

现代家庭

泰山·红烛丛书

婚姻质量

M O D E R N F A M I L Y 刘相

泰山出版社



现代家庭婚姻质量

刘 相

泰山·红烛丛书

现代家庭婚姻质量

编著/刘 相

出版/泰山出版社 (地址:济南市经十路 127 号 邮政编码:250001)

发行/新华书店经销

印刷/山东新华印刷厂

规格/850×1168mm 32K

印张/9.125

字数/276 千

版次/1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数/1—5000 册

书号/ISBN 7—80634—108—0/Z·23

定价/12.00 元

泰山版图书,如有印装错误请直接与印刷厂调换

导 言

家庭,是社会的细胞。社会,是由千千万万个家庭组成的。人的一生,大部分时间是在家庭中度过的。“家和万事兴。”家庭生活是否温馨、和睦,对人的一生,对国家的稳定、社会的发展有重要的影响。

谈到家庭,就不能不谈论婚姻。家庭是由男女之间的婚姻关系缔结而成的。婚姻与家庭密不可分。家庭生活的是否温馨、和睦,很大程度上取决于婚姻的状况。谁都希冀自己的家庭温馨、和睦;婚姻的美满幸福是每个已结或欲结姻缘之人的共同渴望。婚姻,是人们理想中的港湾。

然而,理想与现实毕竟不能完全画等号。婚姻,也许是最能让人感受到理想与现实之间差距的东西。为了实现美好的理想,满足人生的种种需求,男人和女人们携手并肩走进婚姻。但是,两个完全独立的异性要耳鬓厮磨、相濡以沫地终生到老却并不容易。现实中的婚姻就像一瓶酸甜苦辣咸的五味酒,人生种种滋味尽在其中。在婚姻这个舞台上,总是经久不衰地上演着一幕幕悲喜剧。在一对对新人喜结良缘,满怀憧憬、兴高采烈地共同揭开人生新的一页之际,也有不少夫妻却在品尝婚姻酿成的苦酒。婚姻,这一人们理想中的港湾,实际上却总是一个不

平静的港湾。于是,有人说:幸福的婚姻是暴风雨中的港湾,不幸的婚姻是港湾中的暴风雨;于是,人们慨叹:婚姻就像“围城”,外面的人想进去,里边的人却想出来。“不喜欢孤独,却又害怕两个人相处。”“爱有几分能说清楚……这就是爱,糊里又糊涂……这就是爱,说也说不清楚。”这可以说是不少人在婚姻问题上的两难处境和内心感受。的确,对于因缺乏感情基础而造成的不幸婚姻,一般人还能够理解,而曾经爱得“腾云驾雾”、“天翻地覆”的夫妻最终却形同路人甚至反目成仇,则常使当事人及其周围的人百思不得其解。这可以说是现代家庭婚姻中最令人困惑的问题。

人们总是极力追求婚姻生活的美满幸福,而要实现这一追求确实不是件容易的事;婚姻,也许是人类最不好答的一份问卷,但是,我们又必须作答。毕竟,人的心灵该有一块栖息地停泊,一个能遮风避雨的港湾仍是我们共同需要的。因此,笔者在参考、吸收大量关于家庭婚姻问题研究成果的基础上,结合自己所接触、了解的一些典型事例,不揣浅陋,就如何提高现代家庭婚姻的质量,怎样精心建造婚姻的理想港湾作一思索、探究,力图主要从理性上对婚姻这一令人困惑的问题为人们提供一个正确的答案。如果这本小册子能使更多的人认为婚姻是暴风雨中的港湾而不是港湾中的暴风雨,尤其是对那些认为夫妻之间的事“说也说不清楚”索性“糊里又糊涂”生活的人有所帮助,从而不把婚姻弄得一塌糊涂,笔者也就觉得没白费神而感到一点欣慰了。

目 录

导言	1
结婚是新爱情的起点	1
夫妻关系的调适需要磨合	7
建构良好的夫妻和家庭关系类型	11
爱情与事业要比翼齐飞	19
夫妻之间要平等地适应	26
夫妻之间要多渠道地沟通	32

夫妻之间要保持充分的角色弹性	37
处理婚姻冲突的正确原则	42
解决夫妻争吵的正确方式和方法	47
如何做一个合格的丈夫	55
怎样做一个合格的妻子	64
婚外恋发生的原因	73
婚外恋的主要类型	84
为什么男子易发生婚外恋	93
婚外恋发生的信号	100
不做感情冒险的事	106
如何防止和减少婚外恋	121
怎样正确处理婚外恋	129
和谐的性生活是夫妻关系的润滑剂	144
性生活和谐的艺术	149
努力提高性生活的水平	170
克服性生活的障碍	191
中老年要学会调节性生活	200
利用孩子这个中介增进夫妻感情	208
掌握正确的教子之道	213
尊重和赡养好父母	226
正确认识和把握离婚问题	238
应勇于复婚	256
再婚夫妻更应注意培养感情	261
跨越婚姻的断裂带	270
结语:美满婚姻的秘诀	277

结婚是新爱情的起点

对尚未结婚的人来讲,婚姻生活是新奇甜美,令人心驰神往的。经过一段恋爱而决定要结婚的男女,几乎都想象和希望婚后的生活仍如恋爱那样甜甜蜜蜜,快快乐乐。有些人如愿以偿,心想事成,婚后仍彼此倾慕,相亲相爱,并白头偕老。然而,也有不少人却没能如愿以偿,有的只是婚后几年感情不错,对婚姻生活感到满意,可新鲜感过后,就越来越觉得婚姻生活机械单调、枯燥乏味了。还有的甚至新婚蜜月尚未度完,就觉得对方不像婚前那样可爱了,缺点、毛病太多,令自己难以忍受,从而只好离婚,解除夫妻关系。所以,不少“过来人”每当婚姻生活发生波折、不尽如人意时,都会情不自禁地回想、留恋恋爱期间那段甜美、快乐的时光,心想:要是光恋爱不结婚该多好!“喝酒不如吃菜,结婚不如恋爱”,“结婚是爱情的坟墓”也就成了这些人对婚姻的切实感受和对未婚者的所谓“经验之谈”。

恋爱的时光确实是美好的,但却不能光恋爱不结婚;结婚也

当然不是爱情的坟墓,而是新爱情的起点。一些人之所以感到“结婚是爱情的坟墓”,主要是不懂得和不能适应婚后爱情生活的新变化。因此,即将叩开家庭大门和走上婚姻之路的人们,必须懂得和适应婚后爱情生活的新变化。

日本心理学家依田新指出:“结婚生活的开始,就是作为稳定的社会成人的生活开始。青年人完成踏入社会的历程,从心理、经济上脱离父母,改变了对社会的依附状态,以自己组建的家庭为基础开始独立的生活。”结婚,是人生的一个转折点,是恋爱阶段的结束,是一种新生活的开始。与婚前相比,婚后的爱情生活主要有这样一些新的变化。

变化之一:感情动力转向责任动力。人的行为是受一定的动机所支配,由一定的动力所驱使的。但在不同的条件下,人的行为动因是不相同的。人们婚前婚后的行为就是这样。在恋爱阶段,男女双方都有在一起的强烈愿望,特别是在热恋阶段,相互爱慕思恋亲近之情确有相见后“度年如日”,别后“度日如年”之感。因此,在这个时期,相互之间可谓朝思暮想,热情关心,体贴入微。今日等,明日盼,周末来次约会,卿卿我我;你上晚班,他会不畏酷暑寒冬按时接送;他身体一有不适,你陪其就医治疗,精心照料;生日到了,彼此会送一件精致的礼物……这些行为,主要是由“感情动力”驱使的。就是说,婚前的爱情,感情的色彩浓厚。婚后,由于双方朝夕相处,日夜生活在一起,相互了解的广度和深度大大增加,彼此间的神秘感、新鲜感日趋消失,这样,维系和发展夫妻感情的主要动力,就不再是婚前那样靠感情而是靠“责任和义务”了。在婚后阶段,夫妻间的爱情,理性的色彩比较重。对结婚前后爱情生活出现的这一新变化觉察不到,认识不足,不能及时自觉地进行爱情动力的转换、更替,婚后

的夫妻感情就很可能发生变异。

变化之二：独立性转向依附性。恋爱生活是自由自在的。作为恋爱双方的活动与其各自的家庭来说，独立性较强。他们和父母生活在一起，经济上由父母当家，自己不必为生计、家务操心、费力，社会应酬活动也比较少，无牵无挂。这样，他们的闲暇时间就比较充裕且大都归自己支配。因而他们可以说想怎么玩就怎么玩，愿上哪就上哪。作为恋爱者之间的关系而言，他们没有经济上、政治上、生理上和心理上非常紧密的联系，因而相互的活动各自也都有很大的独立性，互不依附，在经济、政治、社交和娱乐等方面一般都不受或很少受对方的影响和制约。而婚后，男女双方结为夫妻，成为一个家庭的共同成员，相互之间成为人际关系中最亲密的关系。这样，各自的活动自然就有较大的制约性、依附性，相互的言行、社交、爱好、脾气乃至感情流露都应兼顾对方的利益和需求，不能再像婚前那样自由自在，各行其事了。否则，必然引起矛盾、不和。

变化之三：向往感向现实感的转变。在恋爱阶段，彼此都对婚姻家庭生活有一种热切的期盼，充满着憧憬和向往。由于异性效应和爱慕心理，加之婚前彼此接触的时间、地点方式有限，还有一些文艺作品的影响，热恋中的双方常常只看到对方的优点、长处，在向往、期盼中将对方理想化，将婚后生活泛美化，自觉不自觉地用虚幻的色彩描绘未来的生活。而婚后，因为双方耳鬓厮磨，彼此形影不离，各自了解的整体性、细致性比婚前大大增加，恋爱阶段没有也不可能全面、细致了解的一些方面，尤其是双方各自的缺点、不足开始充分“曝光”，于是，不少人就开始对配偶不满、厌烦，产生一种“受骗感”：“早知道这样，我决不会和你结婚！”加之婚后的现实生活交织着比较沉重而繁琐的家

务,工作学习,抚育子女,赡养老人,应酬来往,洗涤裁剪,油盐酱醋,令人紧张、疲惫、心烦。婚前那种超脱、浪漫的生活消逝了,随之,失望感由此而生:“婚姻生活太没意思了!”

此外,“婚后安全感”也会导致人们有意无意地放松对新的爱情的追求,从而使人们觉得“结婚不如恋爱”。在恋爱阶段,由于相互能否成为夫妻尚不能确定或不能完全确定,彼此为了确定婚姻关系,就总是想方设法显示自己的吸引力,增大自己的魅力,讨好对方,因而就极力表现、突出自己的优点、长处,对缺点、毛病则极力掩饰,深恐对方因此而中断恋爱。而一旦结了婚,“婚后安全感”便会随之产生:成为夫妻了,“生米已做成熟饭”,倾慕、追求的对象到手了,“煮熟的鸭子不会再飞了”,自己表现好点、差点无所谓了,反正对方不会轻易离婚,尤其是有了孩子后。于是,婚后对自己的优点、长处就不注意表现和突出了,缺点、毛病不注意掩饰、改正了。这样,婚后彼此就觉得对方“变了”,以至相互抱怨、指责:“与你结了婚,算我瞎眼、倒霉了!”

要使婚后的生活仍同恋爱阶段那样甜美,消除“结婚是爱情的坟墓”之感受,就必须积极适应婚前婚后爱情生活的新变化。首先,不要将结婚作为爱情的终点。如果说恋爱是爱情这一雄浑交响乐的序曲,那么,结婚则只是拉开了爱情的帷幕。在恋爱阶段,男女之间理应努力培养感情,增进彼此间的吸引力、亲近感,从而缔结姻缘,成为夫妻。恋人成为夫妻,决不意味着爱情已经结束,而是新的爱情的开始,不能有“船到码头车到站”意识。在婚姻、家庭这个阶段,双方决不能以为追求的东西已到手,从而忽视或放弃对爱情的追求,而应以更大的努力维系、巩固和发展爱情,要不断地提高自己,完善自己,发扬优点,纠正缺点,使自己在对方心目中变得更加美好。英国大文豪莎士比亚

有句妙语：“世间任何事物，追求时候的兴致总要比享用时候的兴致浓烈。”莎翁的这一妙语揭示了人性的一个弱点：当追求一种东西的时候，我们往往会殚精竭虑，而对于已经得到的东西，便常常视而不见。从现实生活来看，婚后的人们对偶然相识的人或畜养的动物，甚至体育比赛之类的事情，常常会比对配偶给予更多的关注。之所以会如此，至关重要的原因就在于将结婚实际上作为爱情的终点，而不是作为新爱情的起点。我们要克服人性的弱点，建造理想的婚姻港湾，主要的一点是应明确：爱是需要永远去追求、去行动的。它就像人生其他奋斗目标一样，需要一生的努力，活到老，爱到老。爱的销魂，情的甜蜜，尽在追求之中。

其次，要认真学习并努力掌握爱情艺术。“男大当婚，女大当嫁。”男女相恋，结婚成家，生儿育女，这可以说是人的本能，是人类社会的一种自然现象。的确，不用倡导，无需专门培训，人们也会娶妻嫁夫、缔结姻缘、传宗接代。但不能因此就认为爱情无艺术可言，只要顺其自然，凭本能行事即可。实际上，爱情是有艺术的、有技巧的一项活动。德国著名社会学家弗罗姆指出：“爱是一种艺术，正像生活是一种艺术一样。”爱情关系，可以说是男女之间最平常而又最复杂的关系，要将其把握和处理好是很不容易的，仅凭本能行事是不行的。学习和掌握爱情艺术是获得和发展美好爱情的重要保证，它能使人们懂得如何使自己有魅力，增大自己对异性的吸引力，增强自己爱的能力；它能使人们懂得如何正确地认识和解决婚姻中的矛盾，自觉地进行爱的更新，为爱情的巩固和发展创造出良好的氛围，从而使爱情之树永葆长青。为什么有的人找不到理想的配偶，成为郁郁寡欢的大男大女？为什么有的人恋爱阶段爱得轰轰烈烈，情意绵绵，

婚后却夫妻反目,成为冤家?原因固然很多,但其中重要的一条就是他们不认真学习和努力掌握爱情艺术,不能自觉地将爱情的规律指导自己的生活实践。在许多人的意识或潜意识里,夫妻之爱完全被视为一种自然现象,以为它会自行照料,不需要认真学习、审慎思考、努力培养、精心呵护。无疑,这是人们在爱情问题上的一个大误区。诚然我们不能说人们学习和掌握了爱情艺术,生活中就决不会有爱情悲剧发生,但我们完全可以肯定,如果人们认真学习和努力掌握爱情艺术,夫妻之间确实能够像艺术家对艺术品那样去对待他们之间的关系,生活中的爱情悲剧必会大大减少。所以,无论是将要涉足爱河的男女还是已结婚成家的夫妻,都有必要阅读一些有关恋爱、婚姻、家庭的读物,从理论上学习和了解一些婚恋家庭之道,并结合实践加以体验和掌握,这样,婚姻的质量就会大大提高。

夫妻关系的调适需要磨合

当爱情瓜熟蒂落,男女双方通过合法途径结为夫妻的时候,一个新的家庭就诞生了。家庭的建立,既表明了一种人际关系的确立,又表明了一种家庭伦理关系的形成。随着人类的发展,社会的进步,家庭的格局越来越向小型化发展。在我们国家,以夫妻、子女为中心构成的核心家庭所占的比重越来越大。在这样的家庭中,夫妻关系的状况不仅直接影响着家庭婚姻质量的高低,而且也直接影响着下一代的健康成长。夫妻乃人伦关系之首,是家庭建设的支柱。提高现代家庭的婚姻质量,最为重要的是搞好夫妻关系。

要搞好夫妻关系,当然应从多方面进行努力,而首要的是应进行磨合。一方面,男女间的异质性决定了夫妻双方对婚姻的不同期待。家庭伦理道德是调节二者矛盾冲突的润滑剂。要使家庭这部机器协调运转,作为齿轮的夫妻间有意识的磨合就必不可少。一般来讲,男人重理性,女人偏感性,这种差异就决定

了男女两性对婚姻的不同期待。男性多以生活伴侣为重,寻求身心的支持,女性则更期望温馨和谐的气氛。因此,在婚姻关系中,往往有这种现象发生:女人觉得舒畅之时,男人却觉得受到束缚;而男人觉得自由之时,女人又会觉得不安。男人和女人这种对婚姻感觉上的差异会直接影响夫妻间的和谐,所以需要双方有意识地磨合。另一方面,由于生活环境、文化程度、脾气性格等方面的不同和差异,当夫妻二人作为独立的有棱有角的个体走到一起,共同驾驭着家庭这只小船,渡过人生之河,要在短时间内融为一体、心心相印、同舟共济是很困难的,正如汽车、摩托车刚走合时一样,婚姻生活同样需要一个磨合期。夫妻相处是一门学问,既复杂又简单,很多时候还需要有创造性。夫妻之间只有有意识地磨合,才能奏出和谐优美的音符。

首先,在磨合期间双方不能急躁,要有耐心。由于恋爱期间双方都极力表现自己的优点、长处,有意识地掩饰缺点、不足,在爱的激情呼唤和驱使下,连不修边幅大大咧咧的男人也会西装革履、手捧鲜花,绅士般站到“梦中情人”面前;任性泼辣的女子也会柔顺得如同一只小羊羔,偎依在“白马王子”的怀中。而婚后,双方揭开了各自神秘的面纱,在对方面前显出了“庐山真面目”,在平淡琐碎的生活中双方的优点、长处很容易被忽视,而缺点、不足却表现、突出了出来。这样,彼此就难免失望、急躁,吹毛求疵之余,夫妻间的裂痕、生活中的磨擦便由此而生,影响婚姻质量,乃至使婚姻走向破裂。因此,婚后初期,切不可急躁,不可感情冲动、意气用事,而应耐心地适当地提醒对方,帮其逐步改掉身上的毛病,帮助他或她填补性格中的缺陷。同时,要认真研究、了解、分析对方,努力寻找双方感情的结合点。

其次,双方要理解、忍让和协调。中保人寿保险公司温州分

公司一位叫胡园园的女士对此有这样一番经验之谈：我和丈夫是自由恋爱结婚的。由于各自的生活环境、所受的教育不同，两人性格迥异，刚开始生活很不适应。譬如我喜爱音乐、文学，生活不拘小节且体弱多病，不会操持家务，生活依赖性强。而丈夫则生性小心谨慎，平时寡言少语，办事认真，动手能力强。双方差异很大。为此少不了互相埋怨、指责。虽然争吵时互不相让，可我俩心中有底，吵后各自马上悄悄地、一点一点地改掉自己的坏毛病。因为我们知道，如果不改掉自身坏习惯，即使再婚，也会遇到同样的问题。我数年如一日地进行体育锻炼，身体日益健壮起来，渐渐学会了生活自理，在力所能及的情况下做些家务，办事尽可能周到些。丈夫则自学声乐，平时总是多干些家务，尽量腾出时间让我锻炼身体，同时做事尽量粗线条些。两人的自我完善和耐心调适，不但使我们的家庭维持下来，而且逐渐变得美好起来。在家里，不单有锅碗瓢盆的碰撞声，更有歌声、笑声、读书声……

再次，双方应用理性制约感情，用赤诚和爱心来消解矛盾。河北宣化工程子弟学校一位叫段正心的男士对此有这样的体会：在家庭这个特殊的小世界中，处理夫妻关系时，喊破嗓子不如做出样子。我以为夫妻若产生矛盾，当丈夫的最好先把嘴巴闭上，要把一腔道理化作无言的关怀，以表明自己的诚意和爱心。一次妻因病在家静养，早晨我拍着胸脯答应下午下班回家一定给她做顿可口的饭菜，没想到偏偏单位有事，加了一个小时的班，未能按时回家，我知道进家一准没好果子吃。果然，妻一脸怒气，言语间要挑起一场“战争”。我却心平气和一言不发，系上围裙一头钻进厨房。等妻把恶语倒尽了，我也把饭菜端上来了。我笑容可掬，一派大度模样地作了检讨。妻娇嗔地瞪了我

一眼,反倒笑了。于是,一场干戈烟消云散。当然,跟妻子不讲理,并不是绝对置理于不顾,而是应融理于巧妙的应对之中,以无言的行动、真情的流露和幽默的调皮,拉近彼此的心,渐渐达到某种程度的默契和沟通。

第四,双方应互敬互爱,给对方以无微不至的关怀。山东东平县经贸委工会张作光同志对此感受颇深:我与妻子相处 23 年,虽然从未红过脸,要说爱在哪里,一时半会也说不清。我俩刚刚结婚那阵子,妻子时常胃痛,也吃过药,住过院,就是除不了根。听部队战友讲,经常喝疙瘩汤能治胃病,我探家时就专门为妻子做疙瘩汤。第一次做饭手忙脚乱,做出的疙瘩不但个儿大,而且糊的占了一半。自己尝了尝,味道确实不怎么样。可妻子尝了一口竟说:“棒极了,真好吃!”一次、两次……不到一个月,妻子的病奇迹般地好了。从那以后,妻子每当感冒不舒服,总爱喝我做的疙瘩汤。而在我上电大的几年里,夏天再热,妻子也不让我开着电扇睡觉,而是用蒲扇扇着让我入睡。用她的话说:“四十多岁的人啦,上大学不容易,万一吹病了,那不白辛苦啦!”没有妻子的全力支持,我很难顺利地领到毕业证。

婚姻生活的磨合期有长有短,因人而异。一拍即合则快;反之则慢,一般在 5~10 年之间。婚后的夫妻应积极努力,争取尽快缩短磨合期。度过了磨合期,婚姻将走向和谐,家庭将走向幸福,其标志是:微笑代替了语言,眼神传达着默契。那时,正如有人所描述的那样:彼此将不会有“婚姻是爱情的坟墓”之叹,相反,当白发的夫妻携手漫步在晚霞中时,会有“踏遍青山人未老,风景这边独好”之感!