

853

853
700
4

中华处世绝学

(卷四)

萧枫 主编

当代中国出版社

卷四·糊涂学

第三篇 了心悟道 运用自如 ——糊涂韬略

- (二) 甘拜下风 糊涂情爱 …… (1305)
 - 1. 打好基础 …… (1308)
 - 2. 月到中秋分外明 …… (1313)
 - 3. 携手度晚年 …… (1319)
 - 4. 知心爱情 天长地久 …… (1326)
 - 5. 善待冲突 …… (1334)
 - 6. 和气持家 …… (1336)
 - 7. 彼此协调 …… (1341)
 - 8. 以柔克刚 …… (1352)
 - 9. 将心比心 …… (1356)
 - 10. 月有阴晴圆缺 …… (1363)
- (三) 克己礼让 糊涂理家 …… (1368)
 - 1. 老少相安 …… (1368)
 - 2. 建立和睦兄弟关系 …… (1378)
 - 3. 夫妻和睦有方 …… (1383)
 - 4. 互尊互利 和睦相处 …… (1398)
 - 5. 以爱为本 勿贪财求荣 …… (1405)
 - 6. 勤俭节约光荣 …… (1408)
 - 7. 治家应糊涂 …… (1412)
- 八、守身养心 糊涂养生 …… (1416)
 - (一) 身放闲处 心在静中 …… (1416)
 - 1. 净心要理 …… (1416)
 - 2. 净心内法 …… (1419)
 - 3. 净心外法 …… (1423)
 - 4. 净心歌诀 …… (1428)

- (二) 清淡寡欲 固元养神 …… (1430)
 - 1. 养气应理 …… (1430)
 - 2. 养气要法 …… (1433)
 - 3. 养生铭 …… (1435)
- (三) 养生之道 粗茶淡饭 …… (1436)
 - 1. 攻苦食 …… (1436)
 - 2. 不饮酒 …… (1438)
 - 3. 饮食有方 …… (1439)
- (四) 万化定基 健康长寿 …… (1441)
 - 1. 春夏养生术 …… (1442)
 - 2. 秋季养生术 …… (1442)
 - 3. 冬季养生术 …… (1443)
 - 4. 精气养生术 …… (1443)
 - 5. 养神养生术 …… (1443)

第四篇 前车之覆 后车之鉴 ——糊涂戒律

- 一、锋芒太露 …… (1446)
 - 1. 涉世之初 …… (1446)
 - 2. 仕途多险 …… (1446)
 - 3. 文人相轻 …… (1448)
 - 4. 功成名就 及时勇退 …… (1449)
 - 5. 有才之人 设法自保 …… (1450)
- 二、沉默是金 言辩之忍 …… (1452)
 - 1. 言辩之慎 …… (1453)
 - 2. 降伏心魔 …… (1455)
 - 3. 美丽的谎言 …… (1455)
 - 4. 不动声色 …… (1456)

5. 桃李不言 下自成蹊 …… (1457)	四、琼琚佩语 …… (1496)
6. 隐藏目的 …… (1458)	五、百忍歌 …… (1503)
三、患得患失 人生大忌 …… (1460)	六、格言联璧 …… (1504)
1. 徐庶的悲剧 …… (1461)	七、十戒 …… (1513)
2. 得与失的对立统一 …… (1462)	八、幽梦影 …… (1513)
3. 话说情场得失 …… (1463)	九、疗心的良药 …… (1522)
4. 祸福相依 得失转化 …… (1464)	十、日录里言 …… (1523)
5. 莫做权钱的奴隶 …… (1465)	十一、好了歌 …… (1528)
6. 面对现实 …… (1467)	十二、西岩赘语 …… (1528)
四、责备求全 怨天尤人 …… (1468)	十三、欲壑难填 人生万空 …… (1540)
1. 不存在绝对的公平 …… (1468)	十四、省心短录 …… (1540)
2. 没有十全十美的东西 …… (1469)	十五、养心歌 …… (1545)
3. 用人之道 …… (1470)	十六、荆园进语 …… (1545)
4. 交友之道 …… (1472)	十七、治家格言 …… (1548)
5. 不拘一格降人才 …… (1474)	十八、荆园小语 …… (1549)
五、偏见害人 聪明障道 …… (1475)	十九、半半诗 …… (1557)
1. 治学之道 …… (1476)	二十、薛文清要语 …… (1557)
2. 聪明反被聪明误 …… (1476)	二十一、多少箴 …… (1562)
3. 偷鸡不成反蚀一把米 …… (1478)	二十二、钱公良测语 …… (1563)
六、墨守成规 难成大事 …… (1479)	二十三、警世通言 …… (1567)
1. 不拘小节 …… (1479)	二十四、呻吟语 …… (1567)
2. 正确对待别人的话 …… (1480)	二十五、正己治家歌 …… (1577)
3. 学会审时度势 …… (1481)	二十六、修慧余编 …… (1577)
七、争名夺利 万劫不复 …… (1482)	二十七、百字铭 …… (1582)
1. 庄子的追求 …… (1482)	二十八、岩栖幽事 …… (1583)
2. 名利争不来 …… (1483)	二十九、醒世诗 …… (1587)
4. 加强修养 克制欲望 …… (1484)	三十、安得长者言 …… (1588)
5. 贪得无厌到头空 …… (1484)	三十一、燕 …… (1593)
6. 不贪方能成大事 …… (1485)	三十二、薛方山纪述 …… (1594)
8. 吃点亏又何妨 …… (1486)	三十三、安贫吟 …… (1598)
	三十四、菜根谭 …… (1599)
	三十五、百字座右铭 …… (1604)
	三十六、归有园尘谈 …… (1605)
	三十七、善恶终有福祸报 …… (1609)
	三十八、治家格言 …… (1610)
	三十九、人生十四最 …… (1612)
	四十、享福十法 …… (1613)
第五篇 百川派别 归海而会	
——糊涂文库	
一、无相颂 …… (1490)	
二、省心录 …… (1490)	
三、劝告文 …… (1495)	

四十一、叹世文	(1613)
四十二、长寿十法	(1614)
四十三、座右铭	(1614)
四十四、自警箴	(1615)
四十五、善生十箴	(1615)
四十六、忍让歌	(1616)
四十七、得过歌	(1617)
四十八、善最乐	(1617)
四十九、为非作歹 城隍不饶	(1618)
五十、知难忍苦好处世	(1620)
五十一、十穷	(1620)
五十二、远离盗娼之媒——赌	(1621)
五十三、十富	(1621)
五十四、四戒	(1622)
五十五、夫妻经《百忍太和》	(1622)
五十六、懒惰 陷穷之始	(1623)
五十七、劝世文	(1623)
五十八、忍让淡泊 好治家	(1624)
五十九、醒迷歌	(1624)
六十、抛开闲事 享闲乐	(1625)
六十一、醒世诗	(1625)
六十二、四不可尽	(1626)
六十三、要不后悔 有良方	(1627)
六十四、忍耐歌	(1627)
六十五、释如意	(1627)
六十六、敷衍惹人厌	(1628)
六十七、莫以一世换财名	(1628)
六十八、占便宜	(1629)
六十九、公正廉明自扬名	(1630)
七十、别再等明天	(1630)
七十一、他是我家人	(1631)
七十二、内外一诚必合群	(1632)
七十三、存心忍耐断祸根	(1632)
七十四、顺天由命莫强求	(1633)
七十五、报应分毫终不爽	(1634)
七十六、内在与外表	(1634)
七十七、莫愁诗	(1635)

附录：厚黑学

一、厚黑学	(1638)
1. 厚黑学	(1638)
2. 厚黑经	(1641)
3. 厚黑传习录	(1644)
4. 求官六字真言	(1645)
5. 做官六字真言	(1646)
6. 办事二妙法	(1647)
7. 结论	(1648)
二、厚黑丛语	(1649)
三、我对圣人之怀疑	(1705)
四、心理与力学	(1711)
五、厚黑教主传	(1722)
1. 宗吾家世	(1722)
2. 亲访宗吾答客问	(1726)
3. 六十晋一妙文	(1727)
4. 孔子办学记	(1729)
5. 性录与电磁	(1732)
6. 宗吾谈政治	(1734)
7. 宗吾谈经济	(1737)
8. 古文体之厚黑学	(1741)
9. 主张考试被打	(1744)
10. 怕老婆哲学	(1746)
11. 返本线的发明	(1749)
12. 和达尔文开玩笑	(1758)
13. 为克鲁泡特金学说 的修正	(1760)
14. “姑姑筵”餐馆的 食谱序	(1762)
15. 讽刺国医	(1763)
16. 自创“无极拳”	(1764)
17. 战天主教	(1765)
18. 薄白学	(1766)
19. 宗吾挽联	(1767)

（二）甘拜下风 糊涂情爱

情感，是灵魂吟唱的韵律，是生命燃烧的火焰。不竭的心泉激荡回转，激起阵阵如痴如醉、如梦如幻的情感激滂。人的与生俱来的情感素质，是生命最美好的菁华；人的喜怒哀乐的情感变异，是生命流动的表现。中国人造字，“情”从心从青，而“青”字在中国的文字学中，是美好的意思。日之美者谓晴，人之美者谓情，水之美者谓清，草之美者谓菁，言之美者谓请，心之美者就是情。

情，是人生快乐的一大源泉。中国人自古以来同一个“情”字结下了不解之缘，慈祥的高堂，敦厚的兄长，温柔的妻子，娇嗔的情人，还有淘气的儿女和无话不谈的朋友，这是人生须臾不可缺少的温情；蔚蓝的天空，寂静的山谷，落日的余辉，含苞的花蕾，还有呢喃的春燕等，它们也是人生抒发和寄托情感的亲密伙伴。中国人追求一种抒情的人生，不仅将自我生命的意义存放在情感的体验中，并且面对亲人、朋友、乡土、家国、先祖、历史乃至自然之物，也无不用情感来协调和维系。中国的文化，从根本上说，是一种情的文化；从这种意义上说，中国的文化史，就是一部充满各种感情的情史。“时日曷丧，予及汝皆亡”，这是怨诅之情；“关关雎鸠，在河之洲”，这是爱慕之情；“采菊东篱下，悠然见南山”，这是隐逸之情；“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”，这更加是一种至高的怜悯之情。

中国人用一双情眼看待世界，自然事事有情，处处动情。天虽无言，但四时行焉，百物生焉，无处不是天情的流露。鸟兽之有情自不待言，就算无知的草木也充满了感情。“离离原上草，一岁一枯荣。

野火烧不尽，春风吹又生”，这是草木脆弱而顽强的生命存在的拟人感情。人同草木相互交融感通，便产生了由物及人的感情升华：“远芳侵古道，晴翠接荒城。又送王孙去，萋萋满别情。”中国人选择了用感情来认识、交流和维系整个外部世界，不免或多或少地拒绝了纯理性的人生作用。透过理性的目光看待世界，尽管可以很深刻、很精确、很科学，却往往缺少人情味，同时显得过于复杂和机械。人的自然情感一旦经过理性的加工和模铸，十分容易破坏许多真纯的意义。中国人用心灵直接作用于世界，就能在一种情感的共鸣中很好地处理人与人、人与物以及人与自然的关系。这样的生活体验往往是主观的、个体的、即时的和模糊的，同理性知觉的客观性、类别性、递进性和准确性恰好相反。这样的结果就是当中国人用情感处理人与人之间的关系时，就产生了中国人以情感为基础的道德文化，当中国人用情感来看待人与物之间的关系时，便发展出了丰富多采的艺术文化。因此说，中国人的生活既是伦理的，又是艺术的，原因就在于中国人的人生是感情化的。相反，西方人处事以理性对待人与物，于是便产生了以法律和科学为内容的理性文化。在这样的文化中，人的情感隶属于法律和科学。这是中西文化的重要差异的地方。

凡事都倾注感情的因素，自然会对任何事都很敏感。一事一物、一草一木，都可见得拟人的真情。见物思人，触景生情，这是中国人最常见的情感表达方式。如王维的《相思》，先是见物：“红豆生南国，春来发几枝”，然后突发恋情：“愿君多采撷，此物最相思。”又像马致远的《秋思》也是先见景：“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马”，面对这样

一幅图景，自然勾起人的伤感，从而便有了“夕阳西下，断肠人在天涯”。在人与人、人与物的情感交融中，类比或隐喻是十分好的感通方式。因而情感无法用理性和逻辑来表达和理解，人非躬自置身于此景，很难生出此情。故唯有通过类比和借喻，将人引入另一种熟知情景中，去体会相似的情感，通过兴比借喻而不是直接说明，由人自己去意会。因此在中国古代的小说中极少有心理的描写。情感只能产生于人独立的精神世界里，不可能像一种概念那样可以由外输入。别人只能描述一种景象，或说出一个类比，至于可以体会到什么，则是你自己的事情。

我们的先人有许多是充满人情味的可爱人儿，至少要比我们现在想象的更多情。老莱子七十三岁高龄，为了取悦父母，居然穿着五彩斑斓的衣裳作小儿戏，还伪装跌倒，如孩子一般嘤嘤作哭，以博老人一笑。伯桃同他的朋友投事他方，半路遇到雨雪，伯桃料知二人同行则衣粮不能俱全，毅然将衣粮留给朋友，自己躲入树丛饥寒而死，人称死友。汉代京兆尹张敞尽管身为首都市长，却也是个多情种子，他在家为妻子点唇画眉，皇帝得知后问他何有此为，张敞笑一笑说：“闺房之事，更有过于此者。”清代《四库全书》的主编纪晓岚算是位大儒了，但在他的《阅微草堂笔记五种》里，却有类似于《十日谈》的故事。

细腻的情感常常比较脆弱，对生活过于敏感免不了时常遭受起伏跌宕的情感折磨。中国人知道自己感情丰富这个特点，所以懂得对自己多情善感的心灵应予悉心的保护。这样的结果，便是中国人在情感生活中格外显得矜持、含蓄。矜持无论是对于一个人还是对于一种文化来说都是内

在丰富同成熟的表现。小孩子最不知道掩饰自己的情感和欲求，情之所动，常常赤裸裸、急冲冲地表现出来。饱经世故风霜的人处世变得圆熟，情感变得深沉；在表达情感时，行动多于言辞，暗示多于露骨，间接多于直接。有些西方人不理睬中国人感情的特点，所以在印象中好像中国人总是麻木冷漠。其实，中国人有自己的情感表达方式，一个深切的眼神，远胜过一个长长的接吻；一个淡淡的微笑，代替了滔滔不绝的表白。话说得太多太明白，经常犯画蛇添足的毛病，感情表露得太直接太过分，更有大煞风景的意味。并不是只有三角恋爱、骑士抒情诗以及摇滚乐、现代舞才算是感情丰富。感情是神奇的，微妙的，与其直截了当地表露，不如使别人自己细细地去体会，去品味。假如说，古印度人的情感好比冷峻沉闷的冬夜，那么西方人的情感恰似炎烈迫人的夏日，而中国人的情感则宛若清淡幽雅的秋天。秋代表成熟，它没有冬的阴沉枯槁，可是对于春媚夏艳，却已经是过来人了，再不属于那些浅薄狂躁的热情和冲动。

人既然对肉体的裸露觉得害羞，何以与肉体一样属于自己独有的情感世界就可以随便袒露无遗呢？情感的表达应符合恰到好处规律。既不必像阿拉伯妇女那样一件长袍从头裹到脚，只露出两只眼睛，也不必像西方女人那样袒胸露腹，一览无余。一个聪明的女人懂得如何确定适当的隐露分寸，叫别人看上去既不致索然无味，又不会坐立不安。

常言道：“细水长流，细吃常有。”婉转含蓄地流露情感绝对是一种风轻云淡、细水长流的艺术，较之以排山倒海、惊天动地的感情更经久、更耐人寻味。老子说：“飘风不终朝，骤雨不终日。”天若有

情天亦老，天地尚且不能久，而况于人乎？

在多情善感与矜持含蓄的平衡中，中国人替自己确立了一种中和的感情标准。喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。这里的“节”，不是人为而定的规范，而是顺乎人情自然的结果。譬如对父母的孝情，自然而然便会有“三年之丧”的礼节，并不是外人强加于己。其他仁、义、悌、礼、忠、信等伦理情感也都是如此。这种发于情止乎礼，喜怒哀乐发而皆中节的人，就是中国人理想的君子人格和圣人人品。晋人王弼有一段精辟的情论，他说：“圣人茂于人者，神明也；同于人者，五情也。神明茂，故能体冲和以通无；五情同，故不能无哀乐以应物。然则圣人之情，应物而无累于物者也。”王弼的意思是凡人都有情，圣人也不例外，可是圣人有情而无累。人是情感的发动者，又是情感的承担者，因此人应该做情感的主人而不是奴隶，不能让感情牵着自己走。物有物累，情有情累，物累来自外部，情累源于自身；一个人假如任情驱使，必定会造成许多苦恼，遭受更多折磨，此所谓多情反被多情恼。有情而无累，既不累己，也不累人；由于人是生活在社会人群中，人的大多数情感都难免要与人分有，因此应避免以情累人，这也就是君子风度。

对此，中国人对情感的处理，采取了一种巧妙而委婉的艺术：不禁锢人的情感，但要让它以一种冲淡的方式出现。这种冲淡的方式主要表现在两个方面。首先，对于那些十分危险而又难以控制的情感（主要是与性有关的），应该予以严格的监视和谨慎的宣泄。长期的生活经验告诉中国人，这种东西万一因放纵而决口，如洪水猛兽一般锐不可挡，天下将淹没于

无边无际的黄色汪洋。所以，中国人从古到今在性的问题上一向很拘谨，很含蓄，甚至给人以缺乏热情的感觉。久而久之，对性的含蓄与羞涩成了中国人生活方式的重要内容。从与异性的交往到性爱的表达，全都讲究必要的含蓄。譬如贾宝玉尽管是个多情种子，且在贾府别的女孩子面前也经常有些动手动脚的不轨举动，唯独在林黛玉面前一点也不敢越雷池半步，这不仅表明宝玉对林妹妹情有独钟，并且也是这种情感动人可爱之处。中国人在性问题上的含蓄和收敛并不表明中国人缺少这方面的能力和爱好，在中国人以为合适的场合，譬如私房内，不乏浪漫情调。中国人甚至还对性爱的技巧作过专门的述著，仅《隋书·经籍志》收录的房中术专著就有11部计34卷之多，它们大多是道教同中医合作研究的成果。中国人对性本身并无偏见，“饮食男女，人之大欲存焉”，这是较早就有的古训。唐人孙思邈更是直言不讳地说：“男不可无女，女不可无男。”问题在于人不是短尾猴，因此在性爱的情感处理上应讲究一番艺术。从事实的结果上看，中国人的这种情感艺术还是非常具有远见的，至少到现在为止，中国人患艾滋病的相对比率在世界上肯定是最底的，并且中国人离婚的比率也不算高。假若中国也像西方人那样每二三对夫妻中必有一对离婚，浪漫固然浪漫，只是做妻子的和做丈夫的难免整天提心吊胆，做孩子的更不必说了。

中国人欣赏温文尔雅、含而不露，不喜欢一有情感便表现得率直露骨，如火山爆发，一副死去活来的样子。在这一点上，中国人的情感很有点像女性化的味道。心中尽管感情浓郁，表面上仍显得含蓄淡然，它对于避免产生过多的烦恼纠缠

确有裨益。轰轰烈烈的情感爆发必定大起大落，虽一时有登峰造极、排山倒海之快慰，总难免一落千丈、源枯泉竭之苦恼。

人的情感就如是一杯烈酒，西方人习惯于一饮而尽，印度人宁愿弃而不喝，中国人则喜欢兑一些水冲淡了后再慢慢地啜饮品味，这样不仅更好喝，更耐喝，并且不伤脾胃、有益健康。生活中，凡是淡淡的，总是意味深长的。

1. 打好基础

有人经过调查得出结论，婚后5年为新婚危险期，或曰婚姻不稳定期、感情断裂带。

现实婚姻中，差不多每对夫妇在这段时间内都发现过或多或少的感情婚姻危机。这一时期是婚姻生活出现矛盾较多的时期，这并不奇怪，大多数人之所以能安全脱离“危险期”，是由于相互适应较快。出现婚后矛盾又有两种情况：一是由于旧的婚姻定向的影响，双方的结合不是当事人的自觉自愿作出的，婚前缺乏爱情基础，婚后矛盾不断暴露出来；而更多的是双方经过较长时间的恋爱，在爱情基础上的结合，因为婚后停止了追求和努力，让夫妻生活的第一步就迈得不扎实，不稳健。

新婚夫妻容易出现的矛盾主要有以下几点：

第一，对配偶的了解和不了解的矛盾。热恋中的情人自认为对对方十分了解，事实上这纯属感情上的蒙蔽和欺骗（心理学称之为光晕效应）。对于正常的婚姻来说，男女双方在恋爱过程中总有一定程度的了解，如果一点也不了解，感情是不可能产生的，婚姻也是不可能缔结的。可是这种了解也是有限的。它要受到各种因素的局限。一般地，热恋中的男女总是自觉或不自觉地将对象理想化、偶像化，

人们常说“情人眼里出西施”正是这个道理。热恋的胶着状态蒙蔽了恋人的眼睛，他（她）看到的只是对方的长处同优点，就算是缺点在这个时刻亦被涂上金灿灿、光亮亮的色泽。而婚后，审视对方的角度的价值就相应地颠倒过来了。换句话说，恋爱时的约会虽很多，却毕竟要受时间限制，两人在一起的时间大多留在花前月下，你思我念的情话都说不完，哪有功夫去注意那些细枝末节呢？婚后生活恢复了应有的平衡之后，眼中的光晕开始退去，月亮的缺圆和太阳的黑子取代了婚前的玫瑰色。况且恋爱时，人们经常会自觉不自觉地展现给对方光明、向阳的一面，大多数人对自已的阴暗面和对方的不悦做一些有意无意的掩饰和隐瞒、容忍和让步，而婚后朝夕相处，就必然产生本性的还原和暴露，对他人的过错也变得很难忍受和过分指责。例如，她结婚以前是多么温柔，想不到现在也会发脾气；他过去是多么讲卫生，现在竟当着我的面抠脚丫；他过去花钱多么大方，如今却变得这么小气，就连买双鞋子也要扳着手指来算半天。等等。这种对于对方了解和不了解的矛盾，势必波及到夫妻的情感生活中去，在言行中表露出来。

第二，对家庭生活的理想同现实的矛盾。希冀、祈求婚姻的尽善尽美差不多是每个人的心愿，这便是人们的期望值。实现值是某事物的实际情况或该事物发展的实际结果，婚姻的实现值便是对夫妻心理指标的检验，诸如恩爱程度、尊重情况、平等值、心理相容和互相谅解的实现标准是否达到期望的水平。成立一个家庭应该说是幸福的，可是如果在婚前把家庭生活想象得太幸福美满了，那么婚后就容易失望。

第三，对生活的独立支配和协调一致的矛盾。结婚之前，男女双方是相互独立的两个人，各自处在“单身汉”或“单身女”的地位。衣食住行，可自由选择；对人处事，自己全权处理。这就很容易形成以“我”出发的思维模式。婚后，两人结为夫妻，组成家庭，这时仍就停留在单身时期的思维模式，凡事只考虑一个“我”字，就会把对方撇在一边，弄得相互之间都别扭。夫妻的结合，如果用公式表示，不是 $1+1=2$ ，而是 $1+1=1$ ，由两个独立的个别变成一个有机的整体。假如不了解夫妻生活的这一特点，思想上准备不足，就会感到不习惯、不自由，甚至因此闹别扭。

确实，婚前两个人基本上独来独往，自己养成一种适应本人性格生活习惯。可是，在婚后若再我行我素，对方便会进行干涉了。例如，在婚前收入的钱一般归个人支配，自己想怎么花无需同谁商量，结婚后就不行了：婚前吃饭，自己想吃啥就到食堂去买啥，结婚以后家庭小厨房开张了，一个菜碗里就不能两样味；婚前小伙子衣服邈邈没人管，结婚以后妻子就要劝几句，假如三五次还改不了，妻子脸色可就不那么好看了；婚前买衣服，式样自己随便挑，婚后要双方商量一下再买，不然会惹对方不高兴；婚前作息时间由个人支配，误不了上班就可以了，婚后丈夫喜欢早睡早起，以便锻炼身体，妻子晚上看书看得比较晚，早晨想多睡一会，这就不太合拍。诸如这些生活习惯，尽管不是什么原则问题，但假如处理不好，也会造成各种矛盾。例如有这样一对夫妻，男的很爱打球，婚前除约会日外，几乎天天同球作伴。婚后他的球兴未减，想不到只打了三天球，回到家里，妻子已经撅嘴巴了。他

觉得非常奇怪：“当初她不是也曾饶有兴趣地看我打球吗？”他感到她变了，想同有些人的妻子一样对丈夫“管头管脚”了，从而不但没有向妻子道不是，反而怪妻子管得太紧，结果蜜月未满，口角已经发生。

第四，环境变化和心理应变准备不足的矛盾。夫妻从小生活在各自不同的家庭环境和各自的亲人中间，家教、经历、习性以致自然环境方面都各有所别。如果组成新的家庭，环境的突变势必带来心理上的不适应。虽然大部分人在婚前都有或长或短的一段恋爱时期，然而接触了解和熟悉多是粗略和大致的，除去感情的蒙蔽和隐瞒外，客观条件不会提供更多的机会，再说与对方的家庭成员也没有多少的往来，就算有些了解，有些看不惯，谁愿和未来的亲属闹别扭呢？婚后随着来往和接触的增多，由日常生活小事引起的人际关系的矛盾就产生了。假如不及时解决，矛盾就会发展、激化。例如婆媳关系、妯娌关系、姑嫂关系，两家父母间的关系等。一闹矛盾，就叫人心烦乱，有时甚至使人想：和这个人结婚有什么意思，还不如一个人过得痛快。

怎样看待和处理结婚初期出现的矛盾，为百年和好的婚姻打下基础呢？

第一，不要期望过高。

每个人都想建立一个美满幸福的小家庭，品尝亲手酿造的婚后生活蜜酒。这样美好的愿望为处理好婚后的夫妻关系提供了心理基础。婚姻生活是十分复杂的，有其光彩耀人的一面，同时也有其艰难、繁琐以至灰暗的一面。有些人结婚时只看到生活光彩的那一面，而不考虑生活的艰辛，正如心理学家尼科斯说的那样：“许多人结婚的时候对未来总抱着不切实际的

想法，认为一结婚便万事如意，处处都能得到对方的照顾，一切事情都顺利无阻，那是不可能的。”事实上，结婚后有很多艰难、烦琐的事在等待着，不正视婚后生活的客观现实，不积极妥善地处理由于结婚而带来的一系列的矛盾和问题，无足够的精神准备，就无法适应人生这一关键性的变化。要搞好夫妻关系，只有正视现实，脚踏实地。实践告诫我们，不要将婚后生活想得太美，期望太高，以免失望太大。夫妻是要共同携手走过人生的漫漫长途，双方都要清醒地意识到，在这条漫长的道路上，必然会有曲折坎坷，也会有荆棘；不要认为婚后的生活只是谈情说爱，吃喝玩乐，要将经济问题、性格习惯问题、生儿育女等各种困难想得多一些，全面一些，这样才能见怪不怪，处变不惊。婚前多想想一些实际问题，多想一些实际困难，婚后生活中一旦遇到这些困难，就不致于手忙脚乱。将期望值放低一些，婚后就会觉得生活比预想的要好，从而更加珍惜和努力争取美好的生活。

第二，正确看待对方的长处和短处。

学会不只是对婚后生活的期望值不要过高，同时对配偶的要求也不应脱离现实可能。如前所述，一个人的心理感受，在较大程度上取决于自己的期望值。婚后共同生活，双方都不能用恋爱时的期待标准要求对方。不然，一定会因为内心期待难以满足而灰心丧气，进而对配偶产生厌倦感。相反，假如对爱人的期待值放低一些，就可能发现爱人比自己预想的要好得多，在心理上形成一种满足感。

努力适应对方和一定的忍让是新婚夫妇搞好相互关系的钥匙。结婚以前，各自在不同家庭中生活，因为所受的教育和环境差异，形成了各自不同的个性和生活习

惯。夫妻首先必须承认这种不同，尽量求同存异，逐步做到相互适应。婚前恋爱为相互个性了解创造了一定条件，可是这种了解是局部的、表面的，婚后夫妻朝夕相处，彼此的了解深入到个性的各个方面。婚后夫妻往往有这样一种感觉，以为结婚前后的爱人判若两人，性格脾气同过去不大一样。其实，“变”的并不是爱人，只是自己对爱人的了解比过去来得全面、彻底而已。许多过去没有发现的问题现在发现了，很多过去认为无足轻重的问题现在感到必须重视了。比如，有的男青年对烟酒都有嗜好，恋爱时为了讨好对方，尽量克制自己，结婚后故态复萌了。诸如此类的个性、习惯、嗜好方面的新发现就有一个适应问题，在尊重、照应对方好的或者无害的个性、习惯、嗜好的同时，对其不好的方面，通过说服帮助使其改正。除了相互适应之外，还有个相互忍让的问题。夫妻成天在一起，难免会发生这样或那样的矛盾，这些矛盾处理得好，能进一步增进夫妻感情，处理不好，就会成为两人吵闹争斗的突破口，这里需要相互的忍让。契诃夫说过：“婚姻生活中最重要的事便是要忍让。”忍让是处理夫妻矛盾，防止激化的清凉剂。在夫妻生活中，绝大多数属于非原则性的矛盾，所以必要的忍让十分重要。有人说得好，两性之间没有对于异点的相互接受，对于不同天性的相互尊重，也便没有真正的两性结合，这话是非常令人深思的。

当然夫妻双方也应有必要的争论，一味迁就是不利夫妻关系的发展的，由于迁就并不能做到心灵上的真正一致，使一方总是赢得一切，这并不能得到幸福。可是当矛盾开始尖锐化时，一方就应做适当的退让，等对方情绪稳定下来后再慢慢谈，

要避免“火头”，不要“针尖对麦芒”，一句还十句。有一位外国学者说得好，夫妻争吵，真理常常掌握在说话最少的一方。

第三，调整各自的生活习惯。

夫妻双方由单独生活到共同生活，在生活习惯，持家方法、性生活及双方的工作思想、性格、志趣等方面都要经历一个从不适应经过调整到逐渐适应的过程。要完成这个过程，夫妻双方要抛弃以我为中心的生活方式，根据婚后生活的需要，建立共同的生活目标。否则，我行我素，仍然按照过去单身独立的生活方式行事，或者强令对方迁就自己，就会给夫妻生活带来矛盾同不快。不仅生活习惯如此，各人的生活目标、生活态度和生活志趣，也需设法互相协调，要由独乐变成同乐，如此才能在共同生活中巩固和发展夫妻关系。

需要指出的是，新婚矛盾期并不是每个人都能遇到，新婚夫妇的矛盾因人而异，不是每对夫妻都要经历一样长的时间。新婚矛盾期亦称婚姻危险期，说它危险，是对那些婚前缺乏思想准备，对婚后矛盾又不能及时调适的夫妻而言的。假如我们在婚前有必要的思想准备，婚后又能及时调适，就能避免危险期的出现，就算出现矛盾也容易解决，达到化险为夷，缩短矛盾期延续的时间。

新婚是令人神往的，希望年轻夫妻在欢乐之余，多想想一些可能遇到的困难和艰辛，作好必要的思想准备，互相适应，同心协力，顺利渡过新婚矛盾期，给夫妻生活铺好第一块基石。下面分别研究一下新婚夫妻怎样巩固和发展感情问题。

第四，大忌——以我为中心。

在新婚夫妇中容易出现的不健康心理就是企图改造对方，来适应自己的生活和心理需要。有的青年在择偶时，不是看彼

此是否志同道合，不是看对方的思想、性格、兴趣、习惯是否与自己相近，而是把对方的长相当作选择的唯一标准。在他们看来，其他条件差一点，能够在婚后去改造，而相貌则是天生不可变的。因此，一开始就要选个漂亮的人，不然一辈子看着不顺眼。至于其他条件差一点也无妨，只要自己当好催化剂，就一定能让配偶变成理想的爱人。带着准备“改造”对方思想的人，结婚以后，常常按照自己头脑中固有的理想模型去要求丈夫（妻子），要对方这样，不要那样，大到思想行为，生活习惯，小到穿衣戴帽，都要按自己喜欢的办。这种现象在现实生活中很普遍。据调查，抱有婚后改造对方的人，至少有五分之二，而婚后真正付诸行动的也近三分之一。

怀有改造对方心理，热衷于搞“夫管严”或“妻管严”的人，实质上是以“我”为中心的个人主义思想在作祟。他们不明白夫妻应当是平等互助的关系，夫妻的任何一方都不能将自己的意志，强加于人，何况夫妻生活本来就是一种“双向”行为，是在亲密的“互动”中实现的。

夫妻双方或任何一方，假如按自己的意志实现了对对方的改造，难道你就得到了幸福吗？不同的琴弦才能奏出最美的和音，假如老是一个音调，那么又有什么韵味呢？国外有这样一个故事：一位男士欲寻找一个完全能按自己意志行事的百依百顺的伴侣，结果到处碰壁，就算有了几次婚姻，也因不合己意而离异，后来一位朋友给他出了一个主意，让他带一个高级机器人，凡是你想要什么，它马上会给你带来，你头脑里计划做什么事，它马上洞悉你的心思，主动去完成，它不会给你带来

任何烦恼和不快。这位男士照朋友的意见去做了，开始两天感到十分惬意，但不到一个月就感到乏味。这个故事说明，就算真有你理想的模式，你也逐渐感到很不满意。何况，你要改造，必然会遭到对方的反感和抵触，因为接受改造就意味着接受别人的控制和任人摆布，意味着人格的受贬和主权的丧失。一方要改造，一方要反改造，这样必定形成尖锐的矛盾冲突。就说妻子吧，她一方面有和丈夫加深了解、展爱情、和睦相处的愿望，另一方面又感到丈夫指手划脚伤害了她的自尊心，为维护自尊必定要表现出不顺从及对抗情绪。这样，一场争吵就很难避免了。

假如对方也是想改造你的人，这就有好戏看了，你想将对方改造成这样子，而对方却想把你改造成那样子，双方的想法就要撞车了。毫无疑问，假如夫妻双方的心理成天想着如何改造对方，婚姻生活就有可能充满火药味。双方的停战，只有到其中一方首先放弃“改造对方”的计划，或者双方开始反省各自计划的可行性，最后互相向对方袒露思想，彼此取得理解和协调的时候，才有可能。

最糟糕的，是那些“改造”思想严重到如此程度的人：他（她）恨不得将爱人脱胎换骨，变成彻头彻尾的他（她）心中的“理想爱人”。为达到这个目的，监视爱人的一言一行，并对其的每一言行品头评足，从爱人头发的式样，口红的浓淡，到服装的款式，走路的姿势；从爱人说话的语气到习惯爱好；还有社交对象，次数等，都会涉及。在这样的婚姻伴侣面前，谁能生活得轻松愉快？谁能不感到精神紧张，担负着沉重的心理压力？

夫妻要融洽相处，首先是主动地去适应对方，学会宽容。真正相爱的夫妻，在

心理上是相互接受的，即使性格迥异，或生活兴趣不同，只要真诚相爱，彼此就会有很大的相容性，在彼此眼中，对方的缺点都显得微不足道。其次是及时调整自己，改变自己，从而同对方相接近，尽可能做到协调一致。谁也不急于要改变对方，就算有一方明显地看到对方的缺点，也不是不容置辩的单方强求者，而是把帮助对方克服缺点当作双方共同的任务，心甘情愿地为之费力，让对方自觉自愿地改正。他的目的绝不是为了让对方更好地适应自己，而是为了相互协调一致，为了对方的幸福目标。所以，双方更多想到的是自己需要做些什么改变。为了对方的幸福去改变自己，包括改变那些虽说无碍大局，却是对方不大喜欢的习惯、语言或行为，只要有必要，你还可以替对方做出更大的牺牲，这一切全是心甘情愿的，根本用不着别人施加压力，强行改造。在相爱夫妻中，某一方非常大地改变了自己的情况经常发生，有了这种改变，他们最大限度地相互适应了，从而得到了婚姻的幸福。改变自己的一方，由于是自觉的行动，因此心情愉快，而没有被迫改变自己的压抑感。美国专门研究婚姻问题的心理学家塞西尔·基·奥斯本博士在他的《处理夫妻关系的艺术》中说：“妻子想改变丈夫，或者丈夫想改变妻子，都注定会失望……实际上，一个人是没法改变对方的，他只能改变自己。在自己改变时，对方也会相应地改变。”

不管是自觉地适应对方，还是主动改变自己，都应该建立在平等、理解、尊重的基础上，夫妻双方要做到人格上的平等十分重要，任何一方都不能以自己出身、学历、才能、职业、名望、容貌、经济收入等方面的优势，而轻视、贬低、侮辱或

压迫对方，只有夫妻之间在心理上真正实现平等，才能在行动上自觉体现平等。平等是夫妻之间特殊亲近关系的要求，在夫妻生活中，不存在谁改造谁，谁被谁改造的问题，双方都应该从家庭幸福考虑，坚持平等互助原则。总之，不苛求对方，而是首先改变自己，夫妻生活就可能像多彩的霞光一样，令人赏心悦目。

分居两地的夫妻，除了用两地书信进行交流外，还能用物传情。这里的物，主要指小礼品，或者日用必需品。比如，当妻子生日临近时，丈夫寄上一份生日礼品；丈夫工作上取得成绩，妻子买点东西“慰问”；夫妻结婚纪念日，双方互赠礼品以表达纪念等；遇到天气变冷，给他寄去一件毛衣；夏日来临，给她买一条裙子；逢年过节，互相寄点东西，其情感意义更胜平时。这种行为上的互赠，必定会使夫妻互相感到爱、关心和温暖，感到配偶就在自己身边。礼品不必过份讲究，一张贺年片，一小袋糖果食品，或者一本好书，都能给对方带来无比欣慰。一位妻子深有感触地说：“每当我收到你并不贵重的礼物，就会有种无限的喜悦，觉得你时时都在我的身边。就是你给我寄来几百块钱，我也不会有收到你的小礼物而那么高兴。”

夫妻分居尽管有实际的困难，只要我们从上述三方面去共同努力，就可不断地发展夫妻间的爱情，使生活中的空间距离不但无法隔断，反而会缩短对方心理上的距离。新婚夫妻们，不要为相聚的短暂而惆怅，不要因为分别而难过，更不必担心这样会损害夫妻感情，两情若是长久时，又岂在朝朝暮暮！

2. 月到中秋分外明

有这样一副画：画面上只有三个人，丈夫在前面奋力拉着装满煤球的板车，无

法看清他的脸庞，可是从他臂上沁出的豆大汗珠，可以看出他所负出的力量和步履的艰难。车身左部，妻子右手用力推着车子，左手拉着一辆坐着孩子的童车。夫妻俩迈着坚实的步子，形成一个合力，前进的速度尽管不算快，倒也扎实、稳健。

这是一幅典型的中年夫妻生活图案，它揭示了中年夫妻关系的特点。

中年是人生的金秋，是爱情同事业的收获季节。中年是承上启下的年华，是充满艰辛和磨难的时期，忍辱负重的时节。中年也是夫妻关系容易出现裂痕的时期。中年人饱尝着多味的生活：事业上的成功同失败，工作中的顺利同挫折，家庭生活的忧愁同喜悦等等。

和其他各个阶段相比，中年夫妻关系明显表现出其不同的特点：

第一，生活周期长。人的一生有三分之二时间是夫妻一起度过的，假如 25 岁结婚，75 岁丧偶，那么夫妻就要一起生活 50 年。在这个漫长的过程中，夫妻俩先后经过新婚期、哺育期、中年期和老年期几个时期。这些阶段是有长有短的，其中，中年时期的时间最长，说它时间长是与其他几个阶段相比而言的。新婚期大体是指结婚到孩子出生前这段时间，按照我国大多数人的习惯，新婚阶段只有一两年的时间，接着就进入哺育期。哺育期从孩子出生到四五岁，时间也只有四五年。孩子四五岁时，正是夫妻 30 岁左右，便开始进入中年，一直持续到退休，按现代的退休制度，夫妻中年生活至少也有 25 年以上，随之便到老年。

第二，肩上负担重。中年夫妻不但要担负工作上的重担，还要挑起家庭生活的重担。新婚夫妻非常惬意，大部分时间是用在卿卿我我、相互缠绵上，在他们眼前

充满阳光和鲜花。虽然随着小家庭的诞生，也带来了一些家务琐事，可是家务相对很轻。哺育期里，小生命的出生，给小家庭带来了欢乐，也带来了忧愁，夫妻双方一起哺育孩子，家庭的活动以孩子为中心。与新婚期相比，家务和责任骤然增多，可毕竟还比较单纯，只要精心弄好孩子的事就成。哺育期有些生活担子和责任了，可还仅仅是刚开始，中年期的情况就大不相同了，从事业上讲，青年期打下的知识基础，须在中年结出成功之果。为此，中年夫妻以非常精力倾注于各自的事业上，力求早出成果。在工作中，中年人年富力强，第一线的工作多数由他们来承担，要负重要的责任，要么是某一单位的领导，或者是学科的带头人，或者是厂矿、车间、班组的负责人，或者是技术骨干、业务尖子。随着工作责任的加重，自己也有个适应、钻研、提高的任务。在家庭生活中，上一辈这时大多进入老年，需要他们在经济上赡养、生活上照顾，自己的子女也逐渐长大了，父母不仅要抚养其健康成长，还要承担起教育的责任，把下一代培养成社会的有用人才。此外，迎来送往，众多的家庭琐事，中年期经济收入比青年时有一定的提高，但由于上要赡养，下要抚养，自我要发展，所以生活开支成倍增加，同过去相比，实际生活水平甚至出现下降。事业、工作和家庭生活的重担，沉重地压在夫妻俩的肩上。“两眼一睁，忙到熄灯”，就是对中年夫妻生活的形象说明。

第三，出现矛盾多，比如事业同爱情的矛盾，工作同家务的矛盾，代际之间的矛盾，还有夫妻间因性格、爱好等的差异。由于矛盾的大量出现，就给夫妻生活带来很多麻烦。

第四，关系不稳定。中年期由于生活周期长、出现矛盾多等特点，就使夫妻关系面临许多不稳定因素。一方面，因事业、工作、家务占去了大部分时间和精力，夫妻很少有机会在一起进行感情上的交流，因此就易出现感情上的疏远；另一方面，沉重的精神和生活负担，没完没了地内外事务，在处理过程上怎能避免夫妻间的分歧及摩擦？如果发生争吵，若不及时调适，矛盾便会发展变大，芥蒂也日益加深，感情裂痕得不到及时弥合，夫妻关系就会出现危机。再加上夫妻生活缺乏新内容和新鲜感，又会造成心理上的空虚，容易给第三者插足以可乘之机。实际生活中，婚外恋、第三者插足、通奸等发生率以中年居多，中年夫妻家庭裂破的占较大比例。

夫妻关系的上述特点，决定夫妻生活中经常见的矛盾有下列八个方面。

第一，业余时间分配上的矛盾。中年夫妻大部分是双职工家庭，大量的家务都要等到八小时以外去做。在家务劳动社会化程度还非常低的今天，夫妻用在家务上的时间十分多。统计资料表明，中年夫妻用在家务劳动方面的时间比青年夫妻平均每天要多一小时以上，达四五小时，假如遇到老人多病，子女不听话，用于家务和教育子女的时间更多，繁重的家务要求夫妻花较多的时间去做，这是一方面。另一方面，事业上的追求，工作上的责任感，学习上的进取心，要求人们靠业余时间去发展，去提高。比如限期完成一个攻关科研项目；专访下属谈心或解决问题需要时间；业务上的进步也要靠八小时之外等等。事业上的作为，要求中年人尽量多地投入时间和精力，而家务的重负又不能不分散他们的时间同精力，这样在业余时间

的分配上就出现了撞车现象。妻子埋怨丈夫不关心这个家，一心忙自己的事情，做甩手丈夫，丈夫则埋怨妻子不理解、支持他的工作，从而激起矛盾。

第二，目标和潜力之间的矛盾。中年是收获季节，人到中年都有一种干一番事业的决心，使自己的成绩获得社会的承认，为自己赢得荣誉和社会地位。不管事业、学习、工作，还是家庭建设方面都有奋斗目标。诚然，雄心勃勃经常同青年人作伴，但青年时期所树立的远大目标相当一部分要在中年时期实现。随着知识的日积月累，经验的不断丰富，中年人也还会召唤新的生活期望。然而中年夫妻的很多心愿，又常受到本身潜力的挑战，这种潜力包括能力、体力、精力三个方面。

从生理上讲，中年虽值年富力强，可身体机能毕竟已走过了一生的最高峰而开始衰退；从能力上看，中年人虽在事业等方面雄心勃勃，可多少也有些力不从心，比如要搞一项科学发明或某项工程设计，常常觉得知识不足，难以胜任。想给子女的成才创造更好的条件，但又受到自身的时间、精力、经济等条件的限制，尤其是中年知识分子家庭，父母自身的业务提高同辅导子女的学习常会发生尖锐矛盾。

第三，感情需要与满足的矛盾。中年夫妻身负重任，成天忙碌，较少有机会在一起谈谈玩玩，更不用说如恋爱或新婚时候那样自由自在了，即使有点闲暇，要么埋头读书，要么闷头做家务。从夫妻自身来说，对自己的要求放松了，有的就算有时间，也不愿同配偶交谈，认为老夫老妻不必搞那些，过去活泼好动的丈夫如今变得懒洋洋；以前是情话绵绵恨夜短，良宵一刻值千金，如今躺在床上便呼呼大睡。各自在对方心目中的吸引力大幅度减弱。

一方面是相互的感情交流减少，一方面是彼此情感需要的渴求，这一矛盾的存在同发展，在夫妻的心理上布上了一层阴影。

第四，生活模式化同追求新鲜感的矛盾。通过几年或十几年的夫妻生活，在每一个家庭都会形成适应自身特点的一整套生活习惯，使生活按照固有的模式进行，这种程序化的夫妻生活容易叫人窒息。夫妻双方或其中的一方要求改变这种生活方式，提出一些新目标，进行一些新的尝试。假如追求的目标发生分歧，或者一方追求新的生活方式，另一方仍然停止在原地，出现不同步，便容易造成夫妻矛盾的发生。

第五，代际关系的矛盾。对于核心家庭来说，代际主要是指与子女的关系。这种关系，在中年夫妻家庭中更为复杂。青年夫妻的孩子尚小，孩子一切依赖父母，父母在孩子心目中有非常大权威性，因此代际关系较为简单。中年夫妻家庭的情况就不一样了，这时的子女大多有一种要求独立的心理特点，特别是上中学时期，对父母的依赖感相对减弱，要求在独立中寻找自我。但做父母的未必能理解这一点，加上时代观念、年龄经历的差异，使中年夫妻同成年子女的矛盾增多。诚然，在哺育期，子女也经常为夫妻矛盾的诱因，可是那时子女幼小，矛盾较简单也易解决；在老年夫妻家庭，父母同子女间的代际矛盾可以通过分开居住予以解决；唯独中年夫妻家庭，孩子独立意识增强但还不能独立生活。这种代际矛盾必定波及夫妻之间，引起夫妻与子女的关系出现矛盾。

第六，性生活的矛盾。根据性科学研究，男女性欲最旺盛期是在20岁左右，以后随年龄增长逐渐减弱，处于一种较稳定的水平上。待到中年，男女性要求会出

一些人为的社会心理差异，即男性因为追求事业成就心切，对性生活视为次要，而女性由于刚摆脱哺育期的重负，从母与子（女）依存的行为模式下得到解放，把爱的重心转移到了丈夫身上，一度冲淡的“爱情”便又重新出现热流。另一方面，在接近更年期前，女性内分泌激素的影响，可使性欲暂且呈回升趋势，性欲的不平衡常常使他们不可理解或产生猜疑等，影响关系的和谐。当前中年知识分子中，因夫妻性关系不协调而出现情感危机较多，他们经常因琐事争吵、顶撞、无缘由地情绪烦躁、焦虑，以致猜疑、嫉妒，对正常异性交往过于敏感，究其原因，常常可追溯到性关系的冲突上。这非常值得中年夫妇，特别是做丈夫的深思。

第七，夫妻感情易受外力干扰。中年人随着地位的提高，经济收入的增长，加之年富力强，在单位表现出非凡的才能和工作能力，这样十分容易获得同事，特别是异性同事的青睐。任何人都有一种崇拜能者的心理，这样就非常容易由一般地尊敬发展到愿意接近和交谈以致出现感情上的纠葛，造成婚外恋及第三者插足的情况发生，当事人陷进感情的漩涡而不能自拔。作为已婚的一方或双方发生这种事情后，经常会产生负罪感和对现有婚姻关系看不惯，有的甚至提出离婚，以求和自己倾慕的人结合，便会进一步强化这种心理。我国现阶段，充当第三者的常常是未婚女青年，她们一般自身的品德不良，被某一能力强的异性所吸引，不惜一切地去追求。并且随着社会开放，人际交往增多，也给现实婚姻带来震动。假如夫妻不注意到这种情况，主动做好婚姻调适，这些外力干扰而形成的矛盾，便会影响正常夫妻生活。

第八，更年期的生理心理异常与相互适应的矛盾。现代科学研究表明，不但女人而且男人都要经过一个更年期。女同志大部分在45—55岁之间，男同志则稍晚一些，大约在55—60岁之间，随着更年期的到来，在生理心理上都会出现一些不同寻常的反映，如心烦意乱，坐卧不宁，食欲不振，情绪易变化，自控力变弱等，严重的还会出现一些身体上的不适。就我国的婚姻习惯，男的一般比女的大2—4岁，这样在更年期的时间上就出现了先后不同步性。又由于更年期的反常心理状况就很容易形成不良影响，如情绪冲突增多，生活习惯不一致，性生活不协调等情况，令夫妻生活矛盾增多。

中年期对人的一生成就是最关键时期，最需要夫妻共同努力，奋力拼搏。从工作上看，中年是出成果的时期，青年时期所积蓄的能量，在中年时期施放；夫妻关系上，中年时期最长，假如能平安地度过，那么一生的婚姻就比较稳定；从身体上看，中年正值年富力强，但也已经潜伏着危机，假如因为工作等原因，而忽视锻炼和保养，也会给今后生活留下隐患。

根据中年夫妻的特点和矛盾，我们在夫妻关系相处中，应力争做到：

第一，支持对方。

青年时期尽管精力充沛，思想活泼，敢于创新，在事业上也能干出成绩，但是因受到知识结构、工作经验等方面因素的限制，所以在事业上尚处于打基础的时候；老年尽管经验丰富，但因生理上的衰退，精力、体力方面的不支，也限制了创造力的发挥；中年兼有青年的冲力和老年的稳重，只要勤于钻研，努力拼搏，一定能在事业上有一个大发展。作为配偶，首先必须对其所从事的事业的理解和帮助，

须知透过你的关怀体贴，对方会看到你的一片真情，特别是一方生病时，生活上的照顾更显重要。

第三，鼓励对方。

在漫长的中年生活道路上，不但会有艰难困苦，并且也充满忧愁和懊恼。事业上的挫折失败，工作中的曲折烦恼，家庭生活中的各种矛盾，人际关系相处中的误会等，都很容易在心理上形成极大的负担，作为爱人和伴侣，要及时给予安慰和鼓励。当配偶在事业上失败或遭受挫折时，你要热心地帮助对方寻找原因，献计献策，并给以精神上的安慰和鼓励，使其振作精神，继续奋斗。有时，配偶的一番安慰和鼓励能够产生神奇的力量。夫妻之间心心相印，同舟共济，能最敏感地觉察到对方的情绪变化，能最深刻地了解对方的心理特征，说的话最亲切、最有力，对对方的情绪能起到很大的稳定作用。有人说：“好妻子是一所学校，男人是由女人造就的。”这话十分有道理。当然，丈夫对妻子的安慰、鼓励也有同样的效用。夫妻逆境中的安慰鼓励与成绩面前的适时“降温”是相一致的，当对方为获得的成绩欣喜若狂时，当你同对方共享成功欢乐时，有责任提醒他（她）戒骄戒躁，继续前进。

第四，共忆爱的过去。

人类在不断地创造自己的历史。因为有了历史，使后代人能够从前人的历史中受到启发和教育。同样，我们每一对夫妻也在天天地书写自己共同生活的历史，创造着共同的故事：如何相识，感情如何发展，婚礼的场面，婚后生活的历程，夫妻私下的玩笑，座右铭，夫妻之间的礼仪，共同经历的艰辛欢乐等等。时常回忆夫妻共同生活的历史，能促进夫妻感情的巩固

假如夫妻在事业上都有发展的希望，那么就要以平等的原则，相互理解和支持，一起承担家务，尽管在家务分工上可以各有侧重，但并不存在主次之分。一般说来，夫妻在事业上都能取得重大成就的情况较少，多数是一方在事业上发展的可能性大，另一方则比较一般，这就需要从共同的目标出发，发展前景不大的一方，主动作出牺牲，在家务上多干一些，以保证对方有足够时间从事于事业。一方在事业上的贡献内在地物化着另一方作出的牺牲，而另一方也从对方的事业贡献中分享应有的快乐，双方虽然有分工的不同，但他们在关系上是平等的。

鲁迅和许广平，以许广平的才华和能力而论，她是完全有可能独立做出一番事业的，可是在残酷的斗争和艰苦生活中，她觉得鲁迅不能缺少她的支持和帮助，于是立下“做无名人物的心愿”。她从各方面担当鲁迅的助手，替他购买参考书籍，查找资料，抄写和核对文章，当好鲁迅著作的第一读者。在饮食起居上更加无微不至地关怀鲁迅，就连鲁迅换洗衣服，也是许广平代劳，许广平一天到晚屋里屋外操劳，夜深了，为鲁迅送走最后一批客人，她才轻轻地走进卧室就寝。

第二，关心对方。

中年夫妻与青年夫妻的一个重要差别，就是爱情的表达方式不同。青年夫妻感情表达的特点是外在型，中年夫妻的爱情主要表现在生活中的关怀和体贴。感情表达的特点是内在并深沉，更注重于实际的帮助，夫妻在中年时期的关怀体贴非常重要。当丈夫整天忙于工作的时候，当妻子身体不适的时候，你的一举一动、一颦一笑，都会在对方的心目中留下印象。因而，中年夫妻切不可忽略日常生活小事。