

新婚生活指导

广东省妇女联合会
广东省家庭教育研究会 合编
广东科学育儿实验基地

贵州省图书馆

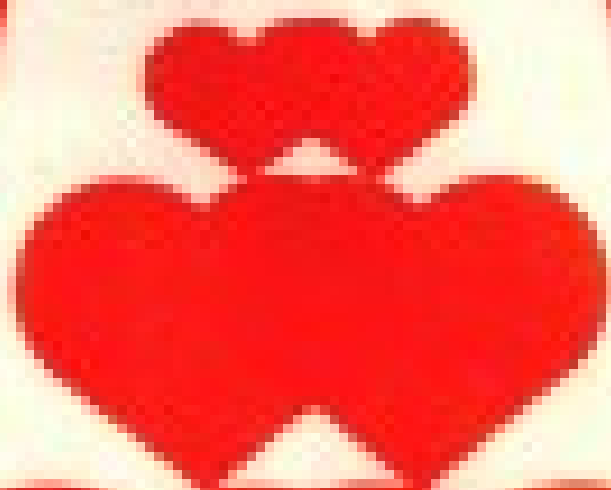
新世纪出版社

新婚生活指导

广东省计划生育协会

广东省计划生育研究所 编

广东科学技术出版社



新婚生活指导

广东省妇女联合会
广东省家庭教育研究会 合编
广东科学育儿实验基地

*

新世纪出版社出版
广东省新华书店发行
新世纪印务公司印刷

787×1092毫米32开本 3.75印张 1插图71,000字

1986年10月第1版 1986年12月第2次印刷

印数 60,001—198,500册

书号 7430·21 定价 0.68元

目 录

让爱情之树常青·····	周建中 (1)
——谈谈夫妻感情的建立和发展	
怎样布置舒适的新房·····	朱仲南 (14)
愿婚礼给你留下一个美好的回忆·····	朱仲南 (18)
妇女生理卫生常识·····	黄顺英 (22)
新婚夫妇怎样过好健康的性生活·····	吴炳楷 (31)
与新婚夫妇谈优生·····	余国静 (40)
孕期保健与优生·····	余国静 (47)
妊娠与皮肤病·····	李松初 (51)
“胎教”是有科学道理的·····	吴炳楷 (55)
怀孕期与哺乳期的母婴营养·····	何志谦 (60)
如何做好产期和产后保健·····	谭丽君 (66)
新生儿的护理方法·····	夏杏芳 (71)
婴幼儿常见病的预防和护理·····	朱宝龄 (77)
谈谈婴幼儿的早期教育·····	杜霭梅 (85)
谈谈家庭经济管理·····	周建中 (96)
家庭和睦与孝敬老人·····	朱高章 (104)

让爱情之树常青

——谈谈夫妻感情的建立和发展

周建中

亲爱的朋友，当你们在充满欢声笑语的婚礼上，向自己的终身伴侣投去深情的一瞥，并接受亲朋美好的祝愿时，你们可曾想过：从那时起，你们的恋爱生活又将进入一个新的发展阶段。此后，应该怎样通过共同的努力，浇水施肥，让爱情之树常青，爱情之花更艳，爱情之果更甜，夫妻白头偕老，幸福绵绵呢？

创造一个良好的开端

俗语说：“慎其始，才能善其终。”夫妻关系好比盖房子，地基打得牢，房屋才稳固。可是，在现实生活中，懂得如何“慎其始”的新婚夫妻却不多，难怪社会学家把婚后的头三年称为“不可忽视的岁月”、“最困难的阶段”。要顺利度过这“困难期”，就得了解新婚夫妇的心理特点以及

由此带来的问题，并用积极的态度加以解决。随着庄严法律的首肯，新家庭大门的打开，当新婚夫妻喜悦地踏进这一扇大门之后，新的心理变化也随之开始。这种变化虽然隐而不显，却又实实在在地在起作用，下列常见的变化是值得引起我们注意的：

第一，从激动转向疲乏。结婚是人生大事，每对青年男女对待结婚都是充满幸福感，极度兴奋激动的。然而，婚前的操劳，婚礼的热闹，婚后的应酬，还有蜜月旅行的舟车劳累，常使新人感到疲乏。因此，必须加强婚前的计划性，婚礼要办得热烈、简朴而且有意义。新婚旅行的时间不宜过长，地点不宜太远。

第二，从独立转向依附。婚前，绝大多数男女青年都与父母同住，不用为持家而操心，行动比较自由，各自的社交活动、经济开支、起居饮食、娱乐学习都有很大的独立性。婚后，由两个“我”变成一个“我们”，各自的活动都有较大的依附性和制约性。社交、爱好、言行甚至感情的流露一般要兼顾双方的需求，原先各自的独立性在很大程度上消失。对于这种变化，一般都有一个相互适应的过程。

第三，从期望转向现实。一些年轻人对婚后的生活抱着过高的期望，以为婚姻一旦成为现实，那美妙、温馨、甜蜜的生活就会从天而降。但婚后的现实是：家务劳动接踵而至，家政管理提上议事日程，生活比热恋时烦琐得多，也复杂得多。一位新郎在日记中记述了这种心理变化：“洞房一烛夜，新婚蜜月时，我们品尝了爱情的美酒，沉醉在幸福的漩

漏之中。这种日子并没有持续很久，烧火做饭，洗衣缝补，平庸的生活便令人心烦。我们在一起也没有那么多话可说了，嘴里蹦出的‘爱’字也少多了，有时干脆相对无言。她也不大唱歌了，也不注意收拾打扮了。这时我们才发觉，结婚并非象想象中那么浪漫、甜蜜、富有诗意。”这时，如果他们能正确认识这些变化，并加以心理协调，便会使夫妻感情发生一个新的飞跃，如果处理不好，夫妻感情可能从此破裂。

第四，从闭锁转向暴露。婚前，为博得对方的喜爱，总极力掩饰自己的短处，心理和行为具有闭锁性。婚后，双方不再那么拘谨了，双方的真实性加强了，那些曾经自我闭锁的缺点暴露出来了。许多人在新婚后感到惊讶和不解：他（她）怎么一下子变了？以前他（她）可不是这样的！其实谁也没有变，只不过婚后生活在一个共同的环境里，整个人的思想、品德、感情、习惯完完全全暴露在对方面前，需要互相进行新的认识和新的适应而已。

那么，怎样才能适应这一系列的变化呢？

一要注意生理适应。新婚之夜，夫妻双方都要互相信赖、尊重、体贴和关怀。对于新郎来说，既要主动热情，又要耐心细致，要用科学的态度对待新娘的“处女”问题，各人的生理现象不可能是一个模式的，不要随便捕风捉影，怀疑自己的妻子贞操有问题。从现代的观点看，所谓“初夜权”的观念不仅过时，而且是狭隘占有欲的表现。另外，夫妻应共同探讨一下性生活的频率和方式，要有所节制，同时一定要适应，这是新婚夫妻和谐的因素之一。

二要注意心理适应。这里指的是双方在观点、态度、需要、情感及个性上的适应。新婚夫妻从独立到依附，在依附中求独立；从期望到现实，在现实中又有新的期望；从闭锁到暴露，在暴露中又产生磨擦。这对于缺乏心理准备的人来说，重要的是允许对方逐步适应，不能操之过急。双方都要正视现实，抱着解决矛盾，争取幸福的愿望，以积极的态度去寻求消除障碍的途径，奋力合作，绕过险滩，进入阳光灿烂的爱情新航道。要经常想一想，自己婚前在哪些方面吸引了对方，并着力使这些吸引对方的优点更加完美；若婚后爱人对自己有哪些方面不满意，更要有毅力自觉去克服它。有位青年为人慷慨，要强好胜，他爱人很喜欢他的这种性格，还在日记里记下他的这个长处。但婚后，这位丈夫则把要强变成大男子主义，把慷慨变成大手大脚。当他的妻子对他有意见后，他以很强的自制力学习养成谦虚和勤俭的品格，他们也就和好如初了。

三是注意行为适应。人的行为习惯一经形成，便具有相对的稳定性，不能企求一朝一夕得以改变。新婚夫妻从婚前的闭锁到婚后的暴露，必然表现出令对方看不惯甚至难以容忍的行为习惯，如睡觉打呼噜，讲梦话；你喜欢吃甜他喜欢吃咸；你喜欢早睡他喜欢迟起等等。对此，相互适应的办法是：一要尊重，充分尊重对方健康的生活习惯，不要把自己的行为模式强加于人，让他（她）知道你把他（她）看作是一个自由的、独立的、有个性的人。二要容忍，对于生理上、饮食上的习惯，比如喜欢吃酸辣等，纯属个人嗜好，应允许对

方保留。三要折衷，对于一些完全相反的生活习惯，兴趣爱好，双方都可保留，不必强求一致。四是改造，对于一些不良的行为习惯，如纵酒赌博，则要耐心说服，巧作引导，使对方改掉不良的癖好。

四要注意人际关系的适应。婚后的双方，特别是对嫁出的一方说来常感到人事陌生，如与公婆、小姑等相处上的陌生矛盾，对社交上的陌生、不适应。为此，要学会对人热情、大方、有礼，加强交往与沟通，主动接触对方的亲友，让他们了解你的品性和为人，谅解你的不足。同时也要了解他们的情况，在力所能及的范围内帮助他们解决困难。总之，要给各方面一个良好的第一印象。

提高建立幸福家庭的责任感

建立美满幸福的家庭是夫妻双方的共同责任。崇高的责任感来自对社会主义新型家庭的职能、特点的认识。

一、建立家庭为了什么

人们为什么要建立家庭？家庭对社会起什么作用？对家庭成员的发展有什么帮助？

1、建立家庭为了发挥其生产职能。家庭自从产生以来，一直是社会物质生产的承担者。我国解放以后，实现了农业合作化和人民公社化，家庭的生产职能曾一度淡化。党的十一届三中全会以来，在农村实行了包产到户、联产家庭承包责任制；在城市，涌现了大批个体户、夫妻店，为社会主义经济生产带来了活力。这充分说明家庭在经济上和社会

存在密切的关系。

2、建立家庭是为了执行其消费职能。家庭一直是经济消费单位，人们休养生息的场所。家庭成员通过生产劳动，为社会服务，取得经济收入，才能支付各种费用。要进行合理的消费，就得对家庭经济进行科学管理。

3、建立家庭要自觉执行计划生育的职能。生儿育女，繁衍后代，是家庭的基本职能。当前政府提倡一对夫妇只生育一个孩子，实行计划生育，提高人口质量，是发挥家庭生育职能的具体体现。

4、建立家庭要更好发挥其教育的职能。父母是子女的第一任教师，家庭是子女接受教育的第一所学校。新婚夫妻要懂得教育子女的科学知识，把孩子培养成为对社会有用的人才。

5、建立家庭可以发挥夫妻在事业上取得成就的职能。

“成家”与“立业”是紧密相连的。有一个美满的家庭，夫妻幸福地在这里休息，为迎接新的挑战增加了体力；夫妻安静地在这里学习，为搞好工作增长了智力；夫妻愉快地在这里互勉互助，为个人的发展，事业的成功，增添了勇气和动力。

二、什么样的家庭才是幸福美满的

社会学家根据大多数人的意见，总结出七条“家庭幸福自我感受”标准：①夫妻之间是否互敬互爱，互相信任？②家庭管理是否民主科学？③家庭成员能否齐心协力解决面临的困难？④夫妻性生活是否和谐？⑤家庭成员在思想上、学习上、事业上能否互相勉励、奋发向上？⑥家庭气氛是否良好，在家庭中生活是否感到愉快、安逸、舒适？⑦亲戚关

系、邻里关系是否和睦？根据这七条标准进行自我诊断，新婚夫妻对如何建设自己幸福的家庭，就有了一个明确的方向了。

社会的进步离不开家庭的进步。要使家庭向高层次发展，具有现代化的气息，就必须了解现代家庭的特征。综合社会学家们的看法，现代家庭具有十大特征：①关心国家和世界大事，收听收看新闻为生活中不可缺少的部分。②桌上有报纸，柜里有藏书，墙上有字画，家庭成员注重学习现代科学文化。③对社会和人生进行探讨，围绕艺术形象或新闻人物各抒己见，敢于争论。④每个成员对身心健康有益的业余爱好，善于自我设计。⑤对话风趣、简洁，爱好文体活动。⑥男不躁，女不嗲；长不专制，幼不骄横；以理服人，说话音调平稳适中，并留有让对方发表意见的余地。⑦财权共享，量入为出，各取所需，购买高档商品有计划。⑧长辈受到尊敬爱戴，子女能自由发表意见（包括对长辈的批评）。⑨穿着美观，吃喝精细，备有家庭食谱，钻研烹调技术。⑩对取得荣誉的成员表示祝贺，以热烈的气氛过生日。上述十条是现代高层次幸福家庭的标准，它的实现固然需要相应的物质基础，更需要坚实的思想基础。

夫妻感情的深化、发展与升华

鲁迅有一句名言：“爱情必须时时更新、生长、创造。”

他希望青年夫妻要时时注意培育和滋润爱情，使爱情之花日趋艳丽。为此，就要努力使夫妻感情不断深化、发展与升华。

一、充分认识夫妻间的角色期待

婚后，夫妻进入了“角色配合阶段”。所谓角色，就是我们通常所说的人的身分。丈夫和妻子是一对相互依存的角色。每个角色都应具备社会公认的行为规范。这种行为规范就是角色行为。既为丈夫，妻子就会用丈夫的角色行为期待他，反之亦然，这就称为夫妻间的角色期待。

妻子对丈夫的角色期待是什么？一要上进，有一颗永不衰退的事业心，在工作上有所作为。常见一些妻子埋怨丈夫不争气，饱食终日，无所用心。二要对妻子忠诚，不寻花问柳，拈花惹草。正如阿拉伯格言所说：“朝三暮四，口是心非，这是爱情经典中最大的罪孽。”三要心胸豁达，对生活小节不斤斤计较。作为丈夫要多担负一些家庭责任，应比妻子更有容人之量，有时意见不一，应多商量，严于责己，宽以待人。四要对妻子关怀体贴。一般来说，妻子由于心理、生理等原因，在工作、学习、生活上会遇到比丈夫较为多一些的困难，做丈夫的更要体贴入微，主动关怀，热情帮助。著名剧作家吴祖光和评剧著名演员新凤霞结婚后，吴祖光长期挤出时间帮助妻子补习文化，使新凤霞现在能写出有一定分量的文章。这种丈夫对妻子的帮助是对妻子的最大的体贴和恩爱。此外，作为丈夫应该尽量学些生活技能，如木工、水电工、泥水工的知识，在建设家庭和美化环境中发挥作用。

丈夫对妻子的角色期待是什么？首先希望妻子当好“贤内助”。作为妻子在家庭里好比一个国家的总理，充当出谋

划策的角色。因此，必须精通主持家政的基本知识和技能。比如家庭的科学管理、烹饪技巧、待人接物、针线功夫、育儿方法、家庭摆设等。其次，要自强。经常听到一些女同志叹息：“结了婚的妇女，还能有什么作为！”社会主义社会为妇女提供许多成就事业的有利条件，婚后的女子，只要自强不息，努力创造，仍然是可以获得成功的。第三，要贤淑。奥地利伟大的音乐家莫扎特有一个聪明贤淑的妻子。婚后生活贫困，冬天没钱买煤，妻子就与他跳舞取暖，让他跳热了身，然后继续创作。她怕餐刀伤了丈夫的手指，总是亲自替他切肉。在这位贤慧的妻子的关怀下，莫扎特写出了《费加罗的婚礼》、《魔笛》等一系列伟大的作品。第四，要忠贞。要忠于爱情，反对见异思迁，生活放荡。

期待的反面是失望。心理学家们曾对七百九十二对夫妻的“失望”进行了定性定量分析，结果认为最使丈夫感到失望的是：妻子自私，对丈夫不体贴、不体谅，爱抱怨；老是找岔子，干涉丈夫爱好，骂丈夫懒惰；自负、不忠诚，脾气暴躁；心胸狭窄，过于小气；不善于料理家务，放任孩子等。最使妻子感到失望的是：丈夫在事业上没有成就，自私自利；对妻子不体贴，缺乏感情，不忠诚，有外遇；对孩子太凶，心肠太硬，对孩子不感兴趣，对家庭不感兴趣；言行粗鲁，缺乏耐心，不愿平心静气地解决问题；懒惰，讨厌妻子谈论生活问题，开支无计划等。

当然，夫妻间的角色期待既有一般性，也有特殊性，会因人、因时、因地而异。只要处处留心，不断按对方的正确

期待调整自己的言行，夫妻感情就会得到和谐发展。

二、夫妻矛盾的防止与消除

婚后的矛盾是正常的，但不能使它加深和持久，否则就会酿成苦酒。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。所以，必须正视、防止和消除夫妻的矛盾冲突。

1、平等是防止矛盾的前提。夫妻关系是以男女双方平等的人格地位，彼此不带任何强制性行为为前提的。夫妻矛盾的产生往往是一方或双方不尊重对方的人格。有些青年人，没结婚时，卿卿我我，恩爱无比，可是一旦结了婚，便一反常态，甚至把学历、工资、父母的职位作为凌驾对方的资本。有的丈夫婚后不准妻子参加社交活动，做“贤妻良母”；有的妻子要求丈夫包揽全部家务，做家庭的“主男”。这样久而久之，必然发生矛盾。因此，夫妻之间要实行三个“尊重”：尊重对方的人格，尊重对方的工作和劳动，尊重对方的兴趣爱好。我国东汉时期，有个“举案齐眉”的故事，说的是名士梁鸿和妻子孟光，家境贫穷，但夫妻互敬互爱，布衣荆裙，毫无怨言。孟光十分尊重梁鸿，每次吃饭，她都把食盘举到与眉毛一般高送到丈夫面前。据传梁鸿择妻时，许多窈窕淑女他都不要，偏偏看中这个又黑又胖的孟光。由于他俩同甘共苦，互相尊重，生活过得很幸福。

2、信任是解决矛盾的基础。夫妻之间要高度信任，信任是感情的溶合剂。既信任就不要随便猜疑，或轻信谗言，

造成误会，因为猜疑是夫妻产生“感情分裂症”的毒菌。莎士比亚的著名悲剧《奥赛罗》告诫我们，要记取轻信馋言而造成爱情悲剧的教训。战功卓著的奥赛罗，对美丽的苔丝狄蒙娜倾心相爱，婚后生活十分美满，但因为他轻信了伊阿古编造的谣言，把妻子为副将求情认作是他俩有私情，一气之下，杀死了自己的妻子。后来，知道自己错杀无辜，追悔莫及，悲愤地自刎在妻子的尸体旁。

3、谅解是矛盾转化的催化剂。我国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。一方有过失，讲错话，做错事，在所难免，对此，另一方不要过分责备。对于一些非原则问题，可佯作不知，一笑置之，依然对他（她）亲热，让矛盾悄悄地化去；即使是原则问题，也要开诚布公，用适当的办法对对方摆矛盾，促进其自责，以求得相互谅解。比如妻子在打扫室内清洁，失手把花瓶打碎了。本来她已心疼，若丈夫还破口大骂，就等于雪上加霜；若能体谅妻子当时的心情，给予安慰，吵嘴就可避免。

4、忍让是防止过激的良方。当冲突不可避免，矛盾可能激化，这时需要高度的克制和忍让，切不可“针尖对麦芒”。对方火气正盛，你可保持缄默，或者暂时回避，敢于“休战”；或理智地把对方的注意力转移，使其感情平复，头脑冷静下来。一个好丈夫或好妻子，不仅在夫妻争吵时能够忍让，即使真的顶撞起来，也能主动打破僵局，求得和解。自己错了，要诚恳地说：“对不起，是我错了。”就是对方真

的错了，也要抱歉地说：“我刚才的态度不好，请原谅。我俩实在用不着这么争吵的！”主动的道歉，理智的忍让，使对方有台阶下台，和解也就达成了。

三、夫妻感情的升华

1、在对共同理想的追求中加深理解。

车尔尼雪夫斯基说：“爱情的意义在于帮助对方提高，同时也提高自己。”夫妻是终身伴侣，因此要有共同的社会理想，彼此才能加深理解。追求的方向不同，思想和行为就不易沟通。所以夫妻之间要建立共同的社会理想，自觉做对方事业的帮手，在共勉中使爱情升华。革命先辈陶承同志，婚前与丈夫并不相识，由父母包办婚姻，但他们认识到，婚前没有感情，婚后仍可培养，而培养夫妻之爱首先要有共同的理想。陶承同志的丈夫帮助妻子识字，给她讲革命道理，把她从狭小的家庭生活领域引向博大的社会事业领域，在革命的道路上共同携手，使他们的夫妻之爱升华到最高的境界。

2、在休闲活动中增加情趣。在婚后的平静生活中，夫妻之间不能除了事业就是工作，除了家务就是孩子。要培养多种多样的兴趣爱好，去旅游，去游泳，学摄影，练书法，开设家庭音乐沙龙，即使全家坐在一起看电视，谈谈时事新闻，或假日全家在一起包饺子，边包边说笑，也别有一番乐趣。这些活动不但使家庭生活有变化，有趣味，而且在从事这些活动中，夫妻双方都有新的表现，在心理上造成新鲜感，增加夫妻的亲 and 感。

3、在教养子女中增加乐趣。从生育子女到子女儿童期

这段时间，夫妻特别是妻子的感情重点，由配偶身上会转移到孩子身上。心理学把这一时期称为“转移期”。对此，作为丈夫应该认识到，对孩子的爱是夫妻之爱的表现，因为孩子是丈夫之爱的结晶，切勿为此而埋怨妻子。其实，孩子往往成为加深夫妻相爱的纽带和传递夫妻感情的桥梁。要有意识到通过孩子加深夫妻之爱，如共同观察孩子相貌象父亲还是象母亲，共同规划如何教养好孩子，交流各自对孩子发展的理想、希望等，这也是夫妻感情新的交流，把夫妻之爱和对孩子之爱结合起来，把感情推向新的高度。

4、在互补中促进双方个性的完美发展。不仅具有相似性格的夫妻能和谐相处，而脾气、性格、兴趣完全相反的夫妻经过巧妙的调适，也能形成亲密的情感。这是因为双方的需要和满足的途径正好成为互补关系，并会产生强烈的相互吸引力。现实生活中常常看到这样的情况：脾气急躁、性格外向的丈夫和脾气柔和、性格内向的妻子能和谐相处；性格开朗的丈夫和沉默寡言的妻子十分默契。这是因为这两种人能互相满足对方的需要，相得益彰，刚柔相济。马克思和燕妮的性格、兴趣差异也很大，比如对幸福的理解，马克思填的是“斗争”，燕妮填的是“健康”。他们的思路也有分歧，对“你喜欢做的事”的回答，马克思是“啃书本”，燕妮是“缝纫”，……然而，他们却缔结成美满的婚姻。所以，不能随便以“性格不合”为由放弃对深化爱情的追求。

朋友，更美好的生活还在后头，祝愿你们不放弃对家庭幸福的努力追求，积极为建立幸福家庭而奋斗！