

农村家庭

③

健康和諧知识

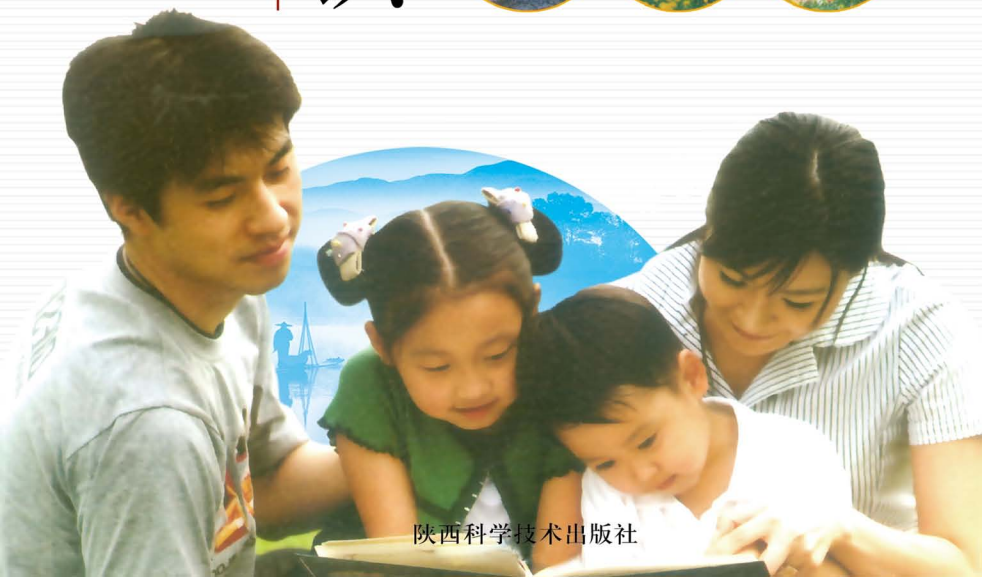


「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的。主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之三

农村家庭健康和谐知识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村夫妻和谐相处知识	(1)
家庭是夫妻共同的幸福港湾	(1)
夫妻之间的金钱观	(2)
夫妻之间要克服猜忌心理	(2)
理智成就爱情经典	(3)
“妻管严”现象不可取	(3)
平等要靠友爱互信	(4)
婚姻可以用金钱来衡量吗	(4)
夫妻间要互相谦让、互相体谅	(6)
夫妻间的家务协议要平等	(6)
缓解家务纠纷妙招	(7)
家务需夫妻互相体谅	(8)
第二章 农村夫妻间的沟通艺术	(10)
赞美能增进家庭的幸福	(10)
夫妻间赞美的力量	(10)
婚姻生活须从小事做起	(11)
妻子需要丈夫的赞美	(12)
丈夫要永远赞美妻子的美丽	(12)

丈夫要懂得赞美妻子的善解人意	(13)
丈夫要善于赞美妻子不为人知的优点	(13)
丈夫心中只有事业,会让妻子不愉快	(14)
事业比儿女情长更重要	(14)
爱情幸福以事业成功为基础	(14)
爱情和事业如何两不误	(15)
与家人分享事业成功	(15)
夫妻间产生猜忌的原因	(16)
丈夫沉默寡言会损害夫妻关系	(17)
妻子如何面对沉默寡言的丈夫	(18)
“半路夫妻”感觉不真心怎么办	(19)
妻子任性怎对待	(20)
如何面对爱人的“火药桶”	(22)
不要让好言的讨论变成恶言的争吵	(24)
第三章 农村夫妻间的误解问题与解决	(30)
夫妻间性格迥异的利弊	(30)
性格相反比较容易相爱	(30)
夫妻之间有个相互适应的过程	(30)
己所不欲,勿施于人	(31)
夫妻双方磨合感情	(31)
男性对女性性欲的九个典型误解	(33)
和谐的性生活让夫妻更美满	(35)
夫妻在“性事”上的批评和忍耐	(36)
阳痿如何影响夫妻关系	(37)
夫妻双方要遵守性道德	(39)
自慰不仅仅是性爱的代替物	(40)

婚后常见的心理差距	(41)
第四章 农村夫妻间的家庭危机与解决	(43)
分裂型婚姻的成因	(43)
婚外恋危害家庭	(44)
妻子怀疑丈夫有外遇怎么办	(47)
婚后存在危险期	(48)
情感危机可以修复	(51)
爱情需要形影不离	(52)
再忙也要关心自己家庭	(53)
第五章 农村和谐家庭夫妻须知	(54)
平平淡淡真生活	(54)
怎样创造美满幸福的和谐家庭	(55)
妯娌不和怎么办	(56)
家庭经济困难怎么办	(57)
丈夫酗酒怎么办	(58)
丈夫赌博怎么办	(59)
夫妻间需要真诚	(60)
夫妻两地分居怎么办	(61)
夫妻不要太看重金钱	(62)
夫妻经商要眼光长远	(64)
夫妻吵架莫搬兵	(65)
别把烦恼带回家	(67)
现代家庭档案管理	(69)
第六章 农村中老年夫妻和谐生活	(72)
目前老年人的几种家庭类型	(72)
老来夫妻是个宝	(73)

老年人要重视夫妻关系的调适	(73)
中年夫妻更要相互关心体贴	(76)
老年夫妻白首度晚年	(77)
中老年人与性生活	(80)
老年性生活的几条基本原则	(81)
老年人要学会处理好家庭中的人际关系	(83)
老年夫妻要当好祖父母	(84)
中老年人再婚前的心理准备	(84)

第一章 农村夫妻和谐相处知识

家庭是夫妻共同的幸福港湾

人一出生,就离不开家庭,可以说,家庭是人生的第一所学校,父母是儿童的第一任教师,每个人自小受家庭哺育、熏陶,在人格的形成中家庭影响作用不可低估,家庭环境造就孩子的素养,培育出他们的某些性格特点。家长有文化教养,远见卓识,有社会责任感,对孩子进行良好的教育,这就在家庭内铲除了滋生乖戾行为和变态心理的土壤。

家庭是培养人们健康生活方式、家庭成员之间进行健康生活管理的场所,家庭中合理的饮食、规律的起居,家庭成员之间对不良嗜好的纠正,如劝阻吸烟,限制饮酒,对健康都有重要作用。家庭健康的生活方式,对预防疾病,减少疾病,延年益寿也起重要作用,家里有病人,由于良好的照顾,使疾病预后良好。此外,健康家庭注重生活环境的美化,注意房屋家具的颜色、灯光的调配、居室养植花木……给人创造美好舒适的生活环境,有助于人的身心健康。

家庭功能的失调和家庭结构的破坏,往往会损害健康,如夫妻不和,使孩子充满在矛盾的环境中,家庭环境缺乏宁静、温馨,使孩子心理变态危险剧增,行为放纵与缺乏自制力日趋发展;独生子女家庭,家长对孩子过分保护,延长和干预孩子的独立性,不让孩子做任何事情,孩子对家务不承担任何责任,家长限制孩

子的社会接触,过多地监护孩子与朋友之间的接触,代替孩子解决各种困难,上述种种均成为家庭缺陷,在孩子心灵上将埋下病态种子的影响。

夫妻是家庭的基础,夫妻和谐是家庭幸福的重要保证之一。家庭是夫妻共同的幸福港湾,它需要夫妻双方共同的呵护和经营。

夫妻之间的金钱观

家庭设计财务管理,夫妻双方都要做好金钱管理。

“管”永远不是办法,“掏”更不是良策,如果夫妻二人时时提防,步步小心,那么家庭乐趣又从何而来呢?

“钱乃身外之物”,这句话虽然被用得“滥”之又“滥”,但它的确又是“真”之又“真”,其中蕴含着千古颠扑不破的哲理。夫妻生活,不要陷入金钱之中,彼此珍视、互相尊重,才是婚姻生活的重要支柱。

夫妻之间要克服猜忌心理

嫉妒心理在恋爱中的表现多种多样,在婚姻中也是层出不穷。它归纳起来有两种不同的性质:自然性嫉妒和变态性嫉妒。自然性嫉妒人皆有之,其出发点和归宿都是爱情。而变态性嫉妒具有猜疑、敌意和报复的特征,有很大的危害。

虽说嫉妒心有一定积极意义,但更为常见的还是消极作用。它不仅会使人失去理智,也会似瘟神一般让更多的人敬而远之,最终两个人会被折磨得精疲力竭,爱情进展必然会受到影响,爱情的质量也会大打折扣。至于两人能否携手走到婚姻的殿堂,则只能听天由命了。因此,当务之急是立即改掉它,消灭这种过

头的嫉妒。

理智成就爱情经典

心理学家认为,变态性嫉妒一般都是从占有心理中产生的。越是把爱情当作私有品,就越是要求对方成为自己的附庸,从而会产生各种各样的莫名嫉妒。

理智比较强的人,即使因嫉妒而产生了疑心,也能冷静分析,正确处置,不使嫉妒成为爱的障碍,更不会由嫉妒而产生敌意,进行报复。与之相反,理智软弱的人,即使一点点嫉妒也会发展成醋海风波,闹得不可收拾。

因此,如果能以平等的态度对待恋人,尊重对方的人格和自由,许多嫉妒当无立锥之地。为了克服自己的变态性嫉妒,学会理智是十分必要的。

“妻管严”现象不可取

由于农村女性地位越来越高,一些地方的“妻管严”现象日渐突出,高速度的蔓延成长,使现代女性越来越不满足于家庭里的角色,其中有好多女人认为“矫枉必须过正”。于是,不少妻子自觉不自觉地扮演起“妻管严”的角色。

“妻管严”是一种利己主义的产物,它不过是“大男子主义”的翻版。在“妻管严”的家庭中,缺乏温暖,空气窒息,对家庭危害极大。这种家庭,失去了本应有的民主、和谐、温暖、友爱的和睦气氛,家庭经常处在对一些小事的是是非非矛盾之中,夫妻间也造成一种人为的隔阂。

由于妻子的无理和不时的敲敲打打,使丈夫在心理上产生了一种危机感,整天在委曲求全、胆战心惊的心理支配下生活,

失去了欢乐,丧失了自信,表面应付;实则是貌合神离;夫妻在思想上产生了一条鸿沟。

愚昧、落后和虚荣心是产生“妻管严”的土壤。大多数丈夫对“妻管严”这种精神枷锁叫苦不迭,迫切希望摆脱这种没有和谐气氛的家庭桎梏,实现真正的男女平等。

消除“妻管严”这一家庭弊病,丈夫就要做到以诚待妻,克服自卑的心理,除了充分肯定妻子在家庭中的功劳外,还要经常善意地指出她的弱点、毛病,并用自己的实际行动教育、感化妻子,共同改变这种弊病。

平等要靠友爱互信

很多男人乐意做模范丈夫,但并不甘受“妻管严”,对“妻管严”心生厌恶,经常在他人或感情比较接近的女性面前,诉说自己的悲哀和不幸,以引起异性的同情,寻找新的精神寄托。结果就可能会发生婚外恋,导致夫妻离异。

而作为妻子一定要有自知之明。事实上,女性的自尊和独立,并非一定要打倒男子,实行大女子主义才能取得,因为那不是平等。真正的平等要靠友爱互信来取得,这一点应该是每一对“妻管严”式的夫妻都要明白的。

婚姻可以用金钱来衡量吗

在现代社会中,恋人结婚,夫妻生活,这一切没有钱都不行,金钱似乎已成为许多人衡量婚姻与爱情的标准。

还有人说“贫贱夫妻百事哀”,那么,是不是“富贵夫妻万事顺”呢?幸福的人生有时是要靠金钱来造就,但是,金钱也同样能够造就人生的不幸。

知道幸福是无法用金钱买到,它是蕴藏在男女内心深处的一种珍贵的感情。这种感情可以在任何时候、任何地方都能感觉得到。它与金钱没有必然的联系,真正的幸福,只有当你真实地认识到人生的价值时,才能体会到,用金钱买来的爱情不会长久,用诚挚感情培植的爱情之花才永开不凋。

在有些人的心目中,金钱似乎是一种罪恶之物,“男人有钱就变坏,女人变坏就有钱”,根深蒂固地存在于某些人的思想之中。不少妻子在家里千方百计搜刮丈夫的钱,在家里争财权。这样的婚姻即使不会走向破裂,也必然不会幸福。

许多男人认为给予爱人金钱的奉献便是爱的奉献。男人认为金钱可以解决一切问题,却不知女人需要的是感情的慰藉。女人在不快乐的时候,如果不能得到丈夫的安慰,就永远不会真正地快乐起来。女人真正的快乐,是要能身心放松地浸泡在丈夫的关爱之中,而不是做丈夫财富的展示品。

男人要懂得,使婚姻无情的原因,是缺少对良好夫妻关系的培养,而不是缺少财富。如果男人多用一些时间跟妻子、孩子在一起,并且对她日常的烦恼和问题表示理解,金钱就会有利于他们的关系。

金钱能带来食物,却带不来胃口;能带来婚姻,却带不来真情;能带来享受,却带不来幸福。金钱不是婚姻的主人,它只是一个仆人,须服从于爱的领导。

要想家庭美满幸福,夫妻恩恩爱爱,的确不是一件容易的事,但是,也不是不可能的,因为,在我们的社会里,在我们的身边有许多执子之手,相守百年的夫妻。这就需要我们尽最大的努力,调整好自己的心态,让自己学会用心理去适应婚姻、烹调婚姻。

夫妻间要互相谦让、互相体谅

现在的女性不同于以往,每个人都拥有一份自己的职业,在外面忙碌了一天,回到家里还要忙着做家务,这在整天提倡的男女平等中,本身就是一个不平等,但大部分妻子并没有说什么,仍然是做了。

可是却有很多做丈夫的不能很好地体谅妻子,反而认为做家务是妻子理所当然的份内事,因此就不太尊重妻子的劳动,经常是这不对那也不对,总是挑剔衣服没有洗干净,饭做得不好吃等等。

想一想,妻子每天为做家务付出了很大的代价,却得不到丝毫尊重,这是一种极大的伤害,对于夫妻感情的发展极为不利。当然。如果妻子不尊重丈夫的劳动,也会破坏夫妻间的感情。

因此,互相谦让、互相体谅、互相尊敬,有家务争着做、抢着做。才是夫妻生活中最基本的要素。当你以一种平等的眼光看待爱人,当你把自己和对方摆在同等的位置上,不轻视、不压迫、不伤害、不利用时,才能说你给了对方基本的体谅与尊重。这才是你爱他(她)、疼他(她)的体现,也是婚姻生活的本质。

夫妻间的家务协议要平等

现代社会中,家务问题困扰着无数的红男绿女。在男女双方都充分享受就业,经济地位趋于平衡的前提下,由谁干家务,干多少家务,日益成为夫妻间纠缠不清的烦恼问题。

对于职业女性来说,完全做一个家庭型的“贤妻良母”,既不甘心又不现实,而如何在家庭中求得平等、独立和自由,实现起来又颇费周折。对于大多数男人来说,面对似乎无穷无尽的

家务活,只有两种选择:一是硬着头皮干,一是硬着头皮不干。两种选择的结果是相同的,都是不那么舒服。

最有效率的解决这一烦恼方法,就是在夫妻之间建立平等互助的

“家务协议”。如果一方只要求另一方“全心全意为人民服务”,而自己却置身事外,坐享其成,那么不仅是对另一方的不尊重,也是对自己应负的婚姻责任的一种亵渎。

可是,即便如此,沉重的家务活仍然困扰着我们,如何把家务变成一门艺术,将之化为轻松有趣的劳动,能够以愉快的心情对待它,就成为夫妻,急需面对的问题。

缓解家务纠纷妙招

一对夫妻若想婚姻长久的稳固下去,就要勇于承担家里的家务与责任,下面的几个小窍门有利于缓解家务的纠纷,大家可以试一下。

首先,夫妻之间可以将自己在家中担当的角色互换一下。在家务漫长的家务劳动中,如果长期把一个人局限在一个固定的角色里,日复一日、年复一年地做同样的事,就会逐渐产生一种单调乏味的感觉,出现倦怠心情,天长日久,自会厌恶劳动。

因此,夫妻二人可以隔一段时期就做一下交换,尝试一下新的家务劳动。譬如,让丈夫代替妻子,给孩子穿衣、叠被、送上学。这样做不仅会增加新鲜感和乐趣,而且能够相互沟通,相互体谅。

再一点就是叠用时间。人们之所以感到家务累人,不一定是因为它的劳动强度太大,而主要是劳动时间太长、太单调所致。其实,节省家务劳动时间也是有法可寻的,其中重要的一

点,就是重叠使用时间。

为了避免干家务时的烦闷与无聊,可以在干活时,添加一些娱乐活动。例如:可以一面擦地一面听广播、看电视;下班回家路上顺便去买油盐酱醋、奶粉、牙膏等日常用品。另外,尝试一下“多功能劳动”:看书看累了的时候,不妨去洗洗衣服、收拾一下房间或者去清洁地板。这样既调节了大脑的疲劳,又做了家务,可谓一举两得。

还有一点就是提高技能。做任何事情,如果老是停留在一个水平上,时间长了,模式化了,自然容易产生厌倦情绪。如果不断提高发展,就会越干越有兴趣,家务劳动亦是如此。

许多家庭“主妇”或“主夫”对天天做饭炒菜真是烦透了,这时如果看看烹调书。学会隔一段时间出几个“新品种”,或者与单位同事交流经验,回家做一个尝尝,以此不断地提高自己的烹调技巧,会使自己心情愉快,也会令伴侣尝到新口味,何乐而不为呢!

家务需夫妻互相体谅

在家务劳动中,夫妻要学会相互陪伴慰藉。当爱人辛勤劳动之时,不要袖手旁观,视而不动。如丈夫油烟满室地做饭时,妻子却在镜子前尽情地打扮;妻子弯腰拖地时,丈夫坐镇沙发高跷二郎腿,这样会大大挫伤爱人的劳动积极性,即使你平常做得再多,这一瞬间的情景也会烙印在爱人的脑海之中。

两个人应该一起做家务,哪怕是为其打下手或者仅仅是相伴也好,边做边聊,且聊且做,既可快乐地完成家务,冲淡做家务的疲劳,又可借机沟通,增进夫妻的感情。丈夫看到妻子蹲着择菜,马上递过一个凳子;妻子看丈夫炒菜太热了,递上一条毛巾。

这样,会使人感到做家务也是一种幸福。

做家务的乐趣,就在于对家务活的安排和品味。家务劳动要安排得当,体脑交错,有张有弛,松紧适度。劳动的快乐要由夫妻一起进行品味,这样才能体会到做家务不是一种负担,而是一种创造。是一种生活的调节剂,能有效地促进夫妻感情,稳固婚姻生活。

第二章 农村夫妻间的沟通艺术

赞美能增进家庭的幸福

幸福美满的婚姻,是离不开夫妻双方共同的呵护的。赞美就是保持你的爱情的持续性的技巧之一。在过去众多的婚姻家庭学著作中,人们对丈夫对妻子的赞美给予了较多的关注和强调,但却忽视了妻子对丈夫的赞美问题。事实上,不是通过唠叨和责怨,而是通过适时的鼓励和赞扬,你的丈夫会更好地改进自己的生活方式,增进你们家庭的幸福。

妻子称赞丈夫,一个重要的方法就是,把自己放在配角的位置上,通过某种仰视的视角,来表达自己的对对方的赞美与爱,从而鼓励丈夫奋进。

也许有强调男女平等的女性会提出,“为什么要我们女人委曲求全,降低自己的位置?”其实不然,在一个幸福的家庭中,婚姻的美满离不开双方的付出,不可能事事平均。在其他地方,你的丈夫付出的恐怕会更多。而且,你的付出也一定会得到补偿,你的赞美一定会得到丈夫行动的回报。

夫妻间赞美的力量

一位学者历经数载写成的书终于出版了。丈夫激动地搂住妻子,深情地说:“谢谢你,没有你的支持我是无法完成这一工作的。”

妻子却说：“不，那是你心血和智慧的结晶，我只是为你查了些资料，抄了下稿子。这些都是我应该做的。我为你感到骄傲。”

丈夫动情地说：“我会更加努力的。我会用更大的成绩来报答你的爱。”

恐怕再没有什么能比得上这样的赞美更能激励一个男人，鼓起他战胜困难的勇气和对家庭与事业的责任感了。

婚姻生活须从小事做起

赞美你的丈夫，要从小事做起。婚姻生活不可避免地就是由小事构成的，只有让小事变得有滋有味，你的婚姻才会持久。

我曾亲眼看见过一位妇女赞扬她的丈夫。碰巧那天，她家的门轴出了点儿小问题：“吱吱嘎嘎”地响个不停。女主人拿出了润滑油，却被男主人抢去，说：“我来修理。”男主人干得很细致。门很快就不响了。这时，女主人很适时地表扬了一句：“你可真能。”结果说得她丈夫情不自禁地露出几分得意的神色。

后来，我到厨房，悄悄地对女主人说：“你爱人可真是个好丈夫，什么事都能拿得起放得下。”

女主人笑了，不无神秘地说：“哪里呀，过去他也不肯干家务。偶尔干一次也是把东西弄得一塌糊涂，让我重返工。我就埋怨他，他说，嫌我干得不好，那你自己干好了。后来，我也忙不过来，我想了个主意，就是他每干完一件事，不管干得怎样，我都夸他一番。说得他心里美滋滋的，感到不好好做就对不起我对他的夸奖，结果，慢慢地许多事情都做得很好了。

“现在，他比过去勤快多了，手也巧了许多。……不过你可别对他说呀！”