



婚育指南

主编 © 王荣泰 陈金伟

新 华 出 版 社



婚育指南

主编 ◎ 王荣泰 陈金伟

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

婚育指南 / 王荣泰, 陈金伟主编. ——北京: 新华出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5166-1855-4

I. ①婚… II. ①王… ②陈… III. ①婚姻—通俗读物 ②婴幼儿—哺育—通俗读物

IV. ①C913.13—49 ②TS976.3—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158786号

婚育指南

主 编: 王荣泰 陈金伟

出 版 人: 张百新

选题策划: 要力石

责任编辑: 张永杰

封面设计: 马文丽

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 尹 鹏

印 刷: 河北鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 200千字

版 次: 2015年7月第一版

印 次: 2015年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1855-4

定 价: 28.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序

梁 衡

什么是阅读，阅读就是思考，是有目的的，带着问题看，是一个思维过程。广义地说，人有六个阅读层次，前三个是信息、刺激、娱乐，是维持人的初级的浅层的精神需求，后三个是知识、思想、审美，是维持高级的深层次的精神需求。

一个经济体量巨大的国家，应该有与之相匹配的阅读生态。“一个不读书的民族，是没有希望的民族。”遍观周遭，浅阅读、碎片化阅读盛行，深阅读、慢阅读成为稀见之事。物质的繁荣替代不了精神的丰富，浅阅读也构建不起基础牢固的精神世界。人要多一些含英咀华来涵养自己。读文学，可以陶冶情操，滋养情怀；读历史，可以鉴古知今，明得失，知兴衰；读哲学，可以把握规律，增长见识。

心理学研究表明，一个人的思想意识、行为方式的养成，需要

经历服从、认同、内化三个阶段。习近平总书记这样谈读书的作用：“读书可以让人保持思想的活力，让人得到智慧启发，让人滋养浩然之气。”在今年的《政府工作报告》中，李克强总理说：“阅读作为一种生活方式，把它与工作方式相结合，不仅会增加发展的创新力量，还会增强社会的道德力量。”阅读对于每个人来说，都会持续释放出个人潜在的极大力量。

《中国剪报》创办 30 年的历程，记录着社会进步，文化发展的变迁，也是 30 年来社会阅读精神史的记录。

《中国剪报》经新闻出版署正式批准于 1991 年元旦创刊，在全国率先开发报刊信息资源、服务经济建设。次年 5 月，《中国剪报》编辑部迁至北京。

30 年来，《中国剪报》始终坚持“集千家精华，成一家风骨”的办报宗旨，立足主流媒体，把握正确导向，传递有效信息，传播适用知识，面向中老年读者。共刊发文章 30 万篇，文字总量 1.5 亿，发行总数达 16 亿份。为了适应中青年读者的需要，中国剪报社在 2005 年又创办了面向全国发行的《特别文摘》杂志。

《中国剪报》和《特别文摘》十分重视与读者互动，广泛征求读者对报刊的意见建议，自 1992 年以来已连续举办 23 届读者节活动，共投入资金 240 万元，参与人数达 45 万人次，获奖人数达 3.4 万，受到读者的普遍好评。中国剪报社还主动承担企业的社会责任，积极支持公益事业，先后在中国共产党早期领导人瞿秋白的纪念馆

竖立“觅渡、觅渡、渡何处”的巨石文碑，在江西井冈山和云南大理捐建希望小学，向灾区捐款献爱心等，受到各界人士好评。社长王荣泰被中国报业协会授予“中国杰出报人奖”，报社荣获“中国报业经营管理奖”。

今年适逢《中国剪报》创办 30 周年。30 年来我一直是这张报纸的读者、作者和朋友，见证了她的成长。现在，报社从《中国剪报》和《特别文摘》中精选出了近 3000 篇文章，编辑两套丛书共 16 本，既有经典美文，也有平凡故事；既有读史新见，也有百科揭秘；还有生活之道，健康智慧，等等。作为编辑部回报读者的礼物，也是向社会上所有关心过本报的人们的汇报。目前，“书香中国”“全民阅读”正方兴未艾。期望这两套丛书能为每个人的精神成长、社会文明增添新助力，贡献正能量。



婚 姻

- 如何挡住婚外情 / 3
- 维系婚姻四步走 / 4
- 新婚燕尔 学会心理调适 / 5
- 最伤夫妻感情的坏习惯 / 6
- 中年婚姻 让关心做主 / 7
- 幸福婚姻，别忘撑起 5 顶
“保护伞” / 8
- 不同年龄妻子对丈夫的期望 / 9
- 专家教你给婚姻保鲜 / 10
- 爱情美满的六个补丁程序 / 11
- “八棋”婚姻 / 13
- 保养婚姻的八个温馨小细节 / 14
- 夫妻间谈工作的技巧 / 15
- 夫妻沟通六大原则 / 16
- 夫妻间应增加七样东西 / 17
- 四句话让婚姻一路平安 / 18
- 五种过错伤婚姻 / 19
- 白头偕老不可缺的要件 / 20
- 一杯水能消灭怒气 / 21
- 解决矛盾 记住五要素 / 22
- 夫妻当如“筷” / 23
- 如何改善疲惫婚姻 / 24
- 婚姻里耍些小花招 / 25
- 老年婚姻也要保鲜 / 26
- 婚姻幸福的“诀窍” / 26
- 好习惯“惯”出幸福婚姻 / 28
- 夫妻交流肩并肩 / 29
- 夫妻沟通六大雷区 / 30
- 让婚礼刻骨铭心的小秘诀 / 31
- 快乐丈夫的五个真实谎言 / 32
- 现代夫妻“新法则” / 33

有些话题妻子千万不要提 / 35

爱情感悟十条 / 36

稳定婚姻，需要 30 年 / 37

家庭矛盾巧化解 / 39

枕边话最忌“审案” / 40

巧抱怨减少夫妻冲突 / 41

“共性习惯”增强夫妻幸福感 / 42

婚姻易被七种心态摧毁 / 43

幸福婚姻四要素 / 45

谨防婚内沉默症 / 46

健康婚姻的 5 个特征 / 47

夫妻间如何坦白秘密 / 48

男人六不宜 / 49

3×3 爱情处方 / 50

如何经营婚姻 / 51

夫妻争吵讲技巧 / 52

夫妻吵架公约 / 54

夫妻吵架和解百分百 / 55

夫妻吵架忌“人格暗杀” / 56

夫妻闹矛盾 和解有妙招 / 57

夫妻吵架时要做两件事 / 58

降低离婚风险十法 / 59

正确应对四类离婚冲动 / 60

离婚案 被告不到庭可缺席判决 / 61

离婚 不轻易说出口 / 62

离婚了 还可以要求损害赔偿吗 / 63

离婚时子女抚养难点问题 / 65

怎样与孩子谈离婚 / 66

夫妻别把“离婚”挂嘴边 / 67

再婚前需要了解啥 / 68

再婚家庭幸福指南 / 69

再婚如何选择另一半 / 70

再婚家庭 如何避免经济纠纷 / 71

再婚要克服四种心理 / 72

婆媳融洽的艺术 / 73

公婆最宠十种儿媳 / 74

婆媳相处有学问 / 75

如何与婆婆和平共处 / 76

哄出好婆婆 / 77

搞好婆媳关系八原则 / 77

跟孩子学夫妻相处之道 / 79

中国夫妻的爱最缺什么 / 80

解开婚姻四个死结 / 81

婚姻需要小计谋 / 82

六大意外因素毁灭婚姻 / 83
婚姻不是拎在手上的包包 / 84
婚姻如茶宠 / 85
爱情的标尺是快乐 / 87
对丈夫的人道主义 / 89
爱情长久四秘诀 / 90
三大纪律八项注意 助马拉松
爱情成功 / 91

育 儿

影响孩子学习的几大坏习惯 / 95
选幼儿园考虑六大细节 / 96
您的宝宝可以入园了吗 / 97
让孩子养成阅读好习惯 / 98
孩子写作业需要家长陪吗 / 99
“开发右脑”新方法 / 101
让孩子爱上学习 / 102
教子阅读五策 / 103
提升孩子数学能力三步走 / 104
放寒假后孩子该做什么 / 105
培养孩子学习的好习惯 / 106
带宝宝走进音乐世界 / 107

孩子粗心怎么办 / 108
好学的孩子可以这样培养出来 / 109
孩子逃学怎么办 / 110
怎样提高小孩的学习效率 / 111
如何激发孩子的学习兴趣 / 112
坦然应对“开学焦虑” / 113
如何教育爱拔尖的孩子 / 114
低龄留学须避五大误区 / 115
寒假期间要训练孩子哪些行为 / 117
如何让幼儿学会时间管理 / 118
每天为孩子朗读 20 分钟 / 119
小游戏训练宝宝感觉能力 / 120
宝宝入园要做哪些准备 / 122
选择少儿图书 色调柔和为宜 / 123
有关家庭作业的十个建议 / 124
孩子写作业慢原因解析 / 125
留学需防五种“病” / 126
正确指导孩子读“名著” / 127
出国读高中应做哪些准备 / 128
教育孩子就要先了解他 / 129
初中二年级 情绪“分水岭” / 130
如何提高孩子的做事效率 / 131

怎样教育初中孩子 / 132

挫折教育四攻略 / 133

如何给孩子买书 / 134

让孩子爱上喝水 / 135

四招让孩子单独睡 / 137

如何解决儿童挑食、偏食 / 138

让孩子乖乖入睡 / 139

儿童穿鞋 1.5 厘米的跟最好 / 140

荞麦壳枕头让孩子睡得香 / 141

春季孩子穿衣有讲究 / 142

正确引导孩子吃零食 / 142

三岁以下儿童不该看电视 / 144

孩子偏食 责任在父母 / 145

孩子赊账父母要不要还 / 146

做这些事让暑假更有意义 / 147

带上孩子去旅行 / 148

哪些地方适合与孩子一起去 / 150

宝宝睡得好 才能长得好 / 150

辅食添加 不应早于 4 个月 / 151

孩子的健康饮食法则 / 152

哄宝宝睡觉三误区 / 153

怎么带小孩下馆子 / 154

带孩子逛街有学问 / 155

家长如何应对中学生早恋 / 156

孩子乘车安全“一把抓” / 157

教育孩子学会自我保护 / 158

假期教孩子学会自我保护 / 159

给孩子开门安全教育课 / 160

6 岁学会独自在家 / 162

儿童乘车, 小心这些危险 / 163

哪些是孩子身边的“毒玩具” / 165

让孩子远离性伤害 / 167

12 岁以下儿童不宜坐

“副驾驶” / 168

怎么避免被电梯“咬”伤 / 169

六招预防孩子被性侵 / 171

暑期严防 5 种伤害 / 172

教给孩子安全常识 / 173

给孩子上一堂安全课 / 175

防范孩子暑假上网成瘾 / 176

让孩子安全上网 / 178

家长看电视 孩子受影响 / 179

如何跟孩子讲述死亡 / 179

当妈妈的十大“玉律” / 181

亲子沟通的 8 做 8 不做 / 182

家长必知的十六条备忘录 / 183

现代家长必备的素质 / 185

孩子眼中的失败家教 / 186

成功家教必说的几句话 / 187

正确应对孩子的“孔雀心态” / 188

纠正孩子的错误做法 / 189

教子女学会四个“不” / 190

问题家长种种 / 191

教育孩子应注意的几个细节 / 192

巧妙化解孩子的顶嘴 / 192

教育孩子这些态度不可取 / 194

孩子逆反别强压 / 195

家长应做 10 道寒假作业 / 196

孩子闹情绪 父母巧应对 / 197

爸爸影响孩子的性格 / 198

你是高素质家长吗 / 200

一位聪明妈妈对儿子的约定 / 201

父母要做到九不要 / 204

父母给孩子的礼物 / 205

为何会与孩子无话可说 / 206

别买高级玩具送孩子 / 207

做不唠叨的父母 / 208

父母修养的十个方面 / 209

怎样与青春期子女相处 / 210

五个坏习惯，如何扳过来 / 211

教子方法六大要素 / 212

单亲家庭教子良方 / 214

教孩子学会“原谅别人” / 215

换位思考化解亲子冲突 / 216

“赖家”孩子背后的隐忧 / 217

口吃是学出来的 / 218

别硬让宝宝改“毛病” / 219

孩子老和别人争吵怎么办 / 220

培养孩子的忏悔心 / 221

让孩子成为“社交家” / 222

如何消除儿童焦虑 / 223

让孩子学会分享 / 224

玩游戏时 让孩子有规则 / 225

怎样在孩子面前提及金钱 / 226

如何培养孩子的幽默感 / 227

哪些游戏能益智 / 228

孩子缠人区分对待 / 229

四五岁是孩子大脑发育的

第一次高峰 / 230

提高孩子智商的要诀 / 231

学习好 亲子沟通很重要 / 232

多说谢谢 情商更高 / 233

四种做法让孩子拥有自信 / 234

如何帮助孩子克服依赖心理 / 235

帮孩子摆脱娇气 / 236

七招培养孩子自主性 / 237

培养孩子的“灵性” / 238

“固执”的孩子咋调教 / 240

小游戏帮孩子改掉坏毛病 / 241

3岁以下宝宝应经历的10件事 / 242

减少孩子发脾气的妙招 / 243

培养儿童好习惯需技巧 / 244

帮孩子摆脱性格软弱 / 245

引导孩子走出“对立”阴影 / 246

孩子为何突然不爱说话 / 247

培养孩子做事有条理的习惯 / 248

童言无忌过了头 教你四招

来应对 / 249

批评子女要讲究五种技巧 / 250

让孩子听话有诀窍 / 251

孩子的18种睿智表现 / 252

对孩子讲道理重在讲后果 / 253

玩积木益处多 / 254

怎样与青春期的孩子沟通 / 255

正确培养宝宝的睡眠习惯 / 256

你的孩子是天才吗 / 257

批评孩子讲技巧 / 258

帮孩子克服胆小 / 260

家长应注意“乖”孩子 / 261

“应战”任性孩子有技巧 / 261

父母离异 如何抚平孩子的

心灵创伤 / 262

如何让幼儿不迷恋看电视 / 264

孩子为什么痴迷网游 / 264

父母过于自我 孩子失去自我 / 265

攀比教育产生嫉妒之心 / 267

如何引导孩子观看灾难新闻 / 268

孩子为什么会耍赖 / 269

让孩子待人接物自然、得体 / 271

赞美孩子要讲究方法 / 274

玩对孩子有哪些意义 / 276

儿童心理门诊常见十大问题 / 277

当孩子被欺负时 / 278

别拿孩子的糗事逗乐 / 279

宝宝为啥爱打人 / 280

孩子对 iPad 成瘾的几个征兆 / 281

改掉宝宝语言暴力 / 282

二宝来了 别忽视大宝的
“心需求” / 283

宝宝独立先要学会自己玩 / 285

最优教养方式的三个特征 / 286

提高心理免疫力比提高分数
更重要 / 288

警惕孩子的抑郁倾向 / 289

教孩子学会自我管理 / 290

教育孩子应这样做 / 291

时间魔法 密切亲子关系 / 293

孩子为什么会说谎 / 294

让孩子有一颗同情心 / 296

告诉孩子“六学会” / 297

注意力差的孩子问题多 / 298

应满足孩子的情感饥渴 / 300

游戏培养孩子社交能力 / 301

后记

编者 303

婚姻

如何挡住婚外情

夫妻冷战勿超一周 专家认为夫妻发生争执并不可怕，可怕的是争执后的冷战，这最容易导致婚姻解体。专家建议，每一对夫妻发生争执后，矛盾尽量控制在一周内得到解决。

女性不要太“抠门” 过分节俭和不舍得花钱适度修饰自己的女性，婚姻最容易“触礁”。

过于完美也不合适 一个女人如果承担起家庭所有的家务责任，全然放弃自己在事业上的追求，只知道做家务，而不让自己的丈夫承担任何一点“操劳”，那么只会助长丈夫成为一个对家庭缺乏足够责任心的人。专家建议女性，尽量让自己的丈夫承担一点家务，有助于自己家庭的稳定。

家庭环境常做改变 外遇并非某一天突然降临，而是长期不变的生活所造成。“人类都有求新求变的心理，一成不变的生活很容易造成疲倦和审美疲劳。”专家认为，女性可以经常主动地对自己的家庭做一些改变，从而让家庭生活多些色彩，比如隔一段时间对家庭陈设进行适度调整，让对方突然眼睛一亮，有一些新奇感；在周末安排一些家庭郊游活动，或全家人一起上馆子等。

维系婚姻四步走

如果配偶提出离婚，但自己认为还没到离婚的地步，不想离婚，可从四方面着手：

1. 主动承担责任。建议出现问题的夫妻要首先承担自己在婚姻中的责任，然后积极改善婚姻相处模式，这样才能很好地修复婚姻出现的漏洞。2. 协助对方一起处理婚外情。很多“第三者”的“转正计谋”很难得逞，这往往归功于夫妻间达成了一致对外的共识。3. 调节夫妻情趣。夫妻在沟通上有问题，不懂得如何交流，只是埋头做自己的事情，很容易给婚姻生活造成裂痕。4. 分居要把握一定尺度。有时，夫妻分居对于过错一方的当事人能起到良好的触动作用，促使其改变生活中的一些恶习。此外，在分居过程中，双方应积极改正自己生活中的一些缺点，同时选择一些巧妙的沟通方式亦是非常重要的。

律师同时提醒即将离婚的人士，实施离婚方案可以分“四步走”：一是自行协商。一般来说，以和平的方式来离婚，对于双方当事人及孩子，能够最大限度地减少离婚带来的情感伤害。二是寻求专家建议。在自行协商无果或不知如何协商时，寻求婚姻法律及婚姻情感专家的建议是非常必要的。三是搜集过错及财产证据。对财产分割心里没底时，应在律师的指导下搜集对方过错及财产证据，以维护自己的合法权益。四是起诉前再尝试调解。