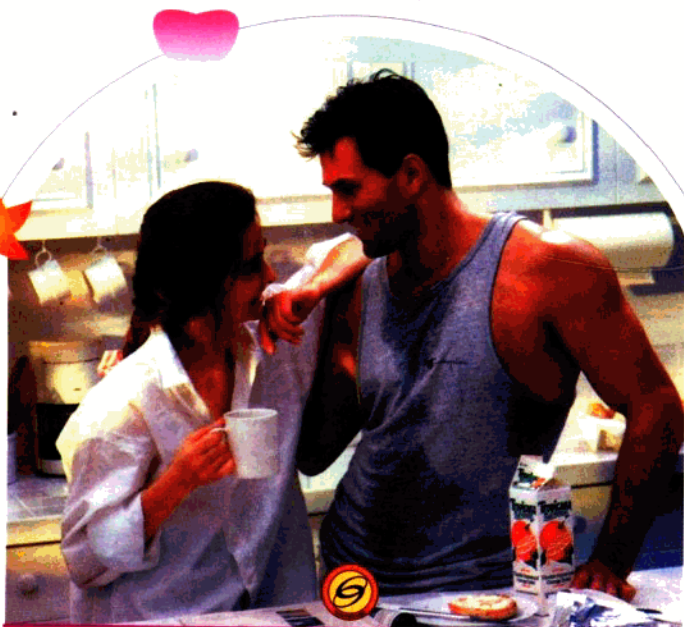


MODERN FAMILY LIFE

现代家庭生活丛书

现代 家庭 夫妻生活

李元春 编著



四川科学技术出版社



作者简介

李元春

1951年毕业于华西大学理学院营养保育系(即家政系),从事妇幼卫生行政管理工作30余年。著有《实用家政艺术》《现代应用家政学》《常用食物营养成分转盘》《婴儿智慧园》等书。参加《婴幼儿保健手册》《漫活三岁前小儿教养》《婚育保健365问》《婴幼儿保健》等书的编写。所著“家庭教育与家庭综合治理之我见”“学龄前儿童家庭教育外环境调查”两篇论文被收入第二届全国家政学术研讨会论文集《家政学在中国》一书中。为报刊、杂志和电台等撰写的有关论文及科普文章约100篇,为各种讲座讲课约100多次。1996年,被全国妇联、国家教委授予“全国家庭教育工作园丁奖”。

现任中国婚姻家庭建设协会家政专业委员会委员、华西医科大学客座教授、四川省家庭教育研究会理事、日本家政学会会员。



前言

家庭——社会的基本细胞。在人生旅途中几乎人人都有一个中转站——建立家庭。谁不希望两颗相爱的心紧密结合，自己的家庭幸福美满，夫妻俩白头偕老，相伴终身呢？

托尔斯泰曾经典地说过：“幸福的家庭有着共同的幸福，不幸的家庭各有各的不幸。”今天谁都拥有一个家庭，不论它是幸福的抑或是不幸的，它总归是一个家。

那么，在当代瞬息万变的社会里，现代家庭如何创造温馨和谐、幸福美满的夫妻生活，避免和消除不幸呢？为了解决这个令人困扰的问题，本书分别从恋爱篇、缔结婚姻篇、夫妻精神生活篇、夫妻性生活篇、中老年夫妻生活篇，以及离婚再婚篇6个方面进行了介绍，其中包括了一些感人的真实事例。

衷心希望本书能为祈愿幸福的情侣们、夫妻们、亲人们提供有益的参考。

限于本人水平，书中难免有许多不足之处，请广大读者给以批评指正。

编者



恋爱篇

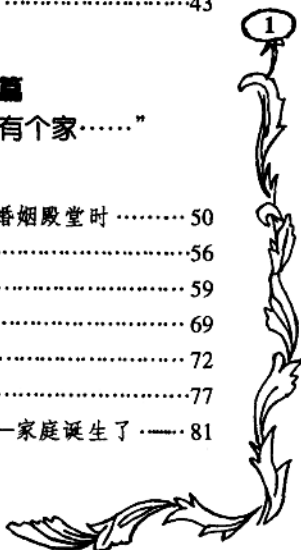
爱神丘比特的箭——当你恋爱时

1. 爱情意味着什么?2
2. 获得美满爱情的秘诀5
3. 怎样寻觅称心如意的伴侣?12
4. 择偶条件中的身高与年龄问题23
5. 重视恋爱道德26
6. 当爱情姗姗来迟31
7. 防止爱情的不和谐音——三角恋36
8. 当失恋降临40
9. 慎重对待青少年的“早恋”43

缔结婚姻篇

共筑爱巢——“我想有个家……”

1. 当你们俩打算步入神圣的婚姻殿堂时 50
2. 警惕, 勿上“试婚”的当!56
3. 让合法的婚姻保护你俩 59
4. 你们俩准备好了吗? 69
5. 美满婚姻必须的婚前教育 72
6. 破旧习, 婚事新办77
7. 一个健康有活力的细胞——家庭诞生了 81



夫妻精神生活篇

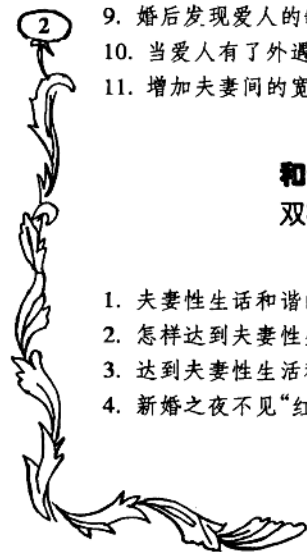
比翼连理 温馨和谐

1. 夫妻关系——情感与道德的结合体 93
2. 保持婚姻生活的新鲜感与活力 95
3. 事业上、生活上创造新的情趣 102
4. 未雨绸缪——经济生活上妥善安排 111
5. 调整自己,要善于“互补”与“互酬” 113
6. 满足正确合理的夫妻期待 116
7. 增进情爱的共同活动——注意生活的同步化 117
8. 讲究处理夫妻矛盾的艺术 118
9. 婚后发现爱人的缺点时 129
10. 当爱人有了外遇——第三者插足时 134
11. 增加夫妻间的宽容度 144

和谐的夫妻性生活篇

双宿双飞 和谐甜蜜

1. 夫妻性生活和谐的标志 148
2. 怎样达到夫妻性生活的和谐 150
3. 达到夫妻性生活和谐应注意的事项 162
4. 新婚之夜不见“红”与贞洁观 166



5. 新婚之夜的性生活 168
6. 讲究性生活卫生与保健 170

复杂瑰丽的中老年夫妻生活篇

相濡以沫 夕阳满天霞

1. 慢慢来到的爱情的深沉与负荷 178
2. 人到中老年 179
3. 中年上升期的夫妻生活 180
4. 中年稳定期的夫妻生活 185
5. 中年退潮期的夫妻生活 190
6. 重视中年夫妻生活的同步化 192
7. 夫妻生活中的干预因子与维系因子 195
8. 配偶间防御机制的应用 197
9. 注意协调老年夫妻生活 198

离婚再婚篇

劳燕分飞 重谱爱情新章

1. 离婚,为什么? 208
2. “破镜”能否“重圆”? 211
3. 死亡婚姻能“委曲求全”吗? 219
4. 好离好散 227
5. 排除再婚的阻力 230
6. 再婚能幸福吗? 232



7. 重提老年人再婚	236
------------------	-----

参考书目	239
-------------------	-----



现代家庭夫妻生活

恋爱篇

爱神丘比特的箭——当你恋爱时



1. 爱情意味着什么？

人们常说：“爱情是永恒的话题”。

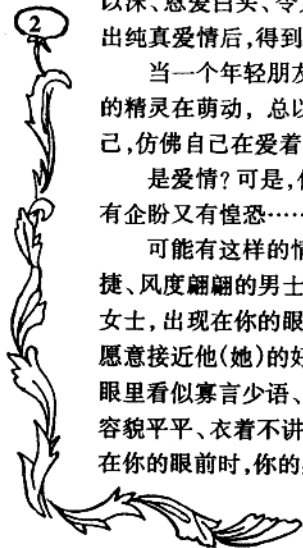
爱情是美丽的，是人类历史长河中绚丽多彩的颂歌。无数美丽的辞藻被用来赞美爱情：心中的玫瑰，心中的太阳，生命的甘露，幸福的源泉，令人陶醉的琼浆……

不错，千百年来不少诗人、墨客，为悲欢离合、生离死别、甜蜜美丽的爱情，写下了无以数计的动人诗篇和可歌可泣、催人泪下的故事，让人沉浸在诗句或故事中，仿佛自己就是罗密欧或朱丽叶，就是贾宝玉或林黛玉，就是司马相如或卓文君，甚至就是《泰坦尼克号》的男女主角杰克或露丝。即便是在现代社会中，也流传着不少生死相依、相濡以沫、恩爱白头、令人仰慕的伴侣情结的优美篇章；也有付出纯真爱情后，得到的却是难以抹去的伤痛……

当一个年轻友情窦初开时，仿佛心灵中有一种情感的精灵在萌动，总以为异性以一种异样的眼神在注视着自己，仿佛自己在爱着、被爱着……

是爱情？可是，什么是爱情呢？朦朦胧胧、迷迷糊糊，既有企盼又有惶恐……

可能有这样的情况，一个彬彬有礼、言语倜傥、思维敏捷、风度翩翩的男士，或容貌似闭月羞花、举止活泼可爱的女士，出现在你的眼前时，你的心境会涌出一股暖流，一种愿意接近他（她）的好感悄然在你心中升起。而另一个在你眼里看似寡言少语、其貌不扬，甚至有些粗鲁的小伙子，或容貌平平、衣着不讲时尚，甚至有些腼腆笨拙的姑娘，出现在你的眼前时，你的感觉可能又是另一番滋味——反感、避



而远之。殊不知，前者可能恰好是一位善于笼络女性、油嘴滑舌或道貌岸然的情场好手、伪君子；而后者那位引起你反感的人，可能恰恰是一个有理想、有责任心、为人心地善良正直、对爱情忠诚的理想伴侣。

为什么情感上的反差如此之大？问题就在于，你凭你的直觉——你的第一印象去判断人，去决定一个人的好恶，换句话说就是“以貌取人”。这不是爱情，这是危险的情感信号。因为你可能因为前者的翩翩风度而“一见钟情”坠入情网，不能自拔。当噩梦醒来，对后者的失之交臂，又追悔莫及。

爱情，是人类特有的崇高精神生活的一部分，必须情感与理智共存。保加利亚著名的社会学家瓦西列夫在《情爱论》一书中这样写道，“爱情是本能和思想，是疯狂和理性，是自发性和自觉性，是一时的激情和道德修养，是感受的充实和想象的奔放，是残忍和慈悲，是匮乏和饥渴，是淡泊和欲望，是烦恼和欢乐，是痛苦和快感，是光明和黑暗。爱情把人的种种体验熔于一炉。”英国著名大文豪莎士比亚说的“爱情不是花阴下的甜言，不是桃花源中的蜜语，不是轻绵的眼泪，更不是死硬的强迫，爱情是建立在共同基础上的。”就是这个道理。

爱情需要冷静地观察，理智地审度，法国著名作家司汤达在名著《红与黑》中这样写道：“幻想的爱情，比较老实的爱情来得更活跃，但热烈的时光是短促的。”

因此，年轻的朋友们应当明白：

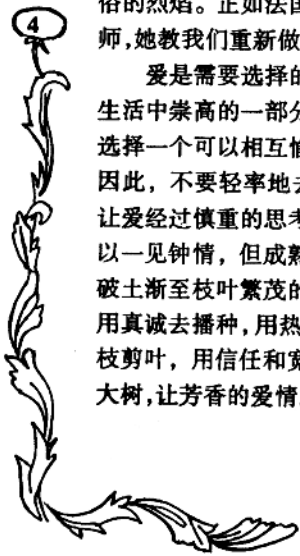
爱情，首先是一种责任，是双方共同承担的责任。爱情不是狂热的结晶。真正的爱

现代家庭
夫妻生活

情，不是靠一个男人和一个女人之间盲目的利己的情欲就可以建立起来的，它必须建立在互相了解、友谊和温存的基础上。爱情是高尚的、纯洁的，是两颗赤诚之心的生死相托，是感情的诚挚呼唤，是心灵的契合。只有这样的爱情，才能达到强烈的内心情感的升华。它是男女双方心与心的交融、心与心的碰撞，是纯真的回答，是最深刻最彻底的信息交流。它是一种对理想事物的不懈追求，是温存的依偎，是热烈的拥抱，是坦白与直率，是相互间的谅解与尊重，是真实与真诚。爱是自然流露出来的奉献，爱情是理解的别名。

爱情应该是炽热的，爱情之火应该是迷雾和风雪中的灯光，是阴雨和严寒中的篝火，是烧尽一切丑恶、自私和庸俗的烈焰。正如法国大作家莫里哀所说：“爱情是伟大的导师，她教我们重新做人。”

爱是需要选择的。爱情是惟有文明的人类才有的精神生活中崇高的一部分，动物的本能断然与她无关。她需要选择一个可以相互愉悦着、搀扶着走完人生旅程的伴侣。因此，不要轻率地去敞开那扇为爱而拥有的美丽的心扉，让爱经过慎重的思考和选择而变得更加珍贵。有人或许可以一见钟情，但成熟的爱犹如树木，需要一个由种子抽芽破土渐至枝叶繁茂的缓慢的过程。也就是说，爱需要双方用真诚去播种，用热情去浇灌，用专一的感情去培土、去修枝剪叶，用信任和宽容去护理，让爱的幼芽成长为参天的大树，让芳香的爱情之花闪烁出灿烂夺目的光彩。



2. 获得美满爱情的秘诀

谁不希望自己幸福？谁不希望自己能获得美满的爱情？

但美满的爱情绝不会那么容易信手拈来。这就首先需要解决“为什么爱？”的问题。

美国加利福尼亚大学的托马斯教授夫妇，花了两年多时间对情语“我爱你”进行了细心的研究，他们先后调查了2000对男女，总结了6种典型类型，结合我国情况，大致可分为以下几种类型：

(1)高尚纯洁型，又可称志同道合型：有如兄弟姐妹之情，即使分别在天涯海角，也能够心心相印，相亲相爱。双方有共同的理想和追求，他们的情趣相吻合或相接近，在此基础上各自献出互相倾慕的真挚感情。

(2)痴爱型：即使对方被关进监狱或进疯人院，另一方也情愿等待，心甘情愿地为爱情献出自己的一切。

(3)感官满足型，又可称“性爱型”：把个人感官的满足作为主要追求目标。最普遍的表现：一是把对方是否长得漂亮作为爱情的最根本的条件；二是性感，即启动人的性欲亲近的心理体验。这种为爱情自然属性所左右、单纯追求感官满足型的人，渴求对方的拥抱，对方片刻的分离会使他（她）吃不下，睡不着。这种爱情类型忽视了爱情内涵中社会属性的主导方面，是一种不健康的类型。

(4)注重实际型，又可称经济物质型：要求对方有较为满意的容貌、教养和财产，这种人属于专在金钱上打算盘的类型。他们根

现代家庭
夫妻生活

据对方的经济条件和拥有的物质财富的优劣，作为爱的程度的唯一指标，自甘成为金钱的奴隶。尽管爱情离不开一定的经济物质条件，但是过分偏重经济物质财富，就会亵渎神圣的爱情，成为买卖婚姻的牺牲品。

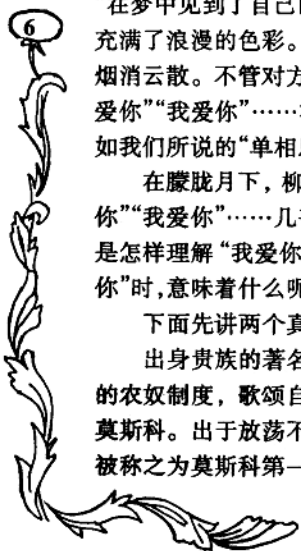
(5) 功利利用型，又可称虚荣型：把爱情当作安排工作、调动工作、职务晋升、户口迁移、财产继承等等的跳板。这种类型，表面上情意绵绵，实质上却完全出于个人私利的追求，实无爱情可言。或把爱情建筑在虚荣心的满足上，常见的有对恋人的名誉地位、职务、学历，甚至对恋人的父母家属的高职务和高地位看得很重，以满足其虚荣心的追求。

(6) 浪漫幻想、自我中心型：犹如爱情小说中描写的，“在梦中见到了自己的心上人，世界上只有你……”等等，充满了浪漫的色彩。但是从梦中醒来，热情总会化为泡影，烟消云散。不管对方的反应如何，他自己一味地追求，“我爱你”“我爱你”……在美国，把这种人叫做“table-beg”，犹如我们所说的“单相思”。

在朦胧月下，柳边池旁，一对对情人细语绵绵，“我爱你”“我爱你”……几乎出现在所有情人的对话中。朋友，你是怎样理解“我爱你”这句话的呢？当你对意中人说“我爱你”时，意味着什么呢？

下面先讲两个真实的故事。

出身贵族的著名俄国进步诗人普希金，曾因抨击沙皇的农奴制度，歌颂自由与进步被沙皇流放，后遇特赦返回莫斯科。出于放荡不羁的“一见钟情”，闪电式地娶了当时被称之为莫斯科第一美人的娜达丽娅为妻，娜达丽娅在社



交场合异常活跃,情人不断,实际上她是一个货真价实的既挥霍又放荡的女人。巨大的羞辱和痛苦冲击着脾气暴躁的普希金的心,最后逼得他不得不与给他“戴绿帽子的人”丹特士决斗,结果白白地断送了这个本该有更加辉煌前途、年轻的、伟大诗人的生命。

1998年6月12日《中国妇女报》曾刊载由卢敏撰写的题为《“糟糠之夫”不下堂》的文章,这是一个十分感人的故事。

从生下来就没有见过带着小妾去了台湾的父亲的小菲,从小学起就为抛弃了她和母亲的父亲付出惨痛的代价。初中毕业时,她虽然成绩名列前茅,却被迫告别了心爱的学校。

她为照顾多病的母亲,干了多年的临时工,拉过架子车,修过路。22岁那一年,后来成为她丈夫的原是她的同学。因为功课差,初中毕业后顶替退休的父亲而进了一家国营大厂的他走进了她的生活。他向她发誓“我会一辈子对你好,不让别人再欺负你。”不久他们结婚了。

他真心实意地爱她,对她好,使小菲20多年来第一次过上了舒心的日子。丈夫知道她喜欢数学,想办法托人给她找各种数学书。她仍然干着零活,但劳累一天回家时,她知道有个心疼她的丈夫在等她回家。

第二年,丈夫在她生下女儿的月子里对小菲尽心竭力,累得瘦了一大圈。女儿5岁那年的秋天,大学恢复招生考试。小菲在丈夫的鼓励和支持下,以优异的成绩考进了大学数学系。进入大学后,她如鱼得水,门门功课考第一。

现代家庭
夫妻生活



大学的4年中,丈夫节衣缩食给她寄生活费,照顾上小学的女儿。大学毕业时,系里一个著名教授、数学权威主动提出要招小菲做研究生。小菲这时已经33岁。想到丈夫的付出,她不想再拉大两人的学历差距,婉言谢绝了教授的好意。丈夫知道后,连夜乘飞机赶到省城,要她抓住这次机会,否则他一辈子都不会心安。于是小菲念完了硕士和博士,留在母校任教,由副教授成为教授,成为优秀的学者和研究生导师。

这期间曾有别的男同行对她青睐有加,对她那“不幸的”婚姻表示同情。小菲毫不犹豫地拒绝并告诉对方,她丈夫是世界上最对她最好的人,她的婚姻很幸福。

此时丈夫所在企业的效益每况愈下,到了须自谋生路的地步。人到中年,身体不好,又无学历,要找到合适的工作很难。小菲担负起了对丈夫的经济支助,还要供养上大学的女儿,经济上十分窘迫,工作又十分繁忙,使喜欢过她的男人很觉得她不值得。

丈夫终于被调到大学附属的教学仪器厂当了工人。著名教授有一个工人丈夫的消息在大学不胫而走。丈夫开始很不适应,见小菲不以为然,也渐渐习惯了自己的特殊身分。

90年代,女儿大学毕业后考上美国一所著名大学读研究生,并获得了全额奖学金。小菲则先后两次携丈夫到欧洲和美国讲学,他们一家终于摆脱了困扰多年的经济困境。

1997年小菲一家相聚在美国,已经在美国定居的女儿说,别人的母亲来美国是探亲,而她的母亲是美国人盛情

邀请来讲学，她为母亲而自豪。小菲说：“你应该为之自豪的是你爸爸，别人看重我是在我成功的时候，而你爸爸在我拣破烂的时候，就非常看重我了，他比别人都强。”女儿没敢说什么，她在父亲的眼里看见了闪烁的泪光。

如果说阶层或等级差异，普希金和娜达丽娅应该说是同属一个阶层，都是上流社会的风流人物，为什么普希金婚姻的结局竟然是如此悲惨？而小菲和她的丈夫，应该说在当时是生存在绝然对立的两个阶层，为什么他俩的爱情婚姻结局又是如此美满幸福？

根源在何处？秘诀在哪里？

这，实质上反映了一个常被人忽视，但却十分重要的问题，那就是恋爱的动机，那就是你为什么爱？

很显然，普希金的婚姻动机纯粹出于感官的满足，而不顾及其他；娜达丽娅的动机则纯粹是为了满足自己的名利欲、无限膨胀的物质和性的欲念。因为在爱情上，对人的爱是专属的。他们的爱情印证了法国著名启蒙思想家卢梭在其名著《爱弥尔》中所说的：“爱情不仅不能买，而且金钱必然会扼杀爱情。”

而小菲和她的丈夫，那坚如磐石、牢不可破的爱情，不正是“在人类一切感情中，只有一种是不需要任何理由的，这就是爱。”这句话的真实体现？他俩纯真的爱，正意味着“真正的爱情不是诞生在恋爱的始端，而是在恋爱过程中达到心心相印的结果”。爱情既是一种享受，又是一种牺牲，或者说是权利与义务的统一。正如俄国著名哲学家车尔尼雪夫斯基所说：“爱一个人意味着什么呢？这意味着为他的幸福而高兴，

现代家庭
夫妻生活



为使他能够更幸福而去做需要做的一切，并从这当中得到快乐。”“爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。唯有那因为爱而变得思想明澈、双手矫健的人才算爱着。”

小菲的丈夫在向表露爱的时候，小菲不是仍在拣破烂吗？她的丈夫也不过仅仅是一个普通工人吗？他那么为爱她而献出一切，不正说明真正的爱，是在放弃个人的幸福之后才能产生。他绝不是为了简单地占有她，既不为金钱和容貌，也不为名利地位，爱情就是一个人的自我价值在别人身上的反映。只有不掺杂其他杂念的纯真的爱情，方能结出如此累累的美满的爱情硕果。

因此，在谈恋爱时，千万不要被感情所迷惑，因为在现实生活中，由于天真和幼稚，上当受骗的事屡见不鲜。要冷静地分辨对方恋爱的动机，倘若一旦认清了“伪君子”的真面目，必须果断地、彻底地尽快离开。千万记住，爱一个真正爱你的人，纯洁的爱情是最能打动人心的，只有纯洁的爱情才是今后生活幸福的基础。

其次，怎么去爱你所爱的人，才能得到幸福的爱情呢？

忠诚、理解和相互信任是幸福爱情的首要条件。

忠诚是包括男女双方的忠贞和坦诚。

当你和他（她）漫步在林阴小道上，或潺潺流水的小河边，你俩说不完的缓缓细语，像温泉涓涓流淌在你的心田，温馨、甜蜜……他（她）的影像随时会出现在你眼前，他（她）的声音总是不由自主地在你的耳边回响。每每忆及，你像沉醉一般，不觉嘴角挂上一丝微笑……“情人眼里出西施”，他（她）的一举一动，他（她）的一颦一笑，都会牵动

