

家庭幸福100事

孙丽霜 编著



黑龙江人民出版社

家庭幸福100事

孙丽霜 编著

黑龙江人民出版社

1991年·哈尔滨

(黑) 新登字第 1 号

责任编辑: 刘福文

封面设计: 陈 仲

家庭幸福100事

孙丽霜 编著

黑 龙 江 人 民 出 版 社 出 版

(哈尔滨市道里地段街179号)

黑龙江新华印刷二厂制版 黑龙江新华印刷二厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 · 印张 8¹⁰/16

字数: 170,000

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数 1—9,000

ISBN 7-207-02071-6/G·283 定价: 4.10 元

目 录

- 1 结婚,愿君家庭生活幸福……………(1)
- 2 为了幸福的生活,人们建立了家庭……………(3)
- 3 婚姻,男女获得幸福与成功的礼物……………(6)
- 4 结婚并不意味着幸福的开始……………(8)
- 5 不要让新婚之夜给幸福罩上阴影……………(12)
- 6 夫妻之间也存在如何相处的问题……………(14)
- 7 夫妻双方应了解各自的性别特点……………(17)
- 8 婚后,年轻女子如何做一个好妻子……………(23)
- 9 婚后,年轻男子如何成为一个好丈夫……………(25)
- 10 热恋中的白马王子和实际生活中的伴侣……………(27)
- 11 男人喜欢自己的妻子怎么样……………(30)
- 12 男人应负起怎样的家庭责任……………(32)
- 13 男子汉,要善于承担做一个好丈夫的责任……………(35)
- 14 丈夫如何靠着装展现风采……………(38)
- 15 丈夫应懂得,妻子的虚荣心并不都是不好……………(41)
- 16 女人喜欢自己丈夫怎么样……………(43)
- 17 注意穿着打扮,做一个具有魅力的妻子……………(46)
- 18 妻子温柔可爱,家庭充满异彩……………(49)
- 19 夫妻生活不妨来一点儿浪漫的情感因素……………(52)
- 20 家庭幸福,夫妻之间要注意情感的微调……………(55)

21 家庭生活与夫妻心理卫生·····	(58)
22 夫妻恩爱，有利健康长寿·····	(61)
23 夫妻同床共枕，对恩爱和健康有利·····	(63)
24 夫妻感情淡漠，重燃爱情之火·····	(65)
25 夫妻感情各阶段的心理特点·····	(68)
26 夫妻生活来一点儿幽默，调节气氛·····	(71)
27 夫妻间如何建立和谐的性生活·····	(73)
28 性生活应注意什么·····	(76)
29 夫妻恩爱和在各年龄期的性养生·····	(79)
30 孩子不应淡化夫妻之间的情爱·····	(82)
31 使女性生活更加美好的方法·····	(85)
32 如何渡过夫妻生活的倦怠期·····	(87)
33 如何顺利渡过“感情危机”？·····	(89)
34 婚姻生活中的危险信号·····	(92)
35 夫妻一方见异思迁，千万保持冷静·····	(95)
36 夫妻之间应长相知不相疑·····	(97)
37 夫妻对话中的语言艺术·····	(100)
38 夫妻在家庭对话交流中应注意的若干问题·····	(102)
39 如何对待夫妻之间的矛盾与隔阂？·····	(105)
40 妻子的唠叨，丈夫的对策·····	(108)
41 丈夫的脾气，妻子的对策·····	(110)
42 家庭幸福，妻子切忌喋喋不休之怪癖·····	(112)
43 怎样防止夫妻之间发生争吵·····	(114)
44 夫妻争吵是常事，关键情绪要控制·····	(117)
45 当你和丈夫发生磨擦以后·····	(120)

46	家务劳动夫妻之间不能斤斤计较·····	(123)
47	消除生活中疲倦神态的一些方法·····	(125)
48	失眠的原因和防止的方法·····	(128)
49	充实的生活，消除人生的烦恼·····	(130)
50	夫妻健康长寿要靠科学的家庭饮食·····	(132)
51	夫妻要有计划地安排家庭经济生活·····	(138)
52	家庭消费的科学管理·····	(140)
53	家庭主妇，应该有点生活的小谋略·····	(142)
54	家庭主妇，怎样掌握家庭吃的学问·····	(145)
55	理想的卧具，幸福的温床·····	(148)
56	家庭装饰与色调会使环境格调生辉·····	(150)
57	家具布放协调美观令人舒适享受·····	(154)
58	家庭环境的绿色点缀·····	(157)
59	如何与邻居和睦相处？·····	(159)
60	人来客往之间，家庭平添乐趣·····	(161)
61	在社交中，怎样成为一个受欢迎的人·····	(163)
62	夫妻之间与朋友圈子·····	(165)
63	父母与孩子之间感情调解的微妙作用·····	(168)
64	怎样当个好爸爸·····	(172)
65	父亲在家庭生活中的重要作用·····	(174)
66	教育孩子应该遵守的原则·····	(177)
67	如何有一个聪明可爱的小宝宝？·····	(181)
68	家长要培养孩子的独立意识·····	(184)
69	父母教子应注意的十条忌讳·····	(186)
70	早期教育要适应孩子的“心理敏感期”·····	(189)

71 父母应重视孩子性格的塑造·····	(191)
72 孩子幼年时, 父母怎样倾注自己的爱·····	(194)
73 儿童生活应注意的几个问题·····	(197)
74 “惩罚”在儿童教育中的作用·····	(199)
75 孩子应尽早地送托儿所或幼儿园·····	(202)
76 如何对待孩子的害怕心理·····	(205)
77 当好父母, 保护好你的孩子·····	(208)
78 父母要信任孩子, 表扬孩子·····	(210)
79 父母要尽量与幼儿保持皮肤接触·····	(213)
80 父母要培养孩子学会自理生活·····	(215)
81 帮助孩子养成自食的习惯·····	(217)
82 注意孩子的心理卫生·····	(220)
83 让孩子结识更多的小朋友·····	(222)
84 如何对待孩子的好奇心·····	(224)
85 如何训练孩子的记忆力·····	(227)
86 训斥孩子也要讲究方式方法·····	(229)
87 孩子上学后, 父母应该怎样指教他们·····	(231)
88 如何正确对待孩子的青春期·····	(234)
89 人到中年应注意的几个问题·····	(236)
90 中年夫妻, 在事业上应振奋精神努力开拓·····	(239)
91 丈夫要配合妻子顺利渡过更年期·····	(241)
92 调适婆媳关系, 做一个通情达理的儿媳·····	(244)
93 子女应体贴父母老年时出现的心理危机·····	(247)
94 中老年人怎样推迟性衰老·····	(250)
95 老年人如何延缓衰老·····	(252)

96 老年夫妻保健须知的小常识·····	(255)
97 老年人再婚须注意·····	(259)
98 老年人的长寿秘诀·····	(260)
99 中老年，夫妻生活的金秋岁月·····	(264)
100 家庭幸福，并非100事所能言尽·····	(267)

1 结婚，愿君家庭生活幸福

年青的朋友，到了成熟的年龄，开始对异性产生爱慕之心。当你与你的心上人经过长时间的了解，建立了深厚的感情之后，一定迫切地想共同生活在一起，朝夕相伴。于是，结婚，这一人生最令人高兴的喜事便提到议事日程上来了。

随着新婚佳期一天天临近，幸福与不安的复杂心情也越来越朦胧地袭扰着新郎新娘的心。他们似乎有许多事情要问，但又怯于情面难以开口。结婚，这与往日两人的交友和恋爱绝然不同了，二人要建立一个家庭，为社会增添一个细胞，未来的夫妻生活和生儿育女使他（她）们对家庭充满着陌生感和神秘感。

庄重、热闹的婚礼结束后，一个新的家庭诞生了。对新郎新娘来说，浪漫与梦幻般的热恋随着岁月隐去了。一切恢复到它们本来的面目，现实生活开始了。

一对年轻的夫妻，经过蜜月的如胶似漆的生活，他（她）们共同渴望着幸福，期待着小家庭万事如意，二人相依厮守，天长地久，白头偕老。

刚刚走上生活之路的年轻夫妻，对幸福的渴望是纯真的，但是，包容在大千世界中的这个小小家庭细胞，怎能不受到风吹雨打，怎能不出现波折和磨擦，酿出苦辣酸甜的多味酒呢？幸福不会从天外飞降到你的家庭，生活的航船不会

永远是顺风。生活，就是生活。幸福，要靠夫妻二人来创造。

结婚，意味着人生路上的一个新起点。男女青年从两个单独的个体组成一个家庭，从过去和父母、兄妹一起生活的环境跨入和自己的爱人共同生活的环境，或从自己父母的家庭转到和自己爱人父母的家庭一起生活，这一切都标志着新生活的开始。

婚前，年青人的自由恋爱是充满色彩的，任何结了婚的人，都难以忘怀自己的初恋、热恋。当你挽着恋人的胳膊，漫步在月下、灯下和依偎在花丛树荫下的时候，世界似乎都蒙上了一层轻纱，恋爱的生活是那么柔美和富有诗意。热恋阶段，青年人是热情多、憧憬多，但共同生活意味着什么，大多数青年虽然婚前都在细细打算未来的日子怎么过，但由于他们毕竟年轻，往往迎接新生活的准备并不充足，他们缺乏对生活的估价和认识。

婚后，生活实实在在地展现在他（她）们眼前，生活中出现许许多多没有预料到的问题：住房、经济收支、家务、生儿育女、夫妻感情的维系、婆媳关系、社会交往……这一切，时时感到困扰、烦恼和失望。

应该提醒年青的朋友们，不能用幻想来衡量现实。结婚后，组建起一个新的家庭，开始新的生活，需要双方配合。家庭的建立，对双方来说，都同时意味着克己、充实和相互适应。随着时光的流逝和共同的生活，两人之间在充分尊重对方的同时，会找到保持自己个性的相应措施。

其实，夫妻日常生活的和谐，显然不会在结婚之初建立

起来。在夫妻二人一生漫长的生活中，家庭矛盾和冲突肯定不会发生一次。然而，在矛盾和冲突中，夫妻双方会进一步达到了解，经过这个过程磨炼的感情，将比初恋时更加深沉和凝重。

有些年轻人对此认识不足，一旦发生矛盾和冲突便导致一个家庭的不幸，这是轻率的。他（她）们不了解婚后夫妻之间最重要的事情是不要熄灭爱情之火。结了婚，爱情要以新的方式需要巩固和发展。虽然热恋的激情和梦幻已呈过去，但是不能让生活的流水冲淡夫妻之间业已建立的爱情。

年轻人还应懂得，爱情是真正道德的婚姻基础，它象温馨的清泉，流灌你的一生。这种爱情比热恋更具有内涵，在人生旅途中，在一个家庭的发展中，它显得那么重要。

年青的朋友们，结婚后，愿你们的爱情之火永旺，愿你们的小家庭幸福、幸福……

2 为了幸福的生活，人们建立了家庭

人为什么要建立家庭？

对于这个问题，尽管人们的回答方式各不相同，但答案却是一样的，这就是为了幸福。的确，和睦的家庭会给人带来无限的幸福与快乐，会给人带来最大的满足和最强烈的进取心。俄国伟大的诗人普希金曾说：“人们说不幸是一所学校，或许确实如此；而我却认为，幸福是最好的大学，大概这也不会有什么争议，因为它培养着尽善尽美的心灵。”真是再恰当不过了。

那么，究竟什么样的家庭才算幸福家庭呢？

列夫·托尔斯泰在他的名著《安娜·卡列尼娜》中写道：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”这是有一定的道理的。的确，幸福的家庭都有它们的相似之处，这就是：

①相亲相爱。爱，是家庭幸福的源泉，没有爱的家庭，也就无幸福可言。在家庭之爱中，夫妻之爱是家庭幸福的基础。夫妻之间只有相亲相爱，相互关心，同甘共苦，分忧解难，才能创造出和谐的家庭气氛，才能使家庭成员感到温暖与甜蜜。同时，夫妻之爱又影响着家庭之爱，特别是对孩子的影响更是重大。孩子在充满爱的环境中成长，使他也学会了爱，他也用爱心去对待别人，这对他的个性形成与发展是大有益处的。据调查统计，从小在相亲相爱的家庭环境中长大的孩子比从小在失去爱的家庭中长大的孩子犯罪率明显地少。

②关心信任。对于和睦幸福的家庭来说，家庭成员的相互关心和信任尤为重要。夫妻之间的相互关心与信任，能使双方的感情不断增加，差距逐渐缩小，生活更加和谐。父母与子女之间的相互关心与信任，则有助于沟通两代人的感情，填平“代沟”，使孩子顺利地成长，孩子与老人之间的相互关心、信任，则会减少老人们晚年的“孤独感”、“失落感”，使他们心情舒畅，快乐地渡过晚年。家庭成员之间的相互关心和信任对一个家庭来说是非常重要的，它是家庭稳定和和睦的基础。如果大家同在一个屋顶下生活，以互不干涉、和平共处为原则来维持，那么这个家可称之为“旅馆家庭”。在这种家庭中大人和孩子虽然都过着平静的

生活，但却不能使人感到温暖和亲切。

③共度时光。合理地安排时间，使家人一起共度时光，这对于任何一个家庭来说都是必要的。这不但可以增强家庭的凝聚力，激发每个家庭成员的兴趣，还能促使家庭成员间的感情交流。大家一起干活，嬉戏，谈天及参加各种活动，增加了彼此之间的了解，加深了相互间的感情。

④沟通理解。人生最大的乐事，莫过于别人能理解自己，要想被人理解，最好的办法就是与人沟通。家庭成员间的沟通也是如此。沟通可使人产生一种归宿感，减轻创伤、增添信心和勇气。一家人坐在一起，一边品茶，一边谈心，交换对某个问题的看法，谈自己遇到的麻烦和烦恼。大家在一起共同分享快乐，共同分担忧虑。通过沟通，使大家消除误解，彼此关心、彼此理解、坦诚相待、亲密无间。

⑤支持帮助。同甘共苦，支持帮助对于一个家庭来说是多么的重要。人在生活的道路上不可能没有波折，不可能不遇到困难，最有力的支柱就是来自家庭成员的支持和帮助。亲人的安慰比什么都重要，它能抚平心灵创伤、坚定生活的信心，使你再次站起来，面对困难，面对世界。家庭的力量是伟大的，不可抗拒的，每个幸福之家都是一座坚不可摧的堡垒，安逸时给你享乐，困难时给你帮助，谁也不会袖手旁观，幸灾乐祸。他们真诚地爱护你、关心你、帮助你、支持你，给你温暖和力量。

⑥相互尊重。家庭成员间的相互尊重对于一个和睦幸福的家庭来说也是很重要的。家人之间的信赖首先来自相互的尊重。大家彼此尊重各自的感情、尊重各自的意见，尊重各

自的隐私。尊重使大家平等相待，使大家相互信任。过分的玩笑、尖刻的批评、损人的语言在这样的家庭是找不到的。

⑦感激赞赏。家庭成员之间也应常怀感激赞美之情。感谢大家为你，为这个家所做的一切。真诚的感激和赞赏会加强家庭成员间的亲密感。

3 婚姻，男女获得幸福与成功的礼物

什么是婚姻？多少年来，许多人都是循着婚姻之路走完了他们的人生之旅。但是，有许多人并没有真正理解婚姻的内涵。婚姻究竟是什么呢？

婚姻是一件礼物。应该记住，你是你的伴侣曾经收到的礼物中最好的一件，你的伴侣也是你曾收到的礼物中的最好的一件。这是一件你们用心考虑后被选中的礼物，这是一件带给你们欢喜和满足，使你们获得幸福与成功的礼物。这不是一件平常的礼物，这是你们送给对方的一件特殊而独特的礼物。

如果你是你伴侣的一件特殊而独特的礼物，你为你的伴侣投入了你的时间、思想和能量了吗？你使你的伴侣感到愉快、充实和有一种特别的温情了吗？你意识到了这里面的责任了吗？

如果你的伴侣是你的一件特殊的礼物，你是怎样来对待的呢？你是否用心给予了你的伴侣最好的关注、注意、保护和在你生活中的突出位置呢？你是否刻意地爱她、温柔地待她？你的伴侣是否感觉到了他（她）对于你来说真是一件

礼物？

这是一件用来表达你们彼此爱意的礼物，你们是否会用一生的精力来珍惜它？

婚姻是一次学习爱的机会。的确，婚姻为你提供了一次机会，一次学习爱的机会。在人类诸多的感情中，爱是最高尚最伟大的情感，而婚姻象一座学校，它教会了人们如何去爱人和怎样接受别人的爱。爱使大家变得聪明、美丽，使大家变得博大、宽容。

婚姻是一种亲昵。婚姻是一种生活方式，是对生活的祝福。婚礼结束后，婚姻的历程就开始了，直到一方逝去。婚礼标志着一种亲昵的婚姻关系的开始，亲昵是相互分享的一种“我们”的关系。

婚姻，它不仅仅是肉体的简单结合，也是情感的结合，而情感则点缀着生活的色彩，使婚姻更趋完美。因此说亲昵也是一种情感的亲昵，但是，情感的亲昵有时可能使夫妻感到困惑，因为一方或双方没有意识地做了些努力来发展它的潜力。一个女人和一个男人的情感水平与强烈程度可能很不同，或许女人最珍贵的是情感亲昵而男人则是亲身亲昵，当夫妻学会了分享情感，当他们可以理解与体会相互的心情时，那么他们将得到真正的亲昵。因为发展亲昵要减少或打破障碍与隔阂。贾德森·斯威哈特在一本关于缺乏情感的不幸婚姻的书里写道：“有些人就象中世纪的城堡，他们筑起高高的墙，以免受到丝毫伤害，他们不允许自己与他人进行任何的情感交流以保护自己，也没有人可以进入他们的内心世界，他们是不会受到攻击的。但是，检查一下他们的居所，

却发现他们是那么孤独，独自徘徊在他们的城堡中。而城堡的寓所恰是他们自筑的监狱。他们也需要得到别人的爱，但是城堡的墙是那么的高，要想越过去达到那里也着实太困难了。他人是不敢问津的。”

亲昵也是一种审美的亲昵，是夫妻双方分享着美的体验。一对夫妇可能沉醉于音乐的情感中；另一对则可能更喜欢欣赏山脉风景的油画，你是否已经在你的婚姻中发现了这个亲昵领域了呢？关心的、深思熟虑的询问，或用你的眼睛，耳朵的倾听可能会帮助你发现。

分享与亲昵并不一定要伴随着一系列的评论。亲昵是一种心灵的理解，两个人静静地站在一起，就能体会到对方的存在与对方的感受，虽然此时双方没有说过一句话，但彼此已分享了这无穷的美妙。你可能会多少年也难忘这个分享的时刻，也可能在今后的思想与谈话中一次又一次地提起或想起那个时刻。

当情感的亲昵或审美的亲昵出现时，一定会伴随着交流。同时，当真正的交流产生时，一定也伴随着情感的亲昵。这并不矛盾。

精神的亲昵是导致真正的亲昵产生的又一个基础。当一对夫妻学会了相互交流，他们也就学会了彼此的信任。

4 结婚并不意味着幸福的开始

每一对夫妻对婚姻都抱有美丽的憧憬与希望，但实际上，婚姻的幸福与否并不是那么简单必然的，结婚并不代表着幸

福的开始，它需要夫妻的把握协调。幸福的婚姻不能靠等待，只能去追求，有多少婚姻，就可能有多少种特色，有多少种情趣。但幸福往往也有相似之处，要得到这些幸福就要把握幸福的真谛。只有做到这一点，才能增进夫妻之间的了解，培养夫妻之间的默契，维护夫妻之间的感情，从而达到夫妻关系的美满幸福。

1. 互相适应，找出适应自己的最佳模式。

婚姻是把两个独立的个体结合在一起，无论婚前交往了多久，结婚以后，两个人都会发现彼此有许多不同的地方。很多刚结婚的人也许会这么想：即然我们相爱了，我们就应该是相同的；即然我们不同，那就是我们不相爱。事实并非如此。世界上绝对没有完全相同的人，更没有所有事都能保持同一看法的人。在所有的感情里，夫妻之间的感情应算是最特殊的了。结婚以后，两个人就要生活在一起，变成最亲密的人，所以夫妻之间的关系是最重要、也是最需要调适的。婚后，彼此都得互相协调，适应新的角色。当发现以前没有发现的差别时，不要对婚姻失望，要学习接受双方不同的看法，调节习惯上的差异，以适应新的生活。许多研究发现，离婚率最高的是结婚一、二年的夫妻。最主要的原因是结婚初期产生的冲突和摩擦最多，也最难适应，所以，一旦结婚，夫妻双方一定要有心理准备，彼此都要做一些调节，找到一个最适合自己的生活方式。只要两人同意，而且高兴地去做，这可能就是最合适的婚姻模式了。

2. 尊重理解，成为知心朋友。夫妻之间应相互尊重理解，争取成为知心朋友。但不幸的是，许多夫妻并不象朋