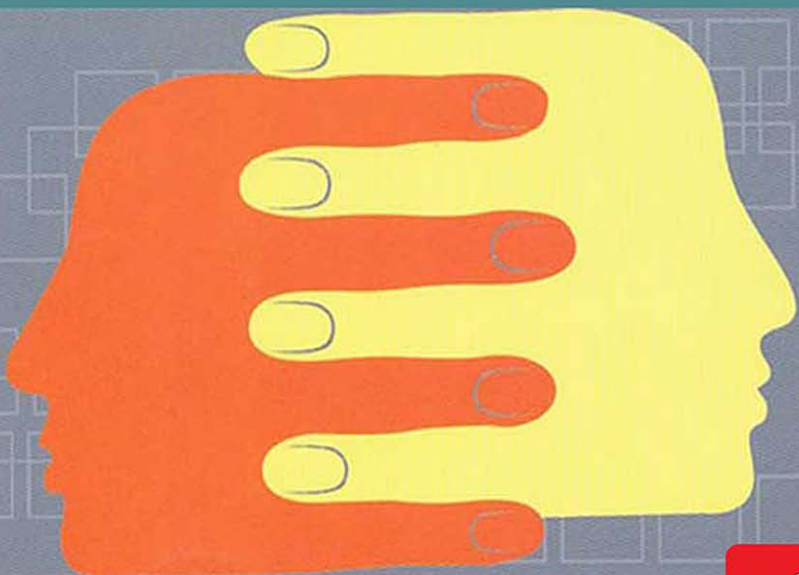


幸福来敲门

张金英 主编



中国人口出版社



幸

福

目录

来敲门

第一部分 甜蜜的恋爱季节

爱的感悟	1
我要结婚	6

第二部分 幸福的婚姻生活

洞房花烛	12
恩爱夫妻	18

第三部分 幸福的中年夫妻

人到中年	26
相处之道	37

第四部分 幸福的老年时光

夕阳无限	42
------	----

第五部分 我们的服务



爱情如茶，朴实无华，却让人回味；婚姻如花，每天需要爱情的温暖去抚慰，更要用博大的胸怀去包容。本册书，从家庭这一新的人口和计划生育视角，为您的家庭和谐“性”福，送去一份温馨与健康。

它为您解读了两性在交往过程中，如何处理爱情中的困惑与无奈，从两性心理差异，择偶心理等方面进行了相关解析，有助于走出情感危机。与此同时，也为您讲述了，在步入婚姻殿堂后，夫妻间怎样营造温馨融融的家庭氛围以及和谐家庭成员之间相处关系艺术等。当夫妻携手进入晚年生活后，需要共同注意调整好身心健康，努力拥有一个健康的身体和一颗知足常乐之心，夫妻相依相伴，共享夕阳无限的美好时光。

愿幸福之门从这里开启，愿家庭健康幸福的理念有助于增强您的家庭发展能力，提高您的家庭健康水平，祝每一个家庭都健康快乐、美满幸福。

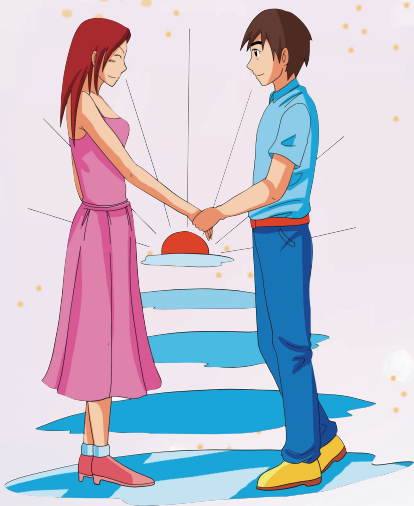
第一部分

甜蜜的恋爱季节

爱的感悟

1. 懂得爱与被爱的真谛

因为懂爱，你的一生才会充满幸福的阳光。乐于爱人，享受被爱。如果有幸走入婚姻，你也必须知道一纸婚约并不能永远守住另一颗心，“爱”并非恒久不变，而是会随着时间与关系产生不同的形态。当激情冷却，唯有相知相守的平淡幸福，才能延续一段长远的关系。懂得爱的女



人,必然会懂得自我成长,她身边的人才会乐于追随她的美与魅力,永远爱她如昔。

2. 爱你就等于爱自己

有爱就有痛,但是人,不论怎么样,都应该首先成为一个完整的、心智健全的、对自己负责的人,然后才有可能最大程度地剥离爱中的痛苦,去找到真正的幸福。怎样爱自己,就怎样爱别人,如果都有这种默契,那便是最大的幸福了。

3. 享受被爱,释放美丽

恋爱中的女人是最温柔美丽的,女人因为被爱而变得更美丽,也因为美丽而被爱。一个懂得爱自己的女人,会记住被爱时的满足与幸福,因为恋爱中那个美丽而自信的自己,会保持美好的仪态与气质。在享受爱与被爱的过程中感到乐趣与满足。

4. 克服恋爱中的光晕心理

所谓光晕本是一个摄影名词,是指在像的周围出现一圈月晕一样的像影,被称之为光晕现象。光晕现象会影响人们的解像力,使人们对影像的本来面目发生模糊感。恋爱中的光晕心理,按其反映对象可以分为对自己和对别人两类情况。当自己被多个异性同时追求,尤其是在异性的热烈颂扬面前,有可能飘飘然起来,从而出现自我评价变形的倾向。当自己对某一异性产生同情或感激之情时,对自己内在感情的审度也会走样。因此,在恋爱中克服光晕心理一要有主见,

只有具有正确的恋爱态度和恰当的择偶标准，在择偶过程中因感情波动而产生的光晕心理才不易缠身；二要戒偏见，对己对人都要作全面的分析，避免造成择偶和恋爱中的导



向失误；三要听意见，集思广益，帮助自己获得正确的主见，并且“择其善者而从之”。

5. 热恋中的女人爱生气

心理学家荣格曾指出，男性有一些女性化的心理特点，女性也拥有男性化的心理特点。在恋爱这个特殊的情境中，这些特点会充分表现出来。究其原因大致分为四点：首先，社会传统文化对男女要求不同。在我们的文化传统中，总是要求男性要大度，有容人之量，而对于女性，社会能接受女性多变的性格；其次，当恋爱中发生争执的时候，男女双方的容忍度不同，女性更脆弱，显得更爱生气；再次，男女自信心存在一些差异，青春期的女孩随着性心理的发展，对自身的性别角色和形体特征日益关注，是否苗条、漂亮，都是让她担忧和苦恼的事情。恋爱中的女性对更



多事情产生焦虑，这也是她们爱生气的原因。最后，男女在恋爱中的角色不一样。男性扮演主动方，在追求的时候越是渴望，就越紧张不安，越显得比平时温柔。而女性在恋爱中则会有意无意地给对方设置一些障碍，看对方是否能容让自己，或者干脆以耍脾气考验之。

6. 恋爱中的心理感觉

恋爱中的男女或多或少都会产生如下心理感受：

(1) 生理上的性冲动。当爱上某个异性时，希望彼此有身体上的接触。譬如牵手、拥抱等，在真实的爱情生活里，这种欲望是永远存在的。

(2) 美丽的感觉。在有爱情的时候，会觉得对方是最美丽的。

(3) 亲切的感觉。爱上一个人，会有一种很亲切的感觉，她（他）让你觉得很舒服，并可以信任和依靠。

(4) 羡慕和尊敬的感觉。彼此会去欣赏对方内在、外在的条件和优点，有以对方为荣的感觉。

(5) 赞许的爱情。当相爱的时候，喜欢夸奖对方，并感到无比的



快乐。

(6) 提高生命价值。爱情使你觉得你无人可比
的独特性。

(7) 占有欲。爱情是独占的，需要以婚姻来持续
一份爱情。

(8) 行动自由。彼此留空间，才不会破坏两人之
间的爱情关系。

(9) 深深的同情心。恋人之间会经常为对方考虑，
愿意为对方付出。

7. 相互吸引小诀窍

恋人们如果想增加彼此间的吸引力，不妨尝试以
下几个小诀窍：首先创造生活情趣，改变单一的、没
有变化的生活；其次保持礼貌，彼此尊重；再次偶尔
有意地短暂分离，恋爱不在于朝朝暮暮；最后尽量避
免、减少肉体上的接触。

8. 让爱情呼吸

恋爱中，每个恋人都要尊重一条重要的爱情守则，
即留给对方空间。恋爱中的男女双方不是彼此的影子，
不是个性、人格的溶解，因此不要追求形影不离，男
女之间的关系，只有部分共同定点，双方能各自拥有
自己的朋友和嗜好，才会有更多的话题，分开的时候，
才有想念对方的时刻。彼此给对方一个距离，一个空
间，让其去渴望，充满柔情地等待，使彼此在对方的
心中形象常新常青。时空的间隔往往会增加爱的强度。



适宜的距离才不会出现视觉疲劳，爱情就像手握流沙，越用力越握不住，有些东西不是你抓着不放，就会属于你的。请每天给你的爱情一点新鲜的氧气吧！

9. 女人，不要在恋爱中迷失自己

爱情是有原则的，女人在恋爱中对你爱的人不能无条件地服从，不能单凭感情来判断一个人的好坏，要保持理智。要全面地了解你爱的人。只有建立在理智基础上的感情才会经得起岁月的洗礼，以后的婚姻生活才能幸福长久。

我要结婚

1. 网恋是一场危险的游戏



网恋是一场危险的游戏，因为有的人上网是因为无聊，寻找刺激，所以这样的感情不可能是真实的；再有网络世界本身是虚拟的，跟现实生活存在很大的差异；并且网恋是在虚拟的世界中进行的，没有任何的舆论监督

和道德约束。真正的爱情不仅是需要形式的，而且需要现实中光和热的炙烤，这样的爱情才会是最可靠的。

2. 情侣沟通应注意的问题

情侣间在沟通中要注意如下几个方面，避免误会的发生：首先沟通时切忌拐弯抹角，不要兜圈子，情侣间在沟通时最好把话说得很明确；其次沟通时切忌故弄玄虚，应从正面提出要求，避免不必要的冲突；最后沟通时切忌充耳不闻，要认真倾听对方的谈话，而不是只顾自我诉说。

3. 结婚需要彼此相爱

如果你要结婚，请选择那个真心爱你的伴侣。因为彼此之间相爱，才能稳稳当当地走完一生。金钱会逝去，权力会丧失，美貌会消逝，只有真爱才会随着时间的推移越酿越醇厚。婚姻是一生真正的开始，恋爱时的浪漫迟早会转变为柴米油盐交响曲，而有爱的婚姻才能结出一种叫做“幸福”的果实。因此，结婚需要彼此真心相爱。

4. 婚前要做的功课

恋人们在步入婚姻殿堂前，请注意做好如下功课：多和她（他）交流人生观、价值观、婚恋观。谈恋爱，要有深入的交流沟通，多聊一些关于对人生各类事情的看法和观点，彼此间了解程度越深，越能在婚前做出正确的选择；注意观察她（他）为人处世的态度方式。观察他在处理一些问题上的态度和方式，更直观





更深入地了解她（他）为人处事的言行，为婚前做选择提供重要参考；适当地接触她（他）身边的朋友和同事。了解一个人，主要是从正面进行，但侧面的了解也是必要的；充分了解她（他）的家庭背景和家庭成员。考察家庭背景不能绝对，要加入自己的判断，具体情况具体分析。观察人不能停留在表面，关键是要多接触、多了解。做足婚前的功课，有助于婚后生活的和睦、幸福。

5. 婚后七类女人，让家庭越来越幸福

婚后女人在操持家事的时候，关爱老公、关心家人是自然的事情，但也不能把自己给忘了。珍惜自己，其实即是珍爱家庭。女人在一个家庭中的重要性

是毋庸置疑的，如果把女人比作一个掌舵者，那么男人就是一个划桨的人，只有夫妻合力，才能把这幸福小船顺利驶向目的地。努力成为如下七类女人，会让家庭越来越幸福：(1)懂得求大同，存小异的女人，是明智的女性；(2)经济相对独立的女人，不在于挣钱多少，在于自食其力；(3)对自己依然保持自信的女人，这本身就是一种魅力；(4)懂得爱人，同时也爱自己的女人，在夫妻共同经营的家庭中，营造幸福生活；(5)大事不糊涂，小事不计较的女人，如果常常因为无关痛痒的事情导致夫妻之间发生口角，久而久之会导致爱情消失，亲情冷却；(6)具有一定的持家才能的女人，家庭如果良性稳步发展，往往是妻子在发挥着很重要的作用；(7)能依然保持自己的兴趣爱好的女人，婚后女人应当保持自己的一两样爱好，空闲的时候有一个独立的心灵花园，现实生活中有一个属于自己的朋友空间。这样，你就会拥有一个幸福、快乐的婚姻。

6. 婚前的心理准备

做好婚前心理准备，对每一对即将结婚的恋人来说都是非常重要的，是保证以后婚姻美满幸福的先决条件。因为婚后的夫妻生活与恋爱中的恋人相处是大不相同的，天天要与柴米油盐醋打交道。因此，首先要摆脱对婚后生活的幻想，期望不可过高，不要以为爱人那么完美无缺。其次，要做好适应新生活的心理准备。最后，男女双方应该进一步加强相互之间的了



解，加深感情和理解，这是最重要的婚前心理准备。

7. 婚前医学检查很重要

婚前检查与一般的体检不同。主要是以优生为主，是针对可能对婚姻和生育产生影响的疾病所进行的检查。它不仅关系到家庭的幸福，而且与人类的繁衍，民族的昌盛有着紧密的联系。通过婚前检查可以了解双方的健康情况，发现哪些人因体质缺陷不能结婚，或因健康状况暂时不能结婚；也可以发现哪些人因患某种疾病可以结婚，但不宜生育，或可以结婚生育。受孕后应及时做产前诊断及治疗，便于阻断遗传病延续，达到生育一个健康宝宝的目的。婚前检查是婚后家庭生活美满、幸福、实现优生的前提。婚前医学检查婚检主要包括：病史的了解、体格检查、生殖器官检查、实验室及其他辅助检查等。



8. 婚前性行为不良后果

婚前性关系没有法律的保障，不被社会认可，不伴随夫妻应有的责任和义务，对女性身心健康十分有害：(1)事后沉重的心理负担，难以摆脱内心的恐惧、焦虑、自卑和负罪感。失去对前途和人生的信心。(2)对身体造成伤害。因婚前性交往往是在双方性冲动很强，却又处于忐忑不安的紧张心态下进行的，彼此都缺少安全感，又无避孕准备，这样的性关系很难谈得上和谐，更谈不上卫生，这可能会使女性的阴道造成损伤，带来泌尿系统感染。(3)人工流产带来的伤害。人工流产时容易产生子宫损伤，人工流产后如果发生盆腔炎或子宫内膜异位症，还会造成终生不育。多次人工流产，可能造成子宫穿孔，引起大出血，危及生命。(4)妊娠高血压发生率比成年人高一倍。由于少女子宫发育未成熟，故早产发生率高，可达12%~19%，15岁以下的少女妊娠死亡率比成年人高60%。(5)不洁的性关系还可能感染性传播疾病，如艾滋病等。



第二部分

幸福的婚姻生活

洞房花烛

1. 初次性交失败怎么办

(1) 初次性交别紧张，即使做不好也没什么；(2)

初次性交应采取男上女下的正常体位；(3) 即使性交失败了也不用自责；(4) 男性出现早泄，妻子应该鼓励和安慰丈夫；(5) 当丈夫勃起不全或妻子极度紧张造成性交



失败时，不要相互责怪。

2. 纠偏，再次认识处女膜

从医学实践来看，以是否出血和疼痛来判断妻子是不是处女并不科学，因为并非每个处女在初次性交时都出血或疼痛。处女膜的特征是因人而异的，有薄与厚，松与紧，大与小之分，形状也各种各样，有的因剧烈运动、骑车、跌挫外伤、手淫等原因而破裂；有的是年龄较大处女膜已自行退缩；有的出生时就不很明显；有的处女膜伸展性很强，虽经多次性交仍保持完整。所以，仅凭处女膜断定妻子的贞洁，是极不科学的。

3. 新婚夫妇的避孕方法

新婚夫妻若不想过早生育，最好使用避孕套加避孕药膏，既能保证避孕效果，又能增加阴道的润滑性。避孕套使用得当，不仅不会影响性生活快感，而且可以防止夫妻间传递一些传染病，这对夫妻双方和未来的孩子都是安全可靠的。如果没有其他不适，可以一直使用此法避孕。结婚2~3个月后，女方阴道较松弛时，也可改用阴道隔膜加避孕药膏。

4. 避孕不会影响性生活

准备采取避孕措施的夫妻，在反复考虑避孕措施时，多数人会顾虑避孕会不会影响到性生活。其实，大量的科学实验证明，各种避孕措施，如男用避孕套、



女用阴道隔膜、口服避孕药以及宫内节育器等，对人体及性功能、性生活没有不利影响。因此，避孕不会影响性生活。



5. 新婚同房要防止的病症

(1) 尿路感染。预防方法是男女都应常洗外阴部，每次性交前双方都应该对生殖器和外阴部进行清洗，女性在同房后最好小便一次并再次清洗外阴部，以减少感染机会。(2) 同房晕厥症。预防方法是新娘放松心情，不宜过分紧张，双方感情融洽，新郎要克制自己，动作要轻柔，切忌粗暴。(3) 女性阴道损伤。发生这种情况，应停止性生活，用消毒棉球压迫出血部位片刻，严重者应送医院处理。(4) 阴道痉挛。预防方法是新娘不要过分紧张，应把性交看作是幸福美满生活的一部分，若系阴道畸形或狭窄，应去医院治疗。(5) 男方