

浩瀚 徐萍 编

小家乐
丛书

小家
夫妻
乐



北京科学技术出版社

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

● ● ● ● ●

小

家

夫

妻

乐

北京人民广播电台出版

※ 小家乐丛书

小家夫妻乐

浩瀚 徐萍 编



北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小家夫妻乐/浩瀚等编写. —北京:北京科学技术出版社,
2001.5

(小家乐丛书)

ISBN 7-5304-2448-3

I. 小… II. 浩… III. 婚姻-通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 82510 号

小家乐丛书——小家夫妻乐

浩 瀚 徐 萍 编 写

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码: 100035

各地新华书店经销

固安县印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 194 千字

2001 年 5 月第一版 2001 年 5 月第一次印刷

印数 1—5000 册

定价: 12.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
本社发行科负责调换。联系电话: 66161952)

丛书编委会

主编：洪 涛

编委：李立前 汪 颖 刘同冈

张连继 吕俊怀 邓建军

宋子强

前 言

美满的婚姻就是男女双方能志同道合，心心相印，鱼水相谐，像是两根心灵的弦能共振共鸣。异性之间不仅有微妙的吸引力，而且还有强大的推动力，它是精神的支柱、心灵的火把。作为婚姻双方的丈夫和妻子，首先要明白这个道理。

生活中常常可以看到这样的事例，有些家庭夫妻双方的确是由真诚相爱而结合的，但婚后的情况却不是完全相同的。有的婚后在爱情上不断补充新的内容，使爱情不断更新，更进一步充实和提高了爱情的质量。有的随着婚后生活的变化，爱情的成分却由浓烈而变得越来越淡薄了，有的甚至完全消失。

那么怎样才能在家中扮演好自己的角色呢？好丈夫的标准是怎样的？好妻子标准又是怎样的呢？本书拾起这个古老的话题，以诚挚的语言拨动您的心弦，愿您的家庭充满理解，充满宽容，多些笑声，愿您家庭和睦，夫妻恩爱之花永不凋谢！

第一章

婚姻絮语

古希腊曾传说：地球曾被字是男人，字是女人的人类居住着，他们自认为是相当完善的，把自己看成十全十美的人，他们轻蔑地背叛了宙斯，于是愤怒的宙斯将他们一分为两半，发落到地球上。从此以后，人们传说着，每一半都一直寻找着自己的另一半，这种通过自身另一半的完善眷恋之情被称作了爱情。



夫妻是什么

夫妻,是远航的船。

夫妻,是两心相印,是患难与共,是生死之交,是同病相怜,是帮助,是提高,是个猜不透的谜。

夫妻,是甜甜蜜蜜,是卿卿我我,是碰碰撞撞,是唇枪舌剑,是朝吵夕和,是形影不离,是不可思议。



夫妻,是美酒,是雨露,是琴瑟,是笔墨,是水乳,是缘分,是学校,是社会,是首无题的诗。

夫妻,是配合,是容忍,是和谐,是温馨,是距离,是思念,是矛



盾,是欢乐,是相敬如宾,是一种优越感和安全感。

夫妻,是春之缠绵,夏之浓烈,秋之潇洒,冬之纯洁。

夫妻,是把同心伞,一人撑,两人行。

夫妻,是辆自行车,前轮是夫还是后轮是妻,这并不重要,关键是掌车头的要把握好平衡。如此,方能朝着生活的方向前进,才有夫妻间永久的温馨与和平。

夫妻,是天上的星球。星球既有自己运行的轨道,又同时各有相互引力。夫妻也应是如此,各自保持一定距离,尊重对方的一些个性。家庭在这种万有引力的作用下,才会和谐、稳固。

夫妻生活周期

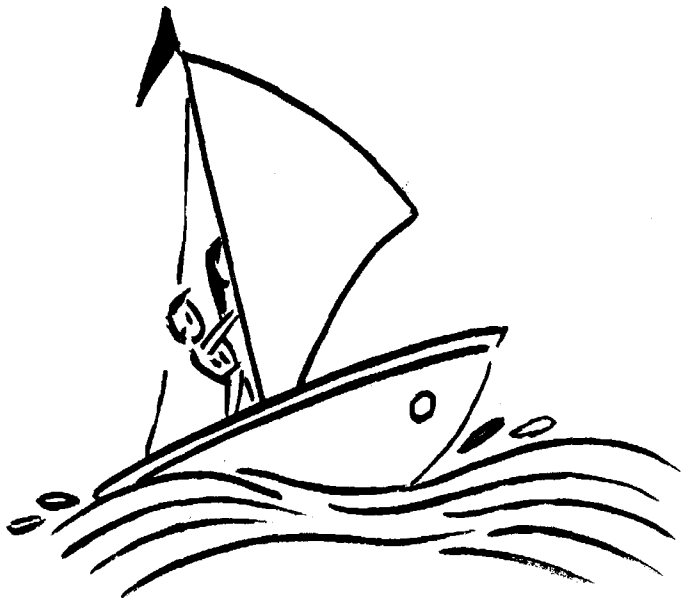
倩男靓女经过甜美的恋爱期,开始奏响人类生命周期的连续乐章。

1. 奔放期——主要是指热恋期到婚后的一两年内。夫妻间充满“酒不醉人人自醉,色不迷人自迷”的故事。他们心理上空前绝后地平衡;精神上朝气蓬勃,蒸蒸日上;思想上好学上进,奋力拼搏;工作上干劲十足,不思劳苦;生活上因陋就简,虽清贫却甘甜,憧憬着美好的未来,思考着如何构筑好二人小家,怎样生一个漂亮、聪慧的小宝宝……此期,夫妻之间积极的表现形式,是拥抱、亲昵、温情脉脉、妙语连珠,犹如涓涓细流沁人心田。有道是:海誓山盟,相敬如宾,四季乐情深似海,恩爱爱话百年。

2. 转移期——甜蜜恩爱的夫妻生活,随着小生命呱呱出世,开始部分转移。这时,夫妻会把更多的爱献给孩子。生儿育女的过程,就像沿着人工开掘的山道攀行,路途漫长、负荷沉重,也有人把此期称为“危险期”。因此,夫妻间必要的交流、亲昵还是不可少的,彼此应尽量满足心理上和生理上的需要。夫妻间的真诚合作,



永远不会失去信心和力量,反而会成为精神上的富有者,像阳光雨露一样,滋润着爱情之树长青。



3. 负重期——人到中年,增加了经验和智慧,却失去了青春的光彩。这是一生最坎坷,也是最富有的时期。他们一方面要承受巨大的事业压力、经济压力,一方面还要承受巨大的精神压力和心理压力,但这也是每个中年人充满辉煌的成功期。在单位,心中有事业,肩上有担子,是工作岗位上的中坚骨干力量,雄心勃勃,立志成才;在家庭要赡养老人,以尽孝道,抚育儿女,望子成龙。两副担子压在肩。这段时期,夫妻间特别需要相互扶持,同舟共济,患难与共。毕竟,爱情是一种精神生活,是力量的源泉,共同的理想与信念,会使风雨人生路上的伴侣弹奏出人间更加优美动听的乐



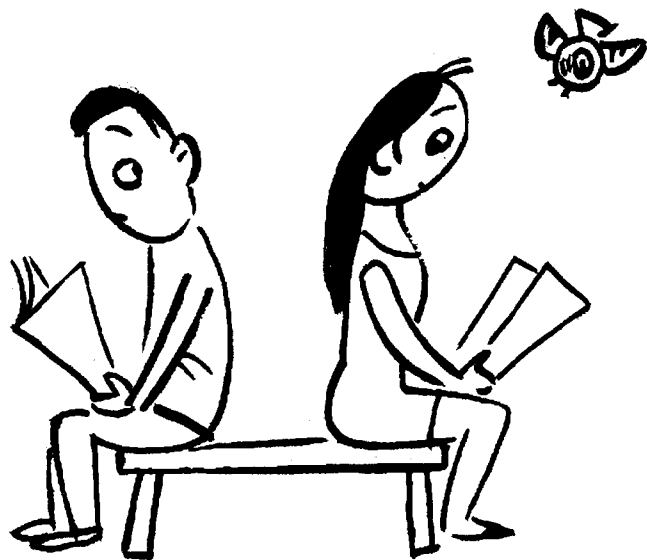
曲。

4. 深沉期——这时夫妇已近退休年龄或已从岗位上退下来。逝去的岁月烙下深沟浅纹，霜染眉鬓。几十年风风雨雨，患难与共，饱尝酸甜苦辣，所形成的是至爱至深的情感。正如一句话：莫道桑榆晚，霜天叶正红。

夫妻生活原则

1. 切勿攻击对方的弱点。你的配偶不是你的敌人，打架吵闹时只针对某一件事，不可另揭疮疤。

2. 争下去已无计可施时立刻停止。若停止后仍不服气，可待较为心平气和的次日加以“讨论”。





3. 头脑不清醒时切忌争斗。夫妇双方的争执只有在理性的基础上才具有意义。饮酒后,双方应避免争吵,否则形势将会恶化。

4. 动口不动手。若发生打斗,事后双方一定要互相道歉。

5. 夜深人静时不要讨论火爆的话题。当你疲倦且想睡觉时,争斗只会加深情绪的恶化,并影响次日的情绪。

6. 切勿因占下风而闷闷不乐。夫妻间的争吵,无所谓输赢和高下,不要心生不平,伺机报复。

7. 不论争斗如何厉害,一定要在夜间同床共眠。隔离会使感情疏远;靠近则会使双方尽快消除隔阂。

8. 吵架之后不要长离家不归。

怎样估价你的婚姻

一位美国人根据他多年的研究成果,总结了夫妻双方对自己现存婚姻的估价等问题。丈夫或妻子可以通过下述判断题判断自己的婚姻状况。这些判断题既有一定的道理,也颇具趣味性。

1. 在美好的婚姻中,所有分歧都能得到圆满的解决。

2. 随着年龄的增长,你能够自然而然地成为一个好妻子或好丈夫。

3. 圆满的婚姻中,两口子的几乎全部业余时间都是在一起度过的。

4. 幸福的婚姻关系总是建立在频繁的性生活基础上的。

5. 成功的婚姻中,双方都必须肯于改变自己的习惯和性格。

6. 幸福的夫妻不指望对方完全满足自己愿望。

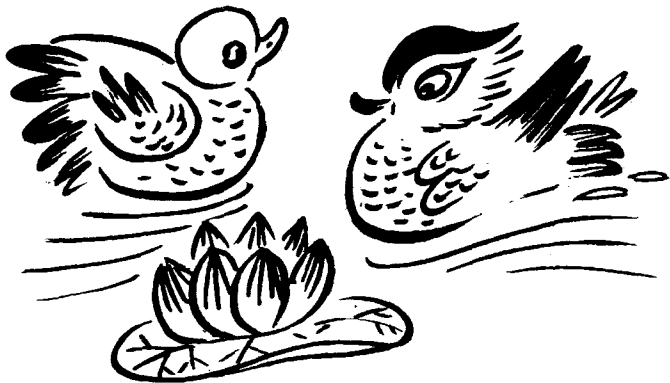
7. 在长期的婚姻中,双方的角色随时间的推移都会有所改变。

8. 幸福夫妻在危机发生时从不相互指责。



9. 在成功的婚姻中，丈夫或妻子的身上总有你不喜欢的东西。

10. 在生活中，夫妻双方总是抽出固定的时间在一起。



对于这 10 道题，你是怎么答复的呢？答案是这样的：1. 错。因为生活中不断出现的问题，不可能完全地、圆满地解决。2. 错。时间不是绝对的，爱情只有在相互信任、交流、理解对方时才会产生。3. 错。不一定如此。因为夫妻双方都有各自的追求和爱好。4. 错。不能用双方性生活的多少来衡量幸福与否，关键在于双方满足。5. 对。双方努力改变各自的不适应，使婚姻和谐美满。6. 对。无人能当救世主，每个人都必须依靠自己。7. 对。这是夫妻双方所希望的。8. 错。他们有时会互相指责。但也能携手解决问题。9. 对。十全十美的丈夫或妻子是根本不存在的。10. 对。爱情在更多的交往中而得到深化。

得分 8—10 分说明你的婚姻状况优良。

得 6—7 分说明你的婚姻状况尚可。

得 5 分以下者说明你的婚姻状况需要改进。

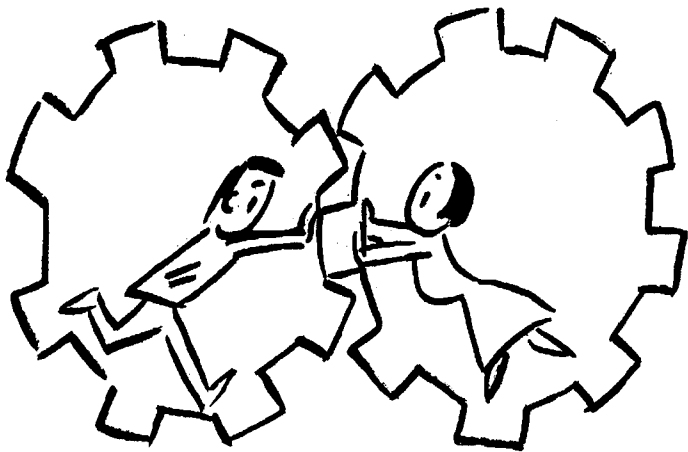


婚姻生活的 10 个阶段

一辈子的夫妻，其婚姻生活是有一定节奏和阶段性的。一般每隔 2 至 5 年便呈现一个新的阶段。每个阶段，各自有着不同的特点。有些夫妻由于对此了解不够，没有及时调整，以适应各阶段不同特点的要求，从而，给夫妻生活带来了一些不必要的烦恼。要减少婚姻生活中的矛盾，准确把握婚姻生活的 10 个阶段并了解每个阶段上的一些独自特点，有着重要的意义。根据国外一些婚姻专家的意见，婚姻生活的 10 个阶段和每个阶段的不同特点为：

1. 结合阶段(结婚的第 1 至 2 年)。

在蜜月和蜜月后，“我们”这个概念居家庭中心的地位。夫妻双方关心的是满足对方的期望，因此都特别肯花功夫来符合对方的想法。夫妻尽可能经常地呆在一起，什么事都一起做。美国纽约大学的一位心理学家苏珊娜·萨尔诺夫称这个阶段是“感情的春天”。





2. 失望阶段(结婚的第3至4年)。

最初的狂热劲已消失,夫妇俩遇到的日常生活问题越来越多了,相互对共同未来的信任已有伤痕。因为在这时许多夫妇看到,他们的伴侣完全不是他们初次相爱时想象的那个样子。失望的阶段往往是一个痛苦的但也是可以治疗的过程。德国帕德博恩的一位研究教育学和成人教育的教授卡尔一海因茨·施米特说:“夫妇真正相识之后,他们的关系也就从隐隐约约意识到的拘束和失望中解脱了出来,从部分甚至是有意识忍受的拘束和失望中解脱了出来,在现实的基础上建立一种真正的夫妻关系。”

3. 生育阶段(结婚的第5至6年,有些提前几年)。

这时,双方就想要孩子了。他们产生一种非常满意和非常和谐的感觉。这对关系的稳定有积极的作用。心理学家萨尔诺夫说:“这开始了婚姻的初夏时期。爱情不再那么热烈,但是在升华并有更多的内容”。

4. 巩固阶段(结婚的第7至8年)。

这多半是整个婚姻最积极的时期。夫妇俩克服了他们关系最初的艰难险阻。这时,他们生活、计划和工作的注意力都集中在近期具体的和现实的目标上。

5. 间歇阶段(结婚第9至11年)。

夫妻关系的基础更巩固了。结婚初期负担沉重的年代已经过去了,手头开始宽裕。离异的风险少了,特别是夫妇双方的年龄过了30岁的时候。萨尔诺夫说:“我们称这个时期是婚姻的夏天。另外的一些特征是:夫妻双方都主动更多地承担责任了。……”

6. 总结阶段(结婚的第12至14年)。

女性大约是在40岁时就开始要做初步总结了。他们重新考虑他们的生活计划,因为他们知道没有那么多时间来作根本性的变动了。鉴于这种情况,有些夫妻感到他们处在生活的死胡同里。他们感到失望,心灰意冷和垂头丧气。研究夫妻关系的专家克劳斯



·科赫说：“许多人现在也认识到钱和事业上的成就不再能使人感到满足了”。这便开始了“婚姻的初秋时期”。

7. 危机阶段(结婚第 15 至 20 年)。

爱情已变得麻木。夫妻开始慢慢地分开生活，虽然这时婚姻的双方特别是女方还没打算不要她伙伴的关注并尚能忍受他日益增长的冷漠态度。德国班贝格大学的教授拉斯洛·瓦斯科维奇说：“结婚前，2/3 的男子热心帮助料理家务。现在，对他们来说重要的只是冰箱不坏，冰箱里有东西就行了。”男的在作爱方面变得懒惰了。许多妇女在这方面显露出失望情绪。科赫说：“由于联系双方感情的力量，如性感和温情现在经常被疲倦、紧张和孤独感所削弱，由于已找到的生活目标有时候甚至是在违反伴侣的意愿下取得的，所以在爱情问题上也必然会出现争吵。”个别的还有发生婚外恋的。因此，这是发生离婚案最多的时期。

8. 革新阶段(结婚第 21 至 25 年)。

夫妇在考虑了各种选择后，大多数还是决定重归于好。这时就可能开始如萨尔诺夫所说的“革新之秋”时期。孩子已独立自主，他们几乎不需要父母的保护了。这时，许多男子在职业上可以呼吸所谓第二种空气了，再次试试尽可能扩大他们飞黄腾达前程的可能性。女方也开始自己解放自己从事自己的事业。尽管也会带来种种分离，但这时夫妇俩有机会得到不受任何影响的独立自主感并能多次利用这种机会。

9. 暮春阶段(结婚第 26 至 30 年)。

当孩子自立离开家时，爱情突然又会获得新的能量。爱变得更温柔，更深情，更无私。许多夫妻相互重新发现对方。社会学家林恩·怀特说：“48%的夫妇把他们这时候的关系称之为非常幸福的阶段，38%的夫妇说他们这时候的关系很和谐。只有 3%的夫妇认为他们的关系有问题。”

10. 老年阶段(结婚第 31 年开始)。



这是收获时节。同心协力度过各种危险的夫妇现在可以享受爱情的硕果了。他们欣赏他们之间深厚的感情。他们之间几乎没有误解了,有许多共同在一起的时光。这时,他们可以一起来建设更加灵活和更富创造性的生活,占领新的生存空间,让似乎逐渐枯萎的感情重新充满活力,特别是在两性关系上。此时,爱情和两性关系真正融合成一体了。夫妻之间无限信任,无限亲密,十分得当。婚姻到了“金色的秋天”。这是一年四季色彩最丰富、最光彩夺目的时期,也是夫妻关系的最和谐的时期。

怎样了解爱人的心理秘密

不幸的夫妻各有各的不幸,而众多美满的夫妻却大多是相似的。从众多美满、幸福的夫妻身上可以找到一个共同的特点,那就是他们都是以心相许,心心相印的伴侣。夫妻贵在知心。但要如何才能洞察爱人的内心世界呢?

1. 知心先交心。

有些人抱怨爱人不与自己讲心里话,而且夫妻二人互存戒心,都不愿先敞开自己的心扉。因此,欲求夫妻知心,必先打开人为的防线,信任自己的爱人,相互坦诚相待,经常给爱人以帮助。如发现爱人的缺点,应选适当的时候讲出来,以求得意见和认识的统一。

2. 贴心才能知心。

世界上最复杂的东西莫过于人的心理,要了解人心不是一件轻而易举的事,但只要做到听其言,观其行,就能懂其心。

实践证明,夫妻间照顾愈周到细致,相互了解得也愈深刻透彻,两者是相辅相成的。相反,一个人对爱人粗心大意或漠不关心,想真正了解爱人是很难办到的。