

---

现代生活方式丛书之六

---

# 家庭幸福

---

范泽编

黑龙江少年儿童出版社

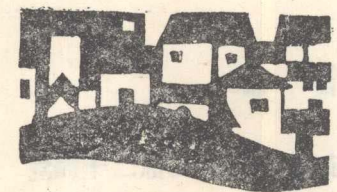
---



现代生活方式丛书之六

# 家庭幸福

范泽 编



黑龙江少年儿童出版社

责任编辑：于淑媛

封面插图：宣森

## 家庭幸福

JiatingXingfu

范泽编

黑龙江少年儿童出版社出版 (哈尔滨市道里森林街42号)

佳木斯印刷总厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本850×1168毫米 1/32·印张66/16·字数190,000

1986年7月第1版 1986年7月第1次印刷 印数1-12,280

统一书号：7359·101

定价：1.20元

## 内容提要

家庭是社会的细胞。家庭关系是社会关系的一个基本方面。我们的生活消费活动主要是在家庭中进行的，家庭生活方式是我们生活方式的一项主要内容。本书将向您介绍：怎样处理好家庭内的各种关系；特别是夫妻之间怎样过好婚姻生活，保持和加深相互间的爱情；如何使现代家庭中的两代人和睦融洽，共享天伦之乐。本书还将和您探讨怎样科学管理家政、家计及处理家务，怎样使您成为一个聪明的消费者。

## 编 者 的 话

党的十二届三中全会《决定》指出：“要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的，文明的、健康的、科学的生活方式。”这对建设社会主义物质文明和精神文明有着巨大的意义。《现代生活方式丛书》正是为响应这一号召而编写的。

生活方式包括人对生活用商品和劳务是怎样消费的，人们工作和学习以外的时间是怎样渡过的，人与人之间的日常交往是怎样进行的等等内容。现代生活方式则要求人的上述消费方式、消闲方式、交往方式要适应现代生产力发展和社会进步的要求，在生活实际中，则表现为人的衣、食、住、用、消闲、健身、交际、治家等具体内容符合“文明、健康、科学”的要求。《现代生活方式丛书》即从这几个方面提倡新观念、介绍新知识、揭示新趋向、鼓励新追求，起到指导合理消费、普及科学知识、提高审美修养、培养社交本领、倡行健美身心、促进家庭幸福、推广精神文明的作用。

《现代生活方式丛书》是文摘集萃性丛书。编者从近年国内外上百种报刊、书籍的大量有关内容中，披沙拣金，精选出最能体现现代生活方式特点的文章与资料，按上述体系及编辑方针加以删改、整理和编排，克服报刊不可避免的零星、散乱、芜杂，不便于阅读和保存的缺点，使内容科学、丰富、系统，道理深入浅出，文字简明通俗，适合于每个有阅读能力的一般消费者作为日常生活的指导手册，也适合于从事有关职业的工作者作为业务上的参考资料汇编。每个希望生活得更美好的人都会从中获得益处。

《现代生活方式丛书》一套七本，它们分别是：

《饮食与营养》，介绍在现代生活中的“吃”的方面所发生的变化，即现代饮食要讲营养化，要讲功能化满足保健、疗效等特定需要，要讲方便化，还要讲艺术，讲卫生，同时介绍一些营养学、烹调学、饮食科学化及食品商品学方面的知识。

《服饰与美容》，旨在鼓励人们追求美、指导人们认识美、帮助人们获得美。介绍服装美学、化妆美学、穿戴艺术的原理和诀窍，有关服装面料、首饰、化妆品等的商品学知识，面容与头发的健美术以及服装的洗涤、保养、收藏等生活科学常识。

《舒适的家》，介绍怎样按人的各种需要搞好居室的设计和装修，如何以科学和美学原理为指导把生活环境布置得更舒适、装点得更美观，现代家用电器、机具及日常用品的发展有怎样的特点和趋势，选购、使用、保养这些物品应注意些什么等等家庭生活现代化知识。

《休息与消闲》，介绍使人能更快地消除疲劳的休息方法及睡眠方面的科学知识；指导人们进行艺术鉴赏、书画影音、旅游垂钓等文化娱乐活动，从而更好地消遣、渡假，丰富业余生活，增加闲情雅趣。

《交际与礼仪》，指出改革所必然带来的人们社会交往的扩大及现代文明人所应具备的修养、风度、礼仪；介绍社会交际礼节与待人处世之道；指引青年人认识爱情，树立正确的恋爱观；帮助恋人们掌握恋爱艺术和讲究恋爱道德。

《家庭幸福》，介绍如何处理好家庭中的人际关系，特别是夫妻如何过好婚姻生活，保持和加深爱情，两代人如何互相体贴，共享天伦之乐；如何科学管理家政、家计、家务，学会花钱的学问，从而获得家庭的和谐、幸福、美满。

《身心健美》，介绍身心健康的标准及生活方式与健康的关系，特别提出注意防止现代“文明病”的问题；推荐一些简便易行的

保健运动及养生之道；对讲究精神卫生、保证心理健康进行科学指导；并为形体美的追求者们提供了健美指南。

本丛书编写过程中所参考的报刊、图书及采用、节选、辑录的文章、资料，种类较多，恕不一一列举。特此说明，谨致谢忱，并请鉴谅。

# 目 录

## 在家庭中

- 让全家永远高高兴兴····· 1
- 亲人怎样才能“亲”····· 4
- 家庭中的“角色”····· 7
- 谁是家庭中的权威····· 10
- 家庭生活中的“互动”····· 13
- 怎样成为一个家庭好主妇····· 16
- 婆媳之间····· 18
- 家和离不开姑嫂亲····· 21
- 家庭的定标····· 22
- 美满家庭应当具备的条件····· 22

## 夫妻之间

- 蜜月的由来····· 24
- 婚姻趣话····· 25
- 蜜月之后····· 26
- 丈夫应爱护妻子  
——漫谈性生活与已婚妇女身心健康····· 29
- 女子应懂得男子的爱····· 31
- 夫妻关系的特点及处理方法····· 34
- 夫妻之爱的艺术····· 37
- 夫妻之间····· 39
- 美满婚姻秘诀何在····· 41



栽培起永远开放的爱情之花·····	43
婚姻是爱情的坟墓吗·····	45
怎样深化婚后的爱情·····	47
夫妻是一种特殊的“内团体”·····	49
怎样知道自己是否真的在爱·····	52
爱情长寿“五字诀”·····	55
忍让·和睦·友爱·····	56
不能忽略生活中的小事·····	57
爱人生病之后·····	59
爱情必须时时更新·····	61
差距与更新·····	63
怎样理解爱情的更新·····	64
婚后各种不满的产生与预防·····	68
婚姻的冲突与调适·····	71
怎样使爱情之树长青·····	73
正确处理夫妻间的争吵·····	76
谈先结婚后恋爱·····	78
爱情之舟是可以修补的·····	79
美国社会学家谈对婚姻生活的几种误解·····	83
影响夫妻感情的心里因素·····	85
由离婚率的上升看影响夫妻感情的几个心理因素·····	86
美国人谈怎样预防不慎离婚·····	89
发现爱人曾同别人相爱过怎么办·····	93
谈“吃醋”·····	96
要信赖，不要猜疑·····	97
夫妻恩爱有利于身体健康·····	98
致分居两地的情侣·····	100

珍重爱情的人们·····	102
应当正确理解离婚自由·····	105
“贞节”观念危害大·····	108

## 两代人

现代家庭中的两代人·····	110
父母与子女关系的特点及其处理方法·····	113
母爱的无私与留后路·····	115
父母的权利·····	116
父母欠子女什么·····	118
怎样对待将成年的子女·····	120
怎样处理好同老年人的关系·····	122
尊敬老人·····	124
青年人怎样照顾好老人·····	125
如何给年老父母以心理安慰·····	126
青年人应自立·····	131
子女要体谅父母的苦衷·····	133
子女要正确对待父母再婚·····	134

## 家政、家计、家务

漫谈家庭管理·····	137
谈谈建立家庭档案·····	140
谈如何持家·····	142
夫妻如何管经济·····	145
怎样管理好家庭经济·····	145
选择家庭消费的最佳方案·····	146
家庭也应重视智力投资·····	148
应该欢迎家庭生活方式的变化·····	150
改变小生产的消费观·····	152

深圳职工生活消费特点·····	153
家务劳动的协调·····	154
家务“标准化”·····	156
运用“价值工程”处理家务·····	157
家庭物品的“ABC管理法”·····	158
家务劳动的“动作分析”·····	160
你处理日常生活问题的能力如何·····	161

## 花钱的学问

“需求层次”与花钱·····	166
消费者的类型·····	168
你花过冤枉钱吗·····	170
生活中的“满意解”·····	171
购买商品的“○一评分法”·····	173
怎样看待商品质量·····	175
家庭中的“设备更新”·····	176
做衣服的“决策”·····	177
商品的“耐用性”与“流行性”·····	178
物品的“功能退化”·····	179
“越用越贵”物品的价格比较·····	180
购物中的“相关性”·····	182
“可替代品”的作用·····	183
“减价”商品与节约·····	184
“二手货”的买与卖·····	185
注意，莫买了别人的“头疼”·····	187
花钱“买”点时间是合算的·····	188
看电影，还是看球赛·····	189
购物小经验·····	191



## 在家庭中

### 让全家永远高高兴兴

一家人长期地共同生活，不断地进行着感情上、心理上的交流，产生这样那样的效果，从各个方面影响着家庭关系。例如，下班后买点老人爱吃的东西回家，会使老人心灵上感到多么温暖；看到孩子学习有微小的进步，及时表扬，会使孩子增添多少信心；若总是责骂孩子，也许就使他“破罐破摔”了。从这些地方，都可以看出研究家庭心理的重要。人人都希望有和睦融洽的家庭关系，但如果不懂得一些家庭心理学的基本道理，家庭关系是搞不好的。

家庭关系一般可分为静态的关系和动态的关系两个方面。所谓静态的关系如父子关系，这是终身不会改变的；夫妻关系在通

常情况下也是不会改变的。所谓动态的关系是指家庭成员在日常生活中相处的情况如何。如他们相亲相爱，他使她不高兴了，她使他得到很大安慰，等等。动态的家庭关系是受家庭成员之间的言语、行动影响的，而这些言语、行动又是受不同的心理状态所支配的。因此，研究一下家庭心理学，掌握一些心理活动的规律，就能努力使自己的心理保持健康状态。同时通过自己的言语和行为使其他家庭成员的心理协调，全家人高高兴兴，使动态的家庭关系保持良好，从而使静态的家庭关系得到巩固和发展。

一家人在心理上的相互作用和影响，体现在每时每刻的家庭生活里，体现在家庭中大大小小的事务上，这种例子真是太多了。例如妻子买了一段衣料，兴致勃勃地问丈夫好不好，丈夫就为难了，因为他认为这段衣料实在不好看。如果十分直率地说“不好看”，当然也可以，但是会使妻子十分扫兴，还可能弄得不愉快。如果说“好看”，那又太违心了。在这种情况下，懂点家庭心理学的丈夫采用一种“委婉语”，也许效果比较好，例如“上次你买的那块比这块好看”也许是一个比较适当的回答。

以上所举的只是一件小而又小的事情，其实，家庭成员之间相互教育，相互帮助、相互勉励、共同前进，更是一时一刻也离不开心理活动。古人说：“贫贱夫妻百事哀”，又说：“贫也不改其乐”。为什么同样是贫穷，对待它的态度却大不相同呢？这里面就大有文章了。战国时代魏国名将乐羊，年青时在外学艺，有一天他想老婆，偷偷地跑回家了。这时，老婆正在机上织布，见了丈夫这种没出息的行动，就用剪刀把机上的布剪断，说：“你学艺半途而废，就象这机上被剪断了的布一样，没用了。”她是用这种办法给丈夫一个强烈的心理刺激，促使他醒悟的。还有，孟母为什么要“三迁”呢？看来她是懂得一些环境（心理学上叫“客观环境”）对人心理影响的道理的。古代一些人都能不自觉

地运用一些心理发展规律来改善家庭关系，我们要保持民主、团结、幸福的崭新的家庭关系，以适应社会主义现代化建设的需要，就更应该自觉地在这方面作一些研究了。

这里，有两个名词在家庭心理学中是经常运用的，一个叫“心理失调”，一个叫“心理调适”。家庭成员中发生了一些大大小小的矛盾，引起了心理上的对立和冲突，这就叫“心理失调”，失调就是丧失了协调状态的意思。在这种情况下，通过人们有意识的努力，例如通过谈心、安慰、鼓励或是各种暗示等等，消除了那种心理上的对立和冲突，使家庭成员之间的心理重新归于协调，这就叫“心理调适”。学会进行“心理调适”，尽量避免“心理失调”，使一家人保持和睦和愉快，积极工作，努力向上，这是我们学习一点家庭心理学的主要目的和任务。

现在，家庭心理学作为心理学的一门分支学科，在全世界已经越来越普及了。有人把心理学分为两部分：一部分叫生理心理学，它侧重于从人们的生理结构，如大脑皮层的活动方面来研究人的心理活动；另一部分叫社会心理学，它侧重于从人和人的相互交往、相互影响的过程中来研究人的心理活动。家庭是社会生活的基本单位，它是由婚姻关系和血缘关系组成的，它是社会的细胞、社会的缩影，所以家庭心理学实际上是社会心理学的基本原理在家庭范围的具体运用。由于家庭生活和人们的关系如此密切，家庭心理学也日益显示其重要作用。在我国，家庭心理学还是一门新兴学科，但是通过亿万家庭的生活实践，这门学科一定会有飞速的发展。

愿家庭心理学在社会主义新家庭建设中发挥更大的作用，愿家家和睦，户户幸福！

## 亲人怎样才能“亲”

如果劈头问你一句：“您给我说说，什么叫‘亲人’？”管保你会发笑。不过你仔细想想，也许会感到这个平常的词儿真有点儿难下定义呢。

有人说：亲人，顾名思义，得沾点亲。善于归纳的同志还可以说：亲人根据沾亲的情况分两大类，一类是由于血缘关系成为亲人的，如父母子女，姨姨舅舅；一类是由于婚姻关系成为亲人的，如夫妻、婆媳、妯娌等等。这话不假。但这种概括还不全面，甚至还不恰当。我们看到，有的母子之间、婆媳之间、兄弟之间、夫妻之间，简直是无情无义，比外人还不如，没有一点儿“亲人”的味道。这是为什么？

如果我们从社会学角度来思考一下，就会发现，“亲人”这个词儿实际上包含着双重的意思。一重是人们内在的社会关系，这种关系往往是客观的，不以人们的意志为转移的，例如由于你同你爱人结婚，从而必定同她父母结成岳婿关系；另一重则是人们外在的交往关系，就是互相间相亲相爱、密切交往的关系。粗想起来，是亲人嘛，这两重关系总该是一致的，其实不然。为什么兄弟不和？为什么夫妻反目？为什么婆婆和儿媳闹到无法在一起居住的程度？可见，血缘的也好，婚姻的也好，这种人们之间内在的客观关系，能不能转化为具体的、真正象“亲人”那样的交往关系，还得靠我们自己的努力。这就是说，人们之间的内在的亲人关系，必须通过具体的活动、举动、语言等外在的行为，才能转化为可见、可闻、可以感受到的亲人的交往关系。这时，我们才能真正感受到亲人的情谊。不然，“天然的”亲人关系甚

至可能危及实际的亲人关系哩！

让我们以兄弟关系为例来说明这个问题吧！

在文学语汇中，“兄弟”是最亲、最牢不可破的友情的同义词，然而，在现实生活中，却常见到，兄弟姐妹为一些小事斤斤计较，互不相让，有的甚至终生心怀芥蒂，不理不睬。这就是因为天然、客观的兄弟姐妹关系会给人一种假象，似乎有了这层关系，人们天然就是“亲人”了。结果，有人往往不重视后天培植感情，不注意以自己的言行去体现和发展这种内在的亲人关系，反而自恃是一家人，说话做事更不讲分寸，爱吵就吵，爱闹就闹。这样，随着年龄增大，共同生活的矛盾也增多，就有可能“亲人变仇人”了。

因此，把内在的亲人关系，通过自己的良好言行转化为外在的亲人交往关系，便成为家庭调适中极重要的内容。

对已婚青年来说，同自己出生的家庭的长辈和平辈的关系，随着小家庭的建立而逐渐疏远，因此，我们要及时通过经济支援、问寒问暖、帮助家务、祝寿拜年等保持和体现父母子女、兄弟姐妹的亲人关系。

对夫妻关系来说，也是一样，而且还要根据夫妻爱情关系的独特性，在细微之处体现爱人的关系，寄托我们的情思。

同时，我们要努力进行共同性的活动，因为言行交往毕竟还是交际性的，只有共同目标、共同志趣的共同活动，才能最深刻地体现亲人的密切关系。象列宁、周恩来同志那样日理万机的革命家，总也要忙中挤时间，安排夫妻之间的共同性活动。列宁妻子克鲁普斯卡娅曾回忆过列宁在流放时同她一起散步、打野兔子、滑冰的往事。而周恩来同志和邓颖超同志虽然工作日程挤得满满的，作息时间又不一样，但他们总是千方百计地挤时间互相关照，互相安慰。周恩来同志起床、盥洗后，邓大姐就走到他的身边，



说上几句话；周恩来同志难得散步时，就委托工作人员把邓大姐请来，他们生日时，有时就一同去看望老朋友或观看文艺演出……他们晚年的夫妻生活，就是在这样的悄悄地相互关怀和安慰中度过的。

对于我们毕竟有很多时间同亲人相处的人来说，不是更应该利用闲暇时间，多安排一些共同性的活动吗？

以上这些，只是就一般的日常活动讲的。而人生疾风暴雨中的考验，更能比平常的活动使最亲密、最纯洁的亲人关系体现出来！

当孩子重病的时候，睁开眼睛，瞧见彻夜不眠守候床边的妈妈——这时，母亲，这个因为太熟悉了而使人不曾感到其份量的词会涌上心头，这是母亲的爱！同样，当我们父母年老体弱、疾病缠身的时候，多么需要儿女用自己的行为和活动使他们感受到“儿子”、“女儿”的亲人关系呵！其他亲人之间的情况何尝不是如此？当亲人病痛伤残，或身负重任，或不幸遇难时，想到这一点，就将使我们不再把这一切看作麻烦和累赘。天伦之美在呼唤，这是让亲人享受亲人之爱的机会！而这机会却并不是很多的。

咱们不说那轰轰烈烈的人生考验，就把视线转向日常琐碎的“困境”吧——

当亲人的事业或学业影响到你的生活，需要你支持的时候……

当亲人无意地有亏于你的时候……

当亲人因故容毁身残的时候……

当亲人在人生中途跌倒而盼望有人扶持的时候……

当亲人不慎损坏贵重物品的时候……

当一切使我们无名之火燃烧，心头涌上绝情的话的时候……

这个时候，你应该自信有“回天之力”，把困境和不幸转化