

突破围城

解读婚姻

秦岭◎编著

透视婚姻百态 引领幸福人生

幸福婚姻，人生的垫脚石；失败婚姻，人生的绊脚石。

突破围城，用行动拥有幸福婚姻；

解读婚姻，用心灵守住完美家庭。



内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社

突破围城

解读婚姻

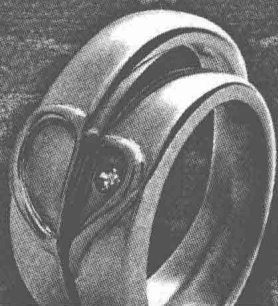
秦岭◎编著

透视婚姻百态 引领幸福人生

幸福婚姻，人生的垫脚石；失败婚姻，人生的绊脚石。

突破围城，用行动拥有幸福婚姻；

解读婚姻，用心灵守住完美家庭。



图书在版编目(CIP)数据

突破围城:解读婚姻 / 秦岭编著. —呼伦贝尔:
内蒙古文化出版社, 2010.7
ISBN 978-7-80675-823-6

I. ①突… II. ①秦… III. ①婚姻—通俗读物 IV.
① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138024 号

突破围城:解读婚姻

秦岭 编著

内蒙古出版集团有限责任公司
出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮编 021008

网 址 www.nmwhs.com

印刷装订 北京市兆成印刷有限责任公司

责任编辑 吴桂荣

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 19 字数 210 千

印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

版 次 2010 年 9 月第 1 版

印 数 1-6000 册

ISBN 978-7-80675-823-6 / B·088

定价:32.00 元

版权所有 翻印必究

《突破围城——解读婚姻》（代前言）

婚姻是一座围城，在围城里呆久了，总幻想围城之外的世界是多么精彩。每一对夫妻建成的婚姻城堡，在时下离婚浪潮的冲击下，是否会触礁，能否安然抗击惊涛骇浪……这都要画上一个个问号。

每个围城虽然建筑风格不同，但各有优缺点。当两人的感情出现罅隙，有了裂痕，并伴随着外部因素的诱导而逐渐走向瓦解的时候，婚姻的解体就会成为一种必然。对于现代人来说，离婚要面临许多的问题。

本书是为朋友们量身定做的实用教材，提供关于婚姻及离婚的所有信息，将为你解决婚姻里遇到的种种问题。本书内容翔实，活泼有趣。你可以了解到走进婚姻走进幸福的策略，掌握维系婚姻的智慧，为何选择离婚走向幸福、留心离婚的方式、分居、离婚技巧、与特殊主体的离婚问题、离婚成本、离婚时的财产分割、离婚时的债务分割、离婚损害赔偿、经济帮助、经济赔偿、离婚后子女抚养、抚养费、探望权与监护权、离婚后的调节等多方面的知识。通过本书，你可以了解关于经营婚姻与离婚的所有信息，让你站在一定的高度，放眼未来，冷静地面对自己的婚姻状况。保持清醒的头脑，理清婚姻走向解体过程中的种种疑问。能够指引百姓朋友们逐渐走出离婚时生理的、心理的、法律的、财产的、孩子的、事业的、生活的、情感的、性关系的、社会关系等方面的困扰。逐渐摆脱原有不幸婚姻的桎梏，让自己的生活更加富有幸福和乐趣。

婚姻是一双鞋，成婚的双方就是脚。只有合脚的婚姻才是和谐的、美妙的；如果不合脚，也不要把离婚想象成非常可怕的事。静下心来阅读本书，您将会以积极的心态来面对婚姻中的惊涛骇浪，学会乐观、豁达、自然，让今后的婚姻生活绽放幸福之花。

作者

2010年3月22日

目 录

第一章 走进婚姻 走进幸福

- 第一节 用成熟的心态对待婚姻 / 2
- 第二节 婚姻需要宽容和谅解 / 5
- 第三节 婚姻中的互动与沟通 / 7
- 第四节 婚姻中的张弛有度 / 14
- 第五节 注重情感储蓄 / 18
- 第六节 婚姻的保鲜之术 / 21
- 第七节 “性福”与“幸福”很近 / 24

第二章 维系婚姻的智慧

- 第一节 把握你的缘分 / 30
- 第二节 强化责任观念 / 33
- 第三节 婚姻里的痛处 / 36
- 第四节 心灵成长很重要 / 39
- 第五节 婚姻的保养与护理 / 42
- 第六节 吵架也是门学问 / 45
- 第七节 时刻准备挽救婚姻 / 49
- 第八节 家庭成员和睦相处 / 54

第三章 选择离婚 走向幸福

- 第一节 婚姻危机的出现 / 58
- 第二节 现代婚姻观 / 65
- 第三节 新时代的离婚代言 / 70
- 第四节 不同年龄遭遇离婚的原因 / 74
- 第五节 社会离婚观 / 77
- 第六节 网络婚姻与离婚浪潮 / 80

第四章 留心离婚方式

- 第一节 离婚准备 / 84
- 第二节 民政离婚（协议离婚） / 89
- 第三节 法院离婚（诉讼离婚） / 95
- 第四节 涉外离婚 / 102
- 第五节 港人离婚 / 110

第五章 分居

- 第一节 分居与时间计算 / 114
- 第二节 分居权利和义务 / 117
- 第三节 分居与分居协议 / 121

第六章 离婚技巧

- 第一节 咨询婚姻专家的技巧 / 126
- 第二节 不伤害孩子的离婚技巧 / 129
- 第三节 协议离婚，户口和房产办理技巧 / 132
- 第四节 诉讼离婚立案技巧 / 136
- 第五节 二次起诉离婚的技巧 / 139
- 第六节 起诉离婚后选择撤诉的技巧 / 142
- 第七节 离婚证据举证技巧 / 144
- 第八节 外遇离婚证据的收集技巧 / 147
- 第九节 离婚开庭辩论技巧 / 150
- 第十节 离婚谈判技巧 / 154
- 第十一节 开庭质证技巧 / 157
- 第十二节 配合离婚调解技巧 / 160
- 第十三节 遭遇婚内强奸维权技巧 / 162
- 第十四节 遭遇冷暴力维权技巧 / 165
- 第十五节 无性婚姻维权技巧 / 167

第七章 与特殊主体的离婚问题

- 第一节 如何与现役军人离婚 / 170
- 第二节 如何与怀孕期间、分娩后一年内、终止妊娠后六个月内的女方离婚 / 173
- 第三节 如何与被宣告失踪的人离婚 / 175
- 第四节 如何与下落不明者离婚 / 179
- 第五节 如何与无民事行为能力的人离婚 / 182

第八章 离婚成本

- 第一节 金钱成本 / 186
- 第二节 时间成本 / 190
- 第三节 精神成本 / 192
- 第四节 社会成本 / 194
- 第五节 再婚成本 / 196

第九章 离婚时的财产与债务分割

- 第一节 夫妻财产权 / 200
- 第二节 个人财产与共同财产 / 203
- 第三节 婚前按揭房产分割 / 207
- 第四节 婚后按揭房产分割 / 211
- 第五节 离婚后公司分割 / 214
- 第六节 知识产权收益分割 / 216
- 第七节 继承或赠予财产分割 / 219
- 第八节 协议离婚与共同债务分割 / 221

第十章 离婚损害赔偿、经济帮助、经济赔偿

- 第一节 离婚损害赔偿制度 / 224
- 第二节 离婚损害赔偿制度的构成要件 / 228
- 第三节 家庭暴力与损害赔偿 / 232
- 第四节 重婚与损害赔偿 / 234
- 第五节 婚外情与损害赔偿 / 237
- 第六节 借腹生子与损害赔偿 / 240
- 第七节 虐待遗弃与损害赔偿 / 242
- 第八节 离婚时经济帮助 / 245
- 第九节 生育问题与经济帮助 / 248
- 第十节 女性离婚争取经济帮助 / 250
- 第十一节 离婚时双方收入悬殊能否要求经济帮助 / 252
- 第十二节 经济补偿 / 254

第十一章 离婚后子女抚养、抚养费、探望权与监护权

- 第一节 确定子女抚养权归属 / 258
- 第二节 离婚后哺乳期内的子女抚养权该如何确定 / 261
- 第三节 离婚后子女抚养费支付问题 / 263
- 第四节 离婚后子女抚养权能否变更 / 266
- 第五节 离婚后直接抚养子女的一方能否改变子女姓氏 / 268
- 第六节 探望权 / 270
- 第七节 监护权 / 273
- 第八节 监护权的转移 / 275

第十二章 离婚后的调节

- 第一节 离婚后女性的心理误区 / 280
- 第二节 离婚后女性的心理调适 / 282
- 第三节 离婚的女性，魅力重新焕发 / 285
- 第四节 男性离婚后心理和心理调适 / 289
- 第五节 正确认识婚姻重组 / 293
- 第六节 老年人再婚 / 296



第一章 走进婚姻

走进幸福

男女因为相爱而结婚。双方带着恋爱时的甜蜜和憧憬走进神圣的殿堂，希望像王子和公主一样过起甜美的生活。然而，婚姻不是恋爱，它会随着时间的流转、平淡日子的反复而变得琐碎起来。怎样让自己的婚姻充满生气，怎样在婚姻发生危机时扭转乾坤是很值得我们研究和探讨的问题。





第一节

用成熟的心态对待婚姻

• 婚姻词典 •

恋人在走进婚姻之时，对婚姻生活是充满憧憬的。实际上过分的憧憬时常会导致婚后对婚姻生活的失望，进而产生一些对婚姻不满的情绪。因此，在婚前和婚后都要对婚姻本身有一个较为客观的认识，用成熟的心态来对待婚姻。一旦你的“心”有了准备，你的人就会豁达起来。婚姻中的很多小矛盾也就迎刃而解了。

• 典例剖析 •

苏清华和梁姗姗是大学同学，毕业后留在了同一个城市。经过热恋，双方觉得彼此感情良好，于是选定了日子准备结婚。两人对他们婚后的生活充满了美好的憧憬与企盼。谁知刚结婚三年，在没有外因的情况下，两人的婚姻便走到了尽头，双方离婚后形同陌路。问他们为什么离婚，他们却同执一词：理由太多了，说都说不清楚。听来让人匪夷所思，结婚的理由很简单，因为相爱，可离婚的理由却多到无法说清。

显然，两人无论是婚前还是婚后都没有对婚姻做充分的准备和了解。两人对婚姻的期望都太高了，不知道婚姻里有很多的不如意，而这不如意是要用成熟的心态去面对的。倘使两人在结婚前对婚姻不抱太高的期望，明白婚姻中存在不同的摩擦和矛盾，而这些矛盾和摩擦是需要不断的完善自我、互相妥协来解决的，就不会在婚姻不顺畅时，难以忍受对方、痛苦不堪了。倘使两个人在婚后能够用成熟的心态去冷静、客观地处理遇到的问题就不会让婚姻走得如此短暂。

• 贴心指南 •

实际上，婚姻并不可怕，可怕的是人们结婚前和结婚后始终对婚姻一无所知。

婚姻，简单点说就是两个相爱的人在一起努力把日子过好。结婚证是两个人可以名正言顺地在一起的证明。这张纸是婚姻的门票，有了这张纸，你就可以走进门去，婚姻生活便开始了。婚姻又称围城，之所以叫做围城是因为它将两个人，稍后还有自己的儿女们围在一起，共同面对家庭可能出现的所有问题，不再是一个人走天下。

婚姻中会存在大大小小不同的事情，既然选择了婚姻，就要勇敢面对所有问题。不要因此头痛，日子虽然平淡，但是激情却可以创造。只要大家想把生活过好，只要大家真心实意地对待对方就能找到解决问题的方法。

在走进婚姻前一定要清楚彼此是因为爱对方并愿意与对方长相厮守，共同经历风雨才结合的。不要因为各种原因无奈地选择婚姻，这样容易为婚姻埋下隐患。这种行为既是对自己的不负责任，也是对对方的不负责任。两个不相爱的人走到一起，生长出爱情的可能性较低，婚姻的风险性则比较高。如果是因为父母之命、媒妁之言，更要小心谨慎。最好把事情讲清楚，时代已经变了，父母不会强行把两个不来电的人绑在一起。

选择了婚姻后，就要用成熟的心态去面对夫妻双方的不完美，经常告诫自己学会体谅和包容。告诉自己那些想象中完美的人是水中月、镜中花，不是真实存在的。只要对方值得去爱，就要好好爱，给对方承诺。让对方感觉自己是被爱的，让对方知道你的呵护和理解。不攀比，不做给他人看，过自己的真实日子。

日子不可能永远太平无事，总对婚姻抱有不切实际的幻想，只能让婚姻因负重而坍塌。婚姻因为有事情出现才更有滋味，才能让人成长。我们需要冷静地对生命进行一番思索，思索本我，思索生命的意义，思索索取与奉献的关系，将心比心地促进双方心灵的成长。

谁都希望自己的婚姻能够天长地久，彼此能够相扶一生。但相扶一生的基础是什么呢？就是忠诚。夫妻双方对婚姻的忠诚至关重要，这是一个婚姻得以稳定的先决条件。也是婚姻生活快乐的根基。在婚姻里出过轨的人多数都对自己的配偶有内疚感。这种内疚感会持续很长一段时间，甚至终生相伴。有这样的负担怎么能真正地回归本色快乐呢？

如果你想保持对婚姻的忠诚就要懂得克制自己的心，就要首先对自己的心说，我不想做出让自己后悔终生的事情，所以我要对婚姻忠诚；我不想体验离婚的痛苦，所以我要克制自己的欲望；我要学会抵制各种诱惑的能力，所以我要先对婚姻忠诚。这是走入婚姻的双方所要负起的责任。忠诚不是一句空话，是一种能力，需要不断地培

养和提升。有时要保持对婚姻的忠诚，甚至可能受到严酷的情感煎熬。但是为了换取内心最终的安宁就要学会面对这种煎熬。

抱着责任、忠诚、宽容、理解、奉献以及爱等成熟的心态去经营自己的婚姻，才会有所收获。

• 温馨物语 •

在婚姻里遇到不如意的事还可以用潜意识来排解它带给你的困扰和烦闷。这也是保持心理健康、积极面对生活的方法。学会运用潜意识也是心态成熟的一种表现。

美国催眠大师马修·史维告诉他的学员，如果你们希望自己每天都充满活力的话，请每天清晨起床后做一件事，那就是大声喊出：啊！这是多么美好的一天啊！充满了爱、热情和力量！学员们经过这样的训练，几乎都成为情绪激昂的人，每天都能以很好的心态面对当前所发生的事情。原本有抑郁症的病人也恢复了健康，生活多了许多欢乐。

马修·史维还告诉学员，每天要坚持做自我催眠，改变潜意识里的信息，从而排挤出内心的负面情绪。当人的潜意识里装满爱、热情和力量的时候，人就有了抵御风险和变故的能力。这是潜意识里的自我保护意识。

如果你在婚姻生活中出现了感情的混乱或常常因此而苦恼时，你可以尝试着探究一下你的潜意识。或许这些负面情绪在你的潜意识里存在着。如果是这样，那就去转变潜意识。让你自己成为潜意识的主宰，而不是被潜意识所左右。

你要提醒自己你是个自信的人，是个阳光的人，是个值得别人爱的人，是个很有魅力的人……在每天的自我暗示中，你会渐渐发现生活的转变。你的不安和烦躁也会神奇地消失。不要一天到晚盯着老公看，你才是应该被紧张的人，你才是大家都想得到的人。也不要害怕与异性打交道，人与人没有大的区别，说不定对方也在怕你。

当你的潜意识发生变化时，你的力量就会增强，你的魅力也会展现出来。这样的转变能让你把握婚姻的主动权，让你对婚姻抱有积极的态度。

• 婚姻词典 •

婚姻是需要双方经营的。一个健康、稳定的婚姻需要彼此接受对方的优点和缺点。这个过程是相互磨合、接纳的过程。在这个过程中相互的包容和谅解尤为重要。它是家庭婚姻幸福和谐的根本。如果婚姻是一部车，那宽容和谅解就是这部车最好的保养液。有了它们这部车才会开得快且稳。

• 典例剖析 •

曾看过这样一则幽默：某电视台邀请五十对结婚五十年的金婚夫妇做嘉宾进行访谈。在主持人问道“在如此漫长的人生岁月中，你们是否有过分居或离婚的念头”，四十九对夫妇都说：“曾经有过，但总算是走过来了！”剩下的一对虽然没有动过离婚或分居的念头，却是这样回答的：“可我谋杀他的念头从来没有间断过！”虽然这看上去只是一则笑话，却很真实地反应了婚姻的常态。一对没有爱情的夫妻能够白头到老是人难以想象的，一对夫妻若总是相敬如宾也是不可理解的。这样的话，付出的一方所承受的就不是婚姻而是漫长的苦役。

正像托尔斯泰所说的：“幸福的家庭都是相似的，而不幸的家庭各有各的不幸。”每家都有本难念的经。我们身处五光十色的花花世界，每个人都面临着多方面的冲击和诱惑。家庭作为社会中的一个单位，难免会受到外界波动的影响。加之每个人的性格、家庭成长环境、教育背景的不同，使得夫妻间的相处更多了不和谐的因子。为什么会有那么多人动过离婚的念头？就是因为以上诸多因素造成的相爱容易、相处难。

我们与其在闷闷不乐中慨叹：“早知今日，不如不结。”还不如学一些婚姻驾驭之术，巧妙化解婚姻中的矛盾，让婚姻持久、芬芳。



第二节 婚姻需要宽容和谅解

• 贴心指南 •

婚姻不美满最主要的原因之一是生活习惯难以相容造成的，这就需要双方包容彼此的生活习惯。人们总是习惯按自己的思维方式去要求和解读对方，希望自己的另一半以相同的方式来爱自己。事实上，世界上没有两片完全相同的叶子，又怎么会有两个行为方式完全一样的人呢？作为婚姻的主角，要更多地理解和尊重对方的渴望和需求。比如，你的洁癖，他（她）的邋遢；你的细嚼慢咽，他（她）的吧嗒嘴；你的清淡，他（她）的口重……都会成为吵架的导火索。如果双方能容忍这些生活习性的不同，那么吵架的几率就会大大降低。

一般来说，经过几年的磨合，双方都能接受对方性格、习惯方面的不足。有的甚至能够把这种不足变成一种关怀输送给对方，这样反而能达到互补的效果，婚姻就能比较甜美。但是甜美并不等于稳固，稳固的婚姻还需要接受对方的生活背景，也就是对方的亲朋好友。你的另一半实际上并不单单属于你，还属于他（她）的父母、朋友。如果你不能容忍对方的亲朋好友，那么婚姻还是很难达到稳定的状态。

经营好婚姻，互谅对方是有一定的技巧可循的。结婚后的夫妻双方，要懂得适当地“装傻”。不关系到一个人的品德和价值观等重大方向的问题，不妨任他去。诸如：“做事情笨手笨脚的”，“给你的钱花到哪里去了？”不要总是想着把对方改造成你想要的样子，对方不是你。你们有交集，但对方也是个个体。总是追问一些无关紧要的问题会让对方自尊心受到伤害，从而引起对方反感。夫妻双方要想保持关系的融洽就要掌握好婚姻中的可容忍地带。

另外，婚姻中难免会有摩擦，因此会有争吵。在争吵中人们时常犯的毛病是新账旧账一起算，不断地把以前的事情拿出来吵。事实上，这种争吵只能强化不愉快的回忆，根本不能解决实际问题。当问题发生时，不要揪住过去的小辫子不放，要就事论事。找到新的平衡点，达成双方新的谅解。最好是当天的事情当天了结，不要记在心上。尤其是不要挖苦对方，挖苦对方会对婚姻的健康产生不利的影响。

婚姻是双方共同经营的事业。不管各自投入的成本是多少，都要给对方一个平等的地位。这样才能长久地合作下去，共创事业辉煌。不要以为你投入的多就可以像董事长一样发号施令。婚姻里不需要董事长，需要的是相互支撑的伙伴。是伙伴就要去包容、谅解对方的缺点和不足，从而让婚姻坚实、牢固。

• 温馨物语 •

婚姻里的宽容与原谅也是要讲原则的。没有原则的原谅会使错误越演越烈。一再的原谅会让对方觉得他是最重要的人，从而忽略你的感受，不在意自己对你的伤害。所以，在婚姻中的宽容也要把握好度。

• 婚姻词典 •

婚姻不是一个人的事业，它需要双方的共同经营。只有夫妻互动才能使婚姻存活起来。如果只是一方动，另一方不配合，或双方都不动都不能使夫妻双方保持良好的关系。所以夫妻双方的互动需要同频率互动，即双方相互配合、共同努力。假使有一方不配合，就会导致另一方的力不从心或兴趣索然，久而久之便会滋生厌倦情绪，危害婚姻健康。

• 典例剖析 •

王志下班后开始不愿意回家。问他原因，他回答说：“家是一个令他感到烦闷的地方。”而妻子莎莎同样充满怨言地说：“让他帮我做点儿事，说了几十遍都不做。”原来，每天王志下班回家，莎莎都跟在王志身后：“衣服不要乱放，不是有衣架吗？皮包不能乱撇，袜子不要丢在洗手间里……”嘴里唠叨着，手里却去收拾王志扔下的杰作。他们已经结婚几年了，这种状态一直持续着，并没有因为莎莎的唠叨而有所改善。王志很爱莎莎，当初他爱上她就是因为她勤劳、整洁与温柔，没想到这些恋爱时的优点却变成了如今烦恼的根源。

王志见妻子没有了原来的温柔和细心，觉得莎莎变了，变得爱唠叨，脾气坏，甚至是不通情理。王志回到家就窝在沙发里看电视，莎莎说什么就当没听见。莎莎看到王志这般模样也越来越怀念之前谈恋爱时他的温顺、热情和殷勤，由此，两人的相处越来越不融洽。看到王志对自己的冷淡，莎莎开始怀疑他外面有了情人，有时甚至跑去盯梢，搞得自己神经兮兮的。王志也因为莎莎的举动越发反感。两个人都很痛苦。

他们不明白，原本相爱的两个人怎会变成现在这样。曾经的温暖、快乐与等待变成了互相伤害。他们的爱巢也变成了一

第三节
婚姻中的互动与沟通

座冰室。

从上面的例子我们不难看出，王志和莎莎的关系之所以恶化是因为两人的互动不够而造成的。而互动不足最大的原因是双方没有进行有效的沟通。莎莎的唠叨没有使丈夫听话，却引发了丈夫的反感，更加不愿配合莎莎提出的要求。两者的沟通不畅导致互动受阻，从而使关系僵化。如果莎莎在提出要求时，能够委婉一些。久而久之，王志养成了习惯，也就不会出现后来的烦恼了。如果王志能够及时体恤妻子的用意，养成良好的习惯也就不会有不想回家的念头了。夫妻间的交流是双向的，不能只说一方的过错。

夫妻的互动对家庭的和谐与稳固起着重要作用。相互沟通、互相分担家庭琐事、适度改变自己配合对方……是让夫妻关系和谐、美满的条件。家庭和谐需要夫与妻共同行动、步调一致。

• 贴心指南 •

一、婚姻互动的表现

1、将对方当成生命的一部分

幸福的夫妻从相恋之日起，便会感到双方相处的愉悦与和谐，他们都视对方为自己生命的一部分。有着共同的价值取向，将这个取向视作双方的链接点，共同承担家庭决定所带来的后果。

2、互相体谅对方

幸福的夫妻一般不吵架。偶尔发生冲突时，他们也会动怒、发火，但一般不说过分伤人的话。冷静下来后会站在对方的角度考虑问题，各自退让一步。有能力解决夫妻面临的问题是他们的共同特点。

3、分担家务

分担家务不但可以使自己有被需要之感，也能为配偶带来信心，增强相互之间的信任度。在天长日久的分担中使配偶感觉到安全和相依相伴的温暖。

4、适当地改变自己

结过婚的人多数都认为婚姻在很多方面改变了自己，幸福的夫妻会感觉自己比之前更好了，而不幸的婚姻使双方感觉对方更糟了。一个幸福的婚姻能够让夫妻双方向着好的方面转变。

5、多看对方好的方面

将注意力转移到彼此的优点上，夫妻关系才会和谐融洽。如果眼睛总盯着对方的

缺点看，就会生出不少的忧伤、怨气和指责。双方的关系自然不会好到哪里去。婚姻幸福的夫妻都能主动去了解、挖掘对方好的一面，最大限度地欣赏对方。

6、不分高下

幸福的夫妻不会因为家庭的权利和地位而起冲突。不管哪一方的贡献大，都要看到对方对家庭的重要和贡献。在理财方面，每一对恩爱夫妻都认为家庭收入是他们共同的，而不是他或她个人的，他们不存在财务上的分歧。

7、理解性爱的重要性

性爱在幸福的婚姻中也有着重要的作用，虽然很多人认为，幸福的婚姻取决于友情、尊重和承诺。但是不和谐的性生活时常使夫妻双方感到不适从，加上沟通欠佳，更容易让双方找寻其他形式发泄自己的不快。比如争吵等。幸福的夫妻基本上都能达到性生活和谐。

8、追求与尊重

婚姻持久的家庭，妻子可以自由地追求自己的理想。她知道丈夫对自己的爱和尊重是无条件的，不管他是否理解她的决定。反之亦然。

婚姻维持的要素——爱情、激情、磨合、责任、容忍、平淡、习惯、依赖。

想要一个健康的婚姻，首先就要了解婚姻的规律，明白走入婚姻后自己所面临的责任和义务。不能对婚姻抱有太高的期望值，要学会忍耐对方的缺点和过失，保持有效的沟通。

二、了解你的爱人

观察很多婚姻出现危机的人你会发现：不管男性还是女性，他们似乎都不太懂自己的爱人。他们经常用自己的思维定势去揣测对方。结果呢，他们的揣测总是和对方想要的结果相去甚远，甚至是一个天上一个地下。而人们又往往用这个结果来当做一个凭证和对方展开“真相”大讨论！最后弄得不欢而散。这样下去最可能的结果是心里的结越结越多，越结越死，最终导致分居或离婚！这都是因为不了解自己的爱人造成的。要了解自己的爱人，就要先了解男人和女人在生理和心理方面的不同。有人曾做过如下形象的对比，我们不妨看看，了解一下男人、女人的不同之处，以便更好地了解另一半的心理，处理好双方的关系。

男人遇到压力时更喜欢独处，喜欢点燃一支烟，在一个角落里思考当下和未来，喜欢给自己设置一个“山洞”。女人遇到压力时喜欢唠叨，常常把心中的不快倾倒给他人，喜欢把别人当作情绪垃圾桶。

男人喜欢把一说成三或是五，女人喜欢把一说成一顶多是二。

男人有性的时候可能还没有爱，女人有性的时候必然要有爱在先。

男人仅仅把爱情当做生命的一个部分，不是那么重要。女人则把爱情当做生命的全部，有时为了爱，再所不惜。

男人喜欢孩子，常常把孩子当做宝贝一样疼着，偶尔抱抱，天天抱可不行。女人对孩子是长久的关心，从孩子呱呱落地，到孩子的成长，始终都在女人的牵挂之下。

男人很理性，在大事上很少情绪化，对任何决定都不会后悔。女人过于感性，无论事情大小都会带着情绪去处理。结果后悔连连……

知道了男人和女人的不同就容易了解自己的另一半了。当我们真正弄懂自己的另一半时，许多误解与矛盾就可以避免了，很多的纷争和冲突就可以和平解决了。

男人和女人交往的玄妙之处是，原本两个独立的个体，拥有各自的感受和见解，却能够通过交流与了解，获得不同的生活领悟和经验。让两人在交往中得到不同的心灵体验和成长。这种共同分享的经验让两个人关系密切、精神愉悦。因为男女的思维方式不同，在交往中难免会遭遇摩擦。通过沟通了解对方的想法，真正懂得你所爱的人才能充分了解对方的需求，进而满足或接近双方的愿望，使双方关系和谐发展。

三、沟通是互动的开始

沟通是经营好婚姻最为重要的要素。一对缺乏沟通的夫妻是不会经营好自己的家庭的。不沟通就不会了解，不了解就容易产生误会，误会得不到解除就产生矛盾。孔子跟颜回周游列国时发生过一件事。孔子发现颜回偷吃粥糜，事实的真相却是颜回发现粥里有脏东西，丢了可惜，才吃的，孔子经过了解才知道是自己误会颜回了。婚姻中同样需要沟通来达到消除误解的目的。不要没有证据就怀疑自己的配偶，即使是听到或看到了什么，也要通过沟通来了解真相。

现在社会中，不管男人还是女人都有自己的圈子，有自己的异性朋友、生意伙伴、应酬圈。不要一有些风吹草动就要兴师问罪。先将自己的不快和关心说出来，让对方能理解、明白你的感受，不要将一切都埋在心里胡乱猜疑，想当然。

敞开自己的心扉，多和爱人进行沟通。让对方多了解自己一点，多信任自己一点，婚姻就会多一份保障与安全。

那么在沟通中要注意哪些方面呢？我们可以了解一下：

1、沟通的内容要求

（1）沟通多不等于说话多

谈到沟通，很多人会觉得必须把心里的想法和感受全部说出来。这种想法是错误的。夫妻双方在交谈前必须过滤谈话的内容，有损于夫妻关系的内容不要说。

夫妻相处长了，自然会对配偶的好恶有所了解，如果话题是对方的禁忌，就不要