

当代军人修养丛书

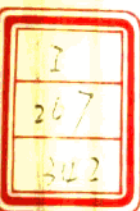
心向万家月常圆



徐莉莉

心向万家月常圆

XIN XIANG WAN JIA YUE CHANG YUAN



献 词

军人，自有军人的情操，军人的气质，军人的胸怀，军人的风采。作为人民民主专政的坚强柱石，担负着保卫祖国、建设四化重任的全军指战员，其情操、气质、胸怀、风采怎样才能无愧于我们所处的伟大时代，至关重要的一点就是要加强多方面的修养。

“修犹切磋琢磨，养犹涵育熏陶。”修养，永远是个闪光的字眼。她可以陶冶你的情操、启迪你的智慧、净化你的心灵……

《当代军人修养》丛书，针对改革给部队带来的新气象、新问题，以及当代军人的特点，进行了探讨研究。她以思想修养为主，兼及文化、艺术、生活修养等方面的内容，熔思想性、知识性、生动性于一炉，纵古论今，旁征博引，情理交融，文情并茂，有着浓厚的时代色彩和很强的可读性。

这套丛书，首先是奉献给当代军人的，同时又

面向社会，面向广大青年。置身于伟大的社会主义时代，憧憬美好的共产主义未来，我们每个人都要把自己培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。因而，这套丛书，又将属于每一个喜欢她的读者。

一位诗人这样说过：“每个人都有一位永远不变心的朋友，一笔永不消逝的财富，一眼永不枯竭的清泉，一支永不熄灭的火炬——那，就是书。”我们热切期望这套丛书能成为每个读者的知心朋友，精神的财富，心中的清泉，照耀人生征途的火炬。

编 者

一九九〇年十二月

目 录

对婚姻的期待不要理想化	1
爱就应当自觉自愿地给予	9
心向万家月常圆	15
将挚热的爱倾注于“两地书”	23
学会相思心理的自我调节	31
让每一次“鹊桥相会”都留下美好的回忆··	38
忠贞不渝是美满婚姻的价值之核	50
让事业和家庭共同编织美好的人生	60
坚持夫妻个性的独立与融合的统一	69
自觉当好“围裙丈夫”	75
夫妻间也要讲究批评的艺术	81
信任是爱情的“守护神”	89
对妻子的“迁怒”报之以宽容	98
在婆媳之间巧做人	107
把奉献原则作为军人家庭规范的依据 ···	115
让友谊为家庭带来勃勃生机	123
夫妻间不应当仰视和俯就	130
培养自己驾驭夫妻争吵的能力	136

扮演好作父亲的家庭角色	144
-------------------	-----

对婚姻的期待不要理想化

年轻的战友，谁没有玫瑰色的婚姻向往，谁不渴望那心灵交融、情爱溢流的婚姻旅程。

尽管每个人的婚姻期待都饱含着激情，然而，有的朋友刚刚迈入婚姻的门槛，便感叹“爱的失落”，“爱的陷阱”。

现实生活中确有这样的情形，有的在情意缠绵的热恋中，憧憬和期待的未来婚姻生活“柔情似水，佳期如梦”，充满着诗情画意和甜蜜温馨。但是，婚姻却是平凡而实际的家庭生活。如果把热恋比喻为颠峰上的激流的话，那么，婚姻就象那瀑布下面的深潭和平川缓流。理想化了的婚姻期待，常常与现实婚姻生活之间有较大的差距。有的同志正是由于对这些差距缺乏必要的认识 and 思想准备，才抱怨“婚姻没意思极了，远不象婚前想象的那般美好。”

有人说，婚姻期待落空感是爱的“克星”，它无时无刻不在损害着刚刚启航的婚姻之舟。朋友，倘若你的婚姻生活也受到了它的困扰，就请与我一起

寻找摆脱这种困扰的途径吧。

首先，请你把对妻子的角色期待从理想化中拉到现实中来。

所谓对妻子的角色期待，就是丈夫对妻子的比较稳定的希冀和要求。通过人们新婚生活的窗口，我们可以看到，一般丈夫对妻子的角色期待，大致分为四个层次：低值期待，对方无需努力就能达到；中值期待，对方稍加努力便可达到；高值期待，对方需经极大的努力才能达到；超高值期待，对方竭尽努力也难以达到。

角色期待有着神秘玄妙的功能。高、中、低值期待只要合情合理，都能够刺激爱的生命力，发掘出更深的爱的泉眼。

而超高值期待，由于超出了对方的承受力，则会使期待者从海市蜃楼式的幻影中落入期待破灭的陷阱。不是吗，对妻子角色期待过于理想化，往往正是婚姻期待破灭感产生的重要原由。

应当看到，爱情在恋爱和婚姻这两个截然不同的阶段，呈现着截然不同的特点。在热恋阶段，爱情一方面会产生掩饰心理，使恋人之间有意无意地掩饰自己的弱点和不足，象孔雀开屏时那样，把自己身上最美的一面展示给对方；另一方面，爱情又与固执的偏见联在一起，总是把恋人理想化、偶像化，无视或淡化对方的弱点或缺点。“情人眼里出西施”，这种感知和理智判断的误差，不就是爱的偏见吗？在这种情况下，很容易用想象来描绘自己未

来的妻子，将理想化的角色强加于对方。

结婚之后，随着平实的家庭生活的延伸，一方面，妻子难以象热恋时那样日复一日地谨慎约束自己，于不知不觉中露出了某些“庐山真面目”；另一方面，由于我们对妻子的思想、个性和生理等方面的逐渐熟悉，婚姻神秘感消失了，热恋初婚时那种充满浪漫色彩的兴奋趋于平静，开始用较为清醒的目光观察对方，结果，我们可能会突然发现，现实中的妻子与我们理想中的意中人竟相去甚远。要知道，理想中的妻子，尽管可以达到尽善尽美，但她必竟只存在于幻想的国度中。现实生活中绝对找不到十全十美的妻子。倘若谁硬要以那个理想化的“幻影”作为参照系，与现实中的妻子相比较，那么谁的婚姻生活就有面临自焚的危险。

某部一位年轻的参谋，结婚才一年就提出了离婚的要求。他沮丧地说：“我原以为她温柔恬静，又不失热情，一定是个贤惠的现代型妻子。谁知结婚后，她整天婆婆妈妈，不学无术，俗不可言，真让人失望。”看来，国外有的风俗称结婚第一年为“纸婚”并非没有道理，在这期间，爱情是如此的脆弱，以至失望也会穿透婚姻的帐幔。我不了解那位参谋的妻子，但是，我可以不揣冒昧地说，假如他对妻子的期待更现实一些，或许他们爱的小舟不至于搁浅滩头。

期待在一定程度上反映了需求；人们的婚姻需求是多维的，矛盾的。比如那位参谋，他既需要妻

子柔情似水，细腻恬静，又需要妻子娇媚活泼、奔放热情，还需要妻子豁达坦荡、聪慧好学。尽管他可以把这些需求转化成对妻子的期待，却难以在现实的妻子身上达到完全的统一。从这个意义上说，世上没有完美的婚姻，因为世上没有完美的人。没有人能满足另一个人的全部需要。正如一位年轻的妻子说的那样：“男人总想找个象《牧马人》里李秀芝一样温顺可爱的妻子，可要是真娶了她，又该嫌土了。”人们往往有这样一种惯常心理活动，对于已经得到的、满足的方面，常常不太注意，不觉珍贵；而对于得不到的、无法满足的方面，却时时渴望它的存在，对它耿耿于怀。不是吗？即使你的妻子与你那期待中的“幻影”相吻合的部分达到95%，那5%的缺憾有时也会令你失望不堪，甚至会使你的爱心疏懒，以至酿就终生的怅惘。

一般说来，那些把妻子理想化了的丈夫总是不幸的，而这种不幸往往又是双倍的，既折磨了对方，又折磨了自己。我觉得，应该使朋友们懂得超高值期待的这种严酷性，及早地把对妻子的角色期待，从理想化中降到现实中来。

其实，真正的爱情应当按一个人的本来面目来接纳。妻子的本来面目，是由她的全部品质，其中包括那些缺点和不足所组成的。我们对妻子的爱，不仅表现为对她的优点感到欣悦，还应当表现为能够包容她的缺点和不足。从一定意义上来说，只有包容妻子的缺点和不足，才有可能帮助妻子克服

之。与其将理想化的角色强加于妻子，致使期待破灭，爱心失衡，倒不如“反求诸己”，立足于拓展自己包容妻子的胸襟来得明智。

朋友请记住，当你把对妻子的期待从理想主义转向现实主义的时候，你不仅能够摆脱期待落空感的困扰，而且还能得到妻子丰厚的爱的回报——她会自愿地按照你的期待，加紧自我完善和塑造。

其次，请你正确认识爱的形态的变化。

倘若爱情之舟刚刚驶向婚姻的海域，你便产生了今不如昔的困惑，时常独自怀念起那热恋中令人心颤的海誓山盟和蜜月里枕畔的温存细语。那么，请警惕，这对于你的婚姻来说，可能就是一个危险的信号。

尽管怀念是人们常有的心理习惯，但触动人们怀念的因素，却往往是现实生活中令人失望的变迁。

请看某雷达团一位技师的苦恼：“不知为什么，结婚前她爱我爱得如醉如痴；结婚后爱的激情在她身上却越来越少见。难道婚姻真是爱的坟墓吗？我常常独自怀念过去的日子……。”

显然，这位技师把爱的激情误认为是爱的唯一形态了。无须否认，爱，经常表现为销魂动魄的激情。但是，激情决不是爱的唯一形态。在婚恋这两个不同的阶段，爱情就表现为不同的形态。

从时间上看，恋人们分多聚少，盼望相聚盼得心焦。相聚时间的短暂，以及相聚后分别的难耐，

容易转化成情感横溢的爱的激情。而夫妻终日厮守在一起，渴望得到了满足，新奇感飘然而去，爱的形态便渐趋温和平静。

从生活内容上看，恋人相会的主题是谈情说爱，在那“只有我和你的情意缠绵的境界”里，双方的所言所行，如同朝着燃烧着爱的火盆中添薪加柴。而夫妻生活却离不开油盐米面，锅碗盆勺，洗洗涮涮等家务。没完没了的生活琐事，令人啼笑皆非的误会，使一些潜在的矛盾呈弹性扩张的状态。在婚姻旅程的艰辛跋涉中，夫妻间的相互体贴、尊重和帮助，就成了爱的一种特定形态。

可见，潮涌澎湃式的激情是爱，涓涓细流般的温情是爱，“无言境界”中的默契也是爱。爱的具体形态是多种多样的。你若想尽早走出这种由爱的形态变化而引起的困惑，请注意以下三点：

莫用爱的激情来剪裁现实的婚姻生活。由于时间是不断流逝的，因此带有时间特性的爱的形态也就不可能固定。一位女作家认为：“在一般情况下，婚前相爱再热烈的情人，婚后的感情温度也会有不同程度的‘冷却’”。激情往往经不住时间和空间的考验。谁也难以逃避婚姻生活中爱的形态的变化。如果婚后你还在追求爱的神秘刺激和爱得“死去活来”的感受，你必定要期待落空，大失所望。这并不意味着你们的爱情出现裂隙，也不是说浪漫的爱情已一去不复返。只是由于随着婚姻生活的延伸，你们双方的婚姻心理都已经进入成熟期。而成熟的

爱毕竟不同于那初坠情网时燃起的烈焰般的爱，它更多地表现为两颗心灵默默地渗透、补偿和发掘。如果你对于这种变化缺乏心理准备，那么，你的爱的程序就会发生错位，你就会感到如同进入“爱的坟墓”。

请记住吧，若想走出这种爱的困惑，就不能简单地用热恋中爱的激情来剪裁现实的婚姻生活。

莫独自沉醉于对美好热恋的回忆。过去的的生活无论多么令人陶醉，都已成为无法随心所欲唤回的往事。当你对妻子的爱产生失落感时，愈独自怀念热恋时妻子对你如醉如痴的爱，愈会增添你对妻子现实表现的不满。而这种爱的欲求不满累积愈多，愈会拉大你的婚姻期待与现实婚姻的反差。它会使你感到一种莫名的忐忑不安，甚至会给你的婚姻生活罩上一片阴霾。

当然，留在记忆屏幕上的爱，人们是不会忘记的。既然如此，你为何不设法与妻子一起重温昔日的爱情呢？这种伴随着夫妻心灵沟通的美好回忆，好象那浓烈无瑕的爱情扎成的花束，缀满夫妻双方的心壁，如同婚姻生活的营养素，使夫妻在爱的更新与发展中，绽开心灵的笑靥。

莫用挑剔的目光审视妻子的感情。刚刚拉开婚姻帷幕的朋友，当你感到妻子的爱的激情平息之后，莫困惑，莫隐忧，更不要用挑剔的目光审视妻子，甚至将这种情爱形态的变化与移情他恋挂钩。应当相信妻子的爱，相信你们婚姻的基础，要知

道，对于人生来说，维系一个婚姻关系比拥有短暂的激情更重要。当你用挑剔的目光审视妻子对你的感情时，映入你眼帘的多是令人失望的情形。正如一位哲人所说的那样，一味挑剔，往往会使美在你眼中变丑。

一味挑剔妻子的丈夫们，请将挑剔的目光转向自我吧，审视一下自己是否真正懂得了爱的内涵，是否用理解和宽容的春晖来护卫婚后的爱情。

婚姻是心与心永无休止的交流。你与其用挑剔的目光盯着妻子，感叹“今不如昔”，不如把自己的那片心的原野，无保留地交给妻子，请她帮你分析一下产生“今不如昔”的感觉的原因，找出淡化和消除这种感觉的途径。你给予她的是真诚与信任，她还给你的将是爱的生机与欢畅。

爱就应当自觉自愿地给予

每一桩美满婚姻，都是一个熠熠生辉的文明世界，它以自己的幸福体验告诉人们，夫妻间给予比接受更幸福，爱就应当自觉自愿地给予。这种给予不仅需要爱情的营养，而且还需要义务的推动。

作为丈夫，通过什么样的方法修养道德品质，才能做到在婚姻生活中自觉自愿地给予呢？

强化婚姻义务观

你与妻子领取到结婚证书那一刻，标志着你们的命运从此结合在了一起，成为终身甘苦相伴，福祸相依的生活伴侣。婚姻义务也就由此产生。婚姻义务的基本内涵是：“夫妻双方要对家庭的幸福负责，彼此负责，对子女负责和对社会负责。”这种“负责”的核心就是给予。在婚姻生活中，只有不断强化婚姻义务观，才能使夫妻之爱升华到自觉自愿地给予的境界。

革命军人应当是爱情和义务统一论者，二者缺

一便无幸福稳定的婚姻可言。一方面，爱情是义务观的源头，没有爱情而仅凭义务观维系至终的婚姻是不幸的；另一方面，义务是对爱情的检验，不尽义务的爱情如同虚妄的镜中花，水中月，同样会导致不幸的婚姻。面对生活中时有所见的爱情与义务割裂的婚姻，只能承认它的客观性，而不能确认它的合理性。无产阶级婚姻观认为，婚姻义务的履行必须建立在爱情的基础上，以自觉自愿为原则，而不能把它视为一种“负担”，也就是努力通过自我修养和完善的内在进程，把婚姻义务的要求与自己内在的需要融为一体，从而使履行婚姻义务不仅成为本能需要，而且唤起内心的快乐、幸福和美的享受。董存瑞的战友、战斗英雄郅顺义，自一九五四年妻子因病手足残疾后，几十年如一日为妻子洗脸梳头，煎药送饭。每逢部队放电影，他总是背着妻子去看电影，他认为精心照料病残的妻子是丈夫义不容辞的义务，应当愉快地去尽这种义务。著名社会学家费孝通先生，在七十岁高龄时，还每天晚间亲自照料不慎跌倒骨折的老伴，非常辛苦。有人问他：“为什么不请保姆照顾呢？”费先生说：“我于心不忍。她在病中，有我在身旁扶持，可以使她感到精神上有所依靠，会坚强一些。”作为丈夫，如果达到了用如此切实的行动履行对妻子的义务的境界，还有谁会感叹婚姻的苍白和脆弱呢？

革命军人的婚姻应当以互爱为基础。只有互爱，才能使两颗心长久维系，终生相依。而互爱则

意味着夫妻双方不仅有共同享受的权力，而且还有相互给予的义务。这种履行“给予”义务的一个具体行动，往往比一打信誓旦旦的海誓山盟更具有价值。那种只要“享受”的权力，不履行“给予”的义务的丈夫，其灵魂深处一定是自私龌龊的。这种人不能赢得妻子长久的爱恋与敬服，当然也就不能获得家庭的幸福。

充分认识婚姻义务的价值，是自觉强化婚姻义务观的前提。应当看到，夫妻生活并不总是亲昵的相携和温馨中的厮磨。行进在婚姻的旅程上，有时是“春风得意马蹄疾，”畅快而愉悦；有时却是“山重水复疑无路”，步履艰难。而婚姻义务恰恰要求人们懂得，夫与妻是“你中有我，我中有你”的终身伴侣关系。在漫长的人生道路上，不论是福是祸，是甘是苦，双方都不再只属于自己，而是属于双方。夫妻双方都有责任和义务以对方的幸福为自己的幸福，视对方的痛苦为自己的痛苦，自觉地把对方融为一体。婚姻义务的价值在于它作为一种实实在在可感可触的力量，能使婚姻关系经历风浪颠簸，经过岁月考验，日趋稳定和加强。婚姻义务是爱情在家庭生活中的贮存，转换、辐射和升华的激素。美满的婚姻，不仅需要爱情的滋润，还需要义务这一强大的理性支柱。

亲爱的朋友，你若想使夫妻之爱永远保持旺盛的生机和销魂的魅力，你就应当在家庭生活中自觉地强化婚姻义务观，认真履行对妻子、对家庭的义

务。并从这种义务的履行中寻觅生活的真善美，体验生命中爱的流溢和给予所带来的幸福。

淡化自我欲求

在美满的婚姻生活中，夫妻关系不是表现为两个孤立的“自我”，而是表现为两个“自我”合成的“我们”。在这里，夫妻融为一体的关键，在于双方都要淡化自我欲求。

自我欲求原本并非是什么不祥之物。然而，在家庭生活中，如果片面地坚持和追求自我欲求的满足，以妻子是否满足了自己各方面的欲求作为衡量婚姻是否美满的“参照系”，就会成为婚姻生活中的自我中心者。

自我中心者对婚姻生活的期待是，自己的各种欲求都应当最大限度地得到满足。当这种期待与现实生活不吻合时，他们的心灵程序就会错位，甚至产生对婚姻的失望或厌倦。一位与妻子闹离婚的丈夫向调节人诉苦说：“自从有了孩子，孩子就成了她的祖宗，整天围着孩子忙活，当年那份体贴和温情早不知丢到哪里去了。既然我在家里得不到一个丈夫应当享受的一切，还维持这个名存实亡的婚姻干什么？”但当调节人反问他：“作为父亲，这些年来你为孩子洗过一块尿布没有？抱孩子看过一次病没有”时，这位丈夫无言以对。我无意否认他的妻子在处理与孩子和丈夫的关系上有缺憾的地方，但