

酸甜苦辣话婚姻

黄志平 编著



金盾出版社

酸甜苦辣话婚姻

黄志平 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书通过对理论观点的简明阐述和对典型事例的深入剖析,结合当今实际,与你一起思考婚姻生活的方方面面,一起品味婚姻生活的酸甜苦辣,一起探讨夫妻相互了解、沟通、相处,共同创造美满婚姻和幸福家庭的方法。

图书在版编目(CIP)数据

酸甜苦辣话婚姻/黄志平编著. —北京:金盾出版社,2005.6
ISBN 7-5082-3612-2

I. 酸… II. 黄… III. 婚姻-通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026880 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.375 字数:177 千字

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—12000 册 定价:9.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

莎士比亚说,婚姻是青春的结束,生命的开始。要想缔造美满的婚姻,需要夫妻双方付出一生的努力。婚姻也是一种很微妙的学问,值得每一位已经结婚和将要结婚的男女学习。

结婚,就是两个人结合在一起,成为法律上有名分的夫妻。所以说,婚姻也是一种合伙关系。夫妻间应相互了解,相互信任,相互关心,演好各自的角色,承担起自己应尽的责任和义务,共同面对生活中的困难和挫折,躲过可能遇到的暗礁,这样才能让婚姻之舟抵达幸福的彼岸。

在本书中,有对理论观点的简明阐述,有对典型事例的深入剖析,有资料数据的引用佐证。作者用生动的文字,与你一起思考婚姻生活的方方面面,一起品味婚姻生活的酸甜苦辣,一起探讨夫妻相互了解、沟通、相处,共同创造美满婚姻和幸福家庭的方法。希望每一位婚姻中的男女都能学会为对方付出,为对方的快乐而快乐,为对方的悲伤而悲伤,共同营造幸福温馨的家庭,携手走过充实的一生。

葛文连、李城、魏晓荔、肖若兰、张浩、蒋颐、黄建勋、李新巧、刘玲、甄树强、杨毓秀参加了本书的编写。

编 著 者

目 录

第一章 步入婚姻殿堂之前

择偶无定则	(2)
男女对婚姻的许诺和期望	(3)
婚前课堂	(4)
共同制定家庭计划	(6)
结婚前的心理测试	(7)
先戒绝恶习,再论及婚嫁	(9)
恋人分手的艺术	(9)

第二章 相互了解最重要

了解你生命中的女人	(11)
女人最吃男人哪一套	(11)
女人的分水岭	(13)
女人需要什么	(15)
妻子的心思你会猜吗?	(16)
妻子最忌讳什么	(22)
妻子对丈夫的要求	(23)
了解你生命中的男人	(25)
读懂男人	(25)
欣赏男人	(29)
男人的眼光	(30)

男人也需要安抚	(32)
家庭中的男性心态	(32)
男人心目中的好妻子	(33)
男女面面观	(35)
男女偏见	(35)
两性性格差异的心理因素	(35)
男人需要感激,女人渴望倾吐	(36)
爱与性	(37)

第三章 沟通的艺术

交流彼此的感情	(38)
与对方分享自己的感觉	(38)
在乎对方的感觉	(40)
评估你俩的沟通质量	(42)
列出愿望单	(44)
肌肤之爱	(45)
吻的“攻势”	(47)
夫妻要相互告知性秘密	(47)
阅读材料	(51)
夫妻间的沟通技巧	(55)
一问一答的艺术	(55)
不要越俎代庖	(57)
“废话”润滑剂	(58)
理性争执有助婚姻改善	(61)
神仙一样会吵架	(62)

选择让步和抱歉	(66)
适当“修理”	(70)
和解的艺术	(74)
和解的步骤	(74)
为妻和解的技巧	(75)
为夫和解的技巧	(76)
对丈夫和妻子的忠告	(78)
面对丈夫的“冷遇”时	(79)

第四章 长相知,不相疑

——相处的艺术

“长相知”需要夫妻之间相互交流和沟通	(81)
“长相知”是为了“不相疑”	(85)
从自己做起	(87)
爱,不要附带索取	(89)
给对方一段自由的距离	(90)
多欣赏优点	(92)
尊重和称赞	(94)
肯定地“在乎”他(她)	(96)
投桃报李	(97)
撒娇的艺术	(98)
蜜糖比醋好	(100)
男人需要吹嘘	(102)
女人需要赞美	(104)
善意的谎言	(106)

永远谈情说爱	(108)
创造惊喜	(110)
小别胜新婚	(112)
表现女人味	(114)
营造浪漫的方法	(115)
把男人的心拴在家里	(116)
共享嗜好	(120)
哄是蜜汁	(122)

第五章 爱情是维系婚姻的基础

婚姻稳定的要素	(126)
不要忘记爱的陪伴	(126)
夫妻相爱无定律	(127)
留点秘密给自己	(131)
不能说的真话	(133)
道德规范婚姻	(138)
爱,不需要嫉妒来证明	(140)
鱼和熊掌兼得——处理好事业和家庭 的关系	(141)
如何保持异性间的友谊	(143)
别遗忘爱情	(150)
婚姻质量的简单测试	(153)
太太学堂	(156)
善待自己	(156)
理想女人和有味道的女人	(158)

调整自我定位	(159)
莫做“大嘴女”	(160)
体察男人的情绪	(161)
问妻子的问题	(162)
先生学堂	(163)
丈夫是一种职业	(163)
以情治家万事兴	(164)
妻不美夫之过	(166)
善待唠叨妻	(167)
“怕老婆”与“尊敬老婆”	(169)
21 世纪的新好男人	(170)

第六章 婚外恋情的危机

婚外恋情	(175)
婚外恋的困惑	(175)
男女出轨,心思不同	(176)
红杏缘何出墙	(177)
婚外恋带来的后果	(182)
外遇有迹可寻	(183)
配偶出轨了怎么办	(184)
家庭暴力	(185)
冷战不休	(186)
冷战是一种现代文明病	(186)
冷战夫妇易患癌症	(188)
婚姻中的其他暗礁	(189)

婚姻中的不满情绪	(189)
追求完美	(190)
理想化婚姻的三大误区	(191)
无端的批评与轻蔑	(192)
爱情沉默症	(194)
唠叨、挑剔	(195)
婚姻不和谐的其他心理因素	(196)
孩子的冲击	(197)
营养失调	(199)
防患于未然	(200)
乐于做“输家”	(200)
练习促使夫妻恩爱的几种方法	(201)
消除婚姻的障碍	(203)
婚姻需要“维持”	(207)
挺过爱情休眠期	(209)
离婚能不能解决问题	(210)
离婚者的不良心理	(210)
爱情更新与离婚	(213)
山不转水转	(216)
破镜也能重圆	(220)
珍惜夫妻情缘	(222)

第一章 步入婚姻殿堂之前

夫妻之道、两性情感，无疑是维系家庭关系的纽带。夫妻关系也是人类迄今为止最具诱惑力的组合方式。

明末大思想家本卓吾先生在其晚年所作的《初潭集》中说：“夫妻，人之始也。有夫妻然后有父子，有父子然后有兄弟，有兄弟然后有上下。夫妇正，然后万事万物无不出于正矣。”

浪漫的爱情，曾使无数对青年男女结下秦晋之好。然而，许多追求浪漫婚姻的夫妇，却在现实生活的碰撞中结束了短暂的美梦。

列夫·托尔斯泰是一位伟大的文学家，然而其婚姻却是不幸的。托翁 32 岁时遇到了年仅 16 岁的索菲亚，她是一位温柔迷人的姑娘，托翁称其为“上帝创造出来的最完美无缺的女人”，托尔斯泰当时是高贵的伯爵，他们第二年就结了婚。婚后的情形却变了。托尔斯泰反对封建农奴制，自动放弃了他的伯爵封号，从华丽的大宅中搬出来，迁入简陋狭小的木屋中。夫妇俩每天要去田间干活，锯木头，堆稻草。这突如其来的变动把索菲亚吓呆了，她爱托翁，但她也爱名誉、地位、财富和骄奢侈糜的生活，她开始与托尔斯泰争吵，甚至以自杀来威胁丈夫，最后以托尔斯泰不堪忍受、离家出走而客死他乡告终。

从恋爱到结婚，从浪漫的爱到现实的爱，这是情感列车的一次大转弯，两者有着本质的区别。恋爱更多的是一种自我

情感体验,而婚姻是一种生活方式,是一种社会关系,是一种以爱情为基础的权利、义务、责任的关系。

为了使婚姻的列车在这一转弯时不脱轨翻车,就要重视步入婚姻殿堂之前的方方面面,铺好美好婚姻的第一块基石。

择偶无定则

当一对佳侣牵着手在宾相陪伴下走上红地毯时,他们此时此刻对未来的生活肯定充满着幸福的憧憬和企盼。然而,为什么在已婚的夫妇中又会出现那么多怨偶?以至走进法庭办理离婚手续?有人说,这是因为择偶不慎、所托非人。那么,理想的伴侣究竟是什么样子?有没有一种择偶理论可以一劳永逸地解决这个问题,从此使人类的婚姻走上无冲突的理想境界?

100个人对他(她)的理想伴侣也许会有100条标准。有的人追求“多子(房子、车子、银子、位子……)登科”,有的要求两情相悦,有的主张般配,有的侧重外貌,有的崇尚气质,有的讲求思想共鸣,有的苛求学历,有的心仪体魄,有的渴望依附,有的热衷支配……谁能说得清哪种标准才正确?你比较了100个候选对象,但谁能保证尚未遇到的第101个不比他(她)们更棒?更何况世界之大,能结识的只是沧海一粟,在你鞭长莫及之处,也许有更好的男人和女孩。其实,不可能有什么通用的择偶标准,与其依靠什么择偶理论指导、婚姻参谋决策,不如相信自己的心灵和神智。

真正重要的是男女双方对婚姻的许诺和企盼。如果你企盼的正是对方乐意提供的,而你的许诺恰好又是对方梦寐以求的,不消说,双方必定能在婚姻结合中都获得最大的满足,

这样的婚姻应该是幸福美满的。

男女对婚姻的许诺和期望

英国婚姻研究中心的一位博士认为,男女对婚姻的期待是不同的。他认为男性以“食”、“色”、“伴侣”为重,而女性则期待温馨和谐的家庭气氛。尽管例外甚多,大体可以这样分析:

女性的许诺:

1. 温馨的家庭气氛;
2. 牢固的相互依托;
3. 条理的家政内务;
4. 知足常乐的生活态度;
5. 抚育共同的子女。

女性的期望:

1. 温柔体贴的伴侣;
2. 沟通双方的思想情趣;
3. 自己的天赋能得到肯定;
4. 适当的性爱生活;
5. 平等决策家计大事。

男性的许诺:

1. 和蔼亲切的素质;
2. 捍卫家庭的荣誉感;
3. 养家糊口的责任感;
4. 忠于职守的事业心。

男性的期望:

1. 美满的性生活;

2. 温暖的家庭港湾;

3. 知心的伴侣能支持自己的抱负、确认自己的才干。

从以上分析来看,男女双方对婚姻的许诺与企盼,虽有差异,但还是不难调适的。

然而这只是理论上的情形,事情并不是那么简单。因为人的思绪最多变:曾经乐意奉献的,随着岁月流逝,如果再要提供,无异于受折磨;曾经梦寐以求而不可得的,随着时间、地点、条件的变更,又会觉得无足轻重。多少婚变始于斯。俗话说“变心了”,就是指这种情形。变心!多么可怕的词,似乎是一件不可饶恕的罪恶,千夫所指,万人唾弃。不过从另一方面想,婚姻本来就是人生从幼稚走向成熟的转折点,成长就是一种变化,如果思想(心智)在成长中一成不变,岂不有点奇怪?心变未必婚变。既然每个人都在改变,我们便不能排斥这种变化,而应当接纳这种变化,以变应变。

寻求动态契合需要做到以下几点:

1. 关心对方,随时洞悉对方心灵、欲求的变化趋势;
2. 调适自我心态,以求接纳、适应对方的变化;
3. 加强沟通,使对方也能随时掌握自己的心路历程;
4. 帮助对方接纳、适应自己的成长变化。

这样,就能在新的条件下使双方的奉献和期许达到新的满足。这种动态的契合,会使双方体验到新的情趣,真正达到水乳交融、肝胆相照,生活越长久越觉甜美。

婚前课堂

国外有由社区或者由各种社会团体举办的“婚姻指导课程”。在国内,也有过这种试点。这种“婚前辅导班”一般是在

下班后或双休日举行。婚姻辅导员由经过培训的已婚夫妇担任,“准新人”成双作对地充当学员。学员与辅导员之间,首先需要建立起相互的友谊。辅导员决不代替学员为今后的前途作任何决定,只是向他们提供共同讨论作出决定的方法。学员们来参加培训,并非都已经决定结婚。他们愿意在辅导班上,进一步加深相互了解,然后再确定是否结婚。

在婚前辅导班上,辅导员发给每个学员一张问卷,请男女双方各自填写,然后再交给对方修正。下面是一张典型问卷的内容:

1. 对方出生在哪天、什么地方?
2. 对方最喜欢什么颜色?
3. 对方爱看什么报纸、杂志?
4. 对方爱听什么音乐?
5. 对方童年最害怕什么?
6. 对方最喜欢他(她)家中的哪一位?
7. 对方讨厌什么事?
8. 什么事能使对方开怀大笑?
9. 相识前,对方最自豪的是做了什么事?
10. 对方最看重的是什么?
11. 对方的嗜好是什么?
12. 对方的信仰是什么?
13. 对方了解你的信仰吗?
14. 对方爱好整洁吗?
15. 对方善于理财吗?
16. 对方收入多少?
17. 对方喜欢小孩吗?
18. 对方愿意近期内要孩子吗?

19. 对方愿意和老人一起生活吗?
20. 对方希望你有多大的独立性?
21. 对方最大的优点是什么?
22. 你最看重的对方的优点是什么?
23. 对方最大的缺点是什么?
24. 你最在乎的对方的缺点是什么?
25. 对方认为你最大的优点是什么?
26. 对方最看重的你的优点是什么?
27. 对方认为你最大的缺点是什么?
28. 对方最在乎的你的缺点是什么?

两人不妨互相讨论讨论答错的题目。除了对其本人的了解之外,还可以试着了解双方家族(包括父母、兄弟姊妹、近亲)对这些问题的看法以及本人对这些家族观念的态度。因为家族的观念,对塑造一个人的性格有相当大的影响。各人还可以把自己童年记忆最深的事件告诉对方,进而比较两人性格的异同。可以在纸上列出两人性格的相似之处和不同之处,探讨如何取长补短。

当然,在相互了解的过程中,要尊重对方和对方家族的隐私,一旦发现对方难以启齿,应当马上转移话题,切忌追问不休。特别是对于两人相识前对方的恋爱经历,如果不是对方主动讲述,绝不可问及,即使对方主动提起,也不宜问个没完。

共同制定家庭计划

家庭计划对于新人来讲是极为重要的。一结婚,新婚夫妇就会马上面临居住条件、经济负担、双亲赡养、生育子女与抚养等等现实问题,不容回避。因此,在婚前双方应充分讨论

清楚。有的青年认为讨论这些俗事不够罗曼蒂克,交给对方全权处理,既显得清高,又体现大方。其实不然。家政大计必须双方共同参与和切磋。在参与过程中自会体现出家的温馨和共同的责任感。另一方面,婚前共同商量家政大计也是一次绝好的操演,从一开始就养成有事相互沟通的习惯,可为日后经常性的沟通打下良好的基础。在对待家政大计上的行事方式上,也能反映出一个人的性格特征,对加深相互了解也有裨益。

结婚前的心理测试

男女要相互了解,熟悉对方在理想情操、知识能力、性格脾气、生活爱好、道德品质、家庭背景、社会关系等方面的状况。爱情发展是否成熟,主要看双方能否坦陈自己的思想感情,能否理解、适应对方的思想品质、生活作风或习惯,遇到困难时能否互相帮助和体贴等等。准备结婚的青年朋友,请回答以下为指导青年们做好婚前心理准备而设计的问题。

关于对方的理想和事业心:

他(她)想成为什么样的人?

在近期内有多大的成就欲?

对所从事的活动有多高的责任感?

害怕失败吗?

支持你学习吗?

关于对方的人际关系特点:

他(她)喜欢支配别人吗?

是否善于体察你的心情?

除了你以外,最好的朋友是谁?