。

了解了这一点之后，在你发现爱人的过失而责备他（她）的时候，不妨听他（她）辩解几句，让他（她）心里好受些。不可一味的责备，不好将他（她）辩解的言词一句句地反驳，叫他（她）没有一个下台之处。否则必然会使他（她）更激动，声音高起来，强硬的、不很理智的话就会冒出来。争吵这时就会发生。

也许，对方的某一过失并不值得你去加以责怪，因为那只是一个小过失，或者在那种情形之下，换上你去经历，那过失也照犯不误的，即使对方的过失不小，这种道理也同样存在。因此心理学家主张，为了减少过失进一步给双方带来不快，夫妻间在发现对方不算十分严重的过失的时候，最好不要去责备他（她）。如果你能够安静地听他（她）讲述事情的经过，听他（她）为自己辩白，然后带一种宽慰对方的语气说一声“啊，今后注意一些就是了！”或者“罢了。算我们不定运吧。”这是最好的处理方式。此时有过失一方定能如释重负。虽然他（她）还在自责，然而他（她）的心理压力减轻了，而且深深地感激你。

事实上，过失是难以避免的，因为我们大多数人都不是谨小慎微的（而且谨小慎微有时会成为一种过失）。很多时候，人们都免不了犯下过失，例如不留神打烂了玻璃，递茶时却烫了对方的手等。且不说这些过失一般人并不会为它们生气，就是发生了更大些的过失，在对生活有着开朗豁达态度的那些夫妻中，也不会大惊小怪，互相指责吵架的。因此夫妻关系中，还是心胸宽广、能够互相体谅的为佳。倘若彼此性情狭隘，斤斤计较，得失观念太重，甚至把类似“文革”中那些“左”的做法引入夫妻关系中来，家庭生活是难得太平的。在那些对婚姻生活思想准备不足、理想色彩很浓的新婚小夫

妻中，因一方的小过夫而引起双方不快，也是经常发生的事。

不要随便指责对方也是问题的一个方面，与此同时，新婚夫妇还应该注意，少犯或不犯有损对方自尊心或伤害双方感情的那些过失。这些过失不同于打碎物件或丢失东西，可以用几元几角钱来计算，伤害了感情就会在夫妻间微妙的关系中投下阴影。比如妻子好几次嫌丈夫出门间得不够整齐，衬衣扣子老不扣，今天丈夫还是老样子，就有点生气他说：“你总是不象个样子，早知道就不跟你结婚了！”此话说得过头，很容易伤害他的自尊心。碰上脾气差的，马上还你一句：“你后悔了？那我们就离婚吧！”这样就两败俱伤了。在相互的评价问题上，夫妻双方都是很敏感的。

一般来说，今天的妻子最不希望发现丈夫有如下行为：（1）戒烟之后，又偷偷抽起来。

（2）饮酒过量。

（3）结交不三不四的人。

（4）动辄打骂孩子。

（5）家务很多也不帮手，却坐在客厅里看电视。（6）很晚才回家。

（7）工作不顺心，回家后向妻子发火。

（8）在外多花钱，大大影响家庭计划。

（9）有手不商量，在家庭里独断专行。

（10）跟女同志来往过密。

（11）自己态度不好，却说妻子不温柔。

（12）粗暴干涉妻子的社交。

丈夫最不希望妻子发生的行为有：

（1）晚回家。

（2）过分打扮。

（3）跟男同事来往过密。

（4）丈夫心烦时唠唠叨叨。

（5）不顺心就哭闹。

（6）把家里的事都告诉娘家。

（7）一本正经追问丈夫用钱。

（8）多疑和爱嫉妒。

（9）冷淡和不耐烦。

（10）挑剔和鄙夷丈夫。

一旦有了这些过失，犯过夫者应该大胆认错。认错态度诚恳，可以使对方不好意思再责怪下去。坦率地认错可弥补一下过失带来的损失。应该这样想：对方发现你的过失时，发出一两句怨言也是难免的。你为自己辩白，也是可以的，但话说完也就行了，不要再反复说个不停，好象你更有理，这样就会使对方加重火气，以为你企图开脱自己。除非你的过失并没有发生，而是对方对你的误会，需要解释清楚，即使是这种情况，也不一定要马上跟他分辩清楚，可以等对方冷静下来，再作解释。避免了激动时的争吵，效果当然好得多。

因此，互相谅解和忍让是对待夫妻间的过失的良好精神。但这需要夫妻有共同的奋斗目标，共同的思想基础，融洽的感情关系，还要有较好的修养，包括自我克制能力，善于运用“合理化”方式进行心理调适，从而对爱人的过失有合乎情理的态度：不是为了在一场争吵中分个高低胜负，而是帮助对

方认识过失和改正过失，今后不再重犯或少犯类似的过失。只有这种妥善的解决办法，才能在一方有过失的时候，仍然保持夫妻关系的和谐，保证爱情更长久。

怎样对待爱人的异性朋友

怎样对待爱人的异性朋友，确实是夫妻之间需要正确处理的生活问题。处理不好，很容易引起家庭风波。

1. 认识结交异性朋友是现代生活中十分正常的现象

人生活在上，心然要在学习、工作、生产等方面和他人交往，也就是人们常说的社交。每个人都有自己的社交活动范围，有些人可能大一些，有些人可能小一些。每个人都有自己的朋友或知己，有些人可能多一些，有些人可能少一些。有些人的朋友可能同性多一些，或者只有同性朋友；有些人的朋友既有同性的，也有异性的，或者异性的还多一些。有些人结婚后和朋友交往少了，有些人婚后继续和朋友交往，或者结交了更多的新朋友。有些人婚后继续和朋友交往，或者结交了更多的新朋友。有些人是同过学、共过事，彼此建立了友谊；有些人是互相仰慕对方的才华，彼此探讨学术、交流技艺，成为知己；有些人是志趣相投，有共同的爱好，成为好友；有些人则是共患难，同舟共济，成为莫逆之交。

男女之间是平等的。既然社交是生活中不可缺少的活动，那么，爱人交朋友无论是异性还是同性，也属于十分正常的现象。

2. 对爱人充分信任

夫妻之间要互爱、互信。不信任对方也就谈不上真正的爱。有些人不能正确对待爱人的异性朋友，并不是不理解社交的意义，而主要是不相信自己的爱人。一看见自己的妻子和别的男人在一起，或者自己的丈夫接待别的女人，就心起疑团，醋性大发，怀疑爱人有“外心”，猜测别人来“挖墙脚”，破坏自己家庭。因此限制爱人交友的自由，不准爱人结交异性朋友。这种人心胸狭窄，气量很小，虽然不一定认为爱人和异性朋友已有什么不正当的行为，但总是疑神疑鬼、不放心爱人。这样必然伤害爱人的自尊心，伤害彼此的感情，从而导致家庭不和、夫妻反目。有些人喜欢拨弄是非，看见不是夫妻关系的男女在一起，就嘀嘀咕咕，造谣生事，弄得蜚短流长。对爱人不信任的人最容易接受这种流言蜚语的影响，加深对爱人的怀疑，影响夫妻关系。因此，对爱人要充分信任，不要随便怀疑。

当然，如果爱人作风不正派，确实证明有外遇，那是另一回事了。对待这种爱人要根据具体情况，分析原因，晓之以理，帮助其认识错误，使之幡然改正？但也要注意不能限制爱人交异性朋友，更不应该一见爱人和异性接触就疑团顿起、暴跳如雷。

3. 把爱人的异性朋友当成自己的朋友，热情相待

男女相爱结成夫妻，双方的朋友就成了一家之客。因此，爱人的朋友也是自己的朋友，爱人的异性朋友也是自己的朋友，应该热情相待，友好相处。如果一个家庭里，丈夫对妻子的异性朋友来访不搭不理、冷言冷语，妻子对丈夫的异性朋友来做客醋性发作、拒之门外，这种夫妻关系就很难和睦相处。

对待爱人的异性朋友来家做客，礼貌相待，热情周到，还能加深彼此的信任，深化夫妻间的感情。

怎样对待爱人和旧恋人来往

在生活中，你没有任何思想准备，忽然发现或撞见了爱人与其旧恋人来往，甚至在一起散步时，你应该采取什么态度呢？

要冷静生活告诉我们，人的恋爱一次性成功的比较少，除了极特殊的原因外，一般说来，恋爱不成仍是朋友，即使双方都结了婚，这种友谊还依然可以存在和保持，有人婚后主动把这种情况告诉给爱人，有人没有，但告诉与不告诉这都不意味着什么，人下应该心胸那么狭窄，不能认为和旧恋人一来往就有了不正当的关系。所以，你碰到也罢，撞见也罢，千万别冲动，鲁莽行事，更不要乱猜疑，如果你内心有想法，这第一次也不能乱说一通，可以放在以后去观察和证实，千万别盲目地下结论，做出蠢事。

以礼相待碰到爱人的旧恋人时，应客气、礼貌、热情地予以接待，这是尊重他俩的人格，同时也是尊重自己，这样会说明你的为人很豁达，有修养，懂得人情世故。

回避往事在和对方旧恋人交谈时，不要有意或无意地揭露爱人与旧恋人的相处往事。因为，在你们的恋爱前，任何人都享有恋爱的权利，现在那已成为了历史，如果再旧帐新提，会使人陷入尴尬，让人产生误会，不知你是下放心在审查，还是一种嘲弄和取笑，揭人的伤疤，这很容易引起自己爱人的反感、厌恶和不满，也容易产生矛盾。

主动为爱人承担义务如果来人是有事相求你的爱人，你知道后就应该主动地揽过来，力爱人排忧解难，和爱人一道去给以帮助，如果你能办得更好，办不了的支持爱人去办，这种坦荡、助人的行为，一定会深受爱人和对方的称赞，更加敬佩、感激你，爱人也会引以为幸福和骄傲。

打消爱人的顾虑被你碰上之后，爱人也一定会产生顾虑，怕你误会，怕你猜疑等等，你一定要表现出的态度和刚才一样，不能在对方的旧恋人离去以后，就来个大转变，以戏谑或冷淡的态度去挖苦自己的配偶，这就是说你应表里如一，不当面一套，背后一套。否则，这第一次就会严重地挫伤了配偶的自尊心。应该和爱人说，这是人际关系中很正常的事，我们不要做那种小心眼儿的人。从而，消除爱人的顾虑，使你们的爱情从中得到进一步升华。

怎样察知外遇

外遇，是一种感情走私，既然是“走私”，那必然是隐蔽的，充满伪装的。发现配偶有外遇，是令人痛苦和难以忍受的。当外遇发生后，靠争吵打闹已经无济干事了。理智和聪明的做法是：静下心来，仔细想想为什么会发生外遇？是不是自己对对方已经失去吸引力了？是不是自己对对方太下关心体贴了？还是夫妻关系已经发生不可逆转的变化——对方已经变心了？

外遇是不可避免的吗？不！

外遇是能事前察知和防范的。

心理学家告诉人们：当一个人在做某种连自己都觉得是不大光彩、有亏于别人的事情时，心理往往是虚弱的、胆怯的，因此，他总是想方设法掩盖其真相，隐匿其踪迹，力图使事情收缩在最小范围内，以免暴露败迹，引起旁观者的警觉和怀疑。搞婚外恋和外遇偷情的人，在原来的婚姻关系尚未完全破裂之前，正是怀着这种鬼鬼祟祟的复杂心理进行其不轨行径的。由于外遇行为的诡秘性，要立即证实其真实性和陷入程度的深浅并不是很容易的。为此，平时要做有心人，多留心观察，注意对方的异常表现。具体可从以下方面注意观察对方。

(1) 外观。一个有外遇的男人或女人，最显著的变化首先反映在穿着打扮等外观形象上。一个本来对新潮服装和打扮并不很感兴趣的妻子或丈夫，突然开始左顾右盼地关心和注意起自己的外观打扮来了，这时，你应当进一步留意他（她）是否与某位神秘的第三者有秘密的往来了。

(2) 时间。本来经常准点回家的丈夫或妻子，突然变得经常迟回家或者早离家，而且还喜欢经常打听配偶的作息时间，如何时出差，何时加班，何时回家，以便摸清情况，利用配偶不在家或外出的间隙机会，与情人幽会。

(3) 情绪。一个已经变心而另觅新欢的丈夫或妻子，不论其如何伪装、制造假象迷惑配偶，只要留心观察，都不难发现其变心的蛛丝马迹的。有的有外遇的丈夫会突然对妻子变得比以往更温柔，更热情，更讨好，有时甚至会把与情人幽会后的兴奋情绪带回家中，表现在妻子面前；而有的外遇者则相反，会突然对配偶变得比以往更冷淡，更挑剔，更无情。

(4) 习惯。有些习惯和常规的突然改变，大多都是事出有因的。例如，一个本来对单位工作并不很热心的丈夫，突然声称最近工作很忙，需要加班加点，还要外出出差，等等。其目的是为了利用更多的时间去与情人约会。或者，一个本来热心于家务的妻子，突然变得疏于家务，而想方设法抽出时间去与男友约会。

(5) 性生活。性生活往往是检验夫妻感情好坏的试金石。一个正在变心或已经变心的丈夫或妻子，在性生活中再无平时的那种炽热感和温情感了。对他们来说，性生活已经变得徒有其名，而失去真实的情感内涵。如果发现配偶对性生活突然变得异常冷淡，缺乏热情，同时又无法用疾病生理等原因加以解释，那么，你们夫妻间的关系肯定是出了问题了。

(6) 活动。由于有外遇者的活动绝大多数是秘密进行的，为了躲避配偶或熟人的视野，他们总是煞费苦心地寻找一切有利时机进行接触。这时，对他们来说，时间和机会是最重要的。为此，他们总是寻找种种借口，一反常态，热心参加原来并无兴趣的活动，如晨练晨舞、晚间散步、郊游、团体聚会，等等。(7) 电话。电话是外遇者常用的通讯联络和约会方式。但外遇者

的电话往往是反映异常的。通话时常使用一些暗语或双关语，一旦发现配偶或熟人注意时便神色慌张地挂掉电话。有时，则借故溜出去打公共电话，或找一个冷僻的地方打电话。目的都是为了隐匿其行为踪迹。

(8) 实证。有些搞婚外恋者尽管小心翼翼，千方百计掩盖其活动真相，但有时也会有所疏忽，露出马脚。例如，将情人的情书或约会便条遗在口袋或公文包里，或者将与情人同看电影的两张电影票忘在衣袋里，等等。只要你细心查找，便可找到实证。

(9) 孩子。搞婚外恋的既有男性，也有女性；既有结婚多年已有孩子的，也有婚后没有孩子。无论哪种情况，凡有外遇者都不可避免地对待孩子的问题上暴露出来的。当妈妈的，已不再像以往那样关心自己的孩子；当爸爸，也可能比以前更冷酷地对待孩子。一旦发现妻子或丈夫对孩子的态度发生与以往不同的明显变化，那么，问题就值得深思和怀疑了。

(10) 开销。有外遇后，开销增加，于是更加隐秘地积蓄“私房钱”，向妻子或丈夫隐瞒各项额外收入。丈夫给妻子的“外块补贴”明显减少，而妻子每日采购的菜单日显单调，质量下降，钱都被挪作“他用”了。

以上所列，为有外遇者的通常表现，但这并不是说，凡有上述表现者一定都有外遇。不过，可以肯定他说，在 10 种表现中如果其中有四、五种表现同时重复出现，经配偶发现后仍无收敛，那么，有外遇的可能性就很大了。

怎样处理外遇

对于一个家庭，夫妻任何一方有外遇都是不幸的，也是不可原谅的。发生这种事情，一个好端端的家庭往往就此破裂了。那么，怎样防止这类问题发生呢？专家们的建议是：

1. 了解外遇形成的原因

首先，人们对男女道德存在着双重标准，也就是对男性的道德标准要比女性低。这种情形之下比较容易造成“男性有外遇并不是一件大不了的事”的观念，有些男性甚至不以为耻，反以为荣。

其次，“男主外，女主内”的老观念仍为很多夫妻、甚至年轻夫妻所信守。在这种观念下，女性放在家庭事务上的注意力、精力要比男性多得多，而且归依感很坚实，嫁给谁就和难过一辈子。相比之下，男性很不易满足，也不易为家庭所缠绕，容易产生厌弃感，外界的人物，随时都可能引起他的兴趣。

再次，夫妻之间性格不合，观念不同，沟通不良，均是导致外遇行为的重要因素。

如果单以丈夫个人的因素来看，在婚姻持续了一段时间之后，婚姻生活很可能成为规律性的机械过程，每天所做的事，所看的人，所说的话均无太大的变化，缺乏新鲜趣味，这样的生活极易令人疲乏而想寻找新的刺激。外遇在这种情况下产生，会是一帖兴奋剂，它包含了神秘、刺激、兴奋与挑战，且又能再度肯定自己的魅力。这些就是婚外恋情发展起来的缘由。

2. 冷静理智地应变

如果发现配偶确实不忠，就要判定他是一贯道德败坏，还是一时误入迷障。如果属于后者，就要冷静地理智地去处理，切忌大吵大闹，弄得满城风雨。否则，也许在客观上正是把配偶向“第三者”那里推。

发现对方有这方面的问题后，如果是立足于帮助和挽救，那么应该做到以下几点：

首先，应该告诉对方你的发现，以及感到如何伤心。可以对他这样说：“我很清楚地知道你在外面有了一个相好的人，这使我很伤心，但不知道你为什么非要这样做，希望你冷静考虑这样做的严重后果。”

其次，如果对方拒绝承认，你就需要作一些决定：你能否接受他的解释，相信他不再和那个“第三者”来往？或是你虽然相信他还要能继续和那个“第三者”来往，但仍然选择和他在一起？

第三，如果对方承认有这么一回事，你就应该让他有一个机会解释原因，问他对家庭、对你有什么不满意之处，问题他是否因为你做了，或是没有做某些事情，从而使他感情转移。

第四，尝试寻找毛病是否出自家庭生活之中，例如你是否花了太多的时间在工作、朋友或是孩子身上而把他忽略了？你们的性生活和谐吗？你们之间的浪漫感情是否已经褪色了？

第五，在生活上对他要更加体贴关怀，使他感到这个家的温暖，是不能舍弃和破裂的，否则对他来说也是很大的不幸。

3. 求助有关部门或专家

请有经验的社会工作者，帮助你分析、考虑事情的各个方面。当然，最后的选择或决定你得自己作，但这种帮助绝对有用。

求助于旁观者。俗话说，“旁观者清”。他们以第三者、不介入的立场来看事情，通常会比你看得清楚、透澈。可找可信赖的长辈、亲戚、朋友、老师，请他们给你提供意见。但请注意，一定要找值得信赖的人，不要随便同三姑六婆似的朋友诉苦，他们在无心之中可能将你的问题广泛传播，以至弄到四邻皆知，不仅不能给你任何帮助，反倒增加一层来自社会的压力。

因此，避免无谓的诉苦或说气话方式的发泄，找可信赖的人理性的面对问题，才是良策。

4. 善于在挫折中汲取教训

应该树立这样一个基本观点：人是很难避免不犯错误的，其中也包括性方面的错误，只要人有悔改的愿望，就应该允许和欢迎他改正错误。特别是亲人，更应该伸出这温暖之手。

是的，丈夫犯了错误，好比得了肺结核，一个好妻子应该通过努力帮他治病，而不要轻意地判决他“死亡”；做丈大的也应该痛改前非。任何夫妻，很难在一辈子共同生活的过程中不经历一些风风雨雨，但是，一定要善于在挫折中汲取教训，在风风雨雨中锻炼得更坚强，从而保持夫妻关系的和谐与幸福。

怎样认识“见异思迁”的原因

“见异思迁”之心，可以说人皆有之，这不是危言耸听。如果见异思迁仅仅是一种隐藏在内心的想法，一般来说对婚姻关系没有什么破坏力，但是这种隐藏的心理有发展成为真正见异思迁的可能性，因为不是每个人都能用理智来在制自己。

那么，产生见异思迁究竟有哪些原因呢？

第一、任何人遇到自以为是绝妙的异性都无法抑制内心的倾慕，这很自然。如同恋爱成功的瞬间、新婚人初期，尽管不同个性和修养的人遇到绝妙的女性时有不同的“刺激反应”，但心理上那种“见异思迁”却是共同的。这种心理有可能变成实际的行动，这要看具有这种心理的人是否有足够的自我控制能力。

第二、喜新厌旧的心理几乎人皆有之，这种心理体现在夫妻关系上就会出现见异思迁的行为，一方越来越感觉不到对方的吸引力，想法寻求新的性对象，有的甚至没有什么爱情。

第三、出于对配偶的明显不满，或对配偶不贞的报复，而走上见异思迁的道路。

第四、由于对性生活的直接不满，如丈夫阳痿、早泄等，因心情不快而不能对配偶专心致志，而引起见异思迁。

第五、出于对强制结婚的反抗，或作为事业成功的一种手段而见异思迁。

但是，即使是遇到见异思迁的机会，不是每一个人都能够做出见异思迁的行为来。

怎样对待第三者

由于夫妻中一方曾经的默认或赞许或软弱，便使自己的家庭生活中出现了第三者。当夫妻中一方意识到与第三者交往的不道德、不文明，并决心摆脱这种不健康的交往关系时，应该如何对待第三者呢？可以参照以下几点正确地对待。

1. 明确表明态度

这是最要紧的一条，只有十分明确地表明自己与第三者一刀两断的态度，才能使其断了继续交往的念头。此时万万不可优柔寡断、含糊其辞。否则，将使第三者抱有侥幸心理，继续与自己纠缠。

2. 讲究方式方法

明确表明态度并不一定要简单行事。比如，可以与自己的爱人一起把第三者请到自己家里，一起讲清对待这件事的共同态度，指出婚外恋是错误的。夫妻中一方主动承认自己当时的行为不检点，并表示坚决改正？这样就不会过于刺伤第三者的自尊心。如果第三者仍一意孤行，纠缠不休，就当毫不客气地将此事汇报给组织，请领导出面帮助、教育。

3. 适当疏远关系

要彻底断绝与第三者的交往，必要时可请求领导帮助调换环境。俗话说：“眼不见心不烦”、“时过境迁”，适当疏远关系，可以促使对方早日从不健康的情感泥潭中自拔。

4. 启发对方的羞耻心

一些执迷不悟的第三者，往往是身受其害而不知。有的人以为“性自由”是一种解放，以为自己能勾引有妇之夫或有夫之妇是“有魅力”。对此，则要进行道德教育，使其懂得美丑善恶，有了羞耻心，就会自觉羞愧，不再胡乱追求了。

5. 关键在于夫妻中一方本人

夫妻中的一方决心与第三者断绝来往，促使第三者知过而改固然重要，但是，最主要的还在于夫妻中一方本人。只要本人保持冷静的头脑，理智地控制自己，时常用法律、道德约束自己，表现得一身正气，就会切断与第三者的不正常的往来。俗话说：一个巴掌拍不响。堂堂正正、一身正气，第三者是会望而却步的。

夫妻双方怎样避免喜新厌旧

在婚恋问题上，几乎每个人都有“喜新厌旧”的心理！谁不希望爱人永葆一种如热恋和新婚时刻那么一种“新”的状态？谁不热望夫妻关系、家庭生活永远有那么一种新鲜的感觉，从而使自己不断地获得生理和心理、物质与精神上的极大满足呢？既然如此，那么就必然看到婚姻关系任何时候都存在着破裂的因素，夫妻双方既有插足他人家庭的可能和机会，又有被别人插入的危险。因此，只有努力使自己“不旧”，使对方“常新”，从而使双方不产生厌倦情绪，相互之间永远保持一种巨大的吸引力，才能保障自己的家庭无缝给人插，夫妻双方也没有任何必要去插足干别人的家庭。

要做到夫妻之间给终恩爱如初，家庭生活“不旧”而“常新”，从根本上讲就是要努力提高恋爱、婚姻的质量，用积极而科学的态度创立、巩固和发展良好的夫妻关系，自觉不断地向家庭生活注入大量新鲜的东西。要做到这一点，婚恋的基础必须牢固，就是说重婚前的选择，树立正确的恋爱观。一般情况下，只要恋爱双方具有共同的志向，在生活习性、性格气质和兴趣爱好方面比较融洽，就容易顺利地走完恋爱婚姻的旅程。反之，挑选对象若是过分或只注重容貌、金钱等外在因素，就没有和谐美满的婚姻。

婚后要特别注意夫妻关系的处理，使爱情不断更新。婚前的恋爱阶段，双方比较容易“常新”，是非常注意塑造和表现自己尽可能美好的形象，并竭力把自己最美好的东西奉献给对方。但婚后，特别是有了孩子，往往会产生“婚后安全感”，认为谁也跑不了了，于是双方的缺点开始暴露，时间长了，相互间便产生一种大失所望的感觉。最后，伴随着家庭其他矛盾的出现，吵嘴、打架，甚至导致家庭破裂。所以，“婚后安全感”是夫妻间最不安全的因素。婚姻的缔结，要求夫妻双方要自觉地、经常地创造出不可替代的新的爱的因素和成分。要求双方务必要继续塑造自己在爱人心目中的形象，防旧求新，不断地自我更新，即在事业上、生活上，气状修养、形体锻炼和修饰打扮等各方面都要经常不断地有所提高，使对方愉悦、满足。这样，自己就会永远在爱人心目中“不旧”而“常新”，具有永久的魅力，让对方认为你是“值得爱”，是“爱不够的”。

双方爱的程度要尽量对等，注意婚后关系的调整。因为人的追求、爱好、兴趣以及对对方的要求不是固定不变的，而是随着社会的发展和自身状况的变化而变化的。假若一方状况发生了新的变化，需要另一方给以新的爱时，而另一方又不能提供，这样，这一方就会对另一方产生不满。因此，当发现你的爱人对你不满意时，不要一味地责怪对方，首先要扪心自问，从生理上、心理上，物质和精神等方面检查自己，分析对方，及时调整相互之间的关系，经常地交流思想，使自己能够不断地了解和适应对方，并跟上对方新的发展。夫妻关系就象二胡上的两根弦，只调一根是不行的，必须两根都不断地调整，方能奏出和谐、优美、动听的乐曲来。

怎样防止“第三者”插足

明明知道对方已有爱人，还去追求对方的人，就是“第三者”。有些人可能不知道对方已有爱人、成了家，这是不自觉地充当第三者。第三者的行为是不道德的。每一个家庭、每一对夫妻，为了维护自己家庭的稳定，不使家庭幸福被破坏，都应该注意警惕和防止第三者插足。

1. 夫妻双方都要对爱情忠贞不渝，要自觉遵守社会主义道德规范
自己的品行端正，对配偶没有二心，第三者对这种道德情操高尚的人，是不敢随便插足进来，也是毫无办法的？
2. 夫妻双方经常注意发展和加深彼此的感情
双方感情深厚，一般不会出现裂痕，第三者想插足也找不到机会。如果双方感情淡薄，甚至出现裂痕，就很可能被第三者利用，乘虚而入。
3. 双方都要建立牢固的家庭、社会责任感
夫妻不但要互相对对方负责，而且要对家庭、孩子负责，对社会负责。有了高度的家庭、社会责任感，感情就不会转到别处，必然能抵制第三者的感情诱惑。
4. 夫妻双方平时要注意检点自己的言行
特别是在和配偶、家庭成员以外的异性接触时，要特别注意掌握分寸，严格区分爱情和友谊的界线，不可过于随便，否则很容易引来第三者的麻烦。
5. 不要随便怀疑对方，不要随便听信谣言
有些第三者有时会先造谣言挑拨夫妻关系，使夫妻关系不和，而从中插一杠子。
6. 发现有第三者插足进来，要诚恳如实地向对方说清楚
并表明自己的态度，让对方充分信任自己，并和自己一道采取措施制止第三者的行为。

怎样对待“第三者”的出现

第三者插足，是引起夫妻争吵的火苗，是造成家庭分裂的祸根。当夫妇之间发现了这个令人烦恼的“秘密”时，该怎么办呢？

发现爱人有了“第三者”，不可唱“吵、打、散”三部曲。有些夫妇，发现对方有了外遇，出门骂，进门吵，大闹三六九，小闹天天有，想把对方“骂”回头，这是不切实际的想法。靠辱骂并不能提高对方的觉悟，虽说可能起一时的“压制”作用，却不可能有彻底的“疗效”。弄不好，反使对方完全失去自尊，破罐子破摔，事情搞得更僵。有的骂一通并不解恨，于是，动手就打。打了对方，真能消心头之恨吗？未必。第三者所以能够插足，往往就是因为夫妻之间在感情上有隙缝，再拳打脚踢，岂不使裂缝更大了？越打，就会把对方越赶得远离自己，更靠近第三者。倘使打失了手，出了人命，自己又要受法律制裁，这又何苦呢？有的人发现爱人有了第三者，干脆来个“离婚”。如果对方属于屡教不改之徒，离婚之策是可以考虑的。如果对方只是初犯，并有悔改之意，还要坚持离婚，就失之妥当了。离婚，并不能转变对方的思想，更何况，分道扬镳，孩子受累，于心何忍呢？

发现爱人有了“第三者”，最要紧的是需要冷静地分析原因，有针对性地做工作，动之以情，晓之以理。不妨多谈谈恋爱时的甜蜜生活，让对方回忆起当初的“山盟海誓”，追踪“花前月下”的行迹，重新燃起爱的火焰；多谈谈共度患难的时刻，以自己的忠贞，打开对方良心的大门；多谈谈孩子的可爱之处和失去家庭的凄凉遭遇，让孩子的缆绳拉回这可能漂去的船儿；多谈谈家庭和个人的前景，使之看到与第三者发展下去，家庭破裂，自己也有跌入深渊的危险，催其猛醒；多谈谈自己的不足，开展必要的自我批评，以情感人。真挚的感情，善意的规劝，回忆甜蜜过去，叙述幸福的现在，展望美好的将来，都可能使误入歧途的爱人重返正道。《北京晚报》刊载的海鹰对有了“第三者”的爱人的处理方法是很有启发性的。开始，海鹰发现爱人有了外遇，天天吵架，处处监督，爱人并无好转。后来，她改变了方法，经常与爱人谈心，帮助他分析思想变化的原因，爱人很受感动，从此再也不与第三者往来了。

要割断爱人与“第三者”的往来，有时单靠自己“孤军作战”是无济于事的。因此，需要向亲友“求救”，向组织“伸手”，以便“内外夹攻”，造成“四面楚歌”，促使他（她）回心转意。有些人对爱人有外遇的事，不愿讲，认为“家丑不可外扬”。其实，爱人有缺点错误，必要时告诉组织和可靠的亲友，正是为了求得别人的帮助，使之能更快地改正，只要真正改正了缺点错误，自己和爱人的身上都无丑事可谈了。有的人对爱人有外遇，虽说很恨，但又怕对亲人或组织上讲了之后，与爱人的隔阂更大，感情无法弥合。这里就有一个具体分析的问题。如果你爱人与第三者的关系刚刚开始，爱人又有认识，那不讲也可以；如果爱人与第三者的关系已经很深，因为你讲而使幡然悔过，恐怕较难。倒是彻底把事情抖开，使之痛改前非，才有恢复感情的可能。有的人担心向组织汇报后，爱人会受处分。其实，组织上会根据问题的轻重、态度的好坏，分别处理的，并不是一律给予处分的。如果爱人受了处分，只要有利于他（她）改正错误，还是一件好事。当爱人真正认识到错误时，是会感激你的。

要割断爱人与第三者的往来，正确对待第三者也是重要的一环。有的人

对第三者采取拳头打、舌头骂的方法。以为这样就能把第三者轰走，但往往适得其反。倒是采取说服教育的方法，能够收到明显的效果。报上刊登过一则真实的故事。故事中的大施是个有妇之夫的中年人，他与一位二十多岁的姑娘有了爱慕之情。他的妻子知道后，没有与他争吵，也没有找那位姑娘闹。恰恰这时，姑娘病了，他的妻子便热情地把姑娘接到家里，守了三天，喂饭喂药，体贴入微。那位姑娘非常感动，红着脸对她说：“姐姐，你能原谅我吗？”她风趣地说：“哪有姐姐不原谅妹妹的？”不久，姑娘找到了意中人，建立了幸福的小家庭。试想，如果大施的妻子只是把那姑娘痛骂一通，会有这样圆满的结果吗？

爱人有了“第三者”，这无疑会使夫妻关系蒙上一层阴影。然而，当排除了“第三者”，和煦的阳光又会给夫妻生活增添温暖。时间会酿出信任的甜酒，正如苏联教育家马卡连柯说过的那样：“爱情也是可以恢复的。”

怎样识别婚姻破裂的警号

你和伴侣间的感情是否面临危机，以下的心态和行为是警告，如果你不想婚姻破裂，应有肝警惕，尽快弥补。

(1) 当你们谈及度假时，任何一方如果表示最好各自分头寻乐，这就意味着彼此间已有厌倦之感。

(2) 当伴侣对你表示亲热时，你却一言不发，不予理睬，这是对对方产生厌恶的表现，会使对方认为你对他（她）不够体贴。

(3) 在公开场合，你对伴侣不雅观的举止提出批评，使他认为你不为他（她）的短处遮掩，是不爱他（她）的表现。

(4) 在交往中，你们的伴侣似乎特别吸引某个新相识的异性，你的反应如果毫不紧张，也不准备让那人知道你与伴侣的关系，这种反应本身就是一个危险的讯号。这表明，你们的婚姻关系已贬至无关痛痒的地步。

(5) 在同事中，有个异性似乎对你很有好感。你又找机会的地（他）单独见面，这样见异思迁，迟早会背叛你的伴侣。

(6) 你是否觉得自从结婚以来，生活一直毫无乐趣，如有这个想法，环境一许可，你们就会分手。

(7) 当你获得一笔意外之财时，正常的反应是告诉伴侣，让她（他）分享你的喜悦，但你却把这个消息瞒着，自己一人享受，这意味着你们的婚姻已面临危机。

(8) 在伴侣面前大谈别的异性的优点，或者重提彼此认识前与异性的交往，而不管对方是否愿意听。这种做法最容易引致对方反感，你们的婚姻当然危机四伏了。

(9) 对伴侣的家人，亲戚或朋友渐渐产生厌恶，不愿与他们来往，更不愿说起他们，这种心理是因为你对他淡漠所致。

上述警告，如能及早注意并加以补救，就可以避免婚姻的破裂。请读者朋友在生活中多加留意。

怎样确定婚姻是否死亡

婚姻的缔结是以爱情为基础的，那么婚姻的死亡当然也是主要以感情是否存在为转移。《婚姻法》第 25 条规定：如果夫妻感情确已破裂，经调解无效，应准予离婚。这是完全正确的。

但是，在实际生活中，感情是否确已破裂，婚姻是否确已死亡，往往并不那么易于判断。有时，夫妻大吵大闹，并不一定意味着感情确已破裂了；有时，夫妻虽然不吵不闹，但是双方的心已经死了。婚姻是否死亡，是否要离婚，这是人们，尤其是女子生活中的一大转折，不可不慎重对待。

(1) 婚姻基础。有的人缔结婚姻是出于父母之命，是被迫的，或是主要为某种利益所驱使，这种婚姻先天不足，根柢很浅，当然很容易死亡。即使是自由恋爱，双方交往时间的长短，了解程度和志同道合的程度，都很大地影响到婚姻的生命力。

(2) 双方差异的性质和程度。夫妻缺乏感情，合不来，总是因为双方在思想、性格、品德、作风等方面存在各种差异。人和人之间差异是不可避免的，问题在于是什么样的差异，这种差异还能不能调适。有些差异是原则问题，如对方的道德品质十分低下，或思想落后甚至反动；而有的差异则是非原则性问题，不必斤斤计较。有些差异带有偶然性，如对方一时冲动，发了火，骂了人；而有人则是一贯粗暴，蛮不讲理。有些差异，即对方的某些缺点错误，是能改正的，而有些缺点错误已是根深蒂固，难以改正。总之，看人要看本质，不要以偏概全，把对方完全否定了。

(3) 看问题要看长期，而不能只看一时。一时感情有隔阂和长期合不到一起，是有本质区别的。欧洲有的国家对离婚是这样处理的：如果夫妻申请离婚，有关部门只作记录，不调解也不批准，叫他们回去，半年后再来。有的夫妻过了半年，回心转意了，不来了。有的夫妻半年后还是坚持离婚，有关部门就批准了。因为“时间老人”已经证明了他们的婚姻是很难起死回生了。

(4) 要冷静地、理智地思考婚姻矛盾的前因后果。不要都归咎于对方，很可能自己也有一些缺点和错误。如果自己克服了这些缺点错误，事情是不是还可以挽回呢？

(5) 要考虑矛盾的发展程度。如果一系列的事情表明夫妻之间已经恩断义绝，那么就难以挽救了。如果在有些事情上还

留有一点情意，那就可以另作考虑。

(6) 考虑其它外在因素，例如孩子、“第三者”以及双方老人的态度等。如果双方都很爱孩子，那么孩子也可能成为维系婚姻的纽带之一；如果有“第三者”插足，事情更加不可收拾；此外，双方老人的态度也会对婚姻双方有所影响。

寡妇怎样进行防卫

丈夫不幸去世，这对于妻子来说，无异于塌下半边天，是妻子的最大不幸。面对清灯孤影，寡妇的心被撕碎了，沉浸在无限的悲痛之中。然而，“寡妇门前是非多。”当独身寡居的生活拉开序幕后，泼在寡妇门前的世俗污水，倒在寡妇门前的封建垃圾便多了起来。只要寡妇与男性接触多一些，流言蜚语就象苍蝇一般到处钻，即便跟男性接触得很少，有人也能编造出“桃色新闻”，侮辱寡妇；有些不知自重的男人，见寡妇身边没有了保护神，便找各种借口与寡妇亲近，总想占寡妇的便宜。有的人甚至动手动脚，对寡妇调戏猥亵；有的寡妇想再婚，可又怕别人说三道四，不敢公开地选择伴侣，结果错过了择佳偶的良机；还有的寡妇过于懦弱。在丈夫遗产的继承和自己再婚的选择上，受到家庭欺侮、迫害，也不敢起来斗争，维护自己的合法权益。

寡妇，已经承受了巨大的痛苦和不幸，她们应该从痛苦不幸中走出来，去重新编织自己幸福生活的花篮。为此，寡妇必须面对严峻的现实，积极地、大胆地进行防卫，为自己的幸福而斗争。

莫将自己囚禁起来，坚持正常的社交。有的寡妇封建意识很浓。丈夫一去世，便把自己关进小屋子里，大门不出，二门不迈，回避男性，拒绝社交，企图保个好名声。其实，人活着不是为给别人看，自己的行动应由自己来指挥。失去丈夫，只是失掉生活的伴侣，并不意识要改变自己的生活规律、方式和内容。特别是在现代社会里，社交是人们生活不可缺少的内容，寡妇不应将自己封闭起来，与世隔绝，过着孤苦冷清的生活，这样不仅会给自己造成不必要的痛苦，而且也不一定就能止住流言蜚语。谣言本是无中生有，你越怕，他们就越要造你的谣，与其关在屋子里听谣言，不如在正常的社交中斗谣言；与其让谣言困在小屋子里受苦，不如冲破流言蜚语去争取幸福。失去生活伴侣，不应失去社交舞台，失去社交舞台，生活会更加孤苦。因此，寡妇不必惧怕流言蜚语，不能让流言蜚语妨碍自己的正常社交，而正常的社交正是寡妇重新获得幸福的舞台。

敢于斗争，维护名誉。寡妇历来受人欺，懦弱的寡妇更是一些无聊之徒茶余饭后捉弄的对象，因此，寡妇要坚强、勇敢，不向恶势力低头，大胆斗争，保护自己，尤其是维护自己的名誉。一些人迫害寡妇，报复寡妇，最常用的武器，就是败坏寡妇的名誉，玷污寡妇的清白。而这恰恰又是使寡妇致命的一招，不少清白无辜的寡妇，正是被杀人不见血的软刀子——谣言所杀害。所以，面对流言蜚语的残害，轻生寻短是弱者的归宿，作为强者，则应举起法的利剑，斩断邪恶的黑手，保护自己的名誉不受玷污。虽然经过普法教育，仍有不少寡妇仍然不知道利用法律来保护自己，同邪恶势力斗争。尽管一些人很嚣张，公开造谣，侮辱寡妇，但是，只要受害者诉诸以法，他们就不敢再侵犯寡妇的人身权利了。

庄重凛然，不容侵犯。一些男人之所以敢跟寡妇放肆，明里暗里逃逗，调戏寡妇，乘机摸摸索索，占寡妇的便宜，或是利用寡妇的软弱可欺，或是抓住寡妇不敢声张的心理，或是被个别寡妇的轻浮所壮胆。因此，对付这些想占便宜的男人，不分亲疏，也不论职务高低，都要表现得庄重、凛然，不容侵犯的样子，使他们在心理上产生恐惧感，而不敢轻举妄动，占寡妇的便宜。对于那些诛在动手动脚占便宜者，不敢声张，吃哑巴亏，正助长了他们的气焰、他们会得寸进尺，纠缠不放。相反，严厉斥责，坚决反抗，高声呼

救，扭送公安机关，则是制服他们唯一有效的好办法。如果软弱顺从，放弃自卫，让他们占便宜，便埋下了祸种。

冲破封建罗网，大胆追求新的爱情。无论是家庭和事业的需要，还是精神和生理的需求，丧偶后寡妇都应积极寻求新伴侣，尽快填补家庭生活中的空位，填补感情世界的空区，共同支承家庭大厦。这样不仅能使寡妇尽快摆脱丧偶的极度痛苦，而巨也能跃进正常生活的轨道，使心理、生理不致失调而影响身心健康。可是，有的寡妇视再婚为耻辱事，怕别人笑话，只好苦守孤灯；有的寡妇虽想再婚，却遭到家族、子女的干涉、阻挠。寡妇有追求新爱情的权利，有再婚的自由，这是婚姻法赋予寡妇的神圣权利，任何人都无权干涉。寡妇应珍惜自己的权利，大胆地选择伴侣，如果有人敢于阻挠，寡妇完全有权请求法律保护，决不可妥协。妥协只能将自己推进苦海。大胆追求爱情，就要破除再婚耻辱感。要知道，婚姻的荣辱，是不以初婚或再婚所决定的，而是以婚后夫妻之间的幸福感为标准，只要寡妇再婚后能过上和妇再婚，除了暴露他（她）的封建意识浓厚以外，剩下的只有世俗偏见了。

保护财产继承权，不容他人剥夺。寡妇的合法权益受到侵犯的重要方面，就是侵吞寡妇的财产，剥夺寡妇的合法继承权。有的寡妇，丈夫刚一去世，丈夫的兄弟姐妹及亲友便蜂涌而上，把寡妇赶走，夺走本应属于寡妇的继承财产。有的寡妇准备再婚，丈夫家人便要收回她所继承的财产，让寡妇“净身出户”。这种剥夺寡妇的财产继承权的行为，违反我国婚姻法和继承权，侵犯了寡妇的合法权益，应该受到法律的制裁。因此，寡妇可积极向法院起诉，用法律作为同违法行为进行斗争的武器，来维护自己合法的财产继承权，保护自己的合法权益不受侵犯。

再婚夫妻怎样才能相处好

中老年人再婚比初婚情况复杂，巩固和发展婚姻关系也比初婚困难。据有关资料披露，再婚后的离婚率要比初婚夫妻的离婚率高出 40 倍。那么，中老年人再婚后怎样才能相处好呢？

再婚前要相互交往，彼此了解。首先要慎重考虑双方的性格，脾气是否相合。再婚也需要有一个恋爱过程，不要仓促成婚，草率从事。如果性格脾气不合，疙疙瘩瘩，加上老年夫妻之间调适能力的降低，那么再婚后就不会有幸福的生活。其次，要考虑对方的健康状况。如果有一方身体很差，另一方就要考虑能否照应的问题。如果双方都很差，则要考虑再婚后生活能否自理的问题。第三，还要考虑一些具体问题，如再婚后住在何处？双方子女关系能否融洽？经济上能否维持？等等。这些问题解决不好，往往会成为再婚夫妇隔阂的起因。再婚后，为了调适好夫妻关系，要特别注意处理好下列问题。

(1) 要坦率地对待前婚关系。再婚的夫妇产生矛盾或不顺心时，不要动不动就和前夫或前妻作比较，有意或无意地流露出怀旧的感情。再婚夫妇双方应正确对待对方过去的婚姻史。凡对方不愿讲的，不要一味追问，允许对方对已故伴侣的怀念。有的人因子女关系，要与前夫或前妻进行正常的接触，对方不要神经过敏疑神疑鬼，要给予她或他更多的抚慰，以增进感情。

(2) 妥善对待对方子女。再婚的夫妇双方，一般都有子女，不少子女已长大成人。由于受世俗偏见的影响，一些子女觉得父母再婚，自己脸上不光彩。因此再婚的夫妇要做好双方子女的思想工作，对待对方子女要视同亲生子女一样，在称呼和姓氏问题上不要过分要求。

(3) 双方经济要公开。对再婚前的财产要确定各自的所有权；同子女一起生活的应做好再婚前的析产工作；对子女提出的对已亡生父（母）遗产的继承要求，应予支持。再婚后的任何一方收入均为共有财产，大的开支要商量办事。如果一方对自己的子女要给予资助时应征得对方的同意和谅解。

(4) 要互相谅解互相关心。中年人大都要经过更年期，易激动、发怒、急躁。对此双方要保持情绪稳定。遇事要平心静气的商量，互相谅解，互相关心，消除矛盾，使爱情不断升华，巩固和睦幸福的新家庭。双方一旦意见分歧，应当就事论事，不要牵扯往事，不要过分强调自己的意见，只要对方的意见合理就应赞同；若对方的意见行不通，就耐心解释。

(5) 不能冷淡亡故老伴的亲属。

老年人应怎样处理再婚问题

老年人丧偶之后选择新的配偶是正当的。不论从老年人的心理需求和生理需求哪方面看，只要处理好再婚问题，对老人的身心健康是十分有益的。但老年人的再婚问题由于受主客观多方面因素影响，远比年青人的恋爱婚姻复杂，所以必须有足够的思想准备，正确处理好这个问题。

首先老年人要敢于冲破封建世俗的偏见，理直气壮地表达自己的心愿。老年再婚本是无可非议的事情，但由于封建主义残余思想的影响，老年再婚还是有一定阻力的。它不但表现在社会舆论和亲属的干涉，还有相当的成分来自老年人自身。许多老人虽有再婚愿望，但怕人们轻蔑讽刺的神情，背后指指点点的嘲笑，尤其是老年妇女，更受封建伦理的束缚，强抑自己的感情，没有勇气接触这个问题。随着社会的发展，人们思想观念的更新，老年再婚问题已越来越为社会所重视。舆论的宣传，法律的保护，为老年再婚创造了条件。还有些老年人有思想顾虑，怕由再婚引起与子女的感情隔阂或伤害了他人的感情。虽然有了老伴，感情上有所依靠，但在日常生活中还有许多需要子女照顾的时候，特别是日后身体有病甚至失去自理能力以后，更需要有人床前侍奉，自己的子女不情愿，对方的子女也指不上，反而落得无人管。所以老年人在考虑再婚和建立新家庭以后，要正确处理好与子女的关系。

老年再婚，同样必须以正确的婚姻观作为基础。那些“只图有人照顾我”或是只注重地位财产等不正确的择偶动机，都不会有真正感情结合的结果。另外老年人再婚前，要有充分的心理准备。除了准备对付一些阻力外，更重要的是要从思想上准备改变自己多年来的生活模式，与新的伴侣在共同生活中，互相适应，建立起台偕的生活模式，共度晚年。

老年再婚前后，处理好与子女的关系是能否获得晚年幸福的至关重要的问题。往往在老年再婚最直接的阻力来自子女的干涉。这种情况的出现不能一味地责怪子女，要作具体分析。作为老人要尊敬子女的感情。子女对逝去的父（母）的思念，是需要有一个淡化过程，如果老人丧偶，急于再婚，子女在感情上是接受不了的。所以相对时间长一点再考虑再婚，是合乎情理的。再婚前，最好处理好财产问题。我国婚姻法规定，家庭的全部财产为夫妻共同所有。配偶去世后，子女要求继承其中应得的一分是合法的。即使财产不多，老年人有必要把它作为今后生活的保障，也应向子女讲明，求得子女的谅解，其实也减轻了日后子女对老人的负担。合理地处理好财产问题，不仅关系到老人再婚的能否成功，也避免过世后双方子女可能产生的财产纠纷。另外，再婚前最好先同子女打招呼，使他们在思想上精神上有所准备。对一时思想不通的子女，要主动做工作，晓以利弊，争取得到子女的理解和支持。“没有父母祝福的婚姻是不幸福的”，老年人婚姻的成功也同样，因为亲人们的心愿对婚姻的成功是有相当的积极作用的。大多数的子女，都希望老人有一个幸福的晚年，他们会支持的。但也有少数子女，出于某种不正确的目的，极力阻挠老人再婚，对此，老人也不要顺从屈服。可以依靠子女单位领导的帮助，还可以诉请法律，以维护自己的合法权益。法律保护年青人的婚姻，同样也保护老年人的婚姻。老人再婚后，对双方子女一定要一视同仁。只要从思想到行动，对双方子女一碗水端平，对非亲生胜过亲生去对待，就没有搞不好关系的。比如对子女的管教，最好各自管自己的子女，而对子女有好处的事，就尽量让对方的子女去。子女对已故亲人的怀念和祭奠，不仅

不应阻拦，尤其是对方子女，更要表示同情和积极支持。只要你的行动得到了对方及其子女的尊敬，这个新型的家庭就会充满笑声。

老年人再婚后，与年青人新婚一佯，都有一个家庭关系的“磨合”期。有人把这个磨合期称为婚后“危险期”。要特别重视家庭关系的磨合、调适，达到尽快和谐。老年夫妻双方应平等相待，民主协商，切不可主观武断，更不可有大男子主义，要合理分担家务。决不能坚持原来的生活模式，不肯改变。在生活习惯上，双方应注意相互适应，既要尊重对方，又要设法融化对方的缺点，弥补对方的不足。要相互尊重对方的感情，允许对方有自己生活的秘密。允许对方对已故老伴的怀念，并从各方面给予更多的抚慰，帮助对方从伤感中解脱出来，这将会进一步增进双方的感情。还有一点是要处理好新家庭的经济问题，它不单单是几个钱的问题。往往同双方的感情有着直接的联系。它可以成为巩固发展夫妻感情的催化剂，也可以成为导致不幸的导火线，切不可看轻。

最好希望老年人都能老来有伴，和睦幸福。

怎样理解“离婚自由”

“离婚自由”，并不是说可以随便或任意离婚。“离婚自由”是为了保证每一个人的婚姻，使每一个家庭的生活，都能建立在彼此了解，思想感情一致的基础上。“离婚仅仅是对下面这一事实的确定：某一婚姻已经死亡，它的存在仅仅是一种外表和骗局。”（马克思语）能否离婚，这不能由主观愿望来定，而要看维持婚姻关系的基础——夫妻感情是否完全破裂，并且有无调解和好的可能来定。

一般来说，由夫妻感情破裂而造成的离婚大体有以下两个原因：

（1）由于婚姻基础不好，导致婚后感情淡漠，即便建立起一定的感情，也容易破裂。生活实践表明，婚姻基础好的，婚后感情容易好，反之亦然。有一些青年婚前没很好地建立起感情，根本不懂什么是真正的爱情，只凭一时感情冲动，就结婚建立了家庭。婚后才发现，对方的思想情操、性格爱好等都有悖于自己，根本就不是自己所要觅的意中人。这种不幸婚姻的诞生，就预示着不幸离婚的结局。还有一种是以金钱、地位取人，把婚姻作为一种不正当的交易。婚后也许能够满足物质财富上的虚荣，生活上的享乐，而带来的则是难以忍受的痛苦和空虚。一旦失去了这种金钱、地位的享受权利，婚姻便会出现危机。这样的结合，必定使婚姻走向“死亡”。

（2）由于婚姻一方的喜新厌旧，遗弃对方造成的。目前，随着社会上离婚率的不断增高，这种夫妻间第三者插足、喜新厌旧的问题，越来越突出地摆在我们面前。有些人，尤其是青年人，受西方“性解放”思想的影响，在婚姻问题上朝三暮四，放荡不羁。为了寻求新的刺激，不惜毁掉与原配偶的关系，以夫妻感情破裂为借口，达到其与配偶离婚，另寻新欢的目的。以“离婚自由”为幌子，为自己卑劣行为正名。这种情况在当前的离婚案中占有较大比重。

对待离婚问题切不可草率行事。如果夫妻间出现了感情不和，或是感情出现了危机，只要对方不属于道德败坏之人，就应设法挽救家庭，挽救夫妻感情。这需要夫妻双方都要以真诚的态度，心平气和地解决问题。各自多做自我批评，抓住哪怕是一点有利和好的可能，促进夫妻感情向好的方向转化。

虽然，我们希望每一个家庭都和睦、幸福，但是现实生活中，也确实存在着“死亡”婚姻，即夫妻的感情已经彻底破裂。这种婚姻是应该及早解除的。没有爱情的婚姻是不道德的婚姻。如果在生活中，出现了夫妻间的感情危机，甚至是破裂的情况，在实施了一切挽救措施都无效的情况下，离异则是最佳选择。那种同床异梦的婚姻还是早一天解体的好。否则，双方都会在疲惫的争斗中受到伤害。

婚姻幸福，家庭美满，是人们追求和向往的目标。我们希望所有的夫妻，用忠诚和尊重的土壤去培植爱情的禾苗，用同甘苦共患难的心血去浇灌爱情之花，使感情加深，生活美满幸福。

夫妻关系怎样做模范丈夫

作为女人，谁都渴望找一个模范丈夫。可是，世间男人到处都有，而能够称得上“模范丈夫”的却微乎其微。于是，妻子们常常抱怨自己的命苦。姑娘们也不得不望夫兴叹了。那么，作为男人究竟如何去做，才能让妻子满意，才能合乎模范丈夫的标准呢？这里归纳了有关专家、学者的九条建议，供丈夫们参考、借鉴。

1. 作一个强有力的男人

通常女人结婚都想获得一种安全感。她们痛恨大男子主义、暴君、专制者和卑鄙的家伙，但她们尊重强有力的男人，希望有一个男人给她以保护。因此，作为一个丈夫你必须得先让她了解你知道何时该挺身而出，何时该说：“别害怕！我这儿保护着你！”使她在你面前时刻感到轻松、愉快、安全。这就需要你树立一个良好的男人形象。当然，这里所讲的男人形象，不是一个趾高气扬的皇帝，高踞宝座，俯视一切，用铁腕控制畏缩发抖的臣民，而是象一位音乐指挥家，在台上指挥着一首交响乐，细腻而又坚定，柔和而又刚强——你应该成为这样一位男人。

2. 关心妻子的健康

夫妻关系与父子关系不同。父子关系是以血缘为纽带，无论关系搞得多么糟，父仍然是父，子仍然是子，对各自家庭的影响则不大。夫妻关系则不同。夫妻关系是以感情为纽带，双方感情越强烈，越融洽，关系就越密切。反之，就越淡薄，直到破裂。夫妻感情是一点一滴培养起来的，只有注意培养，才能获得幸福。

世间的丈夫们，往往只注意妻子对自己的温柔与体贴，对妻子的健康，则往往是掉以轻心。女人有女人的特点和心理特征。一旦结婚，就要求丈夫更多地照顾好妻子。如果你希望成为一个幸福的人，那你就必须做这样一个人；用自己的双手来创造幸福，也帮助自己的伴侣来创造幸福。人只有在困难的时候，才需要别人的帮助、体贴和关怀。因此，妻子们在孕期、月子里，需要丈夫们特别关照。能使别人幸福的人，自己也是幸福的；能使妻子健康、幸福的丈夫，本身也会得到报答。

3. 记住妻子的生日

女性都很重视生日或结婚纪念日。这是什么道理呢？没有人知道。男人们永远也记不得这些日子，照样能好好地过完一生。女性们心细，喜欢孤芳自赏。对自己的生日或结婚纪念日记得特别准，而且连上一个生日吃什么饭，结婚时穿的什么衣服，都记得一清二楚，丝毫不差。

遇到妻子的生日，丈夫最好买点礼物。比如，或者买件衣服，或者买个如来佛泥塑，或者买朵鲜花，或者买包糖块，甚至随手买两包方便面带回家去，说是专为她买来的“生日寿面”，妻子们也会乐得合不上嘴。“千里送鹅毛，礼轻情义重。”妻子看来，东西不在多，不在好，而在于你心里是否有她，想着她。

丈夫若忘记了妻子的生日，妻子即会感到自己的价值被贬低，认为你心里没有她，有的还会伤心落泪。这其中的奥秘，谁也说不清楚。世间的丈夫们也不必多问，依计而行便是。

4. 回归不要空手

女人最容易满足。妻子对丈夫的要求并不高，只要丈夫心理有自己，时

时想着自己和关心着自己就够了。外出的丈夫给她捎了件衣服，买了包土特产，就满足了妻子这种要求。回过头来，妻子将会以更多的体贴和温柔，作为对丈夫的报答。希望粗心的丈夫们了解妻子的这一特点，外出时，不要空手而归。

5. 真诚地赞赏妻子

常言道：“美言一句三冬暖，恶语半句六月寒。”关于夫妻关系，有一个重要的原则必须遵守，若能遵守这个原则，不仅大部分纠纷可以避免，而且时时感到幸福就在身边。这个原则就是——经常使伴侣觉得自己很重要。贯彻这一原则的具体办法，就是真诚的赞赏，切莫挑剔。

人人都有自尊，这是人类的天性。受重视的欲望是人类共同特征。丈夫若想发展妻子的优点，最好的方法就是夸奖和鼓励。这样，就可以满足她的荣誉感，使她感到自己很重要。每一个妻子都有优点，至少丈夫承认这一点，否则就不会和她结婚。但结婚后几年，夫妻关系越来越淡薄，做丈夫的就是忘了给对方一点小小的赞赏。其实，家庭中，只要伴侣有点成绩，对方就应该由衷地赞美几句。这费不了多少事，收到的效果却不可限量。

当然，说恭维话也要有分寸。十分露骨的奉承没有人爱听。只有发自内心的真诚赞赏，才能打动对方的心。另外，如果仅仅嘴甜，光玩“嘴皮子”，而没有实际行动，也会适得其反。节假日，丈夫躺在沙发上，看着妻子拾掇屋子、洗洗涮涮、烧饭做菜，而无动于衷，只是每过一小时就对她说：“你是世界上最美的女人”，哪怕说得再动听，妻子也会把这当成是有意的嘲。

6. 屏弃大男子主义

我国的传统文化，形成了一种不好的观念：家庭中，似乎就该男“大”女“小”。丈夫是天经地义的“户主”，妻子没有决策权。这种“大男子主义”的观念反映在语言中，更为明显。汉语中，对男子的表述总是与“大”相联系，充满着褒义，什么“大男子”、“大丈夫”、“大汉子”、“大爷们”，甚至娶不上媳妇的也被称为“大光棍”；而对女子的称呼，却总是与“小”相联系，充满了贬义，什么“小姑娘”、“小媳妇”、“小老婆”、“小寡妇”、“小奴才”、“小贱人”、“小奴婢”，都是对女人的贬称。受这种思想文化的影响，不少男子一结婚，就自命为“户主”，俨然家庭中的太上皇。

人一旦结婚，家庭即为夫妻所共有，不存在谁大谁小的问题。丈夫对外，妻子对内，这是家庭的自然分工或生理分工。分工的目的，是为了经营共同的家庭。人都有自尊。一旦丈夫耍起大男子的威风，势必侮辱了妻子的人格，损害了妻子的自尊，妻子也必然产生“抗逆心理”，结果只能两败俱伤。有的丈夫不明此理，缺少这方面的涵养，总愿以“户主”的身份自居，对妻子“发号施令”，妻子提出异议，即认为是“大逆不道”，以至粗暴无理，大打出手。这样的结果，除了得到妻子的怨恨，破坏了家庭的幸福之外，其余将会一无所得。

在生活中，许多男子往往对人生中最重要的事——婚姻和家庭缺乏深沉的思考。在家庭中，总是愿摆男子的“自尊”，而下顾妻子的自尊：总是愿做“甩手掌柜”，而对妻子指手划脚。这在很大程度上，损害了夫妻感情，影响了家庭幸福。因此，要作一名合格丈夫，必须屏弃大男子主义的偏风，多多尊重妻子。这样，自己的幸福才有保证。

7. 保持宽宏大量

女人大部有这样的特点，只要你对她们的不足宽宏大量，她一定会感激你，为你殉身。平时应该注重她们的优点，摆出一种高姿态，做到：“无所谓，我就喜欢那样。我爱你，全心全意地爱你！”这也是心理学家所说的“接受”。你会发觉“接受”是每个美满温暖的婚姻所不可缺少的东西。

不管是僵硬的腿，还是其他生理缺陷，都无关紧要。只要你想作个模范丈夫，你就得培养自己宽宏大量的气度。

8. 尊重妻子的人格

有这样一位父亲，在给他儿子的信中谆谆告诫：当你和妻子同在公共场合的时候，你应该保持清醒的头脑，尊重妻子的人格，并提出了以下建议：

(1) 当你走进房间的时候，你应搂住妻子的双臂，脸上露出微笑。如果你显得精神焕发，她的心情也会同样舒畅。因为上帝知道这世界需要相互鼓励。

(2) 自豪地迈出你的步伐。当你在想“我跟她在一起是多么幸福啊！”你的行动需要有同样的反应。如果你挺起了胸膛，她也会如此，而大部分女性高耸的胸脯就显得更加风姿绰约。

(3) 当你向别人介绍她时，别忘了赞美她，这是一个使她精神高昂的好办法。如果你使她感到愉快，你自己也会愉快。

(4) 当你准备就餐时，扶着她的椅子，然后抚摸她的肩膀，向她微笑，直至让她抬起头，一旦她的双眸与你相撞，那便是圣洁无比的爱的交织。这确是一件好事。

(5) 在谈话间歇时向她适当地提一些问题，但必须选择她能够解答并最感兴趣的话题，然后等待她的回答，千万别忘记，聪明人总是让别人也觉得聪明。

(6) 切忌吹毛求疵，不要因鸡毛蒜皮的小事而大惊小怪。谁会注意玫瑰花到底是粉红，还是潮红的呢？如果她有过错，自然会有人帮助她纠正，但不应该不是你。

(7) 晚餐之后如要分手，需凝视她片刻。确信她很高兴后，告诉她你会想着她，并给予良好的祝愿。

(8) 当你们准备走时，拿着她的大衣，挽着她手臂，为她打开车门。她知道许多男人并不这么做，这就使她觉得自己与众不同。

(9) 回家的路上拉着她的手。告诉她当你和她在一起时候你无比自豪。你会从这个绝妙的举动中得到酬报的。

(10) 当你与她母亲单独在一起的时候，应该对她说你以她的女儿而骄傲。对于一个妇女来说，在其有生之年，没有比听到这句话更让她激动的事了；对于一个妻子来说，再也没有其他的赞美比这更能让她难以忘怀，值得珍藏。

9. 避免伤害妻子

(1) 别嘲笑妻子无能为力的事。一个聪明的男人做事时总是干脆利落，当机立断，从不拖泥带水。对于他个人能够决定、而妻子又无法做的事，他永远也不会推给对方。弗兰西斯的丈

夫就是从她那双残废的腿上寻找爱情，发展爱情，以至最后赢得了她永久的尊敬和爱戴。千万记住词典上说的虐待狂只是“侮辱和虐待他人”之意，但没有什么能比故意奚落他人缺点、说一些讽刺挖苦的话更残酷、更伤人的。

(2) 别在公开场合批评她，一些夫妇在公开场合相互抨击、指责。这真

是可悲。

如果亲耳听到这种相互揭短的话，你肯定会觉得不是滋味。同时也会令不知内情的旁人特别难堪、窘迫。这种情况说明在家里你还没有学会理智地处理问题的方法。你应该记住，在女人的头脑中有些东西是有其标准模式的。如果她觉得一个男人诚实可靠，可以信赖，她就会情不自禁地加深对他的爱。正因为如此，新婚伊始，你就该紧紧盯住她的双眸，庄严宣誓：“无论在白天，还是黑夜，我都不会做有损于你的事。无论在我的家人面前，在你的家人面前，还是在我们的孩子面前；无论在朋友面前，在熟人面前，还是在陌生人面前；无论是在你眼前，还是在你背后，我都对你绝对地忠诚，永远不会贬低或以其他方式损坏你的形象。”

(3) 别把她跟别的女人相比，反复念叨另一个女人的优点，就会得不到一个女人的爱。这另一个女人可以是各种各样的佳人，包括过去的女朋友、邻居、他人之妻、漂亮的秘书、期刊封面上的电影明星、广告牌上的美人、寡妇、离过婚的女人和你的母亲等等。所有这些人，不管是谁，都是女人！许多男人可能从未经历过或考虑这样一个问题——如果反复把一个女人和她女人相比较，那就永远得不到这个女人的心。

(4) 别事后诸葛亮。这有好几种类型，其中的一些是致命的。如：突然告诉她你不喜欢她长时间来一直在于的某种事。你长年累月，默默无语，但从脸上却道出忧愤和不满。一旦让她觉察到这一点，她就会花精力去猜疑、去思考。她们心自问：“我还有什么事让他不满的？”这会是她神经紧张，同时也会动摇对她自己、对你和对未来的信心。当然，如果你一开始就道出你的不满，那就是另外一码事了。但是在向她道出你的不满时，你也应该注意方式方法，权衡一下利弊。

(5) 不要在她痛苦时离开她，这适合于下列情况：你知道她在房里哭泣，她的眼睛已经湿润了，或者她已痛哭流涕，泪流满面。不管她的哭泣是你造成的还是别人造成的，都无关紧要。眼泪意味着她需要你的爱护和爱抚。因此这时你唯一能做的就是把她拉到你的跟前，说一声对不起。有时，特别是女人，当她觉得身负的担子太沉、压力太大时，她就需要嚎啕大哭一声，松弛自己。因此，你最好向她表示你原有难同当、有福同享，愿意分担她的痛苦和忧愁。那样，她会对你感激不尽、铭刻在心的。

(6) 除了作爱，千万别在肉体上伤害她。当然，肉体伤害有时是非法的。但是，即使不触犯法律，也会给她留下永久的创伤。大多数妻子可以原谅她们的丈夫缺少浪漫色彩，不是出色的重量级拳击手，不是公司的副总裁，但她们却无法容忍那些使用暴力的男人。有许多丈夫，殴打了妻子之后，面对着濒临破碎的婚姻，乞求别人撮合。自然人家会尽力而为，但有些东西一旦失去就永远无法恢复往日的光芒。

丈夫怎样关心妻子

1. 关心妻子的健康

丈夫要根据女人的特点，给予体贴和关怀。

怀孕期的照顾。一般来说，妻子怀孕期具有五大生理特征。

一是懒。怀孕后，不愿干活，总想躺着。这一方面是供养胎儿的发育，消耗了妻子的体力，另一方面是带孩子的身上，行动不方便，这是正常的心理变化，丈夫应给以体贴和关怀，主动承担家务。

二是馋。由于胎儿发育的需要，孕期的妻子会出现馋的特征。这种馋有的简直不可控制。若所馋的东西满足不了，即有一种烦躁不安的难受感觉。作为丈夫，应尽量做到“有馋必应”，千万不要挑剔。

三是吐。呕吐，几乎是孕期妻子们的共同特征。这虽说是一种正常的生理反应，但对妻子讲，确实是一种痛苦。吃了吐，吐了吃，有的甚至连苦水都吐出来。对此，丈夫不仅不能烦，而且应当给予妻子以精神和物质上的安慰。

四是丑。怀孕的妻子，由于激素和内分泌的关系，一般脸色不好看，容貌丑多了。孕期也不注意打扮，兴趣明显移到胎儿身上，性欲基本消失。作为丈夫不要感到奇怪，也不要恼火，要多体谅妻子。

五是自豪。孩子是爱情的结晶，母爱是人类的天性，妻子一旦怀孕，在丈夫和家人面前，即有一种荣誉感，这意味着女性自我价值的实践。

“月子里”的关怀。“十月怀胎，一朝分娩”。一旦分娩，妻子即进入“坐月”期。由于出血和体力消耗，身体非常虚弱，需要休息和补养，在月子里，最怕生气。月子里一旦得了病，是很难治愈的。所以，丈夫不但关心和体贴，而且要尽量避免冲突。凡事要忍让，妻子只有在孕期，月子里才需要丈夫的特别关照。

2. 关心生活的细节

家庭是夫妻生活的场所，家庭活动的一切乐章，都是由夫妻间的一系列生活细节所谱写的。因此，夫妻间要想和睦相处，必须关心生活细节。

(1) 记住妻子的生日。女性心细，对自己的生日或结婚纪念日记得特别准。而且连上一个过生日吃什么饭，结婚时穿的什么衣服都记得一清二楚。

遇到妻子的生日，丈夫最好买点礼物带回去，或者买件衣服，或者买朵鲜花，或是买包糖。妻子也会乐得合不上嘴。“千里送鸿毛，礼轻情义重。”在妻子看来，东西不在多，不在好，而在于你心里是否有她，想着她。

(2) 回归不要空手。女人最容易满足，妻子对丈夫的要求并不高。只要丈夫心里有自己，时时想着和关心自己也就够了。外出的丈夫给她捎件衣服，买包土特产，就满足了妻子的这种要求。回过头来，妻子将会以更多的体贴和温柔，作为对丈夫的报答。希望粗心的丈夫了解妻子的这一特点，外出时不要空手而归。

(3) 切莫移情子女。移情，就是妻子的感情发生了转移。在没有生孩子前，妻子的所有感情倾注在丈夫身上，怀孕生育后，妻子的感情便移到孩子身上，对丈夫的爱明显减少。

爱孩子是母亲的天性。但爱孩子并不意味着冷落丈夫。要记住，父母感情的融洽，家庭气氛的和谐，是孩子个性顺利和发展的首要条件，因此，爱孩子，更要爱孩子的爸爸。

(4) 关心伴侣的兴趣。人各有各的兴趣和爱好，结婚后，各自的兴趣，爱好不只属于自己，而是属于两个人所共有。把两个“我”融台在一起。这就要求夫妻间相互关心和照顾各自的兴趣。只有这样，夫妻间的感情才会融洽，请已婚的夫妻不要忘记这一点。

(5) 解除伴侣的忧难。世界上最了解、最信任自己的人，莫过于夫妻之间。当配偶有困难有忧虑时，也只有相互之间才能担负起排忧解难的任务。当你有忧虑和困难时，有亲人的爱、同情、帮助，使你感到温暖。当你感到伴侣对你温情脉脉，象在严寒中保护花朵一样爱护你时，你就会感到有一股战胜疲乏，忧虑和困难的力量。感情和爱会促使你腾飞。

(6) 真诚的赞赏。人人都有自尊，这是人类的天性。受重视欲望是人类共同特征。若要发展他的优点，最好的办法就是夸奖和鼓励，这样可以满足对方的荣誉感，使对方感到自己很重要。每一个妻子都有优点，但随着时间的推移。夫妻关系越来越淡薄，做丈夫的也就忘了给对方一点小小的赞赏。其实，只要妻子有点成绩，丈夫就应该由衷地赞美几句，费不了多少事，其效果却不可限量。如果你想有一个幸福的家庭，就不要总是责备妻子，要有真诚的赞赏。

丈夫怎样体贴妻子

结婚之后，许多夫妻犹如进入迷宫似的游乐园，有时快乐，有时晕头转向。有的丈夫抱怨：“当了十几年的丈夫，也想当个好丈夫，可当来当去当不像。”这些话，粗粗听来，似乎有些道理；可仔细品味，又有其不妥之处。这些人之所以觉难以胜任“丈夫”这个角色，恐怕与其不懂得夫妻性差心理有关。

男女的心理有许多共同的地方，可也确实存在不少差异。就总体来说，男子较理智、刚毅、暴躁，行为较果断、自信、感情较稳定，有孤独的需要。而女子性格柔顺、活泼、热情，追求和关心具体事物，感情丰富，情绪变化较大，比较脆弱，做事多受心境好坏的影响，易受别人的心境感染，往往过于敏感，有较强的依恋性，害怕孤独，追求新颖且注意物品的外部特征。这些心理差异在具体处事上往往会充分体现出来，如穿衣服，男子主要追求同别人一致，女子则希望有别于他人，有时她面对满衣橱的衣服却埋怨没衣服可穿。丈夫如不了解男女心理上的差异，就会对妻子的行为和自己劳而无功的结局百思不得其解。

那么具体来说，丈夫该如何体贴妻子来满足她的心理需要呢？

给妻子安全感，一个女硕士生与新交的对象吹了，她告诉密友说：“和他一起上街，买什么、干什么都要我拿主意，我找对象就想找一个能给我拿主意的人，他不是我意中人。”这种择偶标准可能代表相当一部分女子的心理追求，男子成为她们心目中倔强、坚韧和力量的象征。也许是“造物主”的安排，越是温柔纤弱的女子，越是喜爱倔强有主见的男子。作为丈夫，要掌握这个辩证法，在暴风雨之夜，在艰辛的征途上，在刀光闪闪的暴徒面前，一个男子汉就要当仁不让挺身保护自己的妻子。满足妻子这种被保护的安全感，是对妻子最大的体贴。

认真倾听妻子的诉说：处在热恋中的情人，有说不完的情话，话儿是那么沁人心脾。有一位哲学家对情话则不以为然，他说：“所谓情话，只是热情冲动时所说出的话，正如做梦时说出来的呓语，并不是正常的东西。”此话让恋人听到会觉得刺耳，其实，当走过了恋爱道路，再回味这句话，就会觉得不无道理。恋爱使人变得热情却又不清醒。而婚后应是爱的高潮，爱的成熟期。然而结婚之后。语言交流匮乏成了许多夫妻，甚至关系很好的夫妻感情上的重大障碍。亲密的话少了，赞扬的话少了，而刻板程式化的话多了，埋怨的话多了，最突出的是丈夫埋怨妻子太噜苏。这里不能不为成千上万的妻子说上几句帮忙的话，女性不像男性那样能忍受沉默，她们感情丰富，需要表达和倾诉。而作丈夫的，恋爱时讲了那么多缠绵动听的情话，一旦结婚，就怎能那么一本正经了呢？能体贴妻子的聪明丈夫，不管工作多忙，回到家中应认真倾听妻子讲话，即使是她一天中最小的欢乐或忧伤都要认真倾听，对她的成绩应当赞赏，对她的挫折应予以同情和鼓励，当她情绪低落或感到寂寞时就帮助予以解脱。总之，妻子将倾诉当作生活里的重要内容，丈夫决不能漠然置之，更不能斥之“唠叨”。

迎合女性的“自爱心理”心理学认为，一般来说，男性具有“他爱心理”，女性则具有“自爱心理”。男子爱自身以外的他人，而女性则希望得到别人的爱，希望别人欢喜她自己。这种心理反映在需求上就有明显差异。比如买衣服，女性比男性更注意外观款式，尤其是流行的色彩、服装款式等，更易

引起女性喜爱。又如丈夫见到喜欢的东西，往往不征求妻子的意见就买了，而妻子买流行的供赏玩、装饰的东西，往往希望得到丈夫赞赏之后再买。有时妻子明明想买某个东西，但不讲出来，让丈夫猜出她的心思。有的丈夫对此十分恼火，其实这大可不必，作为丈夫应了解妻子这种独特的心理。如果妻子赌气或心境不佳，丈夫不妨买一件新颖的小物品送给她，她会由此而高兴起来。

尊重妻子的感情和人格：恋爱时，女性常是恋人眼中的“皇后”，依从和迁就也成了男性恋爱时心照不宣的秘诀。可结婚之后，有的丈夫一旦事业勺踴踏满志，对来自妻子的照顾和体贴就不像以前那样受宠若惊，而变得受之泰然了。或许有的丈夫在社会上扮演着厂长、经理的社会角色，如果回到家中，把那个社会角色也带到家中，那就大错特错了。因为夫妻之间，只有心灵的平等才有真正的爱情。诚然，妻子爱丈夫，也爱他的事业和取得荣誉、地位，但如果这种地位、荣誉给妻子带来的是屈辱和不幸，那这样的地位和荣誉在她眼中视如粪土。女性对爱人的感情比男子执著，女性在婚后由于家务和养育责任较重，社会交往相对有所缩小，这更加深了对丈夫的依恋。丈夫要理解这一点，应尊重妻子的感情和人格。比如，和妻子一起在路上遇见了朋友，丈夫应主动向朋友介绍她，而下应丢下她与朋友讲个没完。陪妻子参加聚会，周围都是丈夫的熟人，而妻子并不认识，丈夫就应陪伴妻子，即使有人邀请，也不应冷落了妻子，使她感到拘谨。妻子的客人来到家中，丈夫应尽力招待。这样妻子会从心底里感受到丈夫的爱。

常给妻子以温存：女性的感情特点是体验细微，能觉察到男性不易发现的感情变化。比如，丈夫下班回家一踏进门，妻子便可从他的脸上看出一天里的喜怒哀乐。而妻子回家，丈夫往往就显得“粗心大意”。所以妻子有时埋怨丈夫太不关心她是不无原由的。丈夫为了弥补自己“粗心大意”的缺点，平时要注意自己情感、情绪的表现给妻子带来的情绪感染。例如，妻子忙了好一阵，为全家准备了饭菜，丈夫不能理所当然坐下来就吃，可以给她递上条热毛巾，为她盛好饭，并说上一句“烧这么好的菜，辛苦了。”有人或许以为这有点“假心假意”，这种想法错了，夫妻关系是人际间最亲密的关系，夫妻间的尊敬、宽慰同日常生活里的虚情假意是两码事，态度的亲近能促使心灵的接近。从这个意义上讲，“老夫老妻”间的甜言蜜语更是不可少的。在大都市的街上，老年夫妻手携手地逛街并不鲜见，虽然步履缓慢，却展示了人世间温馨、永恒的爱。丈夫们，如果你想到妻子的好处，心中也感激她，就应把感激的话从心中讲出来，也许开头会有点不自然，但是一旦这样做了，就会开花结果，使生活变得分外美好。

怎样对待妻子不想要孩子

你非常爱你的妻子。在夜深人静之时，你拥着妻子告诉她，你想要个孩子，要个像妻子一样温柔漂亮的女孩。可是妻子并没有肯定的表示，只有凝视着你，并带有商量口吻地说，这件事我曾考虑过，我们不要孩子行吗？听后你感到十分惊诧：娶妻生子，这是天经地义的事，怎能违抗？你向妻子苦口婆心地讲生儿育女，尽享天伦之乐的常理，可妻子也有她自己的道理。你曾被妻子的道理所打动，可仍是觉得这样做有悖情理，你常常陷入苦恼之中。

有统计资料表明，目前在大中城市，文化层次较高的青年夫妇家庭里，结婚后不要孩子的选择人数越来越多，呈上升趋势。就北京而言，在已婚的40岁以下的青年中，不要孩子的占40%。这种婚后不要孩子的现象，已引起了社会学家、伦理学家、人口学家、心理学家的关注。有人认为，在“人口爆炸”的中国，出现这种新型的家庭观念，似一缕春风，标志着国民文化水平的提高。还有人认为，这是一部分青年缺乏社会责任感的表现。无论社会舆论对此怎样评价，婚后不要孩子的人逐年上升这一事实是不容忽视的。

据有关研究部门的抽样调查表明，结婚后不要孩子有以下几个原因：事业是至高无上的，旧的传统观念应当摒弃。没有孩子可以腾出更多的时间给事业，同时也会享受着有孩子的家庭所体会不到的安逸。家庭幸福与否并不在于是否有孩子。没有孩子的家庭照样有其幸福的内容。这类人不想让生活担子压垮，只想轻轻松松地，没有多余负担地享受两个人的世界。结婚是爱情的坟墓，他们不愿看到夫妻离异后，孩子受苦受难。生活的担子很沉重，经济收入有限，担心没有能力抚养新的生命。等等。

了解了上述情况以后，我们就不难理解当今婚后不要孩子人的心态了。其实这是很正常的心理，也是比较现实的。时代不同了，那种封建社会结婚就是为了传宗接代，娶妻就是为了生子的伦理观念，早已被世人所摒弃。把生子摆在爱情之上的观念，与夫妻之间的相互尊重和相互平等是背道而驰的。

诚然，每对夫妻都不希望自己和爱人离异，但谁也不能否认这种可能性。一旦家庭破裂，孩子便成了“牺牲品”，这种事情是屡见不鲜的。另外，没有孩子，夫妻双方就会把爱全部投到对方身上，使爱情更加浓烈。同时没有孩子会减少许多生活拖累，使夫妻有足够的时间，充分享受生活。

总之，婚后不要孩子并不是什么新鲜事，有种大势所趋的倾向。你应根据自己的实际情况，同爱人协商而定。

怎样正确对待不生育的妻子

结婚，随着男女双方的结合，爱情之花已经盛开。在温暖、快乐的小家庭中，生个小宝宝，是夫妻双方共同的心理，许多夫妻如愿以偿；但也有有的夫妻婚后好几年，未能生育，双方陷入苦恼、焦的之中。此刻，作为丈夫，应该正确对待不生育的妻社会虽然已经进入到先进、文明的 80 年代，但有些作丈夫的仍然存在着浓厚的封建意识，把妻子当作自己传宗接代的工具，一经发现妻子不能生育，便认为给自己断了“香火”，或不看夫妻恩情，断然要与妻子离婚，或百般歧视，凌辱妻子，发泄心中对妻子的不满，有的因此虐待妻子，打骂声代替了夫妻绵绵情语……仅仅因为不生育，妻子便成了罪人。如此对待不生育的妻子，不论从法律还是道德上，都是不允许的，这是对女性人身权利的非法侵犯。

诚然，生个满意的宝宝，会给夫妻生活增添甜意，给小家庭带来欢乐，使小两口品尝到天伦之乐的美酒。但是，由于种种原因，总会有少数人不能实现自己的愿望。这是，作为丈夫埋怨、打骂等都是极其错误的，正确的做法有以下几个方面：

积极治疗。婚后 1~2 年妻子还不怀孕，不必着急，应去医院进行一次检查，弄清不育原因到底在男方还是女方，如果确诊为妻子有病。不能生育，则要多方求医，抓紧治疗，是可以治愈的。现在有些中医治疗不孕症疗效很好，使许多不孕妇女又生了孩子。因此，不要因妻子 1~2 年不生育，就失去信心了。要相信科学，不要听信迷信，愚弄自己。最后实在治疗不好，丈夫也应心安理得，夫妻和睦相待。

热诚安慰。盼望孩子，妻子往往比丈夫心更切。一旦自己不育，家里没有孩子，对妻子的刺激和打击是相当沉重的，往往陷入极度的痛苦之中。这时，如果丈夫不明事理，粗鲁无礼，岂不是在妻子流血的心上又加一把盐，使本来就痛苦的妻子，更加痛苦。作为恩爱夫妻，丈夫应在妻子痛苦时，给予妻子更多的爱，热诚安慰妻子，体贴关怀妻子，不让妻子从丈夫身上找到不满情绪，从而减轻妻子的思想压力，如果妻子一时想不开，陷入忧郁苦恼之中，丈夫还要多开导，解开妻子的思想疙瘩，使妻子尽早地从痛苦中解脱出来。

尊重人格。不可因妻子不生育，便歧视、辱侮妻子，践踏妻子的人格，使妻子成了丈夫嘲弄的对象。这种态度不仅伤害妻子的自尊心，也损害了妻子的尊严，是一种很不道德的行为。这种精神上的折磨，往往要比肉体上的折磨更痛苦，更令人难以忍受。因此，对待不生育的妻子一定要尊重，无论在说话、办事时，都不能触及妻子的痛处。

充实生活。妻子不能生育，失去了抚育孩子的乐趣，但是，生活的乐趣很多，只要双方努力，全心全意投入到沸腾的生活中去，献身于伟大的事业，业余时间，听听音乐，读读小说，湖畔漫步，公园赏花，出外旅游，观赏影剧，搞搞集邮、摄影、书法等，不仅使自己的生活充满无穷乐趣，而且，没有小孩子干扰，时间充足，还可以在某一爱好上发挥自己的长处，刻苦钻研，有所作为。如果妻子不生育，当丈夫的垂头丧气，对生活失去希望和信心，就会使夫妻双方感到孤独、寂寞，空虚无聊。

抱养孩子。夫妻双方都非常喜欢孩子，到一定的时候，也可以抱养一个孩子，男的、女的、丑的、俊的，都可以按照自己的心愿去选择。虽然不是

亲生骨肉，但只要真心实意地把孩子抚养教育成才，异姓骨肉同样可以亲如一家人，同时，也受法律保护。

怎样对待怀孕的妻子

妻子怀孕是件喜事，作为丈夫的应怎样对待怀孕的妻子呢？

胎儿虽在妻子腹中孕育，与丈夫似乎关系不大。但是，怀孕决不只是妻子的事，对怀孕妻子的态度，不但是对爱情的考验，也是对社会责任感的考验，一个忠于爱情的丈夫，不可能不对妻子妊娠负责。

由于怀孕妇女一系列内分泌的变化，造成女方许多心理、生理的变化，以至她们不再太夫心异性，对丈夫性的兴趣减少、性的适应能力下降，这样，引起他们内在的担忧。另一方面，妊娠可使她们脸上出现蝶形色素沉着和病态的苍白，以及腹部脂肪松弛等外形的改变，使她们不是在口头上，而且在心灵深处第一次感到自己变“丑”了。这时，做大夫的不应该“粗心”，给女方应以强有力的心理支持和安慰。但是，为了保护胎儿的发育，妊娠头3个月内，仍应禁止发生性行为。良好的心理支持，使孕妇的内环境相对稳定，十分有利于胎儿的发育，是得到“可爱宝贝”的先决条件。

有充分心理支持的孕妇，妊娠呕吐较轻、消失较早；没有得到充分心理支持的孕妇，由于不良精神因素的影响，妊娠吐较重、消失也较晚。因此，丈夫细微的关怀，对怀孕的妻子却是一种巨大的安慰，对以后生活也会带来深远的影响，不可掉以轻心。

由于孕妇有许多内分泌的、生理的改变，使得大脑皮层和视丘下部功能失调，容易出现情绪不稳和变化无常，时而生气激怒，时而落泪悲伤，原有的夫妻双方的“默契”行为因此经常受到影响。有的年轻的丈夫常常感到“有苦难言”，有的甚至粗暴与对方“顶撞”，造成不良后果。特别值得一提的孕妇的“异食”现象。怀孕的妇女，常会出现一些“常理”所不理解的食欲要求，最常见的是嗜酸，也有喜食臭蛋的。对孕期妇女的“异嗜”行为，只要不十分有害，均应尽量满足，否则，会成为不可补偿的“内疚”。

对怀孕妻子的照顾，最重要的是在妊娠初期。在妊娠早期对妻子的细微体贴的照顾，会大大减少妊娠后期的严重合并症。增加家庭在妊娠阶段的稳定性，有利胎儿的发育以及今后儿童的教养。许多事实表明，儿童教育的成败，与妊娠计划是否合理、妊娠阶段孕妇是否得到科学的照顾均有一定关系。

怎样对待分娩前的妻子

当妻子即将分娩时，更需要丈夫的陪伴。那么，丈夫可以做些什么呢？帮助妻子整理好母子的衣物，比如新生儿的衣服、尿布、襁褓；产妇换洗的内衣，分娩后使用的卫生带、卫生纸等。

重新推算一下预产期，看看原来计算的是否准确。

提前安排好送妻子去医院分娩的交通工具，一旦出现宫缩等临产征兆，及时送妻子入院分娩。

在感情上关心、体贴妻子。因为，即使正常的分娩，对产妇来说也是伴着喜悦的阵痛过程。妻子在临产前难免有种种莫名的恐惧心，做丈夫的要耐心地安慰她，开导她。最好在预产期前一两周，帮助妻子掌握一些分娩的科学知识，心中有数，以便减轻恐惧、有利于产程顺利。有的产妇在分娩时担心生下的婴儿性别不理想而受到公婆，甚至丈夫的非议，忧心忡忡。在这个问题上，丈夫更应尊重科学，生男生女都喜欢，还要主动地先做好老人的工作，给老人讲遗传、性别的科学知识，共同解除产妇的思想负担。以欣喜愉快的心情，迎接新生命的诞生。

怎样守护分娩的妻子

俗话说，“男车前，女产后”，意思是说妇女分娩前后，往往容易生病，是个危险的关口。在当前比较优越的医疗条件下，妇女分娩已属正常，没有什么可怕的，但也决不可掉以轻心。特别值得提出的一点是，丈夫守护妻子分娩好！

好在能使产程缩短，分娩顺利。丈夫在妻子身边，可以按助产人员的指导，去鼓励并协助妻子作产前体操锻炼，练习一下分娩时产妇应该密切配合的一些具体动作，比如，怎样随着子宫收缩而屏气用力；怎样随着宫缩的停止而放松全身，使身体得到充分休息，积蓄足够的力量，怎样在分娩中很好地跟助产人员合作，力争在短时间内将胎儿娩出。这些指导工作，最胜任、最方便的，当然是产妇的丈夫。只有丈夫担任指导的时候，产妇才能毫不羞怯、大胆、用力地去练习、并能更快地掌握要领，收到更明显的效果。

好在丈夫陪伴临产的妻子，可大大减少痼病的发病率。我们知道，子痫是孕妇临产期常见的多发病，主要表现是精神紧张，血压升高，出现蛋白尿以及严重的浮肿。发病的原因虽然是多方面的，但其中最主要的，是思想上的忧虑、恐惧，情绪上的过度紧张所致。据大量的临床观察表明，即将临产的孕妇的心理状态是极其矛盾、恐惧、烦恼、忧虑的。医生在临产期，也给孕妇讲述一些有关分娩方面的知识，比如合理调剂饮食，有规律地运动锻炼，预料在分娩时将会发生些什么问题及如何处理等。这些指导性的知识，要是通过丈夫向孕妇讲解、劝说，会收到更好的预期效果。因为对每个产妇来说，最可信赖的人，莫过于自己的丈夫了。事实上，临产孕妇有很多生活方面的料理，比如：解大小便、内衣洗涤、阴部清洁擦试、乳房按摩等，都需要协助，而这些事情只有产妇的丈夫，才能做得使妻子满意，从而消除烦恼、忧虑，更有利于分娩顺利进行。

好在丈夫可以做助产人员的好帮手。妻子分娩时，丈夫伴随在产床旁边，给产妇擦汗、抚摩、安慰、劝说，有利于防止产妇喊叫、躁动，以免徒然消耗体力，导致宫缩无力，影响产程进展。当子宫剧烈收缩而疼痛时，产妇愿意紧紧握住丈夫的手屏气用力；而丈夫可以积极地帮助按摩腹壁，增加腹压，并加以很好地保护，避免产妇因宫缩疼痛，用力过猛而发生坠床；又可随时把分娩的进程告诉产妇，使产妇消除紧张不安，保持情绪稳定。

好在能增进夫妻之间的感情，使丈夫更加疼爱自己的妻子，使妻子更加信赖自己的丈夫。由于丈夫亲眼看到妻子孕育后代所付出的痛苦和艰辛，从此会更加疼爱自己的妻子，在产后护理、饮食等方面，照料得更细心、更周到，使产妇心情更加舒畅。这无疑会在日后的共同生活中，对夫妻感情的和谐起到积极作用。

当丈夫的，应该破除种种世俗偏见，学习一些有关护理孕妇的卫生常识，在妻子生产前后，精心护理，体贴入微，不仅分娩顺利、安全，也能促使爱情不断升华。

怎样对待爱吃“醋”的妻子

社会虽然已跨进了90年代，但当丈夫与异性交往，妻子心中就觉得酸溜溜的，象吃了醋一样，仍然骚扰着家庭的安谧。这些妻子总希望自己的丈夫坚守“男女授受不亲”的礼教，她们或因一时误会便盯梢、跟踪丈夫；或听信流言蜚语无端怀疑丈夫的社交；或不准丈夫与异性接近限制其社交，或捕风捉影疑神疑鬼胡乱猜疑。有的妻子见丈夫与异性谈笑，便当场撒泼吵闹，诽谤侮辱女方；或回家后与丈夫耍性，胡搅蛮缠，没完没了。遇上这样妻子确实令人头痛。但既然遇上了，怎么正确对待呢？

(1) 忠于妻子。丈夫对爱情的忠贞行为，是消除妻子猜疑的最有效的“灵丹妙药”。妻子爱“吃醋”，对丈夫有些不放心。因此，丈夫一定要注意用自己的行动，加强妻子对自己的信任。要检点自己的作风，不可背着妻子做任何对不住的事。丈夫心中只有妻子，永远忠于自己的爱情，丈夫的纯真举动，迟早会消除妻子心头上的一切疑云，妻子自然也就不再“吃醋”了。

(2) 消除误会。有的妻子对丈夫的猜疑，由于没有及时地消除，使误会酿成了“醋”。所以，作为丈夫应细心观察了解妻子，弄清妻子“吃醋”的原因。

(3) 不避妻子。丈夫参加社交本是正常的事，与异性接触应大大方方。殊不知，越是隐蔽，妻子就越怀疑；越是不让妻子知道，妻子就越是认定里面有鬼。作为丈夫，若有可能，尽量让妻子陪自己一起参加一些社交，让妻子在社交场合对自己行为有了认识。同时，在结交异性朋友时，最好也让妻子知道，能请她们来家中作客，与妻子也交个朋友那就更好了。

(4) 讲明危害。妻子爱“吃醋”，不仅使丈夫陷入家庭小圈子里，必然要把丈夫看得紧紧的，时时拴住在自己身边，这样。生活单调乏味，而且也妨碍了丈夫的正常工作和社会。同时，由于凭空编造莫须有的“第三者”，往往会伤害她人，造成严重的后果。妻子爱“吃醋”，虽然是以爱丈夫为出发点，却以损害丈夫，伤害夫妻感情为归宿。因此，妻子切莫把爱“吃醋”视为“小事”。事实上，由于丈夫不堪妻子的猜疑而与妻子发生的悲剧，生活中并不少见。这告诫爱“吃醋”的妻子，使他们真正从思想上认识猜疑、嫉妒的危害，从而自觉改正。

(5) 正确理解。妻子爱“吃醋”确实给丈夫带来一些苦头，但应从积极方面考虑，毕竟还是真心爱丈夫，怕失去丈夫，这一点应该肯定。从这个角度去看待妻子，火气就会消失，丈夫就能冷静下来，认真地帮助妻子克服这一缺点？只要丈夫心胸坦荡光明磊落，多数妻子是会化猜疑为信任，矢志不渝忠于爱情，从而更加敬重丈夫，夫妻关系会更加亲密无间。

怎样对待爱交际的妻子

交际是社会交往的手段，是现代生活的添加剂，是人與人之间的润滑剂，也是家庭生活的一项内容？然而交际有时会成为家庭生活的冲击波，使家庭产生震荡。有的妻子积极参加社交，却不为丈夫理解，遭到丈夫的阻挠、反对，造成了夫妻之间的矛盾，丈夫忧郁，妻子苦恼，对夫妻关系构成了威胁。

丈夫对待爱交际的妻子，采取不正确的态度，一般说来，往往由于下述的原因：

(1) 封建意识作祟。几千年来封建礼教，将我国家庭作了明确而严格的分工，即夫主外，妻主内。夫妻这种“分工”，恰恰建立在“男尊女卑”和“夫权至上”的基础上。当今虽然封建礼教已成历史陈迹，但在有的丈夫头脑中还残留陈腐观念，仍认为妻子除了工作，只能羁留在家，参加社交就是“不本份”，甚至视为轻浮、不正派；有的把妻子社交视为自己的耻辱，有损自己大丈夫的形象，而有的家庭的老人偏见，也增加妻子步入社会的阻力。

(2) 担心妻子变心。有的丈夫认为社交能为妻子喜新厌旧创造条件，在花花世界，能使意志薄弱、爱慕虚荣的人变心；遇到理想的男子汉，有共同语言的知音，会有嫌弃不理想丈夫的机会；如果原来夫妻关系本来就不太融洽，妻子的交际就有扩大夫妻裂痕的可能。

(3) 怕妻子上当受骗。从小家庭走向社交场的大舞台，确能使人开拓眼界，接触到形形色色的人物，但其中也有专门诱惑、勾引和玩弄女性的浪荡公子。这伙人都有吸引女人的“魅力”，如果丧失警惕，轻易相信甜言蜜语，就会上当受骗？因此，有的丈夫对妻子交际总不放心，觉得她缺乏社会经验，不善于识别坏人。

(4) 怕影响家务。有的丈夫虽然对妻子的社交，还有正确的看法，但却担心妻子社交影响家务，不如劝阻妻子留在家中，少些交际更好。

凡此种种，必然阻碍了妻子的正常交媾，干涉了妻子的自由，招致了妻子的不满，甚至因此而引起了夫妻纠纷，伤害夫妇感情，导致了家庭危机。那么，作为丈夫应怎样正确对待这问题？

首先，端正认识。家庭，仅仅是社会的一个小细胞，广泛的社会生活是人们不可缺少的重要内容。因此，家庭生活虽然是夫妻生活的主要内容，但不是全部内容。远离丰富多彩的社会生活，双方守在小庭里，必然显得生活过于单调、乏味、孤独和寂寞。所以，参加社交，是夫妻双方的正当权利。作为丈夫，应当尊重妻子参加社会活动，进行正当交际的自由，让现代文明的阳光普照每个家庭。

其次，信任妻子。爱妻子首先要信任妻子，不论妻子守在自己身边，还是参加社交，都不能胡思乱想随意猜疑。诚然，进行社交是会接触异性，但与异性交往并不一定会弃旧变心。

尽管有的在社交中存在喜新厌旧抛弃丈夫，但毕竟是少数，这样即使把她关在家里，同样会发生意外的。所以，主要在于她的道德品质问题，并非社交的罪过。对于绝大多数妻子而言，社交不仅不会转移她们对丈夫的忠周爱情，而且会加深夫妻双方生活的美满、和谐。

再次，积极引导？社交场所毕竟不同于家庭，接触、来往的人十分复杂，对初涉社会的女性，确实应提高警惕，防止上当受骗。作为丈夫，要积极引导，随时把社交中应注意的问题，耐心反复地向妻子说明，经常提醒妻子，

提高妻子认识，使妻子在思想上筑起一道坚固自己的长城。

此外，及时解决。如发现妻子在社交中出现一些不良倾向时，丈夫要及时予以解决，把问题处理在萌发状态。切不可等事情闹大了再处理。

怎样对待事业型的妻子

有一些女性一心扑在事业上，为了事业早出晚归没年没节，有时家务重担也推给了丈夫。繁忙的工作，侵占了妻子业余时间，影响了夫妻的业余娱乐，陪伴丈夫的时间少了，甚至跟丈夫亲热表达爱情时候少了，关心、体贴也不如过去。面对这样局面怎么办呢？

有的丈夫对此不满。妻子在外面大于，而自己却围着锅台转，成了“家庭妇男”，担心别人耻笑自己是“妻管严”；有的因妻子不能经常陪伴自己，对自己亲热不够，感到寂寞、孤独，于是，他们扯妻子后腿，阻挡妻子上进，与妻子吵架，闹得妻子心灰意冷；或拆妻子的台，你不管家，我也甩手不管，孩子、家务摆在你面前，看你着急不着急；或声称“我要的是老婆，不要女强人”，公然以离婚来要挟妻子。

丈夫的阻挠、反对，犹如一条难以挣脱的绳索，捆住了妻子的双脚，使一些有才华、有成就的女性，开始从事业的舞台上撤退，这不仅仅埋没了妻子的才能，也使事业遭到损失。作为丈夫，应为妻子的前途负责，为事业着想，从传统的眷恋迷网中挣脱出来，大力支持事业型妻子。

首先，端正认识。现代家庭是建立在理解、尊重、平等和民主的基础上的。妻子和丈夫是两根独立和谐的琴弦，丈夫有事业，妻子也有事业，丈夫再有出息，终究代替不了妻子。妻子一心扑在事业上，做出了贡献，是有出息的表现，女强人应成为妻子们效仿的榜样。妻子如果有自立自强积极进取的精神，是十分可佳的，丈夫理应保护、支持，使妻子解除后顾之忧，将才智全部奉献给事业。

其次，甘当才妻的配角？古往今来，男中有伟人，女中有豪杰。当妻子才华横溢，能力事业做出较大的贡献时，丈夫就应当全力相助，要知道，丈夫的支持，是妻子事业成功的一半。

再次，主动承担家务。家务不是妻子的“专利”。在妻子忙干事业时，丈夫多承担些家务很正常。不必抱怨、叫苦，或恼火，更不必因此而羞耻。爱妻子，就应主动为妻子分忧解愁，分担重担。如果让劳累一天的妻子不休息，再通宵达旦地忙家务。就不心疼妻子、不怕累坏了妻子？丈夫就能心安理得地袖手旁观？这还叫做什么夫妻，还谈什么爱情？

此外，要科学地安排好夫妻生活。妻子忙于事业，必然要影响夫妻生活，丈夫要跟妻子一起认真研究，学会挤时间巧安排，既能保证双方的工作，又能有一定娱乐休息时间；丈夫既要多干些家务，妻子也应多争取一些。使家庭生活既紧张，又充实丰富。同时，若妻子因工作忙而疏远自己陪伴自己过少时，可向妻子明确提出，让妻子重视这个感情问题，挤出时间多陪丈夫和同丈夫交流感情，使两颗心紧紧地贴在一起。

怎样对待妻子向着娘家

有一些丈夫对妻子向着娘家（是指经济上补贴娘家）感到很为恼火，不知如何是好。以下几点办法，也许能消除你的不快。

（1）寻找原因：妻子向着娘家，一般有这样一些原因：妻子对她的父母感情极为深厚，即使娘家生活宽裕，也要经常买这送那，以表达孝敬心意，寄托思念之情；娘家生活眼前还比较困难，妻子主动或娘家要求给予经济帮助；丈夫向着自己的父母家，妻子不服气、不情愿，也把心眼偏向娘家：

妻子对婆家的某些作法不满意，便以向着娘家来发泄不满情绪；夫妻感情不好，关系紧张，妻子把东西向娘家转移以防不测。丈夫对此要作自我反思，要了解妻子，很多情况可能是由自己造成的，不要就事论事，关键的是要调节夫妻关系，如果夫妻间情深意切，一般是不大会发生向着娘家的事情的，即使妻子很孝顺父母，她也会顾及家庭，不会“胳膊老是向外弯”。

（2）理解豁达：一般说来，作女儿的更注重感情，婚后对娘家可能关照得多些，在物质上也可能赡养得多些。只要这种关照和赡养合情合理、适当适度，作丈夫的就应当持理解和豁达的态度给予支持，不必自寻烦恼，更不应乱加指责。在家庭生活中不要把金钱看得过重，爱情才是家庭协奏曲的主旋律。有爱情，就有力量，就有欢乐，作丈夫的要深明此理。

（3）适当分权：妻子向着娘家往往是丈夫掌握经济权的，妻子不顾问家庭经济，似乎家庭经济的好坏，与己关系不大，于是向着娘家。面对这种情况，丈夫在经济上就不要大专制，要让妻子参与管理，使她有主人翁思想，积极关心家庭的发展。妻子对家庭经济有了权利，便也有了保护的义务。

（4）一视同仁：如果丈夫对自家和岳母家不一视同仁，向着自己的父母家，妻子就容易倒向娘家。丈夫不应抱有这样的思想；似乎妻子是嫁过来的，已离开了父母，不是一家人了，而自己的父母与自己的小家庭还是一家人，儿子应赡养父母，女儿则不需赡养父母，这是农村里的旧习惯，在现代社会，男女是平等的，都有赡养长辈的义务。所以，要做到一视同仁。

怎样做聪明的妻子

(1) 聪明的妻子总是拿自己丈夫的长处与别的男人比，越比越欣慰，越比越幸福，越比越爱自己的丈夫；愚蠢的妻子总是拿自己丈夫的短处与别人的男人比，越比越失望，越比越烦恼，越比越瞧不起自己的丈夫。

(2) 聪明的妻子把丈夫的事业也视为自己的事业而鼎力相助。因为她知道，山水相依；蠢愚的妻子让丈夫围在自己身边转，而不支持他献身事业。

(3) 聪明的妻子看准时机提醒丈夫疏忽了的大事；愚蠢的妻子，喋喋不休地挑剔丈夫的毛病。

(4) 聪明的妻子在公开场合总是赞美丈夫的优点，尽管在枕边她严厉地指责过丈夫的错误；愚蠢的妻子，总是在公开场合揭丈夫的短处，尽管在枕边她对自己的丈夫也很满意。

(5) 聪明的妻子批评丈夫总是持谨慎态度，她常常在丈夫思想压力最小的时候，说出自己的批评意见，因为她深知，在这个时候批评丈夫效果最好；愚蠢的妻子常常不管三七二十一，一经发现丈夫的错处，当即训斥、责骂、搞得丈夫非常尴尬。

(6) 聪明的妻子从来不做家庭将军，当丈夫的事业不顺利或经济拮据时，总是安慰他，为他分忧解愁；愚蠢的妻子把与丈夫的关系建立在金钱、地位上，稍不如意就骂丈夫“窝囊废”，搞得丈夫抬不起头。

(7) 聪明的妻子能够帮助丈夫做一个好爸爸，使丈夫和孩子们共享天伦之乐；愚蠢的妻子让丈夫在孩子面前总是唱“黑脸”，使丈夫成为惩罚孩子的唯一代理人，破坏了孩子与爸爸的感情。

(8) 聪明的妻子总是把家庭搞得非常整洁，让丈夫始终能在舒适的环境中生活，因为她知道家是抵御外界干扰的屏障；愚蠢的妻子，虽然有条件也不注意家庭卫生，常常使家里窝窝囊囊，让丈夫一见就皱眉。

(9) 聪明的妻子无论在家还是在外都非常注重自身的衣着打扮和体态仪表，给丈夫以美的享受；愚蠢的妻子，在家里时常不修边幅，尽管外出时也能打扮一下自己。

(10) 聪明的妻子发现丈夫不高兴时，想方设法使他高兴起来，使家庭始终充满乐趣；愚蠢的妻子明明知道丈夫烦恼、苦闷也不予理睬，自己该干什么照样不受影响。

怎样做贤惠妻子

“贤妻良母”，这是世人对已婚女子的高度赞赏，也是绝大多数的女性不断追求的目标。可是，作为一位已婚女性，怎样才能获得这一高尚美好的头衔呢，这里姑且讲如何成为“良母”，如果你真的想成为一名温柔、贤惠的妻子，不妨接受卡耐基夫人的几条建议：

1. 帮助丈夫决定目标

做妻子的应该了解丈夫的目标。尽管夫妻双方在一些具体问题上意见发生分歧，但目标则应始终保持一致。妻子不但要了解而且要实际参与丈夫的远大计划。”爱不是看着对方的眼睛，而是观看同一方向。”这不知道是谁说的，但是愿意将它赠给渴望“成功”的夫妻。

贤惠妻子的第一步是：帮助你丈夫决定目标。

2. 要使丈夫工作专心

那么，即便其他毫无所得，你的目的也算达到了，因为你已经引导他走向成功之路。

与你丈夫谈谈对将来的希望吧，劝劝他不要幻想那些不可能实现的梦，应该脚踏实地的去追求那实在的目标。

3. 充当丈夫的最佳听众

会做最佳听众的妻子，不仅使她丈夫加速成功，而且也会使自己更令人喜爱，显得更美、更贤淑。

什么叫做最佳听众呢？大体说来有三个条件：

(1) 不只用耳朵，也用眼睛、脸、全身来听话。

(2) 问题要提得好。如果妻子会把自己要想知道的事，用很巧妙的话提出来，就能收到一举两得之效。

(3) 保守秘密。

4. 情愿嫁给两个丈夫

任何人都有双重性格，你丈夫也不例外。既自私、又博爱；没有胆量，却希望勇敢；没有人缘。但常常盼望别人喜欢他；缺乏自信，又企图事事有把握。这种现象不足为怪，正常的人都是这样。作为妻子，应适应丈夫的这种“两重性”，情愿嫁给“两个丈夫”。

丈夫有理想，妻子要协助他去实现，不要只是罗嗦，或和别人比较。要鼓励他，称赞他，这才是真正的帮助。

我们做妻子的，一定要自信，可以使好的丈夫出头，不让坏的丈夫作祟。

5. 信赖鼓励失意的丈夫

鼓励你丈夫，尤其当他失意的时候，就象引擎需要燃料一样重要。鼓励，能使心灰意冷的人重振雄风，把失败变为成功。

命运常使人绝望，甚至有时叫人不能再爬起来？如果此时有人对你说：“不要灰心，你不能停止，你一定会成功的。”那么，这几句话能把你的将来完全改变。圣经上也说：“信心就是所望之事的基础，是未见之事的依据。”

妻子对丈夫的信心也是一样，你要用特别的眼光观察丈夫，使他的潜在能力得以发挥。因为：你是用爱来测量他，你要常用语言、行动表示对你丈夫的依赖。

6. 千方百计帮助丈夫

丈夫把大部分的精力放在工作上，妻子可以为丈夫的工作提供自己的帮

助。这不仅是一种享受，也是做妻子的一项特权。难道你愿意放弃这项特权吗？若想成为贤内助，请记住，千方百计帮助你的“他”。

7. 与丈夫的女同事和睦相处

丈夫的女同事，尤其是秘书小姐，除了获得应有的金钱酬劳，更应该获得你付与她们的尊重和友谊。

8. 鼓励丈夫进修

如果你丈夫不断地在认真进修，你要感谢，要常常鼓励他，更要以“爱”的毅力，来克制生活上一时的寂寞与孤单。

9. 你要准备万一

不怕一万，就怕万一。不知道什么时候，灾难会降临到家中。做妻子的更要为万一的时刻准备一切。

10. 忍耐暂时的寂寞

丈夫忙碌的时候，妻子应该用宽容的态度——有时象护士，有时象母亲一样——一边鼓励他，一边忍耐暂时的寂寞和不自由的生活。

11. 决不轻易打扰他

丈夫的工作是在家里做，你一方面要忘记他的存在，决不打扰他；一方面要记住他的存在，随时给他适当的照顾和帮助。

12. 不要做一个落伍的女人

不能跟上时代的步伐，也不能和丈夫谈得来的妻子，不仅不能帮助她丈夫成功，而且，永远无法获得婚姻生活的美满。

13. 千万不要罗唆

罗唆的妻子，比贫穷、不信任等更使丈夫不幸。

14. 不要管丈夫闲事

管丈夫的闲事，丈夫一定失败。爱丈夫，加上下管丈夫的闲事，你便成了丈夫的最好帮手。

15. 不要强求丈夫成功

每一个人都不同于他人。在每一个人身边，应该划一个圈子。他应该停在圈中，磨练自己的天分。

16. 鼓励丈夫去冒险

我们要使丈夫成功，应该鼓励丈夫去冒险；而你自己也要毅然地接受因冒险而发生的各种危难。

17. 和丈夫志同道和

丈夫的成功，在于幸福的婚姻生活；而幸福的婚姻生活，不在乎夫妇间的兴趣或气质完全相同，而在于怎样跟随对方的兴趣。

18. 创造一个好的家庭环境

不要太注意家庭的外观及形式，最主要的，是要注重家庭里特有的、充满了爱、温暖与明朗的气氛。别忘了：家是最好的避难所。

19. 保持充沛的精力

任何丈夫，都比较喜欢精神饱满的妻子。对那因疲劳过度而毫无生气的妻子，实在感到头痛。

20. 使丈夫讨人喜欢

男人越是成功，就越是需要一个帮助丈夫树立良好形象的妻子。

(1) 帮助丈夫建立人缘。

(2) 妻子要为丈夫捧场。

(3) 随时弥补丈夫的缺点。

21. 帮助丈夫扬长避短

丈夫给人的印象，不一定就是他的写照。但人们都习惯于凭印象来衡量对方，故你必需帮助丈夫，使他给人以良好的印

22. 要有更大的爱心

没有爱，怎么会有成功？没有爱，什么富贵、名誉，都是徒然。如果丈夫满足在你的爱里，你便可以期望他的成功。

当然，卡耐基夫人的这些建议，有的不一定适合中国的女性，但其中多数是值得参考、借鉴的。

怎样吸引丈夫

一旦结婚，夫妻两个，自然是你属于我，我属于你了。但是，仅仅有这种相属是不够的。

有的心理学家已经指出，夫妻间的相属感，几乎是婚姻中的“险滩”。究其原因，停留在相属感之中的伴侣，情感上太过稳定，几近于麻木状态，彼此都没有给对方新鲜的显示和活动表现。因此，几乎所有的心理学家都劝告人们，找寻婚后魅力长存的秘诀，不断增加夫妻之间的吸引力。每一方都应该作出努力，让对方永远迷恋自己？

那么，作为妻子应当如何去增强自己的吸引力把丈夫迷住呢？

1. 用自己的优点去吸引丈夫

爱情既然产生于互相了解的基础上，那么，你应该知道，你的爱人最喜欢你的哪些优点？是你的纯真、活泼可爱，还是勇敢、坚定不移？是感情细腻、温柔多情，还是开朗豁达、宽宏大量？无论如何，对方喜欢的，你有责任为他保持，并时时显示给他。要知道，你身上所有他喜欢的东西，都是他感情上或情绪上的兴奋点，一经显示，他就会感到愉快，情不自禁地要跟着你，不愿意离开你。他欣赏你的这些优点并对你产生了深深的眷恋——这就是你的吸引力的所在！

2. 用改变自己的缺点去吸引丈夫

优点是要保持和尽力发挥的。那么，需要改变的就是你的缺点了，尤其是对方最感到厌烦的缺点。除非是先天的生理缺陷，其它主观上的缺点或生活上的不良习惯等都是可以加以改正的。只要你认识到它确实是错的，令对方感到不愉快的，它的存在不利于夫妻的亲密相处，就要下定决心把它改正？你每克服一个缺点，你的爱人的爱心就会增长一分。

3. 让对方明白，你少不了他

夫妻间这样经常地暗示，可以使双方心情愉悦、对婚姻生活充满信心。相爱的人，无疑可以从这种暗示中感到爱情的回报。爱情的回报使人快乐和满足。你对爱人的吸引力也变得持久而稳定。那种故意显示自己的价值，暗示自己没有对方也无所谓的做法，是很危险的。这种做法固然可以显示一点骄傲，自鸣一时。但对对方的震动却非同小可，他不得不重新作了估价，在他认为已经作了全部努力之后，就要怀疑，他是不是找错了对象。这种不聪明的做法肯定会给以后的婚姻生活埋下隐患。

4. 始终保持温柔的态度

这也是夫妻间保持吸引力的有效手段。有的心理学家说，向对方表示温柔体贴，永远不会错。值得指出的是，在婚前恋爱的阶段，一般的恋人都可以柔情似水地相互对待。然而，到了婚后，朝夕相处得久了，丈夫或妻子便不再经常地作出努力讨取对方欢心。他们常常以平淡的口气回答对方关切的问题。在对方叙述白天的经历或倾诉感情的时候，眼睛不再凝视对方，细心地倾听，而是现出漫不经心的神情。这种态度实际上是放弃自己的吸引力。对方的关切，表明他对你的注意，你为什么不能趁机抓住他的注意力，给一个温柔的回报，让彼此的感情来一个呼应？对方要向你倾诉时，说明他心理上非常需要你，需要你的同情、宽慰或帮助。此时，正是发挥你的力量，把对方的感情牢系在你身上的好机会。在一些微不足道的小事上埋怨对方，絮絮叨叨，动辄发脾气等行为，都与温柔的态度背道而驰，乖戾行为经常引起不

愉快情绪，也令人怀疑到你的教养。另外，相处的困难使对方感到沉重的压力，夫妻生活蒙上灰暗的色彩。久而久之，对方甚至害怕回到家里，还谈得上什么吸引力呢？

5. 多显示女性特征

从生理的角度看，夫妻之间是建立在性意向的基础上的一男一女的结合，一方是被对方的异性特征吸引着才走到一起来的。因此，妻子要吸引住丈夫，还有赖于多多显示其女性特征。让丈夫觉得，自己的爱人是个典型的异性，是一个地道的女人，这样，适当地打扮一下是必要的。穿上一套时新得体的新裙子，可以把其性特征更好地表现出来，一种新鲜感会使对方眼睛力之一亮。在对方的赞许之下，你可以继续这样做。他肯定会被你紧紧吸引住。如何打扮可以征求对方的意见。要防止过分，搞得庸俗伯人。其实，打扮比平时稍有变化就够了，在对方熟悉的眼睛里，便会闪出热情的欣喜来。

6. 努力增加生活色彩

当然，这不仅仅是妻子的事情。久呆在家，生活难免单调，如果想方设法搞一些户外活动，可以增加不少生活情趣。比如打打网球，去游泳，去郊外踏青、野炊等。这些活动不但使生活起了变化，有了别样的趣味，而且在从事这些活动中，夫妻双方都有新的表现，比如体力上和生活经验上的表现，对社会和自然的新的情感流露等，都可以给对方心理上造成新鲜感。夫妻双方一起参加某些社交活动，在为人处世，待人接物方面，各自也是有不同的经验和才干的，双方良好的表现和配合，以及这种表现和配合在亲朋和众人面前的显示，都可以加强夫妻感情的联系。

怎样改造丈夫

有的妻子常常对丈夫看不惯，于是总以啼叨和指责来对待丈夫，从而使夫妻关系不正常，造成这种现象的原因主要是妻子对丈夫期望和要求比较高，但是不能全部实现。这种失望情绪可能由于对比而变得更加强烈，例如看到人家大夫做家务事很能干而更加感到自己丈夫的笨拙。

有些妇女对配偶有些不满情绪，又由于对自己的放纵而增加了夫妻之间的矛盾。有不少人在工作单位里比较约束自己，遇到不如意的事能控制自己的情绪，要对别人批评指责时总要考虑对方能不能接受得了？可是在家里，对自己的配偶却是肆无忌惮，为所欲为，任意指责？他们以为：“是夫妻嘛，有什么要紧！”实际上，正是由于这种做法伤害了对方的感情。

那么，应该怎么做才是正确的呢？

1. 要反躬自问

当自己对配偶产生不满情绪并想在配偶面前暴露出来的时候，要问自己三个问题：第一，我对配偶的要求合理吗？如果对方达不到这些要求，是主观方面的原因还是客观方面的原因？第二，不要光是想配偶没有满足自己的要求，而首先要检查：“我满足配偶的要求了吗？”第三，如果一定要表露自己的意见，那么要考虑：这种方式恰当吗？

2. 从自己做起

在夫妻相互之间是否满意的问题上，应该树立三种态度：一是我不能通过直接的行为改变他人，二是我只能改变自己，三是我改变时，他人也会相应地改变？这样比较好，因为最好的改变是发自内心的。如果妻子想要使丈夫改变，一定要使对方确实感到这是自己的需要，在这方面，要了解对方，决不要有任何勉强。

3. 不要计较小事情

在夫妻之间，不可能在大大小小的一切问题上都使双方那么称心如意、相互配合得严丝密缝。每个人都可能有某些小缺点或某些小习惯惹人厌烦。但是在夫妻之间因为挤牙膏的方法不同而闹矛盾。那就太可笑了。如果你认为非改变对方不可，就要先去寻找为什么对方这个习惯会如此干扰自己的原因，真正的问题可能在自己。

4. 明确地表达自己的意见

唠叨和正式提意见是不同的，向配偶正式提意见是使配偶明确地知道自己不满，从而引起注意，进行改正；而唠叨则主要是一种情绪宣泄，并不考虑这样做会产生什么效果，而且也不会产生什么好的效果。有的人只是一味地对配偶作无原则的迁就，并不把自己的不满明确地告诉对方，而事后再唠叨、抱怨，这样反而使事情复杂化了。

5. 不要说使对方受伤害的话

原则要坚定，但态度还是要灵活，说话方式方法要讲究。丈夫不应该批评妻子易受伤害的方面，例如，是否找了个好丈夫，能否料理家务，能否生孩子，是不是如别的女人等等；同样，妻子也不应该批评丈夫易受伤害的方面，例如，是否有出息，工作能力是不是强。是不是好丈夫、好爸爸等。“利刀割体疮犹合。恶语伤人恨不消”，这是应该警惕的。

6. 对配偶要多肯定、多赞扬

人都有自尊的需要，赞扬是一种肯定式的诱导，就是对人的自尊心的满

足，因此，能使人十分愉快，愿意上进，愿意向积极的方向改变，其效果是指责、唠叨所不能比拟的。莎士比亚写道：“赞美即报酬。”马克·吐温曾说：“别人说我一句好话，我会乐上两个月。”事实上，从来没有人不需要诚实、真挚的赞扬和赏识，夫妻之间也是同样。

对于人类的心灵，赞美就象阳光。夫妻之间应该多赞扬，少责备。但是赞扬应该恰如其分，而且应该有感情基础，出自内心。以上所举的例子从表面上看似乎只是一种策略手段，但是实际上也还是有感情基础的。否则，如果变成无原则的奉承，那就不好了。

总之，只有爱才能改变人。恨招致恨，爱引起爱。如果对配偶不满意，要用“细雨润土”的方式表示自己的观点，使对方不知不觉地接受这些观点。这样，他就会学到不少东西。而如果暴躁地要求他，那么他只能学到很少的东西甚至相反。聪明的、耐心的妻子会造就一个好丈夫，好丈夫很少是现成的。

怎样安抚烦恼中的丈夫

作为一位称职的妻子，您要经常细心观察您的丈夫。特别是当您的丈夫心烦意乱、十分消沉的时候，你要用爱心去安抚他，让他从情绪的低谷中摆脱出来。也许您的丈夫是个顶天立地的男子汉，而您却是一位懦弱的女性，但您要明白任何人都会有很脆弱的一面，不仅仅是脆弱的您经常需要丈夫的安抚，您的丈夫有时候也非常需要您爱的安抚。

那么，应该怎样去安抚您的丈夫呢？

第一种方法：请不要打扰他。如果你的丈夫的个性十分刚强，那么在他情绪低落的时候，他一般不喜欢别人惊扰他，他只想一个人静静地呆着，利用自己的心理素质来排遣内心的“精神垃圾”，过一会就会控制住自己，恢复心理平衡，如果此时您出于好心去劝解他，那么他不仅不会感激您，反而会厌烦您，甚至对您大光其火。因此，您最好不要打扰他，只要给他一个安静的机会就行了。

第二种方法：鼓励他渡过危机。如果您的丈夫性格外向、但意志比较脆弱，那么当他情绪不稳定的时候，可以通过交谈和体贴入微的鼓励来帮助他恢复心理平衡，使其精神重新振作起来。

第三种方法：无言的理解行为。对朝夕相处、心心相印的夫妻来说，有时根本不需要语言，也不需要明显的照顾，您的一个微言、一个会意的手势，就足以使他感到爱抚的温暖和力量。因为这种无声的语言其中就蕴含着深深的理解和默契，一旦您的丈夫意识到这种特殊的爱抚和激励，他的压抑情绪会变得轻松起来，紧张状态也会很快消除，他又恢复了自信。

第四种办法：“润物细无声”的关心。在您的丈夫心情忧郁的时候，您可主动帮他做些事情，但要记住，您的帮助一定要做到“润物细无声”那样的自然，否则会使他感觉到这是怜悯和同情，如果是这样，他会觉得大小看他了，损害了他的自尊，因为所有男性都不喜欢她的怜悯。

怎样对待沉默寡言的丈夫

“我的丈夫确实不错，为人善良，一表人才，工作认真，烟酒不沾，人家都说我找到一个称心的人。可我后悔，怎么打着灯笼找了这样一个人。从恋人变成夫妻，他的话也就越来越少了；两人在一起时，总是我的嘴巴不停，可他难得插上一句？亲热时，他把我抱得紧紧的，可照样一言不发，我让他说点什么，他竟说：‘叫我讲什么呢？’寂寞的时候，我真羡慕吵架的夫妻，我也试点找岔子激他吵架，他还是不响，真是找到一根木头做夫妻了。”

听了这位妻子诉说，大家如何评论呢？也许有人会说男人家闲话还是少一点好，天天唠唠叨叨的像啥；也可能有人认为，男人就是这种样子，恋爱时说不尽的甜言蜜语，妻子一到手就安心得连活也不愿多讲了。

看来，还得先探讨一下有些男子为何会沉默寡言。

男女相比，女性的感情色彩较重，一点点事在心中也放不下，总想吐露出来，还喜欢发表生活中的各种感受。而男性感情深沉。对事物的观察也比较“粗心”，喜欢用自己的行为而不是表述来体现个人的力量与价值。就此而言，有些男性将某种情景里的独处当成一种休息，甚至是一种享受，这在心理学上被称为“孤独的需要”，另外，男性又是“冷酷”的，在工作中，男性往往重担在肩，对鸡毛蒜皮的事很少放在心上，也很少注意理解女性的感情需求？男性中不少人工作压力越重，越容易将家庭当成求得平静、舒适的“安乐窝”。深沉执着过了头，就变得沉默寡言。

这种沉默对丈夫是享受，对妻子却成了折磨。那么如何扭转这种局面呢？别整日价地埋怨丈夫：生活颇为奇怪，丈夫喜欢在外面控制指挥别人，妻子则喜欢在家中控制指挥丈夫？有的妻子见丈夫一回到家，不是甜甜蜜蜜他说几句宽慰的话，而是把准备一天的牢骚不满像连珠炮似地倒出来，使丈夫一进家门就进入灰色的情绪环境中。而对妻子每天没完没了的抱怨，有些丈夫慢慢学会了用少说话求得安生的办法。

在生活中增加游戏性谈话：把丈夫婚前的甜言蜜语和婚后的沉默寡言当成婚姻的诡计是不公正的，其实婚后的男子也需要感情交流，如果夫妻在厮守的时间能开开玩笑，说说彼此都感兴趣的趣闻轶事，是可以启发丈夫的谈话兴趣的。用沉默的后发制人：任何家庭都是一种独特的角色配搭，勤快能干的女子在更勤快能干丈夫的“威慑”下会变得懒惰无能，这是丈夫培养出来的，同样，妻子整天叽叽喳喳、喋喋不休，丈夫必然因为“相形见绌”而变得沉默少语，聪明的妻子不妨这样试试，在闲聊时，一改嘴巴不停的习惯，也学着沉默起来。丈夫对这种氛围的突变，会引起一连串的心理变化，会感到不安全，不知道妻子在想什么，甚至会担心有什么不测的事可能发生，平时叽叽喳喳对丈夫是个听厌了的弱刺激，而突然的沉默却成了一个强刺激。这时丈夫必然会问长问短多方打听，甚至“没话找话讲”。在这种当口妻子对丈夫的短暂的多情和善言行为应倍加鼓励。“你变得如此爱讲话，真使人想不到”。这简单的鼓励也可能成为开启爱人言语大门的钥匙。当然在以后，你要尽量少唠叨，让他在讲话中之上风，不然刚学会的“本领”可能又会失去。

怎样对待冷落娇妻的丈夫

婚前觉得男朋友对自己温柔体贴，照顾得无微不至，可是一旦成为夫妇后，丈夫夜以继日都把心思意念放在工作上，无形中冷落了娇妻，很多女性为此不知如何是好，不过，她们必须要明白工作对男性的重要意义。

男性没有工作，形同缺乏生活的目标。

婚姻对他们很重要，不过，工作却能带给他们更大的满足感。

一旦成家立室后，男性便会觉得“大后方”既定，自己应当为了妻儿奋勇向上，此举并不表示他们不爱家庭。

若要与具有工作狂的男性长相厮守，女方应该作出妥协：

扩大自己的生活圈子，不要依赖丈夫时常与自己卿卿我我，或强迫他为你而变得浪漫，温柔。

与其做一个不停抱怨的妻子，不如学习体谅对方，不要加重他的精神压力。

专心发展自己的事业或兴趣，令自己的注意力不要只集中在对方身上。

尝试了解丈夫工作得如此辛劳的最大原因，帮助他向上，脱颖而出。

多对自己作出要求，寻找工作上的成就感，令自己乐在其中，减少依赖丈夫。

怎样对待“脾气古怪”的丈夫

一个人一个脾气，就象一个人一个长相一样。夫妻双方，都希望对方与自己在性格、爱好、兴趣等方面一致或相近，这是很自然的，也只有这样，夫妻的婚后生活才能过得和美幸福。其实，这也要进行具体分析。作为妻子不能为丈夫婚前百依百顺，婚后不听自己指挥就视为脾气古怪，而陷入无端的苦恼之中。

曾经有这样一对夫妻？妻子作姑娘的时候，经人介绍同现在的丈夫相识了。经过一段时间的接触，姑娘觉得小伙子为人忠厚老实，生活朴素，工作勤奋，向他打开了爱情的大门。可是母亲却不同意，认为女儿长得漂亮，可以找一个条件更好的对象。尽管这样，姑娘没有动摇，仍然一往深情的爱着这个小伙子。姑娘顶着家庭和社会的压力，到底和小伙子结成百年之好。有人叹惜说：一支花插在粪堆上了。可姑娘不予理睬。新婚后的一段时间，夫妻恩爱，情深意长。然而，随着时光的流逝，姑娘渐渐发现，自己与丈夫的脾气是格格不入的。姑娘爱说爱动，性格直爽，丈夫性格内向，沉默寡言，讨厌罗嗦；妻子喜欢上街到百货店、家具店看看，丈夫讨厌上街，不如在家清静；妻子喜欢听听音乐，丈夫却嫌吵闹……，总之，两口子的脾气爱好，相差甚远。久而久之，两个斗嘴反目，甚至打起架来，感情日见破裂。

遇上这样的问题怎么办呢？

恩格斯说过：“每个丈夫会发现妻子的某些缺陷，反之亦然，这是正常的”。因为在浪漫的富有诗意的热恋时，彼此只把好的一面露给对方，或者只看到对方的优点，有句谚语说得好极了，“恋爱常常妨碍你看到情人的缺点”，“情人眼里出西施”，把情侣的一举一动都看得十分美妙，甚至把本为是缺点的地方，也以优点加以欣赏和美化。这样，就会造成相互了解不够全面，不够深刻。虽然有些性格脾气上的差异存在，一般或者能克制掩盖，或者不去计较。可是结婚以后就大不相同了，夫妻之间朝朝暮暮生活在一起，相互之间就随便得多，用不着掩饰，日久天长，性格脾气上的差异就显露出来，使对方逐渐看清“庐山真面目”。这怎么办呢？仅仅为了这点不足就闹离婚吗？显然是不能这样的，从婚前两人的关系看，夫妻俩还是有感情基础的，曾经真诚相爱过。再说作妻子的认为丈夫脾气太古怪，也不尽然。不能说丈夫不限自己的兴趣爱好一致，就认定为脾气古怪。这对夫妻间不过有些兴趣、爱好、性格，不完全一样罢了。解决这类矛盾的方法，首先要明白，兴趣和爱好以至性格，完全一致的夫妻是没有的。这也丝毫不会损伤两人的感情，要求大同存小异。夫妻二人都在为祖国的四化建设做贡献，就是大同；备人的爱好兴趣不同是小异，可以共存于一个小家庭，并使小家庭生活更丰富多彩，夫妻同欢共乐。夫妻两兴趣爱好不同，而了解尊重对方的特点，各自向对方靠拢，从而使家庭幸福，这样的例子不胜枚举。电影艺术家孙道临，平时喜欢朗诵，爱看京剧，而妻子王文娟是著名的越剧演员，两人你帮助我，我帮助你，妻子新排《红楼梦》，他兴致勃勃地观看，提出自己的意见。丈夫登台朗诵前，先朗诵给妻子听一听，并帮助丈夫发准字音，丰富表演技巧。他俩还一人弹琴，一人唱歌，真可谓“夫唱妇随，志同道合”，甚为融洽。

有些夫妻因职业兴趣悬殊太大，就更应相互尊重、帮助、支持和配合。如果能把对方的兴趣爱好引渡过来，那就更佳。有一对夫妻，妻子是中学教师，喜欢小说创作，丈夫是个干部，喜爱打球。结婚后，妻子经常通过丈夫

可以接受的方式，培养其读书的兴趣，终于把丈夫引入爱读文学书的轨道，妻子的小说草稿写出后，丈夫主动帮她誊写，写的过程中提出些意见，练得一手好字，成为妻子的得力助手，创作获得了丰收，妻子小说获奖，首先把奖品献给丈夫，深情的对丈夫说：“作品，是我们夫妻俩的爱情结晶，就象孩子是爱情的花朵一样”。这样的夫妻，感情会时时更新，随着岁月的流逝，会创造出更浓郁深沉的爱情，夫妻俩的感情永生不会“疲劳”！

总之，如果妻子遇到丈夫在兴趣和爱好上的不能协调统一，那不必为此苦恼。应冷静下来，做到互相尊重，又互相谦让；既互相支持，又互相体谅；既各持所好，又各取所长，而不应互相“抬杠”，互相“僵持”，更不应强迫对方放弃爱好，服从自己。当然，能用妻子的所爱，使丈夫自觉自愿地向你靠拢，那自然更好。这样，夫妻之间是能够情深意笃，百年合好的。

俄罗斯著名作家车尔尼雪夫斯基说过，“爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。”让我们用这句名言，赠给年轻的妻子们。

怎样对待发胖的丈夫

近年来，有人调查，年龄在 30—49 岁之间的男人中，有 80%超过了标准体重。

男子发胖的原因很多，主要是由于活动量减少，生活比较安逸，吃脂肪类食物较多，尤其妻子的“过度照料”是发胖的重要因素？婚前小伙子多喜欢活动、生活粗犷，饮食也较单调。所以，纳入体内的热量与活动消耗的能量相差无几，这样就避免了有过多的热量转变成脂肪堆积于体内。而婚后，对于男子来说，生活方式发生了显著的变化。由于妻子的精心照顾，不仅使丈夫生活有了规律，而且一日三餐，菜肴可口。顿顿饭饱意足，每逢节假日，还要改善一下。如此天长日久，丈夫体内的热量远远超出了需要量，体重不知不觉的增长。此外，在家务劳动方面，丈夫一般要比妻子少些。这样不需多久，就会使原来精悍、健壮的小伙子，变成了大肚汉。

丈夫肥胖不是好事，不仅活动不便，反应迟缓，工作效率降低，而且还可引起许多疾病。医生常常告诫大家，体重超过标准体重的 10—15%，即称为肥胖症。肥胖，对人体各个系统都会带来有害的影响，尤以冠心病最为常见。据统计，肥胖的人患高血压病的发病率为 30—50%。并且随着体重的增长，患病的机会也相应的增加。肥胖还可引起高血脂症、糖尿病、肝胆道疾病，即使是最普通的阑尾炎，胖者也比正常人高出数倍，此外，肥胖症还有可能并发肺部疾患，造成肺动脉高压、心室肥厚，进而发展成心力衰竭。有人证实，肥胖症可使寿命平均减少 10—12 年。

为此，妻子应要求丈夫保持饮食清淡，少吃含脂肪多的食品或油炸、甜食，加油饼、炸糕、糕点等等。可吃些瘦肉、豆制品、鱼、蛋类、新鲜蔬菜和水果，尤其夜间不要加餐。如发现丈夫有发胖的趋势，还要控制他的主食摄入量（主要指米、面）。吃饭不要过饱，要让他多做体力活动，如上下班时最好骑车或走路，多做些家务，少睡懒觉。此外，应劝说丈夫戒烟，少饮酒（包括啤酒在内），这样就可使你的丈夫避免发胖，从而保持良好的健康状态。

怎样对待不管家务的丈夫

家庭各种家务活，理应妻子和丈夫共同承担。但是，在有的家庭中，家务重担完全落在妻子一人身上，丈夫不闻不问。对此，妻子该怎么办呢？

妻子点火、做饭、洗衣服，丈夫却端坐不动；妻子累得汗流浹背，丈夫却不屑一顾；妻子忙到深夜，还不见丈夫的人影……偶尔几次，妻子倒也会谅解；可天长日久，妻子便难以忍受，于是，有的妻子便认为丈夫懒惰而发火，责骂丈夫懒鬼，并强行分配给丈夫一些家务活，“监督劳动”；有的妻子认为丈夫不管家务，让妻子一个人吃苦受累，是对妻子缺乏感情的表现，因此心中塞满委屈、愤怒，于是跟丈夫赌气，来个“以牙还牙”，自己也甩手不干了，让丈夫饿着肚子上班；也有的妻子见丈夫早出晚归，根本不顾家，便怀疑丈夫有外遇，于是监视丈夫的行动，甚至双方吵闹起来。

诚然，丈夫不管家务是不对的，但采取以上那样态度，非但不能解决问题，而且会影响夫妻感情？因此，作为妻子，面对此情此境，首先应弄清丈夫不管家务的原因是什么，对症下药，才能收到良好效果。

一心扑在事业上，这是许多丈夫不管家务的一个主要原因。许多男儿都迷恋于自己的事业，无暇顾及自己家庭，他们日程表上确实没有干家务时间，而非不为也。

大男子主义作怪。有些人，自以为他们是一家之主，若插手干家务事，是没有男子汉气魄，别人会耻笑自己“怕老婆”。有些人，也想帮妻子一把，干点力所能及的家务，可经不起一些“大丈夫”的冷讽热嘲，什么，“妻管严”、“什么模范丈夫”，于是也就不愿再干家务了。

贪玩懒惰，为图清闲的人，宁可受妻子气。

为此，作为妻子要找丈夫不管家务的具体原因，根据不同情况区别对待。

对事业型的丈夫，妻子应予充分理解、支持。丈夫事业心强，钻研业务好学上进，实在难得，是优点不是缺点。

要理解丈夫，还要消除对脑力劳动的偏见。许多知识分子下班后，往往要看书学习，有的妻了便认为丈夫懒惰不愿干家务。其实，丈夫并没有休息，进行脑力劳动并不比干家务轻松，妻子应多体谅、理解，自己多干些，让大夫专心致志有所造就。

对大男子主义型的丈夫，首先要努力清除丈夫头脑中这种封建意识，建立平等夫妻关系？妻子要从珍惜感情维护家庭幸福愿望出发、心平气和地向大夫指明大男子主义是影响家庭和睦的“分离剂”，是破坏夫妻平等关系的“棍棒”，其本质是“男尊女卑”、“夫权至上”的封建道德伦理。而当今社会里，夫妻地位完全平等，负有共同承担家穷的责任和义务？丈夫甩手不干家务，说明他对家务没有尽到责任，应该受到批评。妻子入情入理地好言相劝，讲明道理。应认识到大男子主义并非大男子汉的精神，应坚决清除。妻子可选择一些夫妻平等相待，丈夫和妻子共同干家务的家庭，通过串门交往，使大丈夫耳濡自染，思想也潜移默化。妻子在劝说教育中，应坚持晓之以理，动之以情，用真挚的情感去感化丈夫，使之意识到不是故意挑剔毛病，找茬打架，完全是为了这个家。妻子的一往情深是可以唤起丈夫的良知，去掉大男子主义思想，积极主动地和妻子一道分管家务，使小家庭出现亲亲热热的气氛。

对于懒惰型的丈夫，妻子要耐心开导，使他认识到共同干家务事可以

培养生活能力。与自己方便。同时，妻子还应向丈夫指出：夫妻共同承担家务，能密切夫妻关系，加深夫妻感情。请丈夫想一想，一个真心爱自己妻子的丈夫，能忍心眼看着妻子忙得不可开交，自己却偷懒、贪玩吗？这样，爱在哪儿，情在何处呢？在开导基础上，要给丈夫安排一定量的家务劳动，形成明确分工，或重活由丈夫干，或采购由丈夫管，有了具体任务，逐渐会使他养成搞家务的习惯。

人心是肉长的，夫妻之间总是有感情的。在妻子的理解、支持、体贴、关怀下，丈夫再忙，也会抽出一点时间来承担家务，减轻妻子的负担。当然，在家庭家务劳动中，应据双方工作性质，身体状况不同而有所不同，夫妻双方应当发扬风格，争着多干一些，必然会受到对方敬重和爱戴，夫妻间便能创造出和谐亲切气氛，使夫妻生活更美满幸福。

怎样对待爱人私设“小金库”

虽然在许多新婚家庭中，通常是妻子掌握家庭财务，支配收支，然而，有些丈夫却背着妻子建立了自己秘密的“小金库”来对付妻子。究其原因不外乎有以下几方面：

(1)“妻管严”的结果：在一些由妻子当家理财的家庭中，妻子对丈夫在经济上控制很严，丈夫手中没有钱，需要一些临时性开支就得伸手向妻子要，而又往往得不到妻子“恩准”，甚至还惹恼了妻子，唠叨发火，双方闹得不亦乐乎。这样，就逼得丈夫隐瞒收入，虚列开支，建立秘密的“小金库”，实质上这是对“妻管严”的一种反抗。

(2)图个人花钱方便：在一些新婚家庭中，妻子对丈夫花钱控制得并不严，只要是正当需要，妻子都会满足丈夫的。可是丈夫经常有开销，不好意思向妻子伸手要，受约束不方便，不如自己有个“小金库”好。

(3)储备应急：有的妻子虽当家却不会理财，家庭经济安排得很不好。经常出现“赤字”，影响家庭生活？丈夫对此不满，但又不便直接夺权当家，只好暗中建个“小金库”储备一些钱。以便应急。

一旦发现丈夫私设“小金库”，作为妻子，也不必大惊小怪，更不可据此乱生猜疑，认为丈夫同自己三心二意，同床异梦，甚至怀疑大夫有外遇。这样会把事情闹大，影响夫妻感情，反而不利于解决问题，其实，妻子应该开明些，要能沉住气，把这个问题处理好。

丈夫瞒着妻子设“小金库”，妻子应该从中看到自己的问题，是不是自己在经济上太不民主，独断专行，对丈夫的正当的、合理的花销卡得过紧，未能满足丈夫的需要所致？如果是这样，那就说明丈夫私设“小金库”是自己逼出来的，妻子是有责任的，不能全怪丈夫。这时，妻子就要改变理财方法，实行家庭经济民主，请丈夫也参与一起掌握家庭财务，夫妻共同商量，安排好家庭开支。丈夫参与当家理财，方能体会到“柴米贵”的滋味，才能理解、体谅妻子当家的苦心、难处，从而，才能认识到，瞒着妻子私设“小金库”，随意花钱是不对的。作为丈夫，应该同妻子一条心，同舟共济，紧缩个人开销，勤俭节约，为妻子分担当家理财的难处。

在保证家庭收支平衡的前提下，妻子要在经济上体贴丈夫，多替丈夫着想，解除对丈夫的经济控制，主动地给丈夫安排较充足的零花钱，便于丈夫用于个人嗜好、社交、娱乐和其他一些临时开支。妻子能主动地为丈夫的个人开支作出周密安排，必然会感动丈夫，使丈夫打心眼里感激妻子，从而密切夫妻关系，丈夫也会主动取消自己的“小金库”。

有的妻子之所以在经济上对丈夫卡得过严，是怕丈夫把钱偷着给父母，这种思想不对的。赡养父母孝敬老人，是儿女的义务和美德，作为妻子应通情达理支持丈夫。妻子这样做

了，丈夫也会同样支持妻子孝敬父母。在对待公婆问题上，妻子千万别卡丈夫，这最容易伤丈夫的心。最好由妻子出面，根据自己和公婆家庭经济状况，适当给老人送些钱，这样既使老人欣慰，也让丈夫高兴。

如果丈夫私设“小金库”是为了储备应急，妻子更不能责怪丈夫，肯定丈夫好意，检查自己不会理财的欠缺，并和丈夫一起研究，如何安排管好经济，努力做好收支平衡略有盈余。如果善长理财，妻子应主动把财权交给丈夫，由丈夫理财，这样，“小金库”也就自然并入“大金柜”了。

经济问题是家庭一根相当敏感而又微妙的神经，是导致婚姻破裂的三大原因之一。处理好丈夫“小金库”，不仅能减少家庭经济中矛盾，当好家理好财，而且还会使夫妻双方心情舒畅加深感情。

怎样对待不善交际的爱人

一位朋友对我说，他的妻子是位性格内向，不善交际的女人。妻子人不善交际使客人们感到很不好意思，以为女主人不那么欢迎他们。为此，他常常感到尴尬、难堪。

其实，不善交际的何止是女人？在我们男性的队伍中不也大有人在吗？而且很奇怪，就象“月老”故意安排好了似的，在一对夫妻中，常常是男的善于交际，女的不爱说话；女的善于交际，男的又是“老实人”，这就常常在夫妻之间引起了不协调或者埋怨情绪。人世间真是各人有各人的脾性：有的人喜欢在大庭广众之前露面，有人的却尽量避免参加社交；有的人很会交朋友，陌生人也很容易混熟，有的人却很不会交际，就是亲戚、朋友、熟人登门拜访，也会感到拘束，甚至不知道怎么应酬才好。所以，人各有脾气和性格，实在不可强求人人都那么划不过，从现今社会发展和生活方式的变化情况看，人与人之间的往来和联系将会更加频繁和重要，社交也逐步成为人们生活中的一个重要内容。现在西方许多国家，社交活动成为人们极为重要的事，而且常常是由夫妻两人相偕参加的，夫妻双方中任何一方会不会交际，能不能处理好各方面的关系和往来，常常直接影响到另一方。在美国，不会交际就更为人们所重视了。据说作为一位夫人、太太，如果不擅于交际，不会招待朋友，就很可能导致她与丈夫的婚姻发生变故。在我们的国家里当然还不致于到这么严重的地步。不过不善于交际毕竟是个不足和缺憾。

那么，假如你的爱人不善于交际怎么办？首先应该是不去责怪和埋怨，而是需要仔细地加以观察和分析，找出不善交际的原因。确实，只要仔细看看我们的周围，有许多不善交际的人都是事出有因的？这些人或沓只是在某种环境，或者只是在某些特定的人面前不爱露面，不爱说话，而在另一种环境和另一些人面前，就不是这样了。在这些特定的环境、特定的人面前，他们往往自己感到“不如人”（在职业、地位、学识等方面），因而自卑感作祟而尽量避免社交活动。假如是这样的话，那么当你了解到爱人不善交际的原因是自卑感起作用，就可以对症下药设法帮助爱人，解除不必要的思想顾虑，使之自信起来，这样在社交中就不会因为自觉“矮人三分”、“低人一截”而不自在、不大胆。其实，人是用不着自卑的，“天生我才必有用”，何况人是各有长短的，在某些方面你不如别人，而在另一些方面别人却未必比得上你，而且同志、朋友、同事、亲戚之间，以自己的某个长处而瞧不起人的毕竟不多，所以我们每个人是用不着自卑的。

也有一些人不善交际却是生性内向所致，但是，不论是何原因，要想改变爱人不善交际的弱点，关键还在于自己要善于慢慢地“锻炼”和“改造”对方，也就是要经常让对方参加社交活动，多接触各方面的人，而且要多加鼓励，使之渐渐地“大起胆来”。切不可采取责备、讥笑的态度，更不应该当着客人面取笑、奚落自己的爱人，因为那只会使自己的爱人越发不敢说话、会客了。

社交是人们社会生活中不可缺少的内容，愿你的爱人学会社交、善于社交。

怎样对待配偶在事业和生活上的挫折

生活上、工作中出现一些不顺心的事，或受些挫折，或暂时的停滞不前，都是常有的事，关键在于怎样认识它，看待它。如果处理得当，夫妻双方的心情就会不受其影响，家庭生活仍会充满和谐、温馨。如果有一方因面对挫折，就心灰意冷，颓废沮丧，唉声叹气，就会产生不安定因素，家庭上空就笼罩了一层阴云。因此，要保持家庭和谐，夫妻相容，当配偶受到挫折时，另一方就必须注意自己的言行，积极帮助配偶战胜挫折。

作为男同志，事业上的成就对他来说显得十分重要。如果最初他踌躇满志，对自己所干的工作充满理想，但在实践中这一理想又每每不能实现，毫无成就，这就会使他产生一种失落感，在行动上体现为，情绪悲观，看什么都不顺眼，每天怨气十足。作为妻子，对他的不理智行为不要动气，应当避开锋芒，有意躲让，待他情绪平静下来后，再进行交谈。你首先要帮助对方分析产生失落感的原因，是不是工作安排不当，是不是所拟的目标脱离自身的条件，即不切实际，是不是人际关系处理不当而不高兴？等等。如果是工作安排不当，或是学非所用而致，就应向组织反映这个问题，力求得到组织的帮助，给自己的工作创造方便条件，如果组织上解决不了这样的问题，就应该考虑调转工作单位，到能发挥自己特长的地方去工作。

假如爱人同领导和周围同事的关系处理不当，常因领导的不重用，或同事间的不团结而感到闷闷不乐，情绪低落，这时你千万不要埋怨，或添油加醋，激他去怼理，而应一方面多加安慰，另一方面帮助配偶多从自己身上找原因。你主动伸出了手，别人自然会把手给你，与他人相处要求大同存小异，严以律己，宽厚待人。对伤害过自己的人，不要畸恨在心，自寻烦恼。至于领导的不重用问题，要从多方面去考虑，我们承认机遇对一个人成功的重要性，但是我们更不能忽视自身品格、能力、修养等主观因素。要想成功必须靠自己的不断追求和刻苦努力，一个品格高尚，能力超群的人，一个胸有大志，不断追求的人，定会得到幸运之神的青睐，而获得事业的成功。

总之，当你的配偶遇到工作，生活中的不快或挫折时，你要稳定情绪，切不可发火，与爱人对着干，而应当设法帮助他分析原因，“对症下药”。要知道，生活中不如意的事情常常出现，要学会泰然处之。同时要注意，在事业上不要不顾自身的能力把目标定得太高太死，否则，就难免会经常产生挫折感或失落感。在与人相处时，多交朋友，多表达自己的善心，少树敌，心境自然就会变得平静。

家庭关系怎样增进家人间的亲密感

家庭问题专家们认为：一个家庭的牢固程度和幸福程度，从根本上讲，取决于其成员在感情上的亲密程度。为此，他们提出了增进家人间亲密感的几条建议。

1. 腾出时间与家人团聚

一位父亲曾问儿子：“家里人最使他难忘的回忆是什么？”儿子不加思索他说：“我参加童子军集会那天，你开车接我回家途中，特意把车停下，去帮我逮那只美丽的蝴蝶。”这事他父亲早就没印象了，但对儿子来说，却作为一件最令人激动的往事深深刻在他的记忆里。因为，他知道父亲总是很忙的。原本以为父亲不会停下汽车的，在他看来，父亲这一举动无疑等于说：“我喜欢你。”

一些家庭的墙壁上，常挂有一张大大的日历，假若某天全家都有空闲。便在日历上将这天画上一个大“×”，表示这时间专门留出来供家人团聚？在日历上打上记号，是为了提醒大家不得侵占它。

2. 加深相互了解

一些心理学家说：“人们对自己喜爱并与之朝夕相处的人，在某些顶顶重要的事情上常常不甚了解，比如父母们经常把注意力集中在实际的家庭琐事上，如对家里人食物的好恶、生活的不同习惯等可以了如指掌，却往往忽略了与子女在思想感情上的交流和沟通，一家人在心灵深处甚至可能陌同路人。所以，一个家庭不妨每隔一定时间，全家人坐下来谈论一下各自的希望、目标和各种喜怒哀乐。这样可以加深家庭成员之间的相互了解。增进亲密感。达到这种目的的唯一途径，是从互相提问入手，如你最美好的回忆是什么？最让你烦恼的事情是什么？你有什么信念？为什么会产生这种信念？等等。

交谈时，应当保证有足够的时间，并且不得有外人在场，同时，发问者不要指望对方立即作出回答，然后让家里人站在你的角度来回答。在此过程中，务必专心致志地倾听，切不可随意下结论或冷嘲热讽。

3. 共渡难关

有些父母在遇到像生病、经济拮据、亲人亡故这类令人沮丧的变故时，总是想方设法不让孩子知道。对此，心理治疗学家指出，如果孩子已经懂事了，父母却不让其了解家中烦恼的真相，他们往往会认为父母瞧不起自己，从而产生一种被抛弃的失落感。

假如能在一种充满抚爱和关怀的气氛下进行的话，不妨让孩子直面亲人亡故的现实——这是相当重要的。孩子的父母、兄弟姐妹或祖父母患了重病，若叫他（她）跑跑腿、接电话，将会使他（她）感到自己的价值。即便孩子年轻尚小，如果带上他（她）作一次短暂的探望，也会使罹病卧床的亲人感到莫大的安慰。

4. 充分利用吃饭时间

纵然是最为繁忙的家庭，每周至少要能挤出一两次时间，让全家人享受一顿轻松愉快、丰盛可口的晚餐。一般说来，吃饭时间通常是一家人谈兴最浓的时候。怎样利用吃饭时间，争辩还是恳谈，训斥还是夸奖，这是衡量家人之间关系亲密与否的绝妙的温度计。

鼓励子女不时邀请朋友来家吃饭，也是密切家庭关系的途径之一。这么做的好处在于，父母由于可以了解孩子平时的自信心，使他们感到自己是受

到尊重的家庭成员。

5. 开展挑战性的活动

最好是选择一些人人都喜欢、能参加的活动，以便调动大家的积极性，使之各显身手，共享欢乐。不妨让孩子们试试种植菜园。布置影集，或是学着烙饼等。

一位父亲追忆道，当他同儿子终于做好一张餐桌时，俩人是多么的开心。“我们在6个月前开始筹划，搜集木材。”他说，于完活计后，我们爷儿俩不禁心花怒放，相视而笑：“哈哈！我们成功了！”

6. 举行仪式

一位朋友去某家参加生日宴会？宾主围坐在餐桌四周。大家正等着上生日蛋糕，一个孩子忽然站起来，一本正经地喊道：“全体起立，齐步走！”于是，他们一家子都笑嘻嘻地站了起来，来客也跟着效法，随主依次通过宽敞的房间。事后，主人向来客解释道：“这是我们的传统。孩子们小的时候，每次吃饭老是坐不住。我跟妻子便想出一个办法：“吃过甜点，先叫他们列队绕房子走一圈，待其精力分散些，再吃正餐。孩子们长大成人后，每次特殊的日子，我们依旧保留着这一传统。我深信，我们一家之所以亲密无间，在很大程度应当归功于此。”

其实，许多场合都可以举行仪式——小到平常合家争讲笑话趣事，大到每年一度的春游野餐等。仪式在家庭生活中的重要性，不仅仅表现在说些什么做些什么，而且还表现在大家共同经历这些程序时，会由衷地产生一种“我们”的感觉。

7. 一起玩游戏

即使年龄不大的孩子，也可以参与诸如象棋，打扑克之类的游戏？游戏或活动本身倒无关紧要，重要的是它为家庭成员提供了一个纯粹娱乐融洽关系的机会。

8. 睡觉前讲故事

孩子临睡觉时，有父母在场能够减轻以至消除小孩子常有的恐惧感。父母如在此时讲故事给孩子听，不但可使孩子放心，尽快入睡，而且还能加深彼此间的亲情关系。小孩子特别喜欢听有关他们所熟悉的人的故事，譬如妈妈和爸色是怎么相识的，爷爷当年如何开始做生意的，等等。这类故事会使孩子们感到格外亲切。

如果孩子较大了，父母则又通过在睡觉前与之闲聊代替讲故事。这样与孩子以一种亲切、鼓舞的气氛中交谈，父母不仅可以窥探到孩子的心事，有时甚至还能取得意想不到的收获。

9. 共享工作和学校的生活

在双职工家庭里，孩子往往会产生一种同父母的隔离感。如有可能，父母不妨带子女到自己单位去瞧一瞧，好让其对父母亲的工作有个大概的印象。

通过跟孩子谈论你的工作、成就和挫折，你可以让他们分享自己生活中的一个重要部分。同时，你将会帮助他们形成自己的理想和价值观。

与此类似，父母对子女的学校生活表现出兴趣，也有益于增强两代人感情上的亲合力。

10. 保持联系

当孩子离家去念大学，父母出外办事或祖父祖母均不在时，可以借助下

列办法来维系家人之间的感情纽带。

——经常写信，寄明信片及其它物品（如照片、剪报等）。谁不乐意收到邮件呢。

——寄送录有亲人声音的磁带。聆听亲人的娓娓话语，远比读信亲切得多。父母可把孩子过生日或家人欢聚的实况录下来，寄给异乡之子女。

——寄发循环签名信。如若子女不在一地，父母可采用循环签名的方式：即让每个人都提供自己的近况，签上名后，邮给下一位家庭成员。如此循环往复，最好再返回给父母。

怎样处理好代际关系

代际关系顾名思义就是两代人之间的关系。从狭义上讲，两代指的父母和子女两代，正确认识与处理好代际关系，对于搞好两代人的心理协调，增加两代人的团结，促进两代人的生活、学习和工作上取得更大的进步具有重要的意义。

那么，导致代际关系紧张的主要原因有哪些呢？

我们认为有以下五个主要原因：

1. 在心理状态、行为表现，价值观念、道德伦理观念等方面的差异

一般来说，在思想上，上一代比较实际并趋于保守，下一代比较开朗、奔放；在道德观念上，上一代更为重视传统的道德标准，下一代则很少受此束缚；在行为反应上，上一代人比较迟缓，下一代比较灵活；在性情上，上一代比较沉着、谨慎，下一代比较活泼开朗；在生活态度上，上一代注重实际，下一代比较多幻想；在用钱上，上一代注意量入付出，合理节约，重视金钱的生活价值，而下一代则多有随心支出，用钱计划性差，不注意节约。常见一些工作后的青年月底未到工资已经花光了：在服装方面，上一代比较重质地，主张大方、朴素、实用，下一代则重时髦，追求时装、款式及色彩搭配；在交际方面，上一代选友持重，关系多较实用，下一代交际广泛，其中不乏志趣朋友，目前有较多的青年人还认为“多个朋友多条路，多个仇人多堵墙”，所以有时失之泛泛。这为上一代所轻视。

2. 成长环境的差异

人的心理是在生活与实践活动中形成与发展的，人的出生环境、生活阅历、所受教育及社会制度等，对人的意识形态及行为习惯有很大影响。就我国目前而言，上代的长者大多出生在解放前，他们大多饱尝过旧社会之苦，体会到新社会之甜，所以他们对生活容易感到满足。解放后出生的下一代则不然，他们大多生长在蜜罐中，缺乏对新社会深刻认识，意识上有些模糊，大多数人对生活水准要求较高，也较难得到满足，在许多问题上与一代人有截然不同的看法。这也表现为这些年青年人历史观、政策观念的缺乏。上一代人在这方面往往易于与下一代青年产生隔膜。

3. 不同年龄的心理特征差异

由于不同年龄阶段的特殊心理差异，上一代人与下一代人在许多问题上也自然产生差异，年青人朝气蓬勃，思维内容广泛，反应灵活。接受新鲜事物快，适应新环境能力强，爱独立思考，敢说敢干，受传统思维和习惯势力束缚较少，有“初生牛犊不怕虎”的开创精神。他们创新意识强，心灵手巧，富有创造性，敢于打破传统的陈规陋习。但他们很容易偏激。处理问题也不够沉着、干净，中年以后，特别是人近老年，工作、为人渐渐老练起来，再加上生活经验的积累，上一代人看问题便更深刻、透澈一些？但此刻也许是“夕阳无限好，只是近黄昏”了，他们不如青年们那么热情、开放，有时由于受传统观念、封建意识的束缚，容易保守，思想固执，固循守旧；日等：青年人会因此不满。

4. 社会地位的不同造成的差异

目前我国大多数青年人的经济地位不高，与上一代人相比，经济力量稍显单薄，除有些走上工作岗位的青年经济上基本独立（遇到重要事件如婚嫁等多数人还需要上代人支助）而外，那些正在学习或待业的青年经济完全

或部分依靠上一代，这导致青年人经济上的被动局面，使正值上升期、心气难免高傲的青年人在处理类似问题易于偏颇，与上代人产生心理磨擦，再则上代人社会经验丰富，责任心较强、处事谨慎细致，在单位及社会上易为人重视，而青年人受到传统观念的限制，常被人当做“嘴上无毛，办事不牢”之辈未能享受应有的尊重。加上论资排辈在评学术职称、晋升工资、分房等实际待遇问题上，“资格论”往往还起着较重要的作用，这使青年人的热情与积极性大受挫伤，积陋成习地认为社会待之不公·地位较低，所以对社会的责任心较之上代人也似有不足，这是两代人之间易于矛盾所在。

5. 现代社会发展速度逐渐加快，使两代人的心理产生不同差异

青年人对新生事物追求与摹仿能力很强。但批判鉴别能力较差。如，这几年随着我国对外政策的放宽，促进了国际交流，开阔了国人眼界，青年人吸取国外新东西多，但由于缺少历史的与现实横断面的比较，有些人失之盲目，不论是好是坏。全盘吸收鼓吹，甚至把西方的一些糟粕也当做新潮加以崇拜、摹仿、给部分人思想上带来混乱、败坏了时风，以至上一代人对此看不惯甚至讨厌。上一代人较之青年一代，对事情的鉴别力较高，但对当今社会迅速的变革感到有些不适应，甚至部分老同志甚看不惯。

以上五个方面的浅析并不意味着每一个具体的上代人与下代人都存在这种差异。也不意味着同代人的各方面特性都完全相同。我们应该用唯物辩证法的方法去分析看待并且解决代际关系中可能存在和出现的矛盾、问题。

下面谈一下避免代际关系紧张的几个办法。

有的老年人认为现在的青年人是不可救药的一代，有的甚至认为今不如昔，其实，两代人之间应该相互了解，只有了解了彼此之间心事，才有可能做到互相尊重，互相体谅，从而使代际关系融洽。

(1) 正确认识两代人的心理特点，是妥善处理代际关系的关键。

(2) 对待两代的不同意见，应采取接纳、融合、折衷并存的办法。

(3) 不要出口伤人。上一代尤其应该注意不要在众人面前伤害青年人的自尊心，说话要讲求语言艺术及方式方法。

(4) 上一代人千万不要用武力解决家庭纠纷。误认为“棍棒下面出孝子”，实际那样只能导致代际关系更加紧张、僵化。

(5) 上一代人应具有个人魅力，富于同情心。

上代人应在下代人面前尽力展示其各方面的修养及魅力，经常从物质和精神两方面去刺激、鼓励下代的创新意识及改革热情。

下一代应该尊重上一代，关心他们的饮食起居，在节假日经常探望老人与老人团聚，清除老人精神上的孤独感、寂寞感。出门办事应先告诉老人，以免让老人耽心。当青年人在某方面取得成就时，也应及时向上代人报告喜讯，让他们一块分享成功与荣誉，使他们感到骄傲和欣慰。同时，青年人还应避免与上代人争吵，努力用自己的意志去控制不良情绪，从而使家庭关系，代际关系融洽、和谐。

老年人应该怎样正确对待“代沟”

“代沟”是指父（母）与子（女）之间有一条鸿沟，存在一定的差异，阻碍了老少之间思想、感情和生活上的沟通。老年人与亲生子女之间的“代沟”是随着子女的成长逐渐形成的。并随着子女的年龄增长“代沟”逐渐加深，是老人当前的一大困扰。

“代沟”一般在儿童时期不明显，从青春期以后，随着性的成熟，身高度迅速增长，思想性格也随着成熟，逐渐形成了自己的观念和兴趣，觉得自己再不是小孩子了，而是成年人了。在和社会的频频接触与交往中，逐渐认识到社会和家庭的责任心，感到不仅家庭和社会要对自己负责，自己也要对家庭和社会负责。集中表现在有“自立”的愿望，“代沟”也就从此产生了，并逐渐加深。但是在这个时期，子女仍然要依靠父母，一般在就业后才能完全处于“自立”。多数情况下不会发展到父子分离的程度。当子女结婚后，成立了小家庭时，这个阶段“自立”的条件完全具备了。由于年轻夫妻的向心力作用，夫妻间感情越来越密切，而父（母）与子（女）间的感情就越来越疏远，“代沟”也就继续加深和加大。子（女）必须依靠父母生活的支柱已经拆除，他们积极创造条件离开父母的双翼，准备独立飞远了。因此，子女在现阶段分家另起炉灶是非常普遍的事情。根据社会调查报告证实，婚后不再和父母一起生活的达60—80%，只有20%左右与父母生活在一起，这说明“代沟”是客观的普遍存在的，也是不以人们的意志为转移的，但这些变化往往不容易被人发现，是在子女和成长过程中逐渐形成的。所以，父母应该从心理上理解他们，支持他们的做法。但有的父母不理解子女们的这些做法，认为是对老人的不孝或叛逆行为，有时还过多地干涉和束缚子女，这往往导致家庭不和睦。

家庭是儿童和青少年的第一所学校，父母是他们的第一任教师，对子女只生不养或只养不教的父母，都没有尽其天职。但教育需要随着子女年龄的变化而施教，子女到达青春期后，有了一定的生活知识和经验，有了独立分析和思考能力后，不能用简单的强制方法进行教育，而应启发其独立思考，多讲一些道理，让他们自己做出正确的判断。这时有的子女可能会不象幼年时那样“服从”和“听话”，有时还会顶撞父母几句，出现这些情况做父母的都应该理解和正确诱导他们，不然就会增加不必要的烦恼。

青年人结婚后，成立了小家庭，往往都有要求让小家庭独立的愿望，而有些父母则认为好容易把你们拉扯大，一成家就想独立，觉得这是子女不孝。有的甚至认为“娶了媳妇忘了娘”。有些父母害怕子女另起炉灶后，老两口孤独，家里冷静，所以极力反对子女分家。有的婆婆还害怕媳妇把儿子从自己身边夺走，甚至有的老人讨厌儿子和媳妇亲近，总想把儿子看做第一，媳妇看做第二，这种看法是不对的。子女成家后，夫妻感情已上升到第一位，而父子关系退居第二位，这是现代家庭的正常现象。我国过去那种几代同堂的传统习惯，再不是当今青年人所能接受的了。

在一个家庭中，有两种基本的关系，一是夫妻关系，二是父母亲与子女的关系。前者是姻亲，后者是血亲。有的人认为姻亲不如血亲密切，其实并非这样。夫妻关系不仅有感情上的联系，他们组成家庭后，要繁衍后代，共同计划家庭的经济，组织家务劳动，安排家庭生活，抚养教育子女等。总之，要计划安排和合作好这个家庭的生活。他们相互间相依赖以得到满足的地方

太多了，从这些关系上来说，夫妻关系不能不重于父子关系，夫妻关系必然超过父子关系。做父母的应理解他们相互亲近、独立生活的心理，相互间做到谅解、尊重和支持，只有这样，老人才能正确处理现代人的正常“代沟”，搞好家庭关系，欢度幸福的晚年。

新婚后怎样处理好家庭成员之间的关系

家庭关系是一种以两性结合和血缘联系为纽带的特定形式的社会关系，有夫妻关系、父子关系、母子关系、公媳关系和婆媳关系等。在家庭生活中，任何家庭都不可能脱离社会生活而处于社会之外，因此人际关系也是十分复杂的，处理得好，使人际关系和睦，那则是一种很愉快的享受，给家庭带来幸福，处理好人际关系的关键在于：

(1) 尊敬和谅解：做为新婚夫妇从结婚那天起，就应该意识到，家庭人际关系处理是一个长期的、时时要注意的问题，这在夫妻生活中尤为重要。丈夫对岳父母、妻子对公婆都应当象对待亲生父母一样，使双方都感到是自己人。其实，要做到这一点并不难，只要相互尊敬和谅解就行了。

尊敬老人就能孝敬。每对夫妻都有自己的双亲，结婚后，不但要尊重自己的双亲，而且更要注意尊重对方的双亲，不管是否生活在一起，都应当把他们看成是家中的主要成员之一，是自己的长辈。绝不应当把他们看成是负担、累赘、多余的人。尊敬要出自内心，并反映在语言和行动上。在语言上，见面时要有称呼，有礼貌，说话态度要和气。特别是小辈，如果长辈有什么不妥时，可以在事后交换意见和看法，绝对不能顶撞。至于反映在行动上的尊敬就多了，夫妻俩无论对那一方长辈、亲属都要一视同仁、亲近热情。遇到长辈生病，夫妻都要有一种责任感，去照顾他们，使他们感到温暖。夫妻俩在孝敬长辈时，不妨可以搞一点小“花招”，给婆家买点什么的、新鲜的东西，由妻子出面送上；给娘家买点什么东西，由丈夫出面，同样是那么多的东西，但获得的“心理效应”就不大一样，使双方老人都感到十分满意。

谅解是家庭团结的稳定剂。新婚夫妻和长辈是一代之差，生活中难免会产生矛盾和疙瘩，如果双方都能相互谅解，那事情也就好办了。平时夫妻要经常去安慰老人，不要使老人产生一种孤独、寂寞之感，并在家务劳动中多承担一些。长辈享受到小辈的温暖，也一定会主动帮他们料理生活，这样，双方心头都会本能地产生一种体贴之感。如果夫妻和长辈之间产生了一些意见，千万不要在邻居、同事和亲友之间传话，传来传去，往往是没有多大的意思，结果还会传出矛盾，几次下来，相互形成成见，那就更不好了。家庭人际关系中最容易发生矛盾的可能是婆媳关系了，如有了矛盾一时不能解决，最好能开诚布公，推心置腹地交换意见。实际上，有许多矛盾产生在误会之中，只要彼此“一通气”，相互谅解，矛盾便会迎刃而解。新婚夫妇从结婚第一天起，就应该养成互不埋怨的习惯，遇到不愉快的事，双方都要作出让步，那必定会缓和气氛，达成谅解。

(2) 热情和坦诚：在人际关系中，亲戚、朋友、邻居间的交往是少不了的。人需要友情。在与亲友、朋友交往中，热情会增加感情，加深友情。亲友来访，应热情接待，先请坐，后敬烟茶。天热递上扇子或打开电风扇。客人在你们吃饭时或快吃饭时来到，应热情邀请客人一起进餐，饭后，及时送上热毛巾。倘若客人来时，正巧你手中有事，不妨先向亲友打一声招呼。得到亲友的允许，否则容易造成误解。以上所谈的都是在和亲友交往中要注意的，当然还有许多内容，这里不过略举一、二。

热情还表现在接待客人时要仪表整洁，态度坦然，气氛和谐。过分的亲切，也会使客人感到窘迫。用语也应文明礼貌，相互之间要有称呼。对宴请亲友，要事先布置好房间，有条件的，还可以美化一下环境，使客人来到你

家时既感到赏心悦目，又心情舒畅。

在人际交往中，坦诚一直被人们视为美好的品质，也成为许多人努力效仿的处世原则。坦诚不是最终目的，而是增进相互的关系，巩固人际关系的一种手段。在生活中，不论是谁，经常会遇到各种各样的困难和问题，这是很正常的。当你有求于人家时，要真实道出自己的困难，希望求得帮助，一旦困难得到解决，应表示感谢。或人家有难处希望得到你们的帮助时，应努力想法给予帮助。但一定要根据自己的能力，量力而行，绝不要因面子观念，不管自己能否解决，满口答应。如果解决不了，则失去了人家对你的信任感，反倒破坏了人际关系。人际关系只有相互坦诚，才能相互信任。然而在交往中，不仅要做到自己是真诚的，也要让别人相信你是真诚的，这就要掌握诚实之心与表现艺术的密切结合，掌握不同对象的心理特征和职业、爱好特性，采取与其相适应的交往艺术。当然，坦诚的艺术之基础是心地真实、忠厚、诚挚。

最后，我们还要谈一点，就是夫妻俩在处理人际交往中都要有一个共同的责任感。无论是丈夫还是妻子，在对待各自对方的亲朋时，都应和自己的爱人一样；具有一种把他们看成是自己的亲朋一样的责任，假如一方的朋友来家，有时不注意，闲谈时间晚了，作为另一方决不能因影响了自己的生活和工作而显得不快，仍应配合对方招待好客人，有想法可以在喜人们走后再向自己的爱人道出，这样既处理好了人际关系，又加深了夫妻之间的感情。

退休之后怎样处理好家庭关系

退休之后，老年人生活范围缩小了，大多数时间耽在家里。因此处理好家庭成员彼此间的关系，对老年人心情舒畅地安度幸福的晚年是十分重要的。

由于观念、风俗、经济、制度等的不同，各个国家的家庭结构是不一样的。美国等许多西方国家是以核心家庭（即夫妻和未成年子女组成的小家庭）为主要的家庭结构方式，老人多不与子女居住。我国的家庭结构明显不同，但不同的家庭结构对老人的影响是不一样的，因此。老人主要是要处理好夫妻间、与子女和子孙间的关系。

（1）夫妻之间。自古以来，我国的婚姻关系比较稳定，离婚率较低，尤其是老年夫妻。据北京市的调查，老夫妻关系很好或过得去的占大多数，但争吵不和及关系不好的也占16%。显然，这是影响老人精神生活的一个重要方面。

根据长寿因素的研究和对长寿老人生活的分析，家庭和睦、夫妻恩爱是老人长寿的重要原因。怎样才算恩爱的老年夫妻呢？有人曾对此作过调查，主要表现在：有伴侣感、相互表达真实感情、感情上相互依恋、身体健康和生活上互相照顾。夫妻恩爱是老年人心情愉快的一个重要条件，伴侣感是老年夫妻关系的核心内容。有些夫妻虽然经常发生争吵，却谁也离不开谁，长期的共同生活、相依为命的关系，已经把他们紧紧地联系在一起了。

老年夫妻一般年老多病，更需要相互关心。老伴是观察病情最仔细的“护士”，又是最早处理疾病的“医生”。身体较好的一方，要耐心照顾体贴病人。老人生活多有不便之处，因而老年夫妻更需要相互帮助和照顾。

配偶患重病、长期患病，或失去配偶，是老年人可能遭遇的重大精神刺激。近年来，不少老人再婚，其原因主要就是为了找个伴。由于子女多工作繁忙，无暇和老人谈心，老人常感到寂寞孤单。老人再婚后有个伴，可以互相照顾，彼此合得来，对身心健康也是有利的。

（2）两代人之间。在我国的大多数家庭中，两代人的关系是比较好的。但对老年人来说，如果子女不尊敬自己，该怎么办呢？应该说，子女毕竟是自己养育多年的骨肉，对成年子女的教育仍是父母的责任。老年人对自己父母的尊敬，也常是对成年子女最好的教育。在现实生活中，关心体贴子女的方法各人有所不同，有时一片深情可能不被子女所理解，好心难得“好报”。然而，退休老人有丰富的生活经验，社会阅历也比较广博，由于儿女不听话引起的“委屈”，只是生活海洋中的一层小波浪。如果过多地注意子女是否尊重和孝敬自己，常会给生活带来烦恼和苦闷。

现代的年轻人与以往的几代人相比，所受的教育差别甚大，成长中所经历的社会环境不同，因而对许多问题的看法往往很不一致，在某些问题上可能会互不理解。为此，必须强调老年人和成年子女之间的相互关心、尊重和理解。丧偶老人在重新找老伴以后，应该更好地关心子女，因为这是最容易引起子女感情波动的大事。当自己与子女的看法截然相反时，老人对明确的错误要耐心说服教育，对不同观点要尊重对方，求同存异，不能凭借家长地位把看法强加于小辈。

家庭矛盾常因家庭琐事引起，老年人应心胸豁达，不为此而烦恼。应力求做到两点：一是家务事放手让年轻人主事，自己尽量少干预；二是非原则

的琐事，有争执时宽容大度，忍让为先。家庭成员间互相关心，互相帮助，互相尊重，互相体谅，家庭关系自然融洽和睦。

老年人如果身体条件许可，适当参加一些家务劳动，包括抚育孙辈，可以减轻子女的负担，也有益于自己的身心健康，有助于家庭的团结。

怎样解决家庭矛盾

(1) 经济权。女性多嗜好大权独揽，男性也不轻易放手。要避免矛盾，如男掌外女理内。最好是双方协商，互相尊重谅解。

(2) 性生活。过性生活男女双方都强求时，最易发生矛盾，要避免。要互相理解、体谅和克制。

(3) 对待对方父母及亲友的关系。对父母，有些媳妇干涉男方赡养父母的义务，引起矛盾。要解决这一矛盾，应树立正确的道德观念，对双方父母应一视同仁。

(4) 教子方法不统一。一松一严，一打一护，形成矛盾。避免的方法双方应事先统一好教子方法，不要把矛盾暴露在孩子面前。

(5) 吸烟。它常常是引起女方不满的重要原因。男方稍有克制能力、力争戒烟。

(6) 酗酒。它往往引起夫妻家庭失和，甚至四邻不满。解决的方法应是节制，喝得恰到好处。

(7) 女人唠叨。不绝的唠叨引起男方反感。应自我克制，男方亦应谅解，不可唇枪舌剑，互不相让。

(8) 外遇。无论哪一方发生外遇，都会引起激烈的矛盾和冲突。避免的方法应果断地割断与第三者的关系。

(9) 女权过重。所谓“母老虎”式或“妻管严”式的家庭，都不会使家庭幸福。夫妻应互敬互爱互让互谅。

(10) 事业心过重。无论是哪一方，事业心过重，对家庭漠不关心就会发生矛盾。应正确处理好家庭和事业的关系。如工作实在太忙，应在可能的条件下作一些补偿。

怎样正确对待犯错误的家庭成员

家庭有大有小，家庭成员有多有少，大的几代同堂十多口人，小的只有二三口人。俗话说“亲如一家”，可见，家庭成员之间的关系是非常亲密的。任何一个家庭都希望自己的成员能努力学习、积极工作，为社会主义四化建设尽心尽力、多做贡献，觉得这是家庭的荣誉。谁也不愿自己家里人犯错误、吃官司、触犯刑律，觉得这是辱没家庭的事。这都是人之常情，是可以理解的。

家庭成员带回立功喜报、奖状、奖品，这是可喜的事，一家都会喜笑颜开。但是，如果某一个家庭成员犯了错误、犯了罪，甚至被判刑、坐牢，应该怎么办呢？

(1) 认清性质、划清界限。“一人做事一人当”，如果家庭成员中的某人犯了错误，确实和家庭其他成员没有任何瓜葛，是不会受株连的。但应认清所犯错误的性质，划清界限，表示对这种错误的态度。

(2) 协助组织搞清问题，帮助犯错误成员认识错误改正错误。有些家庭成员犯了错误，他（她）所在单位为了搞清问题，有时会通过家庭了解情况，其他家庭成员不能推托不管，更不能包庇错误，协助组织搞清问题，还可以全面了解分析犯错误的原因和细节，便于帮助犯错误的本人认识错误和改正错误。

(3) 不能随便歧视，更不能借口断绝关系、推开不管。对于犯了错误的人，要善于从心理上理解他（她）的处境，除了政治上、思想上划清界限外，不能对他（她）采取歧视的态度。那种当自己家庭成员犯了错误时就宣布断绝父子（子）、母子（女）、夫妻、兄弟（姐妹）关系，并且借口推开不管，不准进家门口等等做法，是不正确的。这样做，对于犯错误的本人认识错误、树立信心改正错误是不利的。

(4) 对所犯错误要严肃批评，在生活上仍要热情关心。家庭成员犯了错误，其他家庭成员要帮助教育犯错误本人，不应迁就、马虎、漠不关心，要严肃的批评。不应采取埋怨客观原因或完全同情的态度？但在生活上，仍应一如既往的照顾、关心。

(5) 积极总结教训、引以为戒。有些家庭成员所犯错误，往往早有苗头和征兆，其他家庭成员如果平时留心观察，及早进行帮助教育，是可以防止的。比如，有些人犯了贪污、盗窃、行贿、受贿等方面的错误，严重的可能触犯刑律，平时在家里不可能没有蛛丝马迹，如果及早规劝、批评教育和制止，犯错误的本人可能不至于犯错误或者不会走得太远。因此，一个家庭成员犯了错误，应当全家总结教训，提高认识，引以为戒。

(6) 对于被判刑、坐牢的罪犯，应协助劳教部门、监狱做好改造、挽救工作，以促使犯罪本人幡然悔改、重新做人。

子女怎样对待父亲或母亲的再婚

对于父亲或母亲的再婚，子女应该给予充分地理解与支持。倘若子女都已结婚成家，更应体谅老人的这种要求。儿女再好，终不能代替老伴。虽然父母已步入晚年，他们同样需要一种更深沉的夫妻恩爱。而且这种爱也是父辈们的权利。

中年丧偶，给人带来深重的创伤；老年失伴，更难免冷清孤寂。由于封建的道德观念的束缚，再娶或再嫁，老人们总觉得不很光彩，更担心遭到社会舆论的鄙视，及子女的反。的确，有的子女怕旁人一时遭父母的白眼而感到羞辱；有的是怕继父或继母分散自己的家产而坚决反对；也有的确实是因为在家庭中长期形成的生活习惯，对双亲之一去世后，对一个过去毫无关系的人以继父或继母的身份在家庭中出现，在感情上感到别扭、格格不入。致使自己的父或母得不到自己晚年有权得到的幸福。子女除应给予老人生活上的照顾和精神上的安慰，父亲或母亲如有再婚的要求，子女更应主动帮助他们履行自己的正当权利，给父母以感情上的安慰？如果子女采取粗暴的干涉，赶父母出门；或乘机敲榨勒索；或是对继父继母百般的污辱，这不仅是思想和道德品质问题，而且也是触犯法律的。

怎样处理好与长辈的关系

“老人安，合家欢”，这是许多中年人居家的经验。“养亲敬老”是人生的要义，是我们中华民族的传统美德。但怎样能使老有所安、老有所乐呢？这不是每一个有老人的家庭都能做到的，这需要了解老人的心理特点，在对老人进行物质赡养的同时，注重精神赡养，那么，老人有哪些心理特点，怎样处理好呢？

(1) 老年人生活范围小，和朋友联系减少，没有充实的社会交往，孤单寂寞的感觉随之增加因而无形中把家庭作为生活的核心。与晚辈团聚，含饴弄孙，承欢膝下，这是老年人最感快乐与欣慰的事。倘子女在工作之余，与之话家常，问问寒暖，报告外界新闻或国内外大事，老人定会感到高兴和安慰。即便和父母分居或在外地，也要经常与父母保持联系，尽量给予帮助，尽到做子女的责任，切不可使老人全然孤独地离群索居。

(2) 老年人多不愿涉足一般公共娱乐场所，因此适合老年人的娱乐，应该是场合不宜太闹，内容不宜太沉闷，时间不宜太长，多以家庭式的娱乐为佳。如看电视、听音乐、下棋，垂钓；栽花、养鸟；写诗、作画，均无不可。对老年人的精神生活，若非太过迂腐、迷信或耗费过大，切勿阻碍或嘲笑，只要经济条件许可，还应积极地鼓励与赞助。

(3) 老年人唯恐后辈认为他年老不中用。为免除他们这种恐惧感和自卑心理，做子女的可在事业及治家事务上常与之商量，让他们贡献意见，并负责一部分工作。老年人不宜劳累过度，但适量活动，还是大有好处的，小劳不仅可以使老人身体强健，还可使其感到生活充实，富有意义，从而得到心理上的满足。

(4) 老年人多把孙辈亲近他、尊重他，看成晚年幸福的一项重要内容。因此，做晚辈的不但自己要尊老、敬老，还要教育孩子对爷爷、奶奶、外祖父母有礼貌，帮助他们做一些力所能及的工作，如整理床铺、打洗脸水，盛饭，倒水、削果皮等，既可培养孩子热爱劳动、尊敬老人的文明习惯，又减轻了自己的负担，还可以使老人感到快慰与幸福。

总之，要处理好与长辈的关系，就要解老人意，顺老人心。不属大是大非的事情，要尽量顺老人的心意行事，使其情绪稳定，心态平衡，感到晚年生活和谐欢乐。但是，有些老年人身上也往往带有旧社会的烙印，保留一些陈规旧俗，不易接受新思想、新事物，因而易在两代人之间产生一些成见与隔膜。对此应当耐心解释，说服，切忌态度生硬，粗暴。我们提倡尊敬老人，但对老人中一些旧观念和不当的教育方法，也不能无原则的顺从。如不少老年人喜欢儿孙满堂，信奉多子多福，并有重男轻女的思想，这与计划生育是抵触的，对此要多做思想工作，绝不能让步。爷爷、奶奶、外公、外婆往往溺爱娇惯孙男、孙女，对孩子过分爱护放纵，以无条件的屈从来应付孩子的欲望，对此亦要加以劝阻。至于老年人嘴爱唠叨，情绪变化不定等心理方面的缺点，则要给予谅解。

怎样处理好与子女的关系

人们常用“舐犊之爱”，“舐犊情深”来形容父母对子女的爱。唐代诗人孟郊的《游子吟》：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖”。这脍炙人口的千古绝唱，更是将父母对子女的深情厚意和子女对父母的共同心声作了充分的描绘。

父母子女的关系也是家庭关系中最亲密的关系。在家庭关系中具有重要地位。

父母子女关系有三种类型：第一种是血缘型即通过婚姻关系（夫妻关系）而产生的血缘关系，或称亲生父母子女关系。第二种是随养型，即子女只与父亲或者母亲一方有血缘关系，是由再婚而形成的，所以又称继父母子女关系。第三种是领养型，即子女父母之间与任何一方都没有直接血缘联系。以上三种情况都是法律认可的父母子女关系。

父母与子女关系不同于其它人际关系。父母子女关系是血缘关系、是先赋的而不是由本人选择，父母子女关系有一种天然的感情联系、是持久与稳定的关系：父母子女关系是具有法律规定的责任和义务的关系。

父母和子女虽然是血缘关系，但这种血缘关系也受到社会关系的制约。在阶级社会中、父母与子女的关系也反映了人与人之间的阶级关系、如在封建社会“父为子纲”，“父要子死、子不得不死”，反映了封建社会的等级关系；在资本主义社会，父母与子女之间的关系则变成赤裸裸的金钱关系。只有在社会主义社会，父母和子女之间的关系才是民主、平等、互助、合作的关系。真正体现了亲子之情。父母对子女以教为养，全面关心；子女对父母以敬为孝，体贴入微。

父母与子女的关系，虽然是很亲密的关系，但他们毕竟是两代人，在思想认识、文化修养、生活习惯、兴趣爱好以及待人处理态度上，难免存在种种差异，特别是同进入青春期的子女还有可能产生所谓“代沟”问题。这种差异在各个家庭的表现是各不相同的。一般父母文化水平较高的家庭，父母同子女的差异就比较小，共同语言比较多，平等民主化的程度也比较高；反之，不协调的情况就比较突出，关系也比较紧张。

怎样才能和子女的关系融洽呢？

（1）要有爱心。严父慈母是传统家庭的基本构架。随着孩子的“金贵”，这一构架正在错位。严父少严，慈母更软，一种奉小孩子若“小皇帝”、“小太阳”式的心理，便应运而生。“生子当如孙仲谋”的愿望是好的，然而“越俎代庖”的迁就，过当的奖赏是应废弃的，正确的爱心应该是爱而不溺，既有严格的要求与训练，又有亲切的关心与爱护，使孩子从小就养成奋发进取的良好心态和坚韧、顽强的拼搏精神。

（2）要有理解。随着年龄的增长，孩子的心理，生理等各方面会出现许多变化，他（她）们已经有了自己天地中“秘密”的一角。这时的父母对孩子的兴趣、爱好、性格、情感等领域出现的细微差别或突变要给予理解。一方面对孩子要信得过，放得心；另一方面又要以科学的态度加以诱导。同孩子交朋友，在感情上改善代际关系。成年子女，不能总把他（她）们当幼年孩子对待，他（她）们间的异性接触交往，只要不失礼和越轨，应看作自然和正当的行为，不要过于敏感而横加干预和责难，更不要做出使孩子难堪的事来，对子女的恋爱、婚姻要主动关心，当好参谋，并教育他（她）们树立正

确的恋爱观。

(3) 要有尊重。尊重是建立在对子女信任基础上的，信任越坚，尊重也就越实。所以父母对子女的尊重是以子女不做非分之事为前提的。父母对孩子的朋友、同学、同事等友好的接待，理应热情、和善、得体，当着孩子友人的面，不说使孩子尴尬和丢面子的话。对孩子的“抽屉”中的，尤其是心灵的秘密，要尊重子女的人格，不要企图轻易开启。使他（她）们对自己生活的环境有一个绝对的安全感。做父母的只能用人生旅途中的酸甜苦辣为子女指点迷津。

父母对子女若能做到既有亲切的关心和爱护，又有严格的教育和要求，更有严于律己，宽以待人的风范，和子女关系是不难融洽的。

怎样处理好祖孙关系

人们常说：“隔代亲”。的确，祖父母、外祖父母很少有疼爱自己的小孙孙（这里说的小孙孙包括孙子、孙女、外孙子和外孙女）的。

祖父母和外祖父母都有过养育子女的经历，积累了丰富的经验。由祖辈照看孙辈，确有许多优点：一是有利于解除孩子父母的后顾之忧。二是可以大大减少幼儿养育过程中的人为失误，有利于幼儿的身心发育和身体健康。三是有利于老人消除晚年的孤独、寂寞，为晚年生活增添乐趣。但隔代抚育也有不利因素，主要是因为祖辈比较溺爱孙辈，把孙子孙女视为掌上明珠。娇纵和一味顺从，容易使孩子在心理和精神的发展上出现偏异，导致童化心理的延长。另外因祖辈慈祥和蔼同孩子朝夕相处，不象父母那样严格要求孩子，因而不少孩子同父母的感情往往不如祖辈，甚至产生隔阂，带来新的家庭问题。还有，因为祖辈和孙辈隔了一代，在年龄、性格、爱好、知识兴趣等各方面都存在很大差异。加之祖辈因为历史原因，他们中的大多数人缺少文化或文化水平较低，对孩子的教育能力和教育水平也比较低，所以对孩子正确的引导上不可避免地存在一些行为上的偏差，会形成教育的“脱代”。

鉴于“隔代抚育”的利弊，应该怎样处理祖孙关系呢？首先，作祖父祖母者要认清，孙辈不是自己感情赖以寄托的私有物，而自己也不是第三代的保护人。为了使孩子们健康成长，在三代同堂的家庭中，应以第二代人为核心。上有父母下有子女的中年夫妇，有既要尊重老年父母、又要负起教养一代的责任，把子女推给祖父母是不对的，祖父母争夺孙辈也是不对的。其次，祖辈应当与父辈一致地对待孙辈，不要放纵，不要娇惯，使孩子们察觉不到父母和祖父母之间的情感差距，会有助于他们情绪的成熟与稳定。当父母和子女发生矛盾冲突时，祖父母主要起协调缓和作用？要维护第二代的尊严，树立父母威信，在第三代心中树立起祖父母既慈祥而又有原则的形象，是十分重要的。

怎样和爱唠叨的母亲相处

俗话说，“树老根多，人老话多。”不少老年人好絮絮叨叨，老太太尤为典型，甚至许多中年妇女也喜欢唠唠叨叨，对这也看不惯，对那也有意见。使做子女的感到心理压抑，甚至影响少男少女的健康成长。

做母亲的为什么喜欢唠叨呢？原因很简单：

第一，出于对子女的关注，出于由衷的母爱，因而对子女不放心，总是千叮咛万嘱咐，嘱咐了一遍又一遍。而这时的少男少女不仅生理上发生了变化，心理上也发生了极大的变化。她们的自我意识增强，注意到自己的形象，不愿让别人象对待小孩那样对待自己，这一点往往被做母亲的忽略，引起子女的反感。

第二，妇女到45岁以后，进入更年期，生理和心理都发生了很大变异，有的脾气暴躁，有的性格乖僻，有的絮絮叨叨……而这时，又恰恰是子女进入青少年期的时候，于是便有相互不理解和矛盾出现，矛盾比较尖锐的，很可能影响到精神和情绪。

第三，母子两代存在着客观上的差异。这种差异往往表现为社会价值观念的不同，消费倾向、兴趣爱好、心理习惯、生活疗式的不同，有人把它称之为“代沟”。

了解了上面的情况，就比较处理好同母亲的关系了。

首先，要理解母亲，母亲的唠叨是出于好意而不是恶意，不要只单方面地要求母亲理解自己。比如，在过生日的时候，母亲兴致勃勃上街买回一块衣料，送给做生日礼物。可是，由于审美情趣的差异，你对衣料的质料、样式都不喜欢，母亲因此絮絮叨叨，弄得两人都很不高兴。其实，你应该感谢母亲，尽管衣料不合你的意，但那是母亲的一片心阿。其二，在母亲说错话做错事时，也不要无理不让人，要学会谅解，不要小心眼。对于母亲的絮叨，大可不必过于认真。如果仔细观察，就会发现，大部分做母亲的在很短的时间里，重复他讲述一件事，而且每次讲得都很认真。性急的子女往往会感到很烦。其实，这不是什么了不得的事，没有必要认真，任她絮叨就是了。其三，要尊重母亲。如果在母亲面前不注意说话的分寸和态度，往往会刺伤母亲的心。当自己的意见和母亲发生冲突时，如果母亲坚持己见，是不是可以考虑采取迂回的办法，通过父亲或亲友心平气和地说服母亲，这样，或许可以避免不愉快的事情发生。

怎样对待家里“古怪”老人

正确对待和融洽老人的关系是处理好家庭关系的一个重要方面。有些晚辈总觉得父母、公婆、岳父母这些长辈越老越“古怪”，对同老人们融洽相处信心不足。其实，这是不了解老年人生理和心理特点的缘故。一旦对这些特点有所了解，就会发现老年人的性格也是有规可循的，只要根据老年人的特点对待他们，与之和谐相处是完全可以做到的。

一般地讲，人到老年，特别是退休之后，老年人的依存、自尊和扶助需要是普遍存在的。他们希望在家里得到更多的温暖，更多的关心和亲热，尤其是希望子女能经常同他们交谈拉家常；他们要求子女孝顺、尊敬他们，遇事多跟他们商量，多征求和采纳他们的意见；随着老人年龄的增长，体力的衰退，老人希望子女能帮助完成他们所难以独立完成的家务、看病等任务。很明显，老人们的上述需求若能经常得到满足，老人们的心情就会舒畅，精神就会愉快。性格就会开朗。反之，他们的需要若得不到满足，他们就会感到子女没良心，自己白白苦了一世，就会产生被遗弃的感觉和忧郁、怨恨的情绪。既使原先性格开朗的人，也会变得暴躁、孤僻、固执“古怪”起来。因此，要想“良化”老人的性格，就要注意从人格上多尊重老人，精神上多安慰老人，生活上多关心老人。具体地讲。必须注意下列十点：

(1) 不管老人政治、经济条件如何，持家能力是否变化，有关家庭大事都应主动征求并尊重老人的意见。

(2) 不管老人是否有病，都应经常询问老人的身体，遇到老人身体不适时，要主动提出陪伴老人去请医生看病。

(3) 要抽出一定的业余时间，跟老人们聊天，谈他们关心的事，讲他们爱听的话，多顺顺他们的心。

(4) 家里有什么活动——上公园、看戏看电影，最好邀请老人一同前往。如果票不多，有限制，也要先让给老人去看。

(5) 对老人的养育之恩，对自己小家庭的扶助，如操持家务、照看孩子、经济支持等等，经常要有感激的表示，让老人们感到没有忘记他们的恩情。

(6) 节假日改善伙食时，要留心多做一些老人爱吃的食物，买些老人喜欢的东西。

(7) 逢年过节过生日，出远门到大城市出差，要记住给老人送些礼，尽管买的東西值不了多少线，老人们也会把它看作是对他们的孝顺之心。

(8) 教育孩子并带领孩子尊重老人，孝敬老人，出入有礼貌，爷爷奶奶常常叫。

(9) 对老人的合理要求，必须尽可能满足他们。不能满足时，要多作些解释工作，取得老人们的谅解。

(10) 老人心情不畅，情绪不佳时，要忍耐，不要任意顶撞老人。即使老人说错了，也不要再在众人面前驳老人的面子。

怎样对待对方的父母

如何对待对方的父母？这是家庭生活多弦琴上的一条敏感的弦。不少夫妻因能正确处理这个问题，家庭之琴奏出了柔和而欢快的乐曲；有些夫妻因对这个问题处理不当，家庭之琴便迸发出嘈杂而烦人的音响。

在对待双方父母问题上，容易出现哪些倾向呢？

(1) 只顾小家庭，忘记了双方父母。有些青年夫妇结了婚，忘了娘，只图小家庭安乐，而抛弃赡养父母的义务；更有甚者，只知向父母索取，而不愿意给父母奉献。这样的青年夫妻虽然相处得恩爱无比，情意绵绵，却不令人羡慕，经常受到舆论的责备。

(2) 只顾一方父母，忘记另一方父母。不少青年夫妇只考虑一头父母的疾苦，特别是只考虑女方父母的疾苦，而忘记了男方父母。这样的夫妻虽然较少有磨擦，但也有缺陷，因为他们冷了一方父母的心，不值得提倡。

(3) 各顾各的父母，不会协商调处。这种情况，在青年夫妻中出现较多，也最容易产生纠葛，使夫妻发生冲突。特别是男方要给自己父母一点资助时，女方往往大冒其火。

以上三种倾向都是不该出现的，因为它或者不够道义，或者不合情理，或者产生麻烦，正确的态度就应该是夫妻双双能一视同仁地看待彼此的父母，协调一致地给彼此父母以帮助和方便。小俩口在这个问题上协调好了，既能使双方父母满意，又能使夫妻感情融洽。

在对待双方父母问题上，小俩口应该注意哪些问题呢？

首先，应该注意保持、培养和加深对父母的感情。父母是应该加倍地得到尊敬的，因为他们不仅给子女血肉之躯，抚养子女从幼年走向成年，而且给了子女好的思想品质，并教以做人的道理。每个年轻人都可以想一想，算一算，从自己出生到成家立业，父母给了自己多少教益，花了多少心血，从衣食住行到读书、成家，父母节衣缩食，昼夜劬劳，克服了多少困难，付出了多大的代价。同时，还应该想一想，忆一忆，父母为了自己成人成才，曾怎样细心地雕琢着你的灵魂，给你的品质以多少思想的洁玉。我国著名诗人、史学家和社会活动家郭沫若，就是终生难忘父母教养之恩的，在郭沫若幼年时期，他的母亲杜邀贞患了头晕病。郭沫若得知芭蕉花能治此病。就同五哥郭开佐到天后宫园内偷偷摘了一朵，结果受到母亲的斥责，父亲的责打，让他们乖乖地把偷来的芭蕉花送回天后宫，献给神像面前。这件不大的小事给了郭沫若极大的教益，并使他终生不忘。一九三九年正月，郭沫若回到阔别二十六年的故乡，看到弟弟画的一幅《蕉叶梅枝图》，便油然想起幼年的这段往事，含泪在画上题了一首诗：“蕉叶配梅枝，此画颇珍奇。/梅枝风格似我父，蕉叶令我思先慈。/先慈昔病晕，蕉叶传可医。/曾与五哥同计议，蕉花一朵摘自天后祠。/归来献母母心悲，倍受我父笞。/只今我母已逝父已衰，不觉眼泪滋。/幸有兄弟姐妹妯娌均能尽孝道，仅我乃是不孝儿。/但愿早日能解甲，长此不相离。”这首诗，表达了郭沫若对父母何等真诚的敬意和眷念，反映了父母教诲在他心上留下的印记以及他愿尽孝道的赤子之心。但愿我们的青年一代也能象郭沫若这样，不忘父母的养育之恩。

其次，应该注意关心和解除双方父母的病痛疾苦。父母养育儿女的目的之一，就是希望老了有所依托。做儿女的应该时刻记住父母的这一希望，切不可成了家，只顾自己的欢乐和幸福，不去关心父母，不承担赡养老人的义

务，以父母的病痛疾苦置若罔闻。不论是男方父母还是女方父母，只要他们有困难，就应该前去照料，分忧解愁，即使父母非常康健，经济上能过得去，做儿女的也还应该多去看望，并拿出一些钱交给父母。这样做有两点好处，一是能使父母感到满意、快乐，无孤独之感，二是能使儿女们时刻记住自己的责任和义务，并经常能从父母那里得到教益，促使自己多想他人，为国家出力。

再次，夫妻间应该学会当家理财，学会调处在对待双方父母问题上的矛盾。在对待双方父母问题上，夫妻俩最容易在资助问题上发生分歧。要解决这一问题，一要正确对待双方父母，不可亲一方，疏一方，把双方父母都视作自己可敬的亲人，尤其是做妻子的要用公正的眼光看待公婆，把公婆视作多余的人或仇人，是十分错误的；二要学会理财，把每月每年的收入作一个合理的安排，订出消费计划，并把给双方父母的资助列入计划之中，避免无计划面临时凑乎，发生口角；三要学会事从紧处来，哪一方父母出现了突发性困难，做儿女的就应该全力帮扶，慷慨解囊，即使借贷也在所不惜。

一般说来，做父母的并不一定非要儿女在钱财上的资助不可，他们所需要的是儿女的孝心，是儿女们对他们的敬重。只要能真正做到敬重双方父母，并能合理地给双方父母一些资助，那么，双方父母就会满意，夫妻小俩口也就不会因资助而闹意见了。

怎样和“顶门户”的亲戚相处

所谓“顶门户”，是一种常见的社会现象：夫妇膝下无儿，无以传宗接代，则收养子以顶替。“顶门户”大体上有两种情况：无子女，从男方家庭中过继一子；无子女，从外姓中收养一子，但必须改姓；有女儿，招女婿入门改姓；再婚，后妻带子改姓。

从社会学的观点来看，从人际关系中父子关系来看，养子顶门户并不只有传宗接代的内容，实际上还包含着养儿防老的意义。养儿防老，是我国家庭关系的一个重要特征。著名社会学家费孝通认为，“‘养儿防老’是均衡社会成员世代间取予的中国传统模式。”他称之为“反馈模式”。他指出，我国历来是以这种方式来解决“抚育幼儿，赡养老人”这个“一切社会必须解决的问题”的。因此，对于“顶门户”我们应该否定其中包含着的传宗接代的封建思想，同时也应当肯定养儿防老在现阶段仍有其现实合理性的因素。也正是因为这样，我们必须正确对待“顶门户”的亲戚。

“顶门户”的亲戚，尤其是改姓的养子，因为同新加入的这个家族没有血缘关系，往往产生自卑感。我们一些思想境界不高的人，往往又不自觉地表现出歧视的态度，因而关系就很容易变得不够融洽。所以，原来同一家庭或家族的人，首先应当尊重他们，满腔热情地对待他们，在发生纠纷的时候尽力忍让，以便帮助他们尽快消除自卑感、隔膜感，形成亲如一家的融洽气氛。

同“顶门户”的亲戚发生纠纷，大都是由财产分配引起的，而且，大都是本家亲戚欲侵犯“顶门户”亲戚的财产权引起的。老两口无子女，本家亲戚为了继承财产，总愿把自己的孩子过继过去。如果这老两口不愿意，反而要从外姓收养儿子，私心较重、封建宗法观念较浓的本家亲戚往往会怀恨在心。于是“祸起萧墙”，纠纷往往会从老两口生前闹到死后：或者大打出手，头破血流；或者公堂相见，纠缠不休。对于这样一些不明事理的本家亲戚，我们要对他们进行法制教育。要让他们懂得，收养是一种法律行为，是受法律保护的。收养关系一经成立，养父母与养子女之间即有象亲生父母与亲子女之间那样的权利和义务。就是说，养子和亲子，除了血缘关系上的差别外，在家庭亲戚关系中应尽的义务、应负的责任、应享有的权利都是完全一样的。我国的婚姻法规定，“国家保护合法的收养关系”。我国的继承法也规定，养子女同婚生子女一样享有继承权，都属于第一顺序的继承人。

只要我们尊重“顶门户”亲戚的人格，尊重他们法定的权力，相互之间的关系就会和睦而友善。

怎样做媳妇

婆媳关系是一对极重要的家庭关系，也是家庭关系中最容易出矛盾的一环。婆媳常处在复杂的家政漩涡中。经济的支出、家务的安排、孩子的教育……，有些婆媳因考虑不周，处理简单，常常使婆媳产生重重矛盾。经常遇到的矛盾是以下 14 种，婆媳间如能正确处理这些问题，一般说来矛盾就会缓解，其乐融融。

1. 婆婆爱唠叨，惹人心烦，怎样办

人老话多，主要原因是心理需求增多，婆婆感到媳妇进门后，支配权缩小了，便以唠叨的形式，干预家务活动，显示自己的尊严；她不放心的媳妇当家，常要反复说教。这样，婆婆说得絮絮叨叨，媳妇听得不胜其烦，便会引起争吵。对此，媳妇可用下列方法：

(1) 耐心倾听法。老人的心里话，尽量让她说。媳妇以最大的耐心去倾听，何况，老人几十年的生活阅历，或多或少对年轻人是有启发的。

(2) 适时诱导法。在适当的时机提问，诱导婆婆谈谈自己要听的事。如说：“妈，我们现在一个孩子都忙不过来，你们要带三四个、五六个孩子，那是怎么带的呀？”“听人说，姑娘和面做馒头要作到‘三光’，这姑娘才嫁得出去，是哪‘三光’呀？”这些问话既会引起婆婆的兴趣，媳妇又从中得益，融洽了关系。

(3) 诚意安慰法。如有时婆婆自己也觉得自己唠叨得太多了，就可说：“没关系，多讲几遍，小辈听着有好处。”婆婆见媳妇喜欢听她的话，心里高兴了，原有的烦闷消除了，唠叨乏味的話反而会减少。

2. 婆婆说话“刺人”，怎么办

应婆婆而言，不应抱成见，以后刺人；就媳妇而言，应想到这很可能是婆婆肚中有气，要想办法“消气”，以热情的言行“感化”婆婆。一要主动说“软话”，如“我这人就是粗心，常惹您老生气，您别放在心里！”“妈，我有啥事做得不对，您不客气地批评。把我当女儿一样、骂几句也没关系。”二要主动多关心。天冷了，为婆婆添件寒衣；婆婆出远门，要给点钱，备些点心，说些关心的话：“您老上车下车要慢点，多留神！”“这天怕会变冷，您多带件衣服吧！”每当婆婆生日，不要忘记添份好菜，等等，事小心意重，话好情更深。即使铁石心肠，也会被感动。时间久了，婆婆自不再会以话刺人。

3. 婆婆对人吝啬，怎么办

首先要不背后议论。有些媳妇常常背后议论婆婆“太小气”，“老抠”。这些话传到婆婆耳中，就容易结怨。可用下列方法交谈。

(1) 虚心求教式。婆婆对开支计算很精，表面“吝啬”，实质是持家有方。对此，不妨虚心求教：“妈，您每个月总能把钱安排得好好的。您老是怎么计算的呀？”看到媳妇如此虚心，婆婆会把数十年生活经验毫无保留地谈出来。媳妇弄清了婆婆“吝啬”的原因，又学到了持家本领。

(2) 迂回出击式。如是婆婆思想守旧而造成“吝啬，可不必正面谈。带婆婆去逛逛热闹繁华的大街，看看琳琅满目的商店；陪她去邻居家走走，看看那新添置的家电用品或新家具，听听他们的消费观，然后旁敲侧击几句：“您看这世道变得真快，……咱家也不是没条件，也可添些新东西了……”婆婆听着，也会慢慢开通起来。

4. 媳妇当了家，婆婆常为经济问题吵，怎么办

有三个办法：首先，经济公开。媳妇可在饭桌上或全家闲聊时，自然而然地说一下这个月的总收入，有哪些必要的支出，分别购买哪些必需品，使婆婆对每月开支了解得明明白白，免除误解和猜疑。其次，持家民主。凡购买大件物品，要和婆婆及别的家庭成员商量，听取大家提出的合理建议。再次，恪守信用。说话一定要算数。凡答应婆婆要添置的什么衣物，都要兑现。还有一条是：克己让老。在日常开支上，多为婆婆考虑。这样，为经济产生的矛盾不难消除。

5. 婆婆对小姑偏心，怎么办

牢牢管住自己的嘴巴；当面不指责，背后不谈论。应该想到，儿女是娘的心头肉，婆婆哪能不疼小姑？所谓“偏心”，还不是多留点好吃的，多给点穿的用的，多说几句关心冷暖的话？媳妇对此不应多计较，要看作是很正常的事。感情的亲密要靠自己对此不应多计较，要看作是很正常的事。感情的亲密要靠自己的努力。首先要在关心小姑上下功夫：小姑下班晚，回家迟了，应主动问寒嘘暖，打饭端汤；小姑工作忙，就把她手中的毛线活接过来，有好吃的，不忘为小姑留点？……这一切，婆婆看在眼里，暖在心里，和媳妇的感情深了，那种“偏心”自会无影无踪。

6. 婆婆变成“老小孩”，争吃争穿，怎么办

这在心理学上被称为“童心复现”或“第二童年”。由于老人神经细胞萎缩，脑重量减少，带来一系列生理、心理变化。对此，既要安慰解释，如说：“妈！您老要吃什么、穿点什么，尽管说，我去办！”“您老为小辈操劳一辈子，晚年要吃什么、穿什么，还不应该么？”还要真诚关怀，不能真把她当成小孩。平时要陪她聊聊天，扯扯家常。还可安排一些力所能及的小事给她做，并及时鼓励：“妈，您老天天把桌子擦得干干净净，咱家卫生好，多亏您！”“妈，这屋里的地又是您老扫的吗？您真够累了？”这样老人心里高兴了，生理，心理的变态也会减慢些。

7. 婆婆和自己发生了争吵，怎么办

要冷静分析原因，检查自己的行为。婆媳争吵的心理因素主要是：第一，尊严受损。由于某一方说话不慎，使对方感到体面扫地。为挽回面子，就要自卫。第二，交谈误解。例如：媳妇买了双新皮鞋，婆婆见了问：“你又买皮鞋，花了多少钱？”本来没啥恶意，不过一般性问问。但媳妇误解了。立即回敬：“你大概又嫌我乱花钱了是不是？老实说，我用自己挣的钱！你甭多管！”弄得婆婆无名之火冒八丈；“你是我的媳妇，我就得管！你嫌我管，就别进这家门！”“这是我的家，我偏要进！”……一场争吵，随之而起。

弄明了原因，婆媳间的交谈就应做到：

(1) 说后要明确。不能含含糊糊，以免误解。如说：“冰棍吃多了伤脾胃，妈别给小红多吃。”清楚明白，不会误解。可不要说：“你别以为冰棍是啥好东西，老往小红嘴里塞！”很可能使婆婆误解，反感。

(2) 少用反问句和责怪性的话，多用正面的、积极的、鼓励的话。如说：“妈，您腌肉的手艺真不错，这肉多香，放久了变质，那多可惜！”可不要说：“这肉为啥老腋着不吃！放久了变质，不就白白浪费了！”

(3) 听话要仔细。不能在婆婆还没说完时，就觉得自己早已知道，急于打断她的话，照自己的想法接话或行动。

怎样关心公婆

1. 主动承担家务

做媳妇的要主动承担家务的事，让公婆多休息。

2. 热情照料公婆

在公婆生病时，要做到热情照料，及时请医生诊治，使他们早日恢复健康。

3. 时时想到公婆

公婆平时喜欢吃点什么，应尽量满足他们的需求，并及时问他们想吃点什么？在力所能及的情况下，给他们买点东西，给他们以温暖。不要有好吃的东西，自己背着公婆吃，或关起门来小两口偷偷地吃。那样，会使婆媳之间产生矛盾。

4. 要在经济上给予帮助

如果公婆没有经济收入的话，每月要给公婆一定数量的零花钱；在给丈夫、孩子添置衣物时，也要给公婆买件衣服，使他们感到媳妇的孝顺。

5. 节日要给公婆送点礼品

每当逢年过节，或遇到公婆生日时，要给公婆买点礼品，送给他们，以示庆贺和纪念。

6. 正确对待公婆的旧意识

有些公婆存有一些旧思想和老脑筋，对于媳妇的一些行为可能看不惯。作为媳妇，要谅解他们，不要当面顶撞，也不要批评，而要委婉地开导他们，体现出媳妇对他们的关心。

7. 要同等对待

如果自己有了孩子，不要只爱自己的孩子，而要把孩子和公婆同等对待，给孩子买些吃的东西，同样也不能忘记了公婆。

怎样克服“进门威”

造成婆媳关系紧张，既有婆婆方面的原因，更有媳妇方面的因素。我国一些社会心理学著作认为，目前一些家庭婆媳关系不和谐，主要是由媳妇造成的，这话也有一定道理。因为多数媳妇在家庭中愿意当主角不愿意当配角，愿意支配他人不愿意受人支配，愿意包揽财权不愿意受别人控制。为了达到这些目的，她们当中不少人采取了“进门威”的做法，结果将婆媳关系搞得非常紧张，使得整个家庭不得安宁。

什么是“进门威”呢？就是一些媳妇认为做人不该软，软了遭人欺，到新地方新环境一定要给人留下强硬的印象，这样，别人才不敢小看自己。于是，她们一娶进婆家大门，便失去了做姑娘时的温柔、谦和，变得粗俗、生硬，抖起了“威风”。说话，语调很硬，叫人不好接受；办事，执意按自己的想法办，听不得他人意见；对人，露出一股傲气，使人感到不好接近；经营财物，显得极端自私，别人无法和她通融；在具体利益上，她们与公婆、与妯娌、与小姑争高论低，寸利不让。她们希望自己在公婆眼里变成难于说话的人，令人生畏的人。在她们看来，只有这样，在家里才不受欺，不吃亏。

“进门威”的危害是显而易见的。首先，改变了自己的本来形象，狭隘、自私、粗野，心灵受到戕害，失去他人对自己的敬重和家庭对自己的理解、帮助和支持，伤害着公婆、妯娌及亲友的心，造成家中的事难办，话难说，人难处，关系紧张，失去和气，家庭不宁，既失福气，又失财气，还会影响到夫妻感情。对公婆的伤害事实上也是对丈夫的伤害，使全家人难堪将会使丈夫更为难堪。严重者，还会使你在这个家庭之中失去立足之地。不少离婚案，不正是由一方的粗野、自私导致家庭不和，进而导致夫妻感情破坏所造成的么！

由此可见，“进门威”是一种有丰百害无一利的错误想法和错误做法，应该坚决克服和铲除。那么，怎样才能将它彻底铲除呢？

第一，打消“人靠硬立脚”的糊涂观念。有些人认为，在家里只要人硬气，便不会吃亏。只要厉害就能得到自己需要的东西。我们说，社会上有公德，在家里亦须讲道德，一个人只凭个人之勇和靠强词夺理，在社会、在家庭都是立不住脚跟的。在家里每个人都应该尊老爱幼，对长辈耍硬气，说明无尊老之德，和同辈幼辈争高低，说明胸襟太窄。因此，“人靠硬立脚”的说法是不对的，据此而行动更是不应该的。

第二，消除“请来为尊”的思想。在买卖婚姻较盛行的地方，一些姑娘要价很高，向男方索取的彩礼很多，她们被娶进婆家之后，一是觉得自己身价高，不同一般人；二是认为自己是被请来的，理应有较高的待遇，有较好的生活。然而，事实上做不到，于是这部分人便觉得受了委屈，家里怠慢了她，便发起威风来。这部分人中还有这样一种心理：既然家里为娶自己花了大量的钱，自己表现再不好，估计家里也舍不得撵她们走。撵走她们之后再无力花钱娶新人，于是便更神气起来。这些人需要懂得一个非常简单的道理：既然已是这个家庭中的一员，就应该和其他成员一样，不应该特殊。退一步说，如果确实感到自己生活水平不高，至少应该首先埋怨自己，不应婚前要那么多彩礼，以至影响到现在的生活。

第三，“家庭有负于我”的想法。一些人认为自己有功于家庭，家庭有负于她们。这一思想着重表现在没有向婆家要过彩礼的这一部分媳妇们身

上。这些人认为。没要彩礼本身就是对婆家的贡献，婆婆就应该对自己高接远送，若做不到这些，便认为婆婆是不花钱的媳妇不心疼。于是，她们处处感到自己理直气壮，感到婆婆对自己有负歉，说话做事便失去冷静。这些女子在耍威风的时候，忘记了这样一个基本事实：买卖婚姻己为法律所不容，自己没要聘金彩礼是做了新时代青年应做的事，既然如此，自己有什么理由同婆婆讨价还价呢？

婆婆怎样对待儿媳妇

在家庭事物应酬中，婆婆也应该注意正确对待儿媳妇。婆婆疼爱儿媳妇，掌握待媳之道，将有利于家庭团结和睦，婆媳之间感情融洽。婆婆应怎样待儿媳妇呢？

(1) 视为亲生儿女。这是搞好婆媳关系的关键。儿媳跟儿子同舟共济，是终身伴侣，是孙子、孙女的母亲，是地地道道的自家人。古语有“待媳不待女”的说法，说明媳妇与婆婆的关系确实关键。如果婆婆把儿媳妇看成是自家人，即便婆媳之间有些生活习惯、做事方法、说话待事不一致，也完全可以理解和谅解。

婆婆对儿媳妇不应要求过高，不能要求儿媳妇是雷锋在世，处处吃苦在前，享乐在后，事事孝敬公婆，时时体贴丈夫。这种高要求、严格标准的背后，是一种把儿媳妇当作外人的心理反应。你只要求儿媳如何如何，却没有想到对儿媳应如何如何。这是不公平的，必然是失望的多，如愿以偿的少，接着便是埋怨和争吵。婆婆只有真心实意地把儿媳视为亲生儿女，以心换心，以情换情，儿媳妇才会把婆婆当作生身母亲一样对待。

(2) 多关心。婆婆要关心儿媳妇的各个方面，尤其要关心生活和健康。生活是体现母爱的敏感问题。比如，儿媳妇怀孕要问冷问热，不让干重活，儿媳妇生孩子时要精心照顾，多做顺口饭食等。这些小事足可以使儿媳妇受感动。

(3) 多夸奖。恰到好处的夸奖是一门魅力无穷的艺术，婆婆应该掌握这门艺术。比如，婆婆有病住院，康复以后回家，邻居都问好：“你那么重的病这么快好了，祝福你了。”这本是一句客套话，婆婆顺势答道：“啊呀，这你们还不知道，有医生的对症治疗，再加上我儿媳妇精心地照料，怎能不好得快呢！”这句话犹如一股暖流注进在旁边的儿媳妇心田里，儿媳妇在以后怎么不更加对婆婆照顾呢？

(4) 多拉家常。女人家最爱拉家常，也包括那些很有知识的人，家常话似是闲话、废话，其实闲话不闲，废话不废。婆婆主动跟儿媳妇拉家常，是婆媳间增进感情，缩短距离的有效形式。拉家常拉些什么呢？烹饪要领，编结花色，物价升降，奖金多少，南北名产，各地胜景，社会新闻，名人轶事以及国际形势都可以作为拉家常的内容。家常越拉越有趣，婆媳越谈越投机，絮絮绵绵，其乐无穷。这样的婆媳关系就会好处多了。

(5) 多交流想法。婆媳交流想法，实质是交心。你想知道儿媳妇的心，就必须把自己的心亮给儿媳。比如，买什么牌的空调机，赠给别人的礼物多少好，旅游路线的安排，招待亲友的家宴以及教育孩子的设想，都可以交流想法，经过商量取得一致意见，将有利于婆媳在一些事情上的心心相通。

(6) 搞好亲家关系。主要是搞好亲家母的关系。两亲家关系融洽，亲如一家，婆媳关系也不会紧张。两亲家经常相会，媳妇（女儿）说些什么话，两家长就不轻易相信，而且还会做女儿的工作。高明的婆婆往往把亲家关系当做大事来抓。勤走动、尽礼节、常谈起是搞好亲家关系的三件法宝。勤走动，有事没事两家多走动，越走越亲。勤串门谈谈体己话，不仅乐在其中，而且意义深远；尽礼节，特别是逢年过节或遇上亲家有婚丧嫁娶等大事，要人到礼到；常提起，就是提在儿媳妇面前叨念亲家母，儿媳妇把这些话传到娘家，亲家母定会领情的。

(7) 掌握好批评艺术。儿媳妇如有欠缺之处，婆婆批评几句未尝不可，但要记住：泄怨排恼的批评只能加深彼此的裂缝，心直口快的批评可能触伤对方的感情，都应该避免；而情热语妙的批评却能感化对方，同表扬有异曲同工之妙。

当婆婆并不难，只要对儿媳满腔热情，又能注意说话技巧，婆婆就能当好。

当小两口争执时婆婆该怎样处理

婆婆有婆婆的难题。婆婆碰上小两口争吵，就是遇上难题一道；若是争吵的责任主要在媳妇一方，这就给解题又增加了更大的难度。

婆婆中不少人是有劝架和消除矛盾的经验，她的出现往往很快就使小两口化怒容为笑颜；但也有一部分人无这种经验，她的出现往往使矛盾加剧，本来已临尾声的争吵重又炮火连天地轰响起来。其原因究竟在哪里？难道有什么奥妙吗？

平息小两口的争吵，确有奥妙。有经验的婆婆是这样解决小两口的争执的：

(1)作好调查。不立即接近争吵中的小两口，而是站在一旁倾听一会儿，分析争吵的原因和争执的焦点。她们知道贸然出现在小两口面前，不利于闹清是非。于是，她们以听为主，作眼前“调查”，同时调来存放于自己心里的“档案材料”，把平日观察到的现象一并加以考虑和分析，尽快找出小两口争吵的主要原因。国外社会学家和心理学家曾探寻过造成夫妻间相互不满和争吵的各种因素，认为丈夫对妻子的不满、并由此引起争执的因素，大体有六种：喋喋不休，好批评指责；脾气暴躁，自夸逞能，不体谅人；心胸狭窄，爱生闷气，喜怒无常；忽略女儿，不料理家务；干扰他的嗜好，干涉他对儿女的管教，以至干涉他的事业；衣着不整洁，没有事业心。妻子对丈夫的不满和容易引起争吵的因素，也有六种：不料理家务，不知体谅人；对家庭没有兴趣，不能坦率交谈；懒散，无上进心，事业上无所作为；对儿女没热情，不是放弃不管，便是管束过于严厉；脾气暴躁，甚至举手打，开口骂；有使人烦恼的嗜好和习惯。以上六对因素往往导致夫妻争吵，婆婆在分析判断小两口发生争执的原因时，可以从上述六对因素入手。

(2)进行调解，但不介入矛盾。争吵中的双方火气正盛，都想压倒对方，都希望有“援兵”相助，在这个时候倘若介入其中，站在一方批评另一方，必然是釜底加柴，火上浇油，激化矛盾，扩大事态，甚至闹到不可收拾的地步。最佳方案应该是先和稀泥，缓和矛盾，等争吵停息之后，再心平气和地评论是非。

(3)切忌感情用事，不以个人好恶评论是非。有些婆婆平日就对媳妇有看法，一见到她和自己的儿子干仗，就以为自己的儿子受了气，吃了亏，一下子站到了儿子一边，数落以至责骂媳妇，使已经退潮了的争吵再掀高潮，把两人吵变成了三人吵，结果事与愿违。这一点，应该特别注意防止。

(4)掌握火候，妥善疏导。心理学认为，人的愤怒情绪按其程度可分为九个梯级：不满；气恼；愠；怒；忿；激愤；大怒；暴怒；狂怒。当人处于不满和气恼梯级时，不一定就发脾气；到愠和怒的梯级时，虽然发脾气，但还听人规劝；到忿和激愤梯级时，人的自我克制能力已较差，具有某种进攻色彩；到大怒、暴怒、狂怒梯级时，自下，可根据其程度或者劝导，或者将他俩分开，只有视情况而定措施，才能收到较好效果。

给双方留台阶，引导其自动收场。劝架时，婆婆要设法让争吵的双方互给自己留退路，引导他们不说绝情话，都有台阶下，这样，收场快，效果好，不会因争吵而给两人留下裂痕。

劝架的艺术是婆婆应该熟练指握的一门艺术，因为这门艺术不仅影响着

家庭的幸福，而且影响着婆媳关系。愿婆婆们用这门艺术去调适家中的各种关系，化怒客为笑颜，化争吵为和谐，这恐怕是每个家庭，每对夫妻的期望。

怎样调解妻子与母亲的纠纷

马克思说过这样一句话：家庭的和睦，是人生除事业之外的最大乐趣。谁不愿意有一个和睦、温馨的家庭环境呢？然而，世界上的事情是复杂多变的，也是难以尽遂人意的。即使是和睦的家庭，往往也会发生纠纷，尤其是婆媳纠纷。这时候，最着急，最上火、最犯难的当然是兼着两个角色（儿子、丈夫）的第三者——我们这些男子汉了！在这左右为难之际，如果您谙熟交际技巧，就能“化险为夷”，用语言架起婆媳间的感情虹桥，使他们解除芥蒂，融洽相处。倘若您真遇上了此类麻烦，不妨从以下几个方面去做出努力。

1. 婆媳“告状”怎么办

你刚从外地风尘仆仆地赶到家里，可刚一进门，却见家中空气紧张。虽然母亲、爱人都热情欢迎你的归来，可她们之间似乎各有心腹事，你已觉察到了有些不妙。饭后，母亲果然先“击鼓喊冤”了，说媳妇这也不是，那也不是。她老人家是一肚子委屈。要知道，由于传统的封建意识作祟，婆婆看媳妇，总爱带着挑剔的眼光。碰上这种情况，你千万不能因旅途的疲劳而表现出不耐烦的神气，而要耐着性子听她老人家数落完，然后和颜悦色地说：“妈，她哪里懂事，您走过的桥比她走的路多，您先担待些，回头我说她。”你这样一说，妈妈自然高兴了。趁她老人家高兴的时候，你得趁热打铁，委婉地劝告妈妈几句：“妈，您拉扯大我们，劳累了一辈子，该好好享享清福了。一些小事，您老就少操心，由着她去算了。”这种规劝性的批评，老人自然明白，也易接受，会收到事半功倍的效果。

自然，到了晚上，夫妻叙过，便是媳妇出场，说婆婆的不是了。这时你也要如法炮制，站在她的立场上说话：“老人都有点老脑筋，旧思想，对现在的青年看不惯。你莫计较就得了，啊！”两张“状子”，轻而易举地被你“驳回”了。官司自然也打不起来了。

2. 婆媳“打仗”怎么办

生活中，往往会碰到这种情况，你下班刚进家门，就碰上了“两伊战争”。你的出现，顿时会使双方心里燃起希望之光——母亲、爱人都希望你站在自己的立场上，证明自己是对的。在这种场合，你千万要头脑冷静，切莫陷入她们矛盾的漩涡。你应以“联合国安理会”的身份出现，调停“两伊战争”：“你们在进行演讲对抗赛？”先来一句幽默的批评，以造成一种心理压力，中止两人的争吵。然后再说：“你们也不看看，好多人都往咱们家里瞧呢？亏你们还有脸面，唉——”一声长叹，就象一部灭火器。俗话说：“老爱面子”，妈妈爱面子怕别人指背心；媳妇呢？自然也不愿背不孝之名。两个人自然吵不下去了。“停火”后，你再分别找她们好好谈谈，站在公正的立场上，把疙瘩解开。她们感到你说的在理，心理效应产生了，也就“化干戈为玉帛”了。

3. 婆媳相互不理怎么办

俗话说：饭勺没有碰不着锅沿的。一个家庭里，婆媳由于这样那样的原因，常常发生矛盾。有时一赌气，双方几天互相不理。这种僵局一出现，象一团阴影笼罩在整个家庭的上空。这时，你会感到非常受压抑。怎么办？如果不赶快驱散这层“乌云”，说不定会酿成“暴风雨”。你要洞察乌云的起因，想方设法缓和紧张空气，造成一种和睦的心理趋势。如，你可对母亲说：“娘，这几天，她心里一直很难过，觉得对不起你。她说话没深浅，惹您生

气了，我替她向您赔不是。我已经批评过她了，她也知道自己错了。”回过头来，你可对爱人说：“唉，娘要喊你，可就是放不下脸面。我们毕竟是小辈，你就先向她打招呼吧！”其次，你再给她们创造一种机会。如，劝慰过后，你便装着有什么急事要先走。对爱人说：“我要去开会，先走了，你就把孩子交给娘吧！”没办法，她只好硬着头皮，过去和婆婆说话，你的家里，顿时也就云开雾散了。

怎样对待离婚后的姻亲关系

离婚后的姻亲关系，大多随着家庭的破裂而疏远，以至女方与原来婆家的人，男家与原来岳父母家的人不再来往。而且，随着夫妻分道扬镳，子女也常常与其中一方（或母亲，或父亲）疏远起来，有的夫妻离婚后，甚至还有意用他们之间不解之“冤”的情绪感染下一代，不惜在子女面前贬低或中伤对方。

我们认为，这样的态度是不足取的。离婚是感情的破裂。夫妻双方因感情破裂而离婚后，不愿相见，不想来往，这都是正常的心理状态。但是，离婚只是当事人自己的事。从原因看，也许同父母、亲友有关，但一般地说，主要还在于当事人自己。夫妻感情破裂，未必父子、母子感情也破裂；未必亲戚之间的感情也破裂。离婚是件痛苦的事，当事人自己已经很痛苦了，又何必扩大痛苦范围，让亲戚们都痛苦，关系都来破裂呢？再说。离婚只是婚姻关系的解除，而不是同志关系的解除，更没有必要结成冤家。

一些同志对待离婚之事，无论在思想上或情绪上，都处理得冷静得体。夫妻既然过不到一起，那就好离好散，而且以后仍能象对待同志和朋友那样去对待离婚后的亲戚关系。在他们看来，由于离婚，后来家庭的亲戚关系从法律上讲的确是全部或部分地解除了。然而，亲戚之间多年来培养的感情，并没有因此而断绝。我们认为，这种态度才是可取的。例如：有这样一对亲家，在双方的儿女结婚前就是一对好朋友的。儿女间通了婚，后来又离了婚，儿女间这些复杂的感情变化，都不曾波及到两位老人，他们依然是好友。有机会，还是象过去一样互相拜访、聊天、拉家常，“女婿”也一如既往地尊敬当年的老“岳父”。这种态度是正常的、合情合理的，受到了人们的赞扬。还有一点需要说明：倘若夫妻在离婚前已有子女，那么应该注意，夫妻关系的解除并不意味着母子关系、父子关系的解除，子女同离异双亲的母子、父子关系依然存在，同父母双方的亲戚仍然是血亲。因此，双方都不应限制子女与对方或双方的亲戚来往。

怎样对待领来的孩子

一些夫妇因为没有生育能力，夫妇双方又迫切希望有个孩子；有的人死了孩子，为了老有所养，想领一个孩子来“顶替”；有的父母仅从实际利益考虑，领一个孩子是为了增加一个劳动力；也有个别不生育的妇女担心丈夫对自己疏远，想领个孩子增加或调节双方感情；还有的代兄弟、亲戚、战友收养孩子。不过，无论是属于哪一种原因，要想与领来的孩子建立深厚的感情，就有一个什么时候领孩子和领什么样的孩子最好的问题。

一般说来，领来的孩子年龄越小越好，最好是领初生婴儿。因为，从婴儿时期开始收养相处，喂奶、换尿布，牙牙学语、学走路，养父养母付出的心血、劳动越多，感情会越深，养父母就会如同亲生儿女一样亲切，孩子也不容易产生二心。如果领年龄大的懂事了的孩子，互相都会产生一种无形的隔阂，抬手动脚不注意，不仅养父母与非亲生子女产生不必要的矛盾，邻居们也会说闲话。至于领什么样的孩子最好，我们认为，除了为亲友代抚养孩子外，最好是去领事前不认识事后无牵挂的孩子？例如到离家远的医院产房领私生子，领多子女父母不愿意再抚养的孩子。领孩子的时候，最好互相也不要去打听是谁家的孩子和是谁领走的孩子。这样来去无牵挂，日后也少麻烦。如果去领附近熟人的孩子，孩子长大之后，或者孩子有了出息、出了问题，双方容易出现互拉互推的纠纷。

如何对待领来的孩子，要不要告诉孩子他是领来的？

一般说，家里只有一个领来的孩子还好处一些。假如家里既有领来的孩子、又有自己亲生的孩子，这就要注意一碗水端平的问题了。无论吃、穿、用，上学、串门、走亲戚，都要一视同仁，一样对待，不能亲一个，疏一个，更不能让孩子感到父母有偏爱。

关于要不要告诉孩子是不是领来的问题，我们以为还是告诉的好。因为，无论如何保密，孩子肯定迟早会知道的。如果对领来的孩子严守秘密，一旦孩子突然发现自己是被领来的，思想上就会产生很大的烦恼。因此，既然认为领孩子是正常的正当的事，不妨心平气和地讲清楚。例如，三岁左右的孩子，听到母亲和熟人说到他是领来的，他会问：“妈，什么是领来的？”可以这样回答：“许久以前，我和你爸爸很想要个好娃娃，所以我去一个地方，那儿娃娃很多，我就说，我要一个小男孩，有人就把你给了我。我连忙说，正是我最喜爱的，我把他领回去，永远留在我家里。这样，我就把你领回来了。”这样讲，孩子爱听，不奇怪，还会要求你多讲几遍。等到他年龄大一些，他可能会提出更难的问题，如为什么他亲生的母亲不要他。如果告诉他母亲不要他，这会使他对所有的母亲都不信任。任何编造的理由以后都可能无意识地惹起他的烦恼。最好的回答是简单地说：“我不知道她为什么不能照料你，但肯定她是想你的。”当他考虑到这些问题时，必须经常提醒他，他永远是属于你们的。

当孩子知道自己是领来的，会产生内心的恐惧，生怕养父养母和亲生父母一样变心不要他。因此，养父养母一定要反复跟他说明，绝不会不亲他，不要他。平时也不能存在这种想法，以免无意识地或是生气时进行这种威胁，从而不会失去他对你们的信任。

另外，为了真正担负起关怀爱护教育领来孩子的职责，鳏夫寡妇最好不要去领孩子。因为无论男孩还是女孩，都需要父母双方的爱。失去这种爱，

会使孩子的性格脾气发生奇异的变化。还有，夫妻要领孩子，不要等自己年纪太大了，精力不那么充沛了，身体不佳的时候，否则，也容易促使领来的孩子在性格上的奇异变化。

怎样与对方带来的孩子相处

再婚夫妻要获得和谐的家庭生活，除了协调好夫妻关系外，还要协调好与对方子女的关系。由于孩子不了解原来父母离异的真正原因，又对新的父亲或母亲陌生和不习惯，他们在生活中常存在“戒心”，这种“戒心”又常常导致相互猜疑或以挑剔的眼光来看待新父亲或新母亲的一举一动。长此以往，再婚夫妻与对方子女会形成一种紧张和压抑的关系，严重的会导致公开的吵闹。如果再婚夫妻缺少对孩子真诚的、无私的爱，缺少耐心和有效的与孩子交流的方法，再婚生活就会增加很多痛苦。而再婚夫妻如果有意识地去协调与对方孩子的关系，不仅能弱化“戒心”还能给家庭生活带来许多新的快乐。

(1) 努力成为孩子的朋友。一般来说，孩子不愿意别人来替代他（她）的亲生父亲或母亲的位置，哪怕他们有很多缺点，甚至是不可容忍的。当新母亲或新父亲出现在他（她）的面前时，内心会有一种本能的抵制，但在表面上却接受了这个现实。在这个时候。如果再婚夫妻无视孩子的这种心理，强迫孩子把自己放在真正父亲或母亲的位置上来尊重，那么，孩子就会加深抵制，甚至产生讨厌的情绪。所以，再婚夫妻应当明确并正视这样一个现实，在孩子心灵上，任何人都永远无法取代孩子生身父母的位置，无法使孩子彻底忘掉自己的母亲或父亲。再婚夫妻能做到也应该做到的是：在感情上努力成为孩子的朋友。

(2) 尊重孩子的人格。孩子会带着很多原来家庭的习惯进入新家庭的生活。有的孩子还会为已经失去的母亲或父亲去坚持某种习惯，甚至认为改变这一习惯就是对亲生父亲或母亲感情上的背叛。孩子的这种情感表明了他们对原来父母的依恋和仁爱，再婚夫妻不要因此而妒嫉或恼怒，应该允许孩子在心灵中有一块自己感情的园地。允许他（她）选择自己的生活习惯。当然，孩子的有些习惯是不好的，需要我们耐心地诱导他们去改掉，在诱导时以爱心去相待，孩子是能够接受的。

(3) 在生活和学习上主动关心和体贴孩子。孩子与亲生父母有一种天然的亲昵关系，这是孩子本应享受到的天伦之乐。但是当新父亲或新母亲替代了亲生父母的位置之后，他们的这一心理需求被“压走”了。尽管有的再婚夫妻想用亲昵的方式去满足孩子的这一失落，但是由于血缘关系的“阻碍”，很难做到。再婚夫妻可以做到的是通过对孩子生活和学习上的关心来补偿他们的这一心理缺陷。例如，在生活上比孩子的生身父亲或母亲照顾得更加周到，使他们产生比原来父亲还要亲切的感觉，在学习上指导更为有力；使他们在进步中感到新母亲或新父亲是自己的好“老师”。当孩子在生活中体验到新母亲或新父亲给予的爱的滋味后，原有的失落感就会因这种补偿而得到填补。

怎样当好继母

做一个继母，必须有很大的爱心及忍耐力，才能有条不紊地处理好家中大小事情，能使自己变成丈夫与儿女们的桥梁。下面的几点建议可供你参考：

(1) 给孩子以爱和宽容。孩子不愿叫你一声“妈妈”，甚至直接说你是继母时，你不要介意。如孩子口不择言地道出自己的感受，或刻意抗拒，你只有更加小心自己的情绪，并加以抚平。

(2) 勿和孩子的生母形成对立。准许孩子思念生母，不要让谈生母变成禁忌，或用批判的角度去对比生母与后母，这需要全家的努力。

(3) 教育自己的亲生儿女，当你亲生儿女嫉妒你只爱丈夫的儿女时，你要多费爱心去解释，让他们知道这样做才能逐渐减少尴尬的关系。可多带他们出去散心，让他们了解到，母亲是爱他们的。

(4) 倾听孩子的谈话。这是不能忽视的。这是与孩子建立良好关系的纽带。

(5) 精心选择给孩子的礼物。在你几经思考，选择一份认为最好的生日礼物送给了丈夫的孩子，可是得到的却是冷淡的对待。这时你要若无其事，而且还可以进一步了解他喜欢什么样的礼物，甚至可交换另一份更合意的礼物给他。

(6) 好好对待与生母同住的孩子。当孩子来探访你与丈夫时，要好好接待他。如果孩子突然生病，你要细心照顾，并把孩子的情况告诉他的生母，使她放心。如果孩子的生母有心让孩子穿褴褛的衣衫来见父亲，你只看在眼里，不要加以评论，你可以一笑置之，或者对他解释。千万不要向丈夫诉说，以免事情变得更糟。

(7) 争取丈夫给予爱的动力。有过婚姻经历的女性，对爱情的憧憬往往较不强烈，常是为了找个伴侣和照家庭而再婚，感情上往往不能满足女方的需要。妻子感到自己不断付出对丈夫和孩子的爱却难获报偿。这怎么能说公平呢？丈夫应该格外给她爱情上的满足，让她得到爱的动力。在新家庭中，丈夫扮演的角色，应该是润滑剂，是协调人、是替继母建立新形象和为整个家庭建立和谐关系的关键人物。

怎样对待继父母

有这么一句歇后语：“蝎子的尾巴——后娘的心。”“后娘”，在人们的印象里多半是一个可憎、可怕的形象。其实，这是非常片面的认识和印象。

首先，我们在现实生活中看到的“后娘”并不都是一副面孔，一副心肠。就其主要的特点粗略地划分一下有这样三类：一是心地不善，面目可憎，对不是她亲生的子女百般虐待，我们姑且称其为“虐待型”；二是对待非亲生子女虽然感情上不一定融洽，但理智能够控制感情，因而还是能够正确对待非亲生子女的，我们姑且称其为“理智型”；三是，心地很善良，对非亲生子女和亲生子女一样同情和慈爱，这一类我们称其为“感情型”。如果留心观察一下，不难发现，属于“虐待型”的为数极少，因为这类人在我们国家，从法律、纪律以至社会舆论等方面都受到了最大限度的制约。“感情型”也不占多数，因为做到这一点很不容易。这样，“理智型”恐怕就是多数了。不管是少数还是多数，对一些青少年来说总有可能遭遇到其中的一类，所以都有一个正确对待的问题。

遇到“虐待型”的后母怎么办？这也要有分析并区别对待。先讲个故事：晋剧有一出戏叫《芦花》，就是写后母的事。剧中的后母对亲生儿子加倍爱护，对丈夫前妻留下的儿子则多方虐待，数九寒天她给小孩的棉衣里不是絮棉花而是絮芦花，既不隔风又不保暖，孩子受冻受罪的情景可想而知了。直到父亲对孩子因误会而鞭打时，才从打破的棉衣里发现了“真象”。父亲心痛儿子，一怒之下就把这位后母给休了。但是，大孩子对后母的虐待并不在意，他爱弟弟，敬母亲，在父亲休后母时，又为后母求情。最后终于感动了后母，她知错、改错，一家人和和善善地生活了。这虽然是一出戏，但却是真实生活的折射。在所谓“虐待型”的后母中，多数人也还是可以感化、教育过来的。“精诚所至，金石为开”，只要做子女的以德报怨，恭敬孝顺，加上社会的教育，“虐待型”转化为“理智型”或“感情型”是完全可能的。当然，对于极少数“虐待狂”，我们绝不提倡让孩子当“小绵羊”，而应当诉诸社会舆论，诉诸纪律，诉诸国法，以保护青少年的合法权益和身心健康。

对待“理智型”的后母是不是来个“礼尚往来”，你对我客客气气，我对你也不失体面就行了呢？当然，能做到这一点已经不错了，但这仅仅是“低水平”的。我们知道，维系人际关系、特别是家庭关系，除了政治的因素外，最重要的就是感情，一个客客气气的家庭和一个亲亲密密的家庭的区别是十分明显的。生活在一个客客气气的家庭里，虽然没有由于经常冲突而带来的那种紧张、压抑的心情，但也没有摆脱拘束呆板的心境；虽然没有由于互相损伤而造成的烦恼和痛苦，但互不妨碍并不等于互相促进，少有烦恼和痛苦，还是难说就愉快舒畅。相反，生活在一个感情融洽，亲密无间的家庭里，各自得到的却是温暖、愉快、舒畅、轻松和力量，是一种“内燃”的动力，于个人、于事业都是非常有益的。“理智”与“感情”，并没有什么不可逾越的鸿沟，“关心”是建立感情的基石，只要能奉献出一片丹心、“理智型”的后母转化为“感情型”的后母，只不过是功夫和时间问题。

能遇到“感情型”的后母当然是很大的幸福了。但是也不能因此便疏忽大意，随心所欲。亲生父母尚有闹翻以至成仇的，何况非亲生。所以，一定要珍惜母亲的感情，要小心翼翼地、诚心诚意地去爱护发展这种感情。能做到这一点，得到的将是终生的幸福。

说到这里，有人可能会问，题目是怎样对待继父继母，怎么只谈继母问题呢？是的，我们着重谈的是继母问题。俗话说“只有后妈没有后老子”。意思是说，有了后妈，亲生父亲也可能变成“后老子”；只要亲妈在，后老子的问题要好解决一些。这当然是就一般情况说的，不见得准确。但是，不论对待继母还是继父，情和理都是一样的。懂得了应该怎样正确对待继母，也就懂得了正确对待继父的道理。

怎样当好祖父母

随着子女长大成家和养儿育女，自然会带来老年人和第三代人的关系。跟子女生活在一起的老年人，和第三代人的接触机会就更多。老年人怎样正确对待和处理好与第三代小辈之间的关系，是一个十分重要的问题。

大部分老年人，尽管其中有些人在年轻的时候对自己的子女可能并不十分关心，但一到老年，往往会特别喜爱孩子，尤其对自己的孙子女或外孙子女更是百般钟爱。这种所谓“隔代亲”的现象，是老年人在孙子身上“童心复现”的表现；也是老年人过去工作繁忙，无暇顾及儿女，而在离退休后在第三代身上所作的补偿性感情弥补。老年人的这种心理，既是当好祖辈的精神动力，又是当不好祖父母的重要原因。以下几点建议可供想当祖父母的老年人参考：

(1) 祖父母对第三代的喜爱决不可过分，以致成为对孩子有害的溺爱。他们有必要坚持控制自己的“宠劲”，不要给第三代过多的礼品，避免为赢得孙子女对自己的顺从和爱而与他们的父母去竞争。否则，父母辛勤培养孩子成为有教养、懂规矩、知俭朴等良好品行的努力可能受到影响，甚至遭到破坏。(2) 祖父母应轻松地安享晚年。他们可以作为家庭的顾问，给子女以意见、建议或劝告，尤其不要直接插手解决有关孙子女的问题。他们可以与孙子女一起玩，解答孩子好奇心提出的问题，帮助他们分析一般的是非，引导他们如何阅读好书，但不要“越权”去承担起父母的责任。孩子调皮、哭闹、犯了过失，要送他们回父母身边，然后悄悄离开。

(3) 祖父母不能当着孩子的面，阻止他们的父母管教孩子。有什么不同的看法，不要当着孩子的面表示出来，而完全可以避开孩子交换看法，使孩子从小就感到大人在教育自己时看法是一致的。不使孩子在自己有缺点而又不愿改正时有钻空子的可能。如果孩子面前有两套“父母班子”，他们就会无所适从，左右为难。时间久了，孩子会怀疑父母的能力，最终使他们在接受父母教育方面受到影响。

(4) 当家庭出现裂痕，即子女婚姻破裂时，作为祖辈要更关心爱护孙子女，不使他们幼小的心灵受到伤害。随着孙子女年龄的增长，你对待他们的态度越平等，你获得的尊重就越高。那时你将发现，你在他们心目中的地位是何等重要了。

家政管理新家庭怎样订计划

新婚燕尔，蜜月甜心。“新郎”和“新娘”，共同揭开了小家庭的序幕。

可是，有些新婚夫妻婚后不久，甚至蜜月刚过，以甜蜜为主调的生活，竟被酸涩苦辣代替，艳丽的爱情之花蒙上一层灰尘。这种情况的发生，当然有种种原因，但是，在蜜月中，夫妻之间没有商量好一个日后长期的家庭生活计划大有关系。新婚的夫妻，必须清醒的记住，不能让甜蜜的新婚生活，甜得忘掉一切，不能把两人的结婚仅仅看成可以同床共枕，过夫妻生活。结婚，意味着要共同生活一辈子，许多事情要发生新的变化，因此，为了共同幸福的生活一辈子，为长久的夫妻恩爱打下良好的基础，夫妻俩人，应该共同商定一个“家庭宪法”，相互约束，共同遵守。

新婚家庭应该制定的具体计划，内容很多，归纳起来，应制订好三个计划。

首先是生育计划。计划生育，是每个新婚家庭面临的第一个大问题。新婚夫妻要统一认识，做到“一对夫妇只生一个孩”。新婚伊始，需要双方养精蓄锐，集中更多时间和精力搞好学习和工作，在事业上做出成绩，至少应打下个坚实基础。如果让小生命早早就呱呱坠地，那岂不手忙脚乱，顾此失彼，愁绪万千？同时，新家庭收入少，积蓄小，急急忙忙生个孩子，无疑等于使紧张的经济更加紧张。有些青年夫妻担心迟生孩子会难产。其实，这是缺乏科学根据的。女性一般在二十七八岁生孩子，从生理上说，对母体和婴儿都有益处，不会发生难产和生下愚型孩子的。所以，新婚夫妻应事先做好计划生育，特别是新娘，应特别要拿准主意，做好丈夫和公婆的思想工作，免得意见分歧，使夫妻生活受影响。

其次是经济计划。经济是小家庭的物质生活基础，也往往是家庭矛盾的导火线。婚前，男女双方一般各自依附父母生活，不必管理财务。而成立了小家庭，如何当家理财，就成了摆在夫妻面前的一个陌生课题。究竟由谁当家理财呢？这要从实际情况出发。谁有能力谁当家。一般来说，女性心细，花钱仔细，所以大多数的“家庭财政部长”是妻子担当。当好这个“部长”，并不容易啊！关键就是要有个详细的花钱计划，做到量入为出，节约花钱。日常生活必需品的支出要留足，赡养老人（如果在一起住，那就归在生活必需品上）的费用要保证。添置新物品的储蓄要月月有些。其他的费用就针对经济情况，合理支出，可多可少。丈夫要相信妻子，协助妻子订好计划。采取大帐清楚，小帐糊涂，不必斤斤计较。如果夫妻在经济上不能相互信任，感情就会结成疙瘩，怨恨赌气，造成家庭不和。当然，夫妻有时也会在花钱上有矛盾。妻子看好一件衣料，丈夫相中一台录音机，怎么办？恐怕只有双方互谅互让，本着急用先买，勤俭持家的原则，才能圆满解决。还要制订学习计划。家庭是社会的细胞，夫妻是生活的伴侣又是同志和情人。因此，社会主义的新型家庭，一定要重视学习。共同把工作、学习的“后方”建设好。使家庭，不仅成为人类繁衍后代的场所，更是共同学习。相互切磋科学文化知识的课堂。而制订学习计划，又恰恰是许多新婚夫妻最容易忽视的。许多学有成就的人，大都是得益于家庭课堂的。新婚夫妻应该把结婚当成夫妻共同学习的新起点。坚持家庭学习计划，不仅能提高自己的思想水平和科学文化知识水平，丰富和充实家庭生活，还能更新和巩固两人的爱情；知识增长了，开拓了人的视野、胸襟、气质和心理状态。更能创造出幸福美满的家庭，

居高临下地解决家庭生活中遇到的各种问题，对国家对家庭对子女，都是大有益处的。夫妻，一般来说，除 8 小时上班外，其余时间将在家庭中心度过，共同生活的时间往往超过上班时间的一倍，而可资利用学习的时间是很可观的，“时间就是财富”，不可小看这笔时间财富。古今中外，在家庭这座课堂里学有成就，为社会做出贡献的人，是不乏其例的。因此，新婚夫妻，即便是情挚意笃的一对恋人，既不要整日沉缅于温柔之乡中，又不要被家务拖累，从两人的现有水平和兴趣爱好出发，要制订出一个切实可行的学习计划。采取长计划，短安排，学习的目标明确，互相监督执行，定期进行总结，长期坚持，总能学出成就。这样，从新婚蜜月开始，到花甲、古稀之年，夫妻恩爱必然越来越浓，家庭和睦，也会带动子女奋进向上。

怎样订立家规

家庭，人多需要订立家规；那么人少、关系简单的核心家庭要不要订立家规呢？答复也是肯定的。这些规矩主要表现在：

（1）家庭关系方面。如地位平等，民主和睦，不隐瞒，不说谎，不吵架，对长辈不还嘴等等。夫妻关系是家庭关系的核心，正确处理好夫妻关系，是搞好家庭关系的基础。

（2）经济开支方面。如有计划的用钱，计划以外的开支必需经过大家商量；用钱必记账，同时实行“大集体，小自由”等。

（3）思想修养方面。如夫妻决不当着孩子面吵嘴；对长辈要有礼貌，要道“早安”；有好东西先给长辈吃，等等。

（4）生活习惯方面。如不吸烟或少吸烟，桌上东西不乱放，不睡懒觉，今日事今日毕，等等。

（5）家务劳动分工方面。各尽其能，各司其职，对做得好的表扬，对做得差的批评。

（6）教育孩子方面。如孩子顽皮，决不打骂，要坚持说理；夫妻在教育孩子的问题上口径要一致，等等。

订立家规，和制订家庭经济开支计划一样，首先要全家人充分协商，大家都认为这么做很有必要；其次要坚决贯彻，当家长要带头，要有检查，有小结。这样做，不仅对家庭管理大有好处，而且对移风易俗，加强家庭的社会主义精神文明建设也大有好处。

怎样理解家庭现代化

有人认为，穿上了西装、高跟鞋，住上了高层楼房，家里摆上了电冰箱、彩电等新的四大件，这样的家庭就算“现代化”。这种理解是不全面的。

家庭的现代化，除了物质方面的标志外，至少还要包括以下几个方面：

(1) 观念现代化：在当前的社会生活中，有不少旧观念仍充斥着一些人的头脑，影响着家庭生活的现代化。如夫权观念，父母包办、干涉子女的婚姻，缺乏时间观念，凡此种种，如果不改变一下，怎么能跟上现代化的步伐呢？

(2) 知识现代化：在现代的社会生活和家庭生活中，缺乏知识几乎是“寸步难行”的；如不懂烹饪知识，就吃不上可口的饭菜；不懂优生优育知识，就可能生下一个白痴；不懂育儿教子知识，就可能导致子女犯罪，如此等等。

(3) 教养现代化：在一个有教养的家庭里，成员之间应该是亲切、和睦、平等的；在这里没有低级趣味，充满着积极向上、共同进步的气氛。

(4) 管理现代化：要管好人，即安排好衣食住行，使家庭成员身体健康；调整好家庭关系，使一家人和睦团结；搞好家庭思想、文化教育，活跃业余文体生活；要管好财，即勤俭持家，计划开支，并注意提高消费效益。

怎样安排家庭智力投资

要想安排好家庭智力投资，应该了解家庭智力投资的内容和特点。

家庭智力投资的内容主要有以下几个方面：一是为家庭成员学习所交纳的学费；二是为学习支付的文具费、书籍费、交通费等；三是玩具、书刊、杂志等费用。

家庭智力投资的特点是：具有层次性。家庭智力投资的对象是家庭成员，而一个家庭从年龄段看，一般是由父母和子女两个层次组成：从文化结构看，有小学、中学、大学、在职继续教育等。连续性。这是由投资对象接受教育的层次的不间断更替和发展决定的。每一个人从小孩到成年，都要经过从小学到中学，再到大学或就业这么一个过程。这既是科学文化水平不断提高的过程，也是一个智力开发的连续过程，每一个阶段都需要智力投资。如果某一阶段中断了智力投资，就会出现智力开发的断裂层，从而影响智力投资总体效益。广泛性。开发孩子的智力除了学校教育外，还有多种多样的方式。如利用郊游可以开阔孩子的视野，陶冶孩子的情操，丰富孩子的知识。这些开发孩子智力的方式都需要一定费用，使家庭智力投资具有广泛性。

上述特点决定了家庭在安排智力投资时必须遵循以下原则：

(1) 量入为出、尽量满足的原则。家庭智力投资应以其家庭的总收入为基础，它要求家庭智力投资的费用，既要尽可能满足各种层次智力开发的需要，又不要影响整个家庭生活，但在保持家庭经济状况基本平衡的前提下。为家庭长远从计，应尽量扩大智力投资。

(2) 按家庭智力结构的不同层次进行投资。有些家庭智力投资有一种错误的倾向：注意对子女的智力投资，而忽视了家长本身的智力投资。这种倾向一方面使子女智力投资过度，而效益差，造成智力投资的浪费。另一方面，家长智力投资不足，而影响了他们科学文化水平提高，这容易造成家长对自己的本职工作越来越不能胜任，影响收入水平的提高，而在家里也难以担负对子女学习辅导的重任，收不到良好的教育效果。所以，只有同时对不同的层次进行投资，才能取得较好的智力投资整体效益。

(3) 必须根据子女生理、心理的发展规律来进行智力投资。由于儿童生理、心理发展具有不同的阶段，每个阶段智力投资的数量和方向都不同。例如，对儿童初期智力投资，联系启蒙式的教育方法，注意调动儿童内在的感知兴趣，投资的物资手段应以通俗、简单、声画组合、视听交叉的教学用具为宜，超越了或滞后了儿童的心理和生理发展阶段来进行投资，都收不到好的效果。

(4) 家庭智力投资与社会智力投资一致的原则。社会的智力投资，如普及教育、培训职工、办函大、自学考试等，往往对家庭的智力投资起着制约作用。家庭智力投资与其在方向上保持一致，才能更好地实现投资效益。

(5) 根据儿童受学校教育的特点进行智力投资。儿童到一定年龄就该入校，受系统的思想品德、科学文化知识的教育。在受学校教育期间，子女的教育费用是高于任何一个时期的智力投资，在上大学期间处于智力投资的高峰，所以，家庭为了保证孩子上学费用，应该在孩子上学前就进行智力投资的储蓄工作，在孩子上学的不同时期，有重点地进行智力投资，只有这样，才能使孩子的智力开发不受影响。

(6) 效益性原则。家庭智力投资都必须是有目的的，而且是有效益的。一切无目的智力投资都收不到好的效益，也不具有好的效益。这实际上是智力投资的浪费，会对孩子的教育产生不良影响。

怎样体现夫妻共同理财

在家庭经济关系上，不论夫妻的收入谁高谁低，地位都应该是平等的。因此，家庭财务原则上应由夫妻双方共同管理，在理财权利上不应分出主次高低。但是理财的具体方式，却可在共同协商的原则下，国家而异，各有不同。下面列举几种通行的家庭理财方式，供青年朋友们参考。

一种是夫妻把工资收入放在一个固定地方，双方各自随意取用。这种方式的好处是显得亲切自然，互无戒备，互不干涉，取用自由方便。但是也存在不可忽视的缺点。比如容易形成开支无计划无节制，不利于家庭经济计划行事。这种方式的改进型是，先把当月的固定开支、必需开支以及储蓄金额按计划扣除单放一处，由一人主管；把余下的钱款作为日常零用，单放一处，两个人随用随取。

采取这种理财方式要注意的是：第一，宜于采取改进型，即是说，尽量做到大项开支有计划，小项零用可自由。第二，一旦花过了头，出现了赤字，或者月初松月底紧，双方感到不便当了，千万不要互相猜疑、指责对方胡乱花钱，而宜本着互谅互让、既往不咎的精神，先从约束自己“手散”的毛病开始，尽量为对方的花费用度多留一些余地。这样，不仅可以纠正花钱手脚较大的毛病，往往还能收到增进夫妻感情的“额外”效果。否则双方产生争执，很容易从夫妻之间互无戒备转化为互有芥蒂，从而失去这种理财方式亲切自然的优点。

另一种是由一方统理全家财务大权，另一方用钱时，向对方临时索取。这种方式的好处是较易于严格按家庭计划行事，使另一方不为家务分心，集中精力于学习和工作；如果另一方有花钱手散的毛病，也有助于对其起限制作用，但是它的缺点也是明显的。那就是如果一方统的过死，或者对另一方过于苛刻吝啬，轻则影响另一方的正当用度，使其感到不便，重则使另一方产生抱怨不满，图谋“夺权”，由此而导致夫妻“内战”不休，家庭失和。

采取这种理财方式，掌管财权者第一要做到民主合理，应当充分考虑到对方的合理花费，在财政条件允许的情况下，宜于满足对方合理需求；也要能够听得进对方对自己理财的批评意见。第二要出以公心，不能对人严对己宽，要珍视对方或全家对自己的信赖和委托，开支要严格按原订计划行事。第三要做到帐目清楚、公开，乐于接受对方或全家的监督。

这种方式的改进型是，把对方必需的日常花费预支给他（她），不要高烦琐哲学，每一笔细小开支，都要对方先报“预算”，提出“申请”，然后再酌情“批复”付给，或者“驳回”拒付。再一种方式是按“大集体小自由”的原则行事。即由夫妻根据各自的收入、支出情况，双方共同议定各自每月应该交入“公伙”的金额，归为全家“大集体”当月的共同开支：各自余下的金额则属于个人的“小自由”部分，可以由个人全权处理。这种方式的好处是明显的，不必赘言。有人以为这种办法显得“生分”，不如大家伙用来得亲切。其实，这不过是一种习惯成见而已。这种办法虽然是“公留私用，节约归己”，但是仍然能够也应该互通有无，相互支援。比如一方使用节余下来的“体己”，为对方买点必需品，在对方生日或外出时买点纪念品，馈赠对方，这样岂不显得更亲切更有意义一些吗？

只要夫妻之间互谅互让，平等和睦相处，不论采取哪种方式理财，都是可以的，不必拘泥，也可共议采取其它方式或者上述方式的综合改进型。

怎样编制家庭预算

为了有计划地组织家庭收入和分配家庭收入，调节家庭收支，应该编制家庭预算。家庭预算分为家庭收入的预算和家庭支出的预算。

家庭的预算收入就是属于家庭或归家庭支配的全部收入的总和。家庭对这些收入进行预算，就是要预算这些收入的来源，组织这些收入的实现。家庭预算支出则是家庭对它的收入进行分配和使用的总和。家庭收入在各种用途上的支出比较复杂，因而这种支出的预算也比较复杂，它要求从总和上确定家庭必须发生和可能发生的各种支出项目，并分别确定这些项目的大致数额。

对家庭收入和家庭支出实行预算，首先表现在预算的编制上。编制家庭预算，各个家庭的具体做法和预算的具体内容不会完全一样，甚至差别很大。但基本的步骤还是相同的。般说来，编制家庭预算的步骤是：

(1) 确定预算期预算期宜于与家庭收入的周期发生时间相一致。因此在我国的城市职工家庭，由于家庭收入的主要部分采取月工资形式，预算期一般为一个月。农民家庭收入则以一年、半年或一季为预算期。如果家庭收入的发生没有明显的阶段性，则也可以一个月或一个季度为预算期。

(2) 进行预算准备主要是对本月、本季或本年的家庭收支情况进行分析总结，并参照历年来家庭收支的一般规律，结合今后家庭经济变化发展的基本趋势，确定下一个月、下一季度或下一年家庭收支的基本指标。

(3) 设计预算科目和编制预算表格预算科目的设置应该根据预算的具体内容而定，要求简明实用，便于进行分析和管理的。一般可以分为收入科目和支出科目两大部分，其中又再分为各种类。预算表格则反映家庭收支的指标体系、各项收支的数字和核算依据。一般可以编制两种预算表格。一种是预算收支总表，用来说明家庭收支的规模、收入的来源和支出的方法。

(4) 审查和通过预算预算表格编制出来以后，要进行检查审核，分析它是否符合家庭编制预算的目的和要求，项目是否完整，计算是否有差错，收支是否平衡。最好予以通过，付诸执行。

家庭开支怎样分类好

为了加强家庭开支的计划性，家庭开支应该怎样安排呢？一般说来，可将它分为四大类：

（1）固定开支。是指在一定时期内数目基本不变、无可省略的费用，如每个月的主食，房租、水、电和煤气费，夫妻在单位吃午饭的饭费，规定的数额的零用和交通费等。这些费用必须首先留出，坚决予以保证。

（2）非固定开支。是指在一定时期内必须用，但“弹性系数”较大的费用，如每个月的副食费用、衣服费用、医药费用、文化娱乐费用等。这些费用可松可紧，可以精打细算。

（3）季节性开支。如到换季时，要考虑添置一些大件衣服；

开学前孩子要交学费；入冬前，要把买取暖煤或烟筒炉子的钱准备出来；夏天，要准备些买西瓜的钱：等等。

（4）积累性开支。如贮存一些钱，达到一定的数额后，购置一些高档消费品如电冰箱、洗衣机、彩色电视机等。

新婚小夫妇怎样学会花钱

俗话说：“没有当过家，不知柴米贵。”对于新婚小夫妇来说，钱的合理支出和存蓄相当有讲究。那么，如何学会花钱呢？这里将为您出一点儿谋、献一点儿策。

1. 立体的家庭消费结构

一般来说，拿到当月的全部收入后，小夫妻俩应认真商量一下如何开销。首先应考虑充裕的生存开销，也就是说要把当月的“开门七件事”先安排好。生存开销在家庭一活中最重要，这一关把不好。不仅要影响双方的工作、情绪，而且天长日久还会影响夫妻感情。在安排充裕的生存开销后，可以安排发展开销。即智力投资和健康投资，如订阅报杂志，购买体育用品等。如订阅书报杂志，购买体育用品等。其次可以考虑舒适地调济生活，上戏院、电影院、去旅游等，还可以积存资金购置家用电器。

2. 由谁来掌管经济

由于各个家庭的具体情况不同，故可以采取不同的形式来解决。

(1) 主管式。由一个人掌握经济大权，另一个人处于被支配地位。这种形式较适于靠工资收入且工资较低的小夫妇家庭。掌权者，最好是女性，因为她们办事细心、周到，同时也是让丈夫全心投入到工作中去。但是，有一点要提醒的就是妻子不要在经济上把丈夫卡得太死。虽掌权，但不能独断，夫妻俩应遇事多商量。

(2) 自由式。所谓自由式，即双方的工资收入归自己用，但必须拿出工资收入的一部分作为家庭公共资金，以备平时急用。这种形式对于家庭底子好而收入也不低的新婚夫妇较合适。如夫妻俩双方都有事业心或业余爱好，可以为自己的事业或爱好进行一定的投资，用得与少互不干涉。积累公共资金，一是为平时急用，二是为日后有了子女用。

(3) 合作式。这种形式对新婚并没有另过日子，仍与长辈一起过的小夫妻俩较合适。由长辈掌握大权，晚辈拿出收入的一部分，实行家庭经济合作。这种形式比上面两种较之要复杂一些，晚辈不能拿出一定的钱就撒手不管了，要体谅和帮助长辈搞好家庭生活。如家庭遇到特殊情况需花费大钱，做晚辈的应另外拿出钱来。

3. 勤俭节约的几种技巧

有些年轻人认为这句话已过时，90年代的青年应学会享受。其实不然！虽说现在的工资收入增加了，但生活开支也相应提高，靠基本工资过日子仍然要以节约为好。下面可以介绍几种常被小夫妇忽视的勤俭节约的技巧：

(1) 要克服不切实际的消费心理，提倡合理、正确、求实的消费。大凡有持家经验的成年家庭主妇，购物时首先考虑物品的实用价值，在强调经久耐用，经济实惠的前提下，再追求物品的色彩、样式和外观。但是，青年小夫妇并不是这样想、这样做。他们常常被求“新”和求“美”心理所左右。这里并不是说求新求美就不好，而是指小夫妇没有正确的求新求美的方法。他们总是以商品款式是否新颖、商品功能是否先进为购买目的，讲究“时髦、阔气、洋派”，见市面出现新的物品就想买，而今天时髦的物品，明天又会被另一种时髦物品来取代，别说家庭经济不怎么好的小夫妇，就是家中经济条件尚好的小夫妻也应付、追赶不过来。因此，小夫妻购买物品必须要有计划，不能盲目购买，不能过份赶时髦。

(2)克服和减少有害的享受消费。所谓有害的享受消费,主要指烟和酒。香烟对人体健康绝无好处,每天一包六角以上的烟,一月就要二三十元或更多些。喝酒吃菜。如餐餐来一杯,花费实在不小。所以,新婚丈夫要从家庭发展看,尽量少抽烟少喝酒。作为新婚妻子不能武断地制止,也不能完全不管,要起督促作用。

(3)利用再生性消费。可买又可做的尽量不买,如衣服,心灵手巧的家庭主妇学习缝纫、裁剪技术,自己的衣服能做的就自己做,可以节约开支。因此,新婚小夫妻在这方面应要重视起来。能节约下来的钱就节约下来,到了真用大钱的时候就不会乱抓瞎了。

怎样解决夫妻消费观念矛盾

夫妻的矛盾，如果是两个人的消费观念不同，就会在如何支配家庭资金问题上产生分歧。要解决这个矛盾，首先应开诚布公地就消费问题进行讨论，在消费观念上先进行协调沟通。夫妻双方应该认识到奉养孝敬老人是晚辈应尽的义务，在这上头该花的钱就要花，哪怕自己节俭一点，也要保证让老人过一个幸福的晚年。再就是对亲友，有些必要的礼尚往来也是合情合理的。在经济开支上多尊重双方意见，多商量，不要独断专行。还要注意量入为出。计划开支，切忌讲排场、要面子，在送礼用度上不能超出自己所能负荷的水平。

在协调消费观念的同时，商量着制订一个家庭开支计划，根据轻、重、缓、急，合理安排消费。一般说日常开支可大体分为这么几部分：日常生活部分：伙食费、房租和水电、交通费等。为购买大件耐用商品而储备的资金；为防意外而储备的资金；一次性支出的费用，如孩子学费等；由各人自由支配的资金；社交、赡养老人的费用。夫妻可根据以上几方面的支出内容，根据自己收入水平作出计划安排。计划订出后，大家都自觉执行，互相监督，这样就可以减少经济开支上的矛盾。

随着现代文明的发展、妇女经济地位的建立，现在还出现了一种新的夫妻经济关系模式，那就是夫妻各自收入自行掌握，家庭日常费用平均分担，其余的各人自由支配，互不干预。这种作法既可以减少消费观念不同造成的冲突，又可以促使各人充分发挥自己的潜力，增加收入。但这种办法要求夫妻双方具有较高的素养，不是所有家庭都能实行的。

在处理家庭经济关系中，只要本着平等、理解、宽容的原则，量入为出，民主协商，制订合理的家庭经济计划，求大同存小异。使各不相同、互相排斥的消费观念相补充、相制约，从而可以消除家庭成员间的心理冲突，建立和谐的家庭关系。

怎样解决花钱中的“心理冲突”

花钱买东西难免会遇到让人为难的事。比如，你有一笔稿费，可以用来买组合音响，也可以用来买洗衣机，这两件又都很需要，真不知道先买哪一件？又如你上街去买一件高档的猎装上衣。本打算先试了再买，偏偏碰上了一个态度蛮凶的售货员，只好买下了它。回家后发现上衣不合身，真想去退换，又怕听到刺耳的话，一时间，真不知怎么办才好？还有，你近来一直想买到一双质量好、款式新颖的鞋子。偶尔逛商店看到了“阿迪达斯”高帮鞋，正合你的心意，但价值昂贵，一双鞋得花去 398 元，比其它同类产品高得多，你一直在为买不买这双鞋而犹豫不决。象这类矛盾在“消费心理学”中，就叫“消费者心理冲突”。怎样解决这类“心理冲突”呢？还得求助于消费经济学。当你面临这样的选择时，应当尽量排除各种主观心理因素的影响而从客观实际出发，这样才能找到真正有利于消费者的选择。比如，你可以把不同选择的优点、缺点分别列出，然后把其中显然只是出于某种心理感觉的优点或缺点，如商标图案、漂亮形状、别人褒贬、服务员脸色、其它顾客态度统统划掉，对剩下部分进行比较。这样，你可能会发现，第一个例子，组合音响与洗衣机相比，除了种种相同或相似优点外，洗衣服比组合音响还多了一条节省时间的好处，从而使你下决心买洗衣机。第二例子，不合身的猎装与看售货员脸色相比，后者除了所谓“心理损失”外，并不会真正损失什么，当然要坚决去退换；第三个例子，不买这双高帮鞋的缺点只是暂时失去“时髦”的机会而并无实质性损害，而买了鞋子却可能给你安排生活带来一系列的不便。经过这样比较之后，就可以做到既保证你的实际利益，又使你有了消除“心理冲突”的依据和说服自己的理由，从而也能“心安理得”地接受自己的选择。

另外，还向你介绍一种“功能选择法”，也有助于你解决“花钱时的心理冲突”。所谓“功能选择法”，就是依照实际需要来选择具有不同功能的物品。一般说来，物品总有多种功能。例如收录机，既可以欣赏音乐、收听新闻、学习外语，还有装饰作用；而这些功能对收录机的质量要求又是不同。欣赏音乐，要求收录机质量高，“喇叭”多一些；而学习外语，有一个“喇叭”就行了，且质量差一些也关系不大。在通常情况下，功能越多，质量越高，价格相应越高。因此，购买物品，最佳方案是选择具有你所需要的主要功能，而不具有你所不需要的其它功能的商品。这样，物既“美”，价又“廉”。当然，这里也有一个兼顾眼前与长远的问题。明确了这个道理，对于你下一步是买组合音响还是收录机，恐怕就不会有心理冲突了。你不是为买高帮鞋而犹豫不决吗？其实，鞋子也有多种功能。你是一个爱动的小伙子，且追求时髦，所以买鞋时一定要兼顾鞋的牢实与式样，尽量避免“过剩功能”的出现。这样，你就会比较科学地选择一个满意的物品。

生活中，不同的心理冲突是经常发生的，我相信你会逐步学会处理的。

怎样注意消费“七忌”

尽管人们的物质文化生活水平都在逐步提高，以往的节衣缩食，“新老大，旧老二，补补连连是老三”的家庭传统消费观念也因时代的进步和“一对夫妻只生一个好”的国策制约而正在改变。但对于广大家庭来说，注意尽可能合理地安排好家庭的消费支出，把钱在最该用的地方，以杜绝浪费，仍然是非常必要的。

理财治家应注意些什么呢？一般认为，要努力做到以下“七忌”。

1. 忌攀比性消费

一些家庭成员，特别是年轻的男子和主妇，往往出于虚荣心，自觉不自觉地与同学、同事、邻居、亲戚比排场，比“实力”。你的彩电是18英寸，我就要20英寸的，你的冰箱150立升，我要180立升的……诸如此类，不一而足。攀比的结果，本来花2000元可以办成的事，就可能成倍花钱。这种攀比性消费只能刺激人们的不顾家情和财力的虚荣心，造成很大的浪费，对治家是很有害的。

2. 忌盲目性消费

家庭消费一定要有计划，量入为出。对计划外的开支应该谨慎从事，特别是不要听人家说什么东西便宜，或者看到许多人在抢购什么“便宜货”、“处理品”，就觉得机不可失，也去买一件。事后才发现买的东西不适用或根本不需要，可是这笔钱却已经盲目地花掉了。

3. 忌有害性消费

生活中时常有些消费不仅毫无益处，反而有害。例如吸烟、酗酒等，既消耗钱财，又有损身体健康，污染环境，甚至影响家庭和睦。吸烟的人一年“抽掉”的钱，大约可买一辆自行车，要是连续吸20年，连本带息就要花掉三、四千元，真是多害而无一益。

4. 忌大意性消费

不少消费是在有意无意之间进行的。比如给孩子买些质地过好、档次较高的衣服，或者给孩子买衣服大小正好，不留余地；蔬菜水果买多了吃不完而烂掉扔掉；房间里、卫生间里人走不关灯、水龙头不拧紧；晚上出去散步、串门不熄灯或开着灯睡觉；水烧开了、饭热好了不及时关掉热源等，都会造成浪费。

5. 忌积压性消费

毫无疑问，家庭中有一定的物质储备是必要的，但不可一味赶时髦却抢购不急用的物品。抢购的结果会丧失商品的使用价值。

6. 忌突击性消费

家有红白喜事不搞大操大办，节假日不要暴饮暴食，这样既能在经济上防止突发性的巨大花销，又能避免给家人和自身带来危害。

7. 忌购买费时费力的消费品

在经济允许的条件下，的确应该提倡购买一些自动化程度较高的家用设备。例如购买洗衣机、切肉机等，既能节省时间、又能改善家务劳动条件，以便腾出更多的时间与精力，过好健康、愉快的文化生活，使整个家庭生活更有情趣；购买缝纫机自己做衣服，既可节省部分开支，又能进行创造性劳动，设计制做出理想的服装，把家庭生活搞得有声有色。

怎样进行家庭闲暇时间管理

闲暇时间不是闲得无聊的虚度光阴，而是人们每天除工作时间和睡眠、用餐及家务劳动等生活必要时间以外，用于个人发展、文化娱乐、消遣、社会交往等自由支配时间。在家庭生活中，如何充分提高闲暇时间的消费效应，搞好家庭闲暇时间管理，既显得重要，又是一门生活艺术。所谓家庭闲暇时间管理，就是家庭成员通过对自由活动时间内生活进行合理安排，使家庭生活更加充实而有意义，从而具有现代家庭的特色。家庭闲暇时间利用得好，可以对人的生存和发展产生极为重要的影响。在人们完成紧张的工作和满足生活需求之后，余下的闲暇时间可以补偿人们脑力、体力的消耗，为提高工作、学习效率创造条件；可以促进个人才能的多方面发展：可以扩大社会交往、改善和增进人际关系；可以更多地关心孩子并与孩子交流思想感情，抚育好下一代……。

那么，怎样对家庭闲暇时间进行管理呢？

1. 要努力发掘时间，尽力增加闲暇时间

发掘家庭闲暇时间的方法很多。其一，利用人的体力、智力、情绪周期性发生高潮低潮的变化规律，将家庭活动与人的这种生物曲线协调起来，则可以事半功倍。如在一个周期内的高潮期完成重要的、要求准确性与创造性的工作，在低潮期干些琐碎的、不太费神的事情。其二，学点时间运筹学，交叉重叠使用时间，提高办事效率；简化家务劳动，利用社会化服务体系缩短家务劳动时间，延长或增加用于个人享受和发展的闲暇时间。这方面内容已在“怎样合理安排家务劳动”中介绍，不赘述。其三，对闲暇时间进行总体规划，珍惜时间，改变浪费时间的不良习惯。每年每个季节，甚至每月每天全家需做些什么，达到什么目标，都必须有个安排和计划，如家庭学习计划、娱乐计划、旅游计划等。要十分珍惜时间，大胆地革除时间观念不强、白白浪费时间的陋习。漫无边际地聊天闲逛，费时过分的爱情洁癖，频繁地迎送应酬，没完没了地乱看电视，如此等等，都是浪费时间的表现，也是不利于提高家庭闲暇时间生活情趣的。

2. 要科学安排和利用家庭闲暇时间

现代家庭生活方式的重要标志之一，就是要使家庭的闲暇生活更具有时代的特点，使其走向文明、健康、科学的轨道。首先，要善于休息，以消除疲劳。养精蓄锐，迎接新的工作和学习。要合理安排好消极休息（睡眠）和积极休息（体育、娱乐等活动）的比例，处理好工作、学习与休息的关系，这一点将在后面有关章节详细介绍。其次，要充分发挥和积极协调家庭成员的多种兴趣与爱好，如家庭成员中有喜欢音乐、美术、体育、摄影、书法、写作、集邮、效游、养花的，都需要在完成各自的工作、学习和家务之后，因人制宜地给予方便和安排，以陶冶家人的情操，丰富他们的志趣，获得个体自由全面的发展。最后，家庭闲暇时间的活动要健康、文明而有意义。特别是在科技革命、信息激增、知识更新飞速的当今社会，家庭成员应利用更多的闲暇时间搞好职业培训和终身教育，使家庭闲暇时间朝多样化、文明化、知识化、科学化的方向发展，切不可在闲暇时间内沾染抹牌赌钱、观看黄色书刊与录像带、参与流氓团伙活动等不健康不文明的活动。

家务劳动怎样分工

新婚之后，家务劳动便接踵而来，尤其是独门另过的小家庭，因无老人帮扶，家务事就显得更多。不少年轻夫妻为家务而苦恼，有的还为家务劳动不均而发生口角。

一些家庭为什么会为家务劳动而产生纠纷呢？一些夫妻、尤其是做丈夫的，为什么不愿意参加家务劳动呢？究其原因，大概有三点：一是瞧不起家务劳动，以为它仅仅是个家门内的小事，不值一作，二是认为做家务是女人们本份内的事，与“男子汉”，大丈夫”无关；三是不懂得料理家务，处理家政，不会进行家务劳动分工与管理。前两种人的认识是不对的，后一种人需要学会一些方法。

家务劳动看起来是家门内的小事，其实它是社会劳动的延续与补充，并对夫妻关系产生着不小的影响。之所以这样讲，一是因为家门内的家务琐事牵涉着家门外的社会大事，家务事处理得当了，生活上无后顾之忧，就能精神充沛地参加社会工作，一心一意地为国家做贡献；反之，家务事安排不合理，会使人心烦意乱，精神不振，无法集中精力和时间去从事社会工作；那种“家事再大也是小事”的看法，是片面的。二是因为生产与消费构成了社会生产方式的全过程。而家庭生活是实现消费的小市场，家务劳动是实现消费的必要手段。比如，工厂生产的布匹、毛料，需要我们缝制成可身的衣服，农村生产的粮食、蔬菜需要我们做成可口的饭菜，市场上的家用电器等需要我们为调节家务劳动来购买；这样的消费势必会对社会生产产生刺激和促进作用，而家庭所生产的工艺及农副产品也能给社会生产以补充。从这个意义上讲，家务劳动不是个人小事，它对社会产生着不容忽视的作用。三是因为家务劳动分工合理与否，直接关系到夫妻关系的好坏，这个问题，或者处理不当，就势必矛盾百出，祸起萧墙，给家庭带来不幸。生活中因家务小事而吃大亏或造成大不幸的事，时有发生，我们切不可忽视。

把家务事纯粹当作“妇人之事”是不对的。一些男同志喜欢摆大丈夫的架势，指手划脚，却不动手实干；有的嫌做家务活“丢人”，一点也不做，即使做点，也常常是背着旁人。这种把家务劳动当作低下劳动全部推给妻子的做法，其实是男尊女卑封建残余思想和大男子主义的表现，不仅伤害妇女的感情，也损害妇女的身体健康。目前，妇女的负担往往比男子重，她们和男子一样按点上班按点下班，在家里却要比男子做更多的家务，不仅要经管全家的吃喝，还要管全家的穿戴，若有孩子，半夜里还须给小孩喂奶，换尿布，连睡个安稳觉也不可能。男同志若不主动参加家务劳动，势必会把妻子累垮。

显然，家务劳动是夫妻双方的事。那么，夫妻如何分工才算合理呢？

根据身体条件和能力进行分工。一般说来，做丈夫的力气大，性格粗犷，社会交往广泛，可多做些拉煤、买粮等力气活，“跑外圈”，处理家庭与社会上人士交往的事；做妻子的身小力薄，心细认真，忍耐性较强，可将做饭、洗衣、招呼孩子等事承揽起来。这样，各司其能，各尽其力，就可提高家务劳动的效率。

根据双方不同工作时间进行分工，古代“男耕女织”的分工是有道理的，但也不可绝对化。现在一些单位上下班时间不一致，尤其是工矿企业实行三班倒，夫妻俩难免要出现交叉上班、互不见面的现象，家务事也因此堆在了

一起，在这种情况下，夫妻俩就不应拘泥于原有的分工，该一人包办的就一人包办，不必等待。

根据事情缓急合力办。家务事很多，我们可以预先把一天或一周要办的事，分为急办、缓办、争取办三类；急办的全力拿下，缓办的不放松，争取办的力争，这样逐类解决，步骤稳，见效快。

根据时间巧安排。如今工作节奏快，时间紧，而家务劳动又一件不可少，怎样办？切忌象串珍珠那样串完一个再串第二个，而要注意学会交错工作或立体工作。即不要等于奶煮完才整床铺、听广播，而应该在将牛奶放到炉子上之后，整床铺，听广播，准备上班用的东西，当一切准备就绪之时，牛奶也煮好了，时间的利用率明显提高。

家务亦称“家政”，是家庭之大政，它直接关系到夫妻和谐，家庭和睦，生活甜美，愿大家都能重视它，妥善地处理它，从而使婚后的爱情生活来一个升华。

优化家务管理

管理好家务，是一项既简单又复杂的事情。怎样才能把家务事管好？如果引进现代管理科学中的最优化方法来管理家务，你就可以省去许多烦恼了。

1. ABC 管理法

预先把一周或一天的家务逐一分为：A类——急需做；B类——争取做；C类——可缓做。在每一类中再按紧急程度挑选 abc 三件。然后，有计划地安排处理，有条不紊地做下去。可谓凡事预则立，不预则废。家务又称“家政”，是家庭之大政，象社会上其它事务那样有计划、有步骤地处理，便事半功倍。

2. 代数运筹法

家务事繁琐，如一件一件“直叠式”去办，一天加起来干不了多少事。一般可采取 A、B、C 三件事交叉进行。如一边煮饭（A），同时将脏衣服浸泡到肥皂水中（B），还可以考虑如何整理房间（C）。等 A 完成，B 已进行一半，而 C 则可以开始。这样较“直叠式”快得多。

3. 分工法

古代“男耕女织”，各司其能。这里也可运用 ABC 归类法。如丈夫可多做劳动强度大的活儿（A）；妻子心细，煮饭、洗衣、缝缝补补等可多承担些（B）；孩子、老人各有灵活智能和丰富生活经验，都可适当安排，各取所长。最好配合或协作，提高家务劳动的效率。

同时，随着家用电器的发展，如洗衣机、电冰箱、电视机、收录机、电子计算机等日益成为家庭日用必需品，将会减轻家务劳动的繁重程度。因此也得学一点这方面的知识，以便使用。比如，使用了电冰箱，可以不必每天买菜，每周购买一次。储藏于冰箱内，这样既能保鲜保质，又大大节省了时间。再如收录机，如夫妻交叉上班，在家时间不一致，还可以将自己的家务计划录下，待一方下班回家，打开收音机，就可以听到爱人的声音，知道哪些已做，哪些待做，情感交融，如象爱人仍在家里陪伴自己忙家务，自有其乐。

怎样使厨房劳动有序化

有条理有次序的厨房工作计划，有助于主妇（夫）本身的厨房劳动的合理化和高效化。

（1）讲究菜肴的做法，熟悉其操作步骤，据此作好准备工作。

（2）凡烹调所需的器皿和材料，都应事先装配妥当，并集中在一起，这样既可省力，又可免去许多不必要的麻烦，操作起来，也得心应手，迅速又顺利。

（3）选用合适的烹调器具，如煎肉饼必须用平底锅，若用深的炒菜锅，则所制出的肉饼既费时且色泽也不鲜美；况且，平底锅可以同时煎熬数枚从饼，且煎油也可均匀，既省时又质量好。

（4）有些材料在配制前必须先准备好。例如炸猪排，则必须先将猪排用刀背拍好，抹以食盐及胡椒粉，腌一两小时后裹些面粉，浇上蛋液，再蘸面包粉，如此才能放入油中去炸。

（5）每次将食物烹制后，所用炒锅、炒铲等器具，应立即拿掉，并洗涤干净，以免到处都堆积脏污的用具，既碍手碍脚，又不整洁。

（6）先烹煮出来的食物，必须用炒罩罩上，或盘子盖上，避免招引虫蝇，带入细菌。

（7）食物在上桌以前，应先准备各种食具，以免临时手忙脚乱。

（8）应注意剩余食物的放置或处理。

（9）还应注意剩余食物的残渣，可从残渣的多少，知道家人对食物的爱好程度，据此作为日后菜肴制作的参考，这样可以减少浪费而促进食欲。

总而言之，掌握厨房劳动的一些学问，一定能提高厨房工作的效率和厨房管理的水平，同时也一定能有助于家庭主妇（夫）们烹调技艺的充分发挥。

怎样纠正不良的劳动方式

有些主妇（夫）存在不端正的劳动态度，采取不科学、不合理的劳动方式，以致大大影响家务劳动效率，提高了追加的活劳动量。

1. 拖拉作风

有些主妇（夫）做家务喜欢拖拖拉拉。今日拖明日，明日拖后日，“明日复明日”，事情越积越多。结果，在一种烦躁不快的心绪下去做，越做越累。

2. 一人独当

有的家庭主妇（夫）富有“牺牲”精神，家务活一人承当。有的主妇（夫）过分宠爱孩子，孩子很大了，仍然一切包办，如洗衣服、叠床被等。她（他）们为孩子、为家庭而没命地干家务，长此以往，势必影响健康，过早地衰老。

3. 丢三拉四

有的家务操持人做什么事，都没有条理，没有次序，常常是重复劳动。比如。有时一件事做到一半，又想到要做另一件事，于是放下这件事，就去其他事，结果又把放下的事给忘了，等休息时又想起这一件没做完，再去做。又如，有的人放置东西没有固定的地方，随做随放，常常为找东西花费精力和时间。例如，淘米时，把锅盖随便一放，结果烧饭要用锅盖时，东找西找，花了好长时间才找到。又如，刀具没有固定地方放置，当切菜、削水果等要用刀时，常常到处寻找，浪费了不少精力或时间。如此丢三拉四的，怎么能够提高家务劳动的效率呢？

4. 好洁成癖

有的主妇（夫）过分地讲究清洁，看到玻璃窗有一点灰就擦，桌上有一点尘屑就抹，地上有一点纸屑或灰尘就扫地或拖地板；身上的衣服穿了一两天，并不齷齪就换洗，甚至抹布都要洗得洁白无污。这种过分的洁癖，无疑带来不少忙碌。显然，这种不良的习惯导致过分的劳作而使人疲惫。

怎样选择家庭助理员

选择家庭助理员有几个基本标准，主要是：

（1）身体健康，没有传染病及严重慢性病。家庭助理员应主动向用户出示自己的健康状况证明，如体检时间过久或用户有怀疑，应马上去医院再行身体检查。

（2）道德品质好，没有说谎、偷摸恶迹及其他不良行为。家庭助理员必须能够出示自己的居民身份证及所在地证明。用户在雇佣助理员时，必须经劳动服务公司等正式组织介绍，并要与助理员签订合同，还可以考虑寻找担保人。

（3）有较强的责任心，做事可靠，能让人信任。可了解助理员在以往用户家的工作表现，与助理员达成试用协议，试用时期注意其表现，并适当加以考验，不能符合要求的，及时调换。

（4）眼中有活儿，工作主动，手脚勤快，动作麻利。这些条件的了解与考察方法同第3条。

（5）没有怪癖和过强的个性，性格温和，听从吩咐。这些条件的了解与考察方法亦同第3条。

除此之外，还应根据用户的特殊需要，增加一些特殊或个别标准，如：看护老人，最好选择年龄大一些、做事细致有耐心、生活经验丰富的中年助理员；照看婴幼儿，最好选择有生育和抚育孩子经验的女助理员；辅导孩子学文化，则应选择文化程度较高、有一定造诣的助理员；主理烹调，则应选择有一定烹调技术、符合家人饮食口味的特定地区的助理员，如此等等。

怎样建立家庭档案

家庭中有许多信息需要在收集后归类保存，这就需要注意建立起较为完备的家庭档案来。由于各个家庭的职业状况、工作性质、实际的社会地位等不尽相同，家庭档案的数量和具体种类也会因家而异。不过，一般来说，如果按材料形式（信息载体）来分类，可分为：证件类、凭据类、书信类、文件类、音像类、图表类……；如果按整体和局部来分类，可分为家庭的“集体档案”和“个人档案”两大类。在此，我们如果按档案材料的性质加以分类，一般可分为：

1. 家史类

（1）制表列出家庭几代人（3~5代）的概况，如，姓名、别名、曾用名、笔名，字、号、乳名、性别、出生年月日、政治面貌、文化程度、工作单位、婚姻状况、已故者的生平简历等，存档保存。（2）用图表的形式勾画出几代人的血缘关系、姻亲关系，显示出繁衍脉络来，然后存档保存。

（3）家庭成员中如有过继、认养、离婚、复婚、再婚、断绝关系、失去联系等变动情况的，应用文字详细记载，如有有关证书（或复印件）的可附在一起存档保存。

（4）已故者的遗嘱（包括公证遗嘱、自书遗嘱、代书遗嘱、录音遗嘱等）、遗照、遗稿、遗作、生前的荣誉证书、受奖受罚材料等。

（5）其他家史材料。如家谱族书、家庭合影、结婚纪念照、个人相册、有关家庭过去生活的音像带等。

2. 履历类

反映现有家庭成员活动经历的材料，如：干部、职工履历表、登记表（底表或复印件）、自传、回忆录、任命书、聘任书、职称证书、荣誉证书、受奖受罚材料（包括奖状、奖章、奖品等的影印件等）、备查的有关落实政策的文件、法律条文、平反通知书等。

3. 教育类

如，学历，学位证书、学习成绩报告单、学习奖励证书、各种业余学习、参考材料（包括听课、读书、学习的心得笔记，学习卡片、资料剪贴等）等。

4. 经济类

反映家庭各种经济活动的材料，如：家庭收支日记帐、分类帐、存折、住房证、各种有价证券（国库券、股票、债券等）、人身财产保险证书、经济合同书和契约、各种发票、收据、欠条及往来帐目、粮煤油等的供应票证、各种家用电器的使用说明书、维修卡、轻骑、自行车证等。

5. 成就类

各种创作、革新、科研材料，如：创作手稿、革新图样、科学实验记录、科研成果（包括发表的作品、论文、被认可的发明创造及专利证书等）等。

6. 医疗保健类

如：病历卡、医疗手册、病理照片、体检记录、疗养纪实、体育锻炼的计划、心得、记录、公费医疗证等。

7. 社交类

如：有关的备忘录、来往书信、名片，身份证、车、船、飞机时刻表、交通图、通讯录、同学录、电话号码簿、邮政编码集等。

8. 文娱类

如：各种文娱类音像带、歌曲本、书画册、集邮乘等。

有了比较完备的家庭档案，可以方便生活，有利管理，比如，对于进行家史教育，续写家谱，撰写自传、回忆录，评定技术职称，治疗疾病，进行家庭经济核算和遗产继承等，都是大有好处的。仅以小小的个人相册来说，据保健医疗专家研究，作为“心理治疗”手段之一，个人相册有唤起病人美好的回忆，激励他更加珍重自己和对亲人的感情，鼓舞他在事业上力求长进，增强战胜疾病和伤残的意志等特殊功能。小小相册，在“信息比”时代里，确实是一种能调剂精神和情绪，消除疲劳、令人愉快的信息。也许你已有这样的体会：当你翻阅自己童年时代的相片时，那天真烂漫又有点滑稽的神态会让你忍俊不禁；当你看到自己的结婚纪念照时，心中又会泛起在初恋、新婚时那种温馨、甜蜜的感受……

不仅如此，家庭档案还往往能成为机关单位档案材料的补充，对社会的家计调查也很有用处，还能为编写地方史志提供有价值的素材。所以，建立家庭档案有着重要的家庭意义和社会意义，在现代家庭中理应加以重视。

怎样管理家庭档案

家庭档案建立以后，就需要进行很好的管理，概而言之，大体上要注意这样几点：

1. 兼容并蓄

在收集和记载各种存档材料时，贵在真实和尽量完整具体，荣辱俱存，不能只存喜不存忧。更不能弄虚作假，胡编乱造，以免造成不应有的损失。

2. 统分结合

家庭档案由谁保管，视家情而定。一般来说，应由当家人统一保管，而当子女长大成人后，也可适当分管有关他们活动经历的那部分个人档案材料，当家人的统一保管与家庭成员的分别保管相结合。

3. 编排得当

家庭档案材料较多时，应该作一番巧妙合理的编排，要适当编写目录、文件卡片之类，以方便查找。

4. 存放有序

常用的材料与不常用的材料最好分别存放。不常用但又很重要的材料可考虑锁入橱内或保险箱内；常用的应放在容易查找的地方。

5. 随时充实

家庭和社会都在不断地变化发展，新的信息材料会不断地出现，家庭中一有需要保存的新材料，就应该及时充实到家庭档案中，以免日子一久容易遗忘和散失。

随着社会信息管理的逐步电脑化，未来许多家庭的信息管理也将会由电脑来执行，那时的家庭档案管理料想另有一番美妙的景象吧。不过，现代社会某些有条件的家庭，是不是现在就可以想办法，请电脑来帮一点忙了呢？亲爱的朋友，这个念头大概算不得异想天开吧？

