



军营图书角

JINGYINGTUSHUJIAO

恋爱 婚姻 家庭系列

LIANAI HUNYIN JIATINGXILIE

家庭和谐 重长久

J IATINGHEXIE
ZHONGCHANGJIU

丁建华 主编

中国人口出版社



警营图书角
JINGYINGTUSHUJIAO

恋爱 婚姻 家庭系列

LIANAI HUNYIN JIATINGXILIE

家庭和谐 重长久

J IATINGHEXIE
ZHONGCHANGJIU

丁建华 主编

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭和谐重长久/丁建华主编. —北京: 中国人口出版社,
2010.2

(警营图书角. 恋爱 婚姻 家庭系列)

ISBN 978-7-5101-0381-0

I. ①家… II. ①丁… III. ①家庭—通俗读物 IV. ①
C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第022832号

家庭和谐重长久

丁建华 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国人传媒印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	9.875
字 数	200千字
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0381-0
定 价	32.00元 (全8册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

编 委 会

主 编：丁建华

本册主编：孟凡荣 曹 凤

编 委：武进赟 杨 成 陈丽娟 孟凡荣

曹 凤 曹亚南 吴 丹 才 卓

许王军 杨达仁 丁建宏 何 军

俞倚林





武警

目录

CONTENTS

01	新婚生活可分为哪几个阶段?	1
02	如何适应新婚生活?	1
03	怎样度过新婚之夜?	3
04	怎样度过新婚蜜月?	5
05	如何适应婚后角色转换?	7
06	夫妻关系可分为哪些类型?	8
07	如何协调好夫妻的角色关系?	9
08	新婚时期会产生哪些矛盾和冲突?	11
09	怎样建立理想的夫妻关系?	12
10	为什么说幸福的婚姻是创造出来的?	14
11	如何使婚内爱情保鲜?	15
12	夫妻要学会哪些称赞的艺术?	16
13	夫妻之间如何激发爱的激情?	18
14	怎样处理夫妻冲突?	19
15	如何消除夫妻间不必要的猜忌?	21
16	夫妻间如何避免争吵?	22
17	婚后如何协调好与双方父母的关系?	24
18	如何看待夫妻间的隐私权?	25



目录

CONTENTS

武警

19	怎样避免因家务闹矛盾?	26
20	如何防止家庭矛盾升级?	28
21	如何做到爱情事业双丰收?	29
22	如何应对姻亲关系?	30



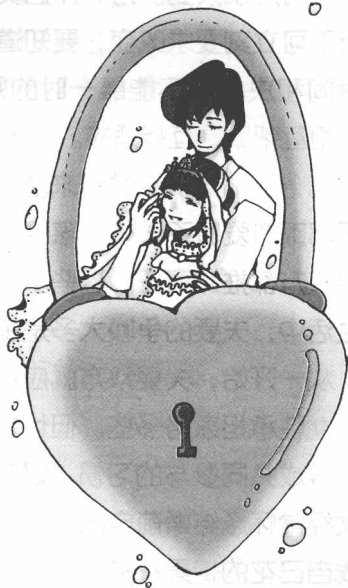
01 新婚生活可分为哪几个阶段?

结婚是一对男女做出的一生的承诺，结婚了，大家都一心一意共创美好快乐的生活。新婚生活约可分三个阶段。

蜜月期。蜜月期持续3个月左右。

无助期。这一时期，生活已进入常轨，但未经历这种新生活，对于新生活的一些事情感到不知所措，找不到解决方法。这个时期的长短因人而异。

稳定期。稳定期的来临因人而异，到这个时候，大多数人已习惯对方和对方的家人，开始有归属感了。



02 如何适应新婚生活?

新婚意味着新生活的开始，男女双方应注意在以下几个方面



相互适应。

生活习惯。由于男女双方在不同家庭环境中成长，必有不同的生活习惯，某些生活习惯可能会互相冲突排斥，在婚后生活中才让对方观察到。万一伴侣真的有些让自己不满的生活习惯，千万不可立刻要求改变，要知道一个人改变原有的习惯需要较长的时间和决心，不能靠一时的勉强得来。要在漫长的未来日子中，相互帮助、互相适应。

家务与财政。结婚带来新的生活秩序，家务的分担和财政的处理都跟恋爱时不一样。家务事看起来是一些鸡毛蒜皮的小事，如果双方都推卸责任，这些小事就会成为夫妻争吵的导火线。实际生活中，夫妻的争吵大多是由一些鸡毛蒜皮的小事引发的。因此，从一开始，夫妻双方就应该养成共同承担家务的习惯。现实中，女性承担家务多些。但也要把男性容易做得来的家务分配给他，养成共同参与的习惯。财政分担也是重要的准备之一。已婚男女经常怀念结婚前自己赚钱自己花的情景；抱怨一旦结婚有了家庭，钱又要给父母家用，伴侣又常监视自己的花费，心理压力很大。因此，在结婚前最好坐下来详谈，制订好婚后的理财计划。

与家人的关系。结婚后作为别人的媳妇或





女婿，便应履行责任，把对方的父母看成自己的父母来照顾。如果有不满意的地方，最好先跟丈夫或妻子商量，了解他们的性格，再决定以什么方法来解决。与父母同住的新婚夫妇，更要注意与家人的关系和家务的分配，心里要有准备，老人家会有不少自己认为不习惯的行为，而且不能改变，从尊敬老人的角度来考虑，乐观地接受是上上之策。

温馨提示

避孕方法有多种，双方应先了解各种方法的原理、个人身体状况、习惯和意见，并最好听取医生的意见后再做出适合自己的决定。因为这与婚后的生育计划有很大关系。

避孕。避孕问题是结婚后必须面对的首要问题。

03 怎样度过新婚之夜？

温馨提示

“洞房花烛夜”一直被认为是人生四大喜事之一。男女双方通过长期的期待，融进了许多遐想，经过如痴如醉的热恋，怀着激动的心情迎来了终身难忘的新婚之夜。这一夜的经历，往往对夫妻婚后的幸福有着长远的意义。

要保持良好的体力和情绪。结婚是人生大事。为置办婚事，双方都不遗余力。特别在婚礼宴席上，新郎新娘要多方应酬，有的往往闹到精疲力竭。有的地方闹新房之风很盛行，闹



到深夜人们还余兴未尽，不肯散去。因此，要事先做好安排，对闹新房的人适时地进行得体的劝阻。有些应酬事情，凡是可以请人代劳的都可委托他人。新郎新娘要保持充足的体力和保持愉快的心情，为第一次性生活做好必要的生理和精神准备。

要讲究性爱的艺术。在第一次性交时，女性都会有某种程度的抵触。这种抵触并不完全取决于生理上的原因，更重要的是心理方面的原因。一旦开始了性生活，就有伴随而来的结果——现在作妻子和将来作母亲。新婚之夜和谐与否将会长期地影响夫妻双方今后的感情发展。因此，夫妻要讲究性爱的艺术，为新生活创造一个美好的开端。

讲情话。即使是长时间热恋的情侣，初次性交双方也都会带有一定程度的羞涩感，双方可以通过动情的话语打破这种羞涩的气氛。这包括由衷地表达自己对对方的喜爱和赞美，动情地回忆一点能激励对方的往事。绵绵情话，可以消除双方的紧张情绪，引起男女双方感情的共鸣共震。



亲吻。亲吻是一种艺术，是男女双方表达爱情的重要方式，也是性爱的开始。在亲吻时，双方应积极主动配合，尤其是妻子不要局限于当配角，也应该主动地亲吻丈夫，以免丈夫以为她是在拒绝，影响情绪。



爱抚。爱抚是性爱的前奏。新婚夫妇初次性交，不可能“无师自通”，在心理上很容易产生一种自我紧张感。双方要学会自我放松。温柔而有技巧的爱抚，会使彼此都觉得愉快而兴奋。在双方的情绪都被调动起来后进行性交，不但能激起双方的快感，使双方共同感受性爱的快乐，达到性爱的高潮，而且还能成为夫妇双方留下永不磨灭的回忆。

04 怎样度过新婚蜜月？

新婚之后，蜜月伊始，应该怎样幸福地度过这段人生难得的历程呢？心理学家认为，蜜月不仅是对爱之果的品尝，而且也是对两个人的性格、情趣等方面能否适应的首次考验。蜜月期间，夫妻应该注意以下几个问题：

注意完善自己的性格。新婚夫妇要注意发挥和完善彼此所崇尚和需要的个性特征，丈夫要表现出男子气概，给妻子以安全感；妻子要表现出女性特征，给丈夫以归属感。值得指出的是，丈夫勿把刚强理解为粗暴，因为妻子崇拜丈夫的不仅是强健的体魄，更重要的是丈夫的坚强的意志和果断的性格。妻子，千万不要把温柔理





解为无能的代名词，因为丈夫喜爱不光是温和的性格，更重要的是细腻的情感、优雅的风度和较高的素养。

注意彼此间相互适应。蜜月期间，由于共同生活，朝夕相处，彼此逐渐看到了对方在婚前没有显露或没有充分显露出来的缺点，那些生活细节方面的矛盾也不可避免地显露出来。在这种情况下，男女双方除了注意克服自己的缺点外，还需要设法彼此适应。需要彼此在改变中适应，在适应中改变。夫妻关系就像一把琴上的两根弦，只有经常调整，才能奏出和谐乐章。

注意学会谅解和开导。现在处于婚育年龄的青年人大多是独生子女，生活环境和经历致使他们在某些问题的看法或处理上，往往表现得任性、偏激、执拗和刚愎。进入新婚蜜月，男女双方就必须从此放弃自我为中心的思想，学会谅解和开导。如果发生不同看法或做法时，不能一味苛求对方听自己的。实践证明，开导是改变对方的认识结构、融洽夫妻关系的妙方。



注意适度节欲。在蜜月期间，青年夫妻性生活的频率往往较高。这可以理解，但要适度节制。现代性心理学研究指出，纵欲会扰乱人的生理心理平衡，影响身体各系统的正常功能，使人易于疲倦、精神不振、抵抗力下降。



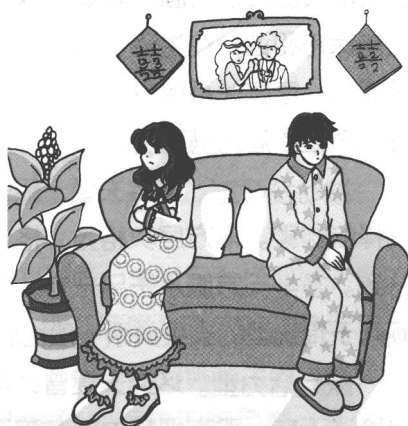
05 如何适应婚后角色转换?

夫妻两人来自不同的家庭，其经历各不相同，行为、习惯当然会有许多不同，需要双方有充分的思想准备，积极应对并不断适应可能出现的各种情况。

别把对方想象得太完美。恋爱时的完美无缺，是被情感蒙着一层面纱的，结婚后就不会再做掩饰了。这个适应过程挺苦恼，但需知这才是真实的对方。

对家庭、双方都有责任和义务。婚姻是要承担责任和义务的，这不是一句空话，它包括对社会、家庭和孩子，还有家务。不要小看了家务，夫妻吵架一多半是家务事引起的。

夫妻间要相互尊重，不论你的职务有多高，条件有多优越，在家里双方是平等的，千万不要在家里还端着架子。



温馨提示

“我爱你”这句话的分量只有在婚后才真正掂量得出。因为爱包括谅解对方的某些失误。要做到真正的信任和理解，不是一件容易的事，可这是爱的基础。



06 夫妻关系可分为哪些类型?

和谐型。这类夫妻婚姻质量较高，婚后又有满意的调适。双方人格都较成熟，责任感强、志趣相投、性格互补，在价值观、角色认同、对子女的教育以及与亲属朋友的交往方面都基本上能保持和谐；性生活也比较如意，家庭关系民主、平等，家庭生活充满朝气。



被动投合型。这类夫妻一般是按照双方利益和需求进行现实选择的结果。双方层次相当，格调不高，但思想和行动尚能协调一致。多半一方服从于另一方，没有平等决定事情的习惯。这种倾向于传统型的夫妻关系一般比较稳定。

缺乏活力型。这类夫妻曾经热烈相恋，充满激情，但婚后很快冷淡下来，双方把精力放在孩子和经济方面。这类夫妻关系状态是符合逻辑的。那些所谓“凑合过”的家庭，多半属于此类。责任义务感是这类婚姻能够维持下去的主要原因。

慢性冲突型。尽管夫妻双方总是保持克制，但紧张关系显而易见。关系中充满了格格不入的成分，冲突始终是潜伏着的。

支配型。这类夫妻关系中地位是不平等的，其中一方属于



支配地位，另一方属于从属地位。一切家政大事都由支配的一方说了算。这种支配型夫妻关系，反映了婚姻生活和人格上的不平等。

独立型。夫妻双方不仅在地位上和人格上相互平等，而且在经济上和生活中都相对独立，几乎互不干涉、各自为政、互不支配；处事上独自抉择，互不影响；相互关系比较松散，但能尽到夫妻的义务。奉行AA制的夫妻大体属于此类。

互助型。夫妻双方在地位上和人格上都是平等的，并且能彼此尊重，遇事能互相商量，互相支持。有良好的合作意识，能共同经营婚姻。

07 如何协调好夫妻的角色关系？

扮演好“丈夫”与“妻子”的角色。夫妻只有扮演好各自的角色，才能协调配合，充分发挥夫妻在家庭生活中的功能作用。如丈夫在妻子面前不像个丈夫，那么在妻子的情感世界里就会产生一种缺憾，久而久之会产生对婚姻生活的不满足感。反之亦然。如果夫妻双方从婚姻生活的一开始就建立起一种明确的、固定的、正确的角色模式，正确地扮演各自应当扮演的角色，执行各自应该执行的任务，各得其所，默契配合，才能经营好健全的安乐窝。

要建立夫妻认同感和夫妻联盟。夫妻认同感就是指结婚之后，夫妻逐渐把两人看成一体，不可分割。这种夫妻认同感与自

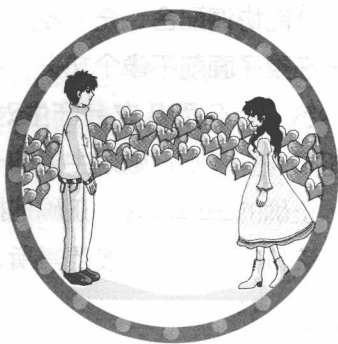


我认同感同时存在、不受影响时，夫妻关系就会得到强化。如果自我感觉过强，更多地关心自己个人的存在、利益与成就，而较少关心夫妻两人的双体存在，这样不可避免地产生各种冲突和矛盾。

要养成夫妻共同的“生活方式”模式。在夫妻婚姻生活中，形成共同的生活方式的行为模式非常重要。在现代社会生活环境中，个体间的生活方式是不一样的。但是只要共同努力，根据自身的条件特点，妥善安排好工作、休息、娱乐的关系，确立夫妻生活的正确准则，建立起与之相适应的家庭生活模式，夫妻双方共同遵循着自己的家庭生活模式去生活，一丝不苟地去履行各自的职责，婚姻的重心才稳定。即使两地生活的夫妻，也能在很大程度上弥补情感生活的空缺。才能在很大程度上经得起任何风雨人生的考验。

温馨提示

“夫妻联盟”是指“夫妻认同感”很强烈与稳定的表现。夫妻中的任何一方一旦遇到困难，另一方马上就会联合起来去应付这种困难。所以“夫妻联盟”是婚姻的一种稳定的、牢固的基础。





08 新婚时期会产生哪些矛盾和冲突?

浪漫、痴迷的热恋之后，多数恋人们都进入了婚姻的殿堂。然而，许多青年男女并没有做好充分的心理准备，即使已经恋爱多年，对对方非常了解，但结婚以后仍会发生许多出乎意料的事情，导致夫妻双方的一些矛盾和冲突。



心理失落感。热恋与婚姻是有很大差别的，一下子从无忧无虑的浪漫世界跌进了琐碎、操劳的现实生活，许多新婚夫妻，尤其是妻子，会产生心理失落感。另外，恋爱时双方都注意给双方以良好的印象，较少显露出弱点和不足。婚后，随着生活的深入和时间的推移，双方各自的弱点逐渐暴露出来，也容易出现感情的摩擦、引起心理失落。

自由与责任的冲突。步入婚姻，必须负起应有的责任和义务。恋爱时虽然也需要负起一定的责任，但毕竟比较自由。如今处于婚育年龄的年轻人大都是独生子女，在家时都是被父母宠爱，责任心多数要差一些，结婚后如果不懂得为别人着想，矛盾就可能要爆发出来。

性格与生活习惯的磨合。新婚之后的一段时间是两个人的