

家庭和谐的艺术

中国人口福利基金会编



中国人口出版社





家庭和谐的艺术

JIATINGHEXIEDEYISHU

中国人口福利基金会 编

中国人口出版社

China Population Publishing House

全国百佳出版单位

中国人口出版社

China Population Publishing House

全国百佳出版单位

图书在版编目（CIP）数据

家庭和谐的艺术 / 中国人口福利基金会编. -- 北京:
中国人口出版社, 2013.8

(创建幸福家庭活动文明丛书)

ISBN 978-7-5101-1950-7

I. ①家… II. ①中… III. ①家庭关系—基本知识
IV. ①C913.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第202848号

家庭和谐的艺术

中国人口福利基金会 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	3
字 数	80千字
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1950-7
定 价	12.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 邮 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编 赵炳礼

副 主 编 冬 华 杨文庄 张 晖

蓝 野 葛振江

执行主编 赵本志 张宏文

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 淼 王俊生 牛艳平

邢 军 朱 红 刘 琳

刘丽容 李晓琳 宋宏云

陈潇睿 林 琳 祝美琳

莫 莎 唐晓梅

目 录

CONTENTS

第一篇



和美婚姻靠夫妻

新婚生活可分为哪几个阶段？	003
如何适应新婚生活？	004
怎样度过新婚之夜？	005
怎样度过新婚蜜月？	008
如何适应婚后角色转换？	009
夫妻关系可分为哪些类型？	010
如何协调好夫妻的角色关系？	012
新婚时期会产生哪些矛盾和冲突？	014
怎样建立理想的夫妻关系？	015
为什么说幸福的婚姻是创造出来的？	017
如何使婚内爱情保鲜？	019
夫妻要学会哪些称赞的艺术？	021

夫妻之间如何激发爱的激情?	022
怎样处理夫妻冲突?	024
如何消除夫妻间不必要的猜忌?	026
夫妻间如何避免争吵?	028
如何看待夫妻间的隐私权?	030
怎样避免因家务闹矛盾?	032
如何防止家庭矛盾升级?	033
如何做到爱情事业双丰收?	035

第二篇



家庭关系重协调

婆媳失和的原因有哪些?	039
婆婆如何调整好自己的心态?	040
婆婆如何批评媳妇?	041
在孩子教育问题上婆婆如何与媳妇达成共识?	041
媳妇如何尊重婆婆?	043
媳妇怎样才能不与婆婆发生正面冲突?	043
媳妇如何“收买”婆婆的心?	044
媳妇应掌握婆婆的哪些心理特征?	044
媳妇与婆婆相处要注意哪些形象?	046
为什么说孝敬婆婆是每个媳妇应尽的义务?	047

媳妇如何与婆婆进行语言交流？	047
婆婆总跟媳妇过不去怎么办？	048
如何避免与婆婆发生争吵？	049
丈夫如何处理婆媳之间的关系？	050
如何搞好妯娌之间的关系？	051
与小姑子相处有哪些方法和技巧？	052

第三篇



父母相处孝为先

怎样孝顺父母才正确？	055
为什么说倾听是对父母最基本的尊重？	056
为什么要常回家看看？	057
为什么要注重对父母的精神赡养？	057
给父母亲选礼物应遵循哪些原则？	059
怎样给妈妈过母亲节？	059
怎样给爸爸过父亲节？	060

第四篇



子女教育讲方法

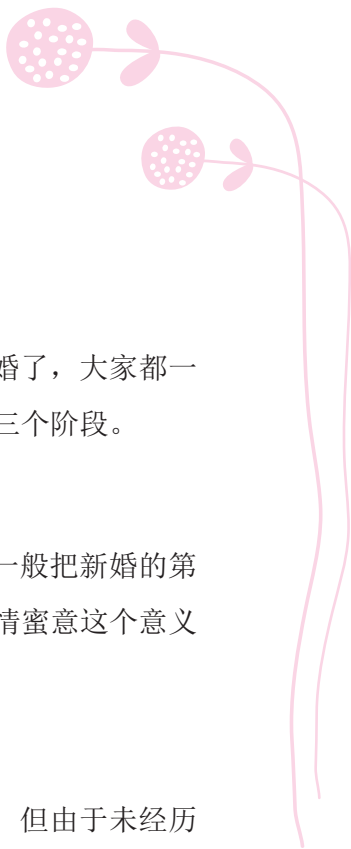
家庭教育教孩子什么？	065
------------------	-----

留守儿童的父母应怎样关爱孩子？	066
单亲家庭该怎样教育孩子？	066
夫妻教子观念不同怎么办？	068
如何避免隔代抚育的弊端？	069
家长该怎样疼孩子？	069
为什么说家长要尊重孩子？	070
孩子应该掌握哪些基本生活技能？	072
怎样培养孩子生活自理能力？	073
孩子打架怎么办？	074
孩子任性怎么办？	074
孩子脾气坏怎么办？	076
孩子胆小软弱怎么办？	077
当孩子有不同意见时怎么办？	078
怎样培养孩子的孝心？	079
当孩子遭遇挫折时怎么办？	080
孩子沾上不良习气怎么办？	081
怎样辅导孩子学习？	082
孩子不爱做家庭作业怎么办？	083
怎样指导孩子进行课外阅读？	085
孩子遇到考试就紧张怎么办？	086

第一篇

和美婚姻靠夫妻





♥ 新婚生活可分为哪几个阶段？

结婚是一对男女做出的一生的承诺。结婚了，大家都一心一意期待美好快乐的生活。新婚生活可分三个阶段。

蜜月期

蜜月期常用来指新婚夫妇的甜蜜生活。一般把新婚的第一个月称“蜜月”，这是从新婚夫妇充满柔情蜜意这个意义上来说的。通常蜜月期会持续 3 个月左右。

无助期

这一时期，新婚夫妇的生活已进入常轨，但由于未经历过这种新生活，对于新生活的一些事情感到不知所措，找不到解决方法。这个时期的长短因人而异。

稳定期

稳定期的来临因人而异，到这个时候，大多数夫妇已习惯对方和对方的家人，开始有归属感了。

♥ 如何适应新婚生活？

生活习惯

由于男女双方在不同家庭环境中成长，必定有不同的生活习惯，某些生活习惯可能会互相冲突排斥，而这些生活习惯在婚后生活中才会让对方观察到。万一你的伴侣有些让你不满的生活习惯，千万不可立刻要求他改变。要知道一个人戒除陋习需要较长的时间和决心，不能靠一时的勉强得来。要在未来漫长的日子中，相互帮助，互相适应。

家务与财政

结婚带来新的生活秩序，家务的分担和财政的处理都跟恋爱时不一样。家务事看起来是一些鸡毛蒜皮的小事，如果双方都推卸责任，这些小事就会成为夫妻争吵的导火线。实际生活中，夫妻的争吵大多是由一些鸡毛蒜皮的小事引发的。因此，从一开始，夫妻双方就应该养成共同承担家务的习惯。现实中，女性承担家务多些，但也要把男性容易做得来的家务分配给他，养成共同参与的习惯。财政分担也是重要的准备之一。已婚男女经常怀念结婚前自己赚钱自己花的情景，抱怨一旦结婚有了家庭，钱又要给父母家用，伴侣又常监视自己的花费，心理压力很大。因此，在结婚前最好就彼此坐下来详谈，制订好婚后的理财计划。

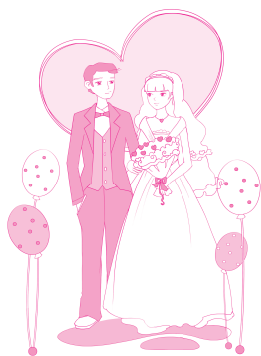


与家人的关系

结婚后作为别人的媳妇或女婿，便应履行责任，把对方的父母看成自己的父母来照顾。如果有不满意的地方，最好先跟丈夫或妻子商量，了解他们的性格，再决定以什么方法来解决。

避孕

避孕问题是结婚后必须面对的首要问题。避孕方法有多种，双方应先了解各种方法的原理、个人身体状况、个人习惯，综合权衡后再做出适合自己的决定。



♥ 怎样度过新婚之夜？

要保持良好的体力和情绪

结婚是人生大事。为置办婚事，双方都不遗余力。特别在婚礼宴席上，新郎新娘要多方应酬，有的往往闹到精疲力竭。有的地方闹新房之风很盛，闹到深夜人们还余兴未尽，

不肯散去。因此，要事先做好安排，对闹新房的人适时地进行得体的劝阻。有些应酬事情，凡是可以请人代劳的都可委托他人。新郎新娘要保持充足的体力和愉快的心情，为第一次性生活做好必要的生理和精神准备。

要讲究性爱的艺术

在第一次性交时，女性都会有某种程度的抵触。这种抵触并不完全取决于生理上的原因，更重要的是心理方面的原因。一旦开始了性生活，就有伴随而来的结果——现在做妻子和将来做母亲。新婚之夜和谐与否将会长期地影响夫妻双方今后的感情发展。因此，夫妻要讲究性爱的艺术，为新生活创造一个美好的开端。

讲情话

即使是长时间热恋的情侣，初次性生活双方也都会带有一定程度的羞涩感，双方可以通过动情的话语打破这种羞涩的气氛。这包括由衷地表达自己对对方的喜爱和赞美，动情地回忆一点能激励对方的往事。绵绵情话，可以消除双方的紧张情绪，引起男女双方感情的共鸣。

亲吻

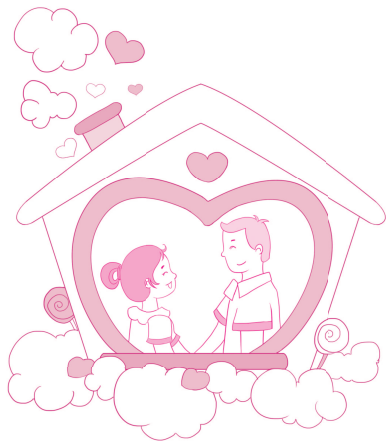
亲吻是一种艺术，是男女双方表达爱情的重要方式，也是性爱的开始。在亲吻时，双方应积极主动配合，尤其是妻



子不要局限于当配角，也应该主动地亲吻丈夫，以免丈夫以为她是在拒绝，影响情绪。

爱抚

爱抚是性爱的前奏。新婚夫妇初次性生活，不可能“无师自通”，在心理上很容易产生一种自我紧张感。双方要学会自我放松。温柔而有技巧的爱抚，会使彼此都觉得愉快而兴奋。在双方的情绪都被调动起来后进行性生活，不但能激起双方的快感，使双方共同感受性爱的快乐，达到性爱的高潮，而且还能成为夫妇双方永不磨灭的回忆。所以，第一次性生活的经验，对夫妻婚后的性和谐，对夫妻婚后的幸福，有着重要的意义。



♥ 怎样度过新婚蜜月？

注意完善自己的个性

新婚夫妇要注意发挥和完善彼此所崇尚和需要的个性特征：丈夫要表现出男子气概，给妻子以安全感；妻子要表现出女性特征，给丈夫以归属感。值得指出的是，丈夫勿把刚强理解为粗暴，因为妻子崇拜你的不仅是强健的体魄，更重要的是你坚强的意志和果断的性格。妻子千万不要把温柔理解为无能的代名词，因为丈夫喜爱你的不仅是温和的性格，更重要的是你细腻的情感、优雅的风度和较高的素养。

注意彼此间相互适应

蜜月期间，由于共同生活，朝夕相处，彼此逐渐看到了对方在婚前没有显露或没有充分显露出来的缺点，一些生活细节方面的矛盾也不可避免地显露出来。在这种情况下，夫妻双方除了注意克服自己的缺点外，还需要设法彼此适应。需要彼此在改变中适应，在适应中改变。夫妻关系就像一把琴上的两根弦，只有经常调整，才能奏出和谐的乐章。

注意学会谅解和开导

现在处于婚育年龄的青年人大多是独生子女，生活环境和经历致使他们在某些问题的看法或处理上，往往表现得任性、偏激、执拗和刚愎。进入新婚蜜月，男女双方就必须从此放弃自我为中心的思想，学会谅解和开导。如果发生不同



看法或做法时，不能一味苛求对方听自己的。实践证明，开导是改变对方的认识结构、融洽夫妻关系的妙方。

注意适度节欲

在蜜月期间，青年夫妻性生活的频率往往较高。这可以理解，但要适度节制。现代性心理学研究指出，纵欲会扰乱人的生理心理平衡，影响身体各系统的正常功能，使人易于疲倦，精神不振，抵抗力下降。

♥ 如何适应婚后角色转换？

夫妻双方来自不同的家庭，其经历各不相同，行为、习惯当然会有许多不同，需要双方有充分的思想准备，积极应对并不断适应可能出现的各种情况。

别把对方想象得太完美。恋爱时的完美无缺，是被情感蒙着一层面纱的，结婚后就不会再做掩饰了。这个适应过程挺苦恼，但需知这才是真实的他（她）。

对家庭，双方都有责任和义务。婚

