

■婚姻物语

# 幸福婚姻有 10 条原则



人人都希望婚姻能幸福长久。然而，现实婚姻生活中，总会出现一些磕磕绊绊。如何才能减少夫妻矛盾，给幸福婚姻保鲜呢？英国《每日邮报》近日载文，刊出英国婚姻疗法专家安德鲁·马歇尔总结出的“幸福婚姻 10 条原则”。

**最好的日子在前头** 酒越陈越香浓，夫妻越久越浪漫。理由是结婚超过 30 年后，夫妻之爱基于同甘共苦的稳定现实。婚姻中期挣钱养家及子女养育期最困难，夫妻间应学会相互欣赏。赞赏对方最好越具体越好。“你大老远来接我，我真感动！”比“你对我真好！”更能激励对方。

**争论有益** 争论是夫妻间最亲密的事，争论可以推诚布公地说出对你而言什么是最重要的，而不是“我很好，真的”或“这不重要”等隐藏情感的敷衍之词。夫妻争论至少应做到两点，一是就事论事，每次一个问题，而不要将所有问题搅和在一起；二是在争论中达成共识。

**学会倾听** 良好的交流不仅在于分享观点和感受，另一方面学会倾听也非常关键。听包括三种：争论式、轻视式和尊重式。尊重式倾听最有益夫妻沟通，因为这种倾听方式强调换位思考，真正理解伴侣所思所想。

**日常小节显真爱** 伴侣到家的時候，停下手中的事情，将注意力转移到他（她）身上。这表明，对方比你正在做的事情（准备晚餐、上网聊天或看电视）更重要。如果因为工作等事情，一方或双方心情暂时不好，不妨给对方几分钟冷静冷静，此时一个安静的吻或拥抱可发挥奇妙的安慰作用。

**放弃不起作用的事** 夫妻之间偶尔发生摩擦很正常。如果好言相劝无法改变伴侣的某种不良行为，那么很容易陷入糟糕的交流困境：冷嘲热讽、唠唠叨叨、让他内疚等等。如果一种方法不起作用不妨换其它方法。

**多用肯定语气** 很多人说话爱用否定语气。殊不知，否定语气会导致抵触情绪、竭力自辩或者拒绝交流。而肯定语气更能让对方欣然接纳。“我们很长时间没有一起旅游啦。”给人的感觉是发牢骚。而“我们一起旅游的时候，我真的很开心。”则是给对方的褒奖，令人感觉更舒服。

**了解男女对性爱的不同态度** 男人以性爱表达亲密，女人则先亲密后性爱。很多婚姻失败是因为双方没有意识到两人追求的是同一目标：亲密。因此，寻找一种折中的方式（比如，夫妻共浴，相互搓背按摩，

或者共享美食等）增进夫妻互动，有助于提高亲密度，性爱自然水到渠成。

**婚姻是永恒，孩子是过客** 结婚生子之后，很多家庭往往自然过度到“以孩子为中心”的家庭生活模式，夫妻生活逐渐褪色。虽然陪伴时间很多，但是嘴里说的，手里做的基本都是为了孩子。孩子固然重要，然而，夫妻应该创造相对独立空间，营造增进夫妻情感的“二人世界”。

**不要失去自我** 在成功的婚姻关系中，夫妻不仅相互关注对方，而且关注自己。不幸的是，很多女性婚后全身心只关注老公，期望老公能有所回报。与此同时，她们在情感上精疲力竭，要么牺牲了自己的需求，一味迎合老公需求，要么感觉愤愤不平，怨声载道。因此，女性每个月不妨静下心来思考一个问题“最近为我自己做了些什么？”

**牢记两人相爱的理由** 这是因为，人们在择偶的时候通常会选择拥有自己缺少的某种品质的人。伴侣曾经吸引你的某些原因，多年后可能正是让你发疯的原因。比如，不善理财的人更容易爱上善于理财的人。

徐澄 编译（安徽）

## 磨合期 闯三关

人们常常说七年之痒是一段婚姻要面临的关口。然而，婚恋专家却提醒：在婚姻开始的一两年里，是重要的磨合期，这期间有 3 道难关，很多闯不过去的人，最后走向了分手。

**首先是原生家庭关。** 原生家庭决定了一个人的价值观、消费观、生活信念、与人相处的应对姿态乃至生活习惯等等。在开始一段婚姻的时候，抱着了解、理解甚至是学习的态度进入到对方的世界，才能形成一个双方都感到舒服的新世界。

**第二是性格关。** 性格是由人的先天气质加后天学习所形成。先天气质大致可以分为“忧郁型”、“乐天型”、“激进型”、“冷静型”、“讨好型”，都各有利弊，需要注意扬长避短。比如“忧郁型”的人，可以多发挥自己努力、喜欢学习新东西的特点，并注意将自己敏感的方向指向生活中积极、美好的一面。而“忧郁型”的配偶则需注意给予他/她更多的肯定与赞美，主动与他/她有更多的交流，避免情绪积累。

**第三关是男女差异关。** 男女心理天生存在很多差异，总体而言，男性更注重理性、解决实际问题为目的；而女性则偏重感性、关注情感支持。男性常常以为为爱解决实际问题的就是表达了爱与关心，其实女性更需要的是委屈时的一个拥抱、疲惫时的一个亲吻。而女性可以给予男性的最好礼物就是信任：信任你在任何时候都知道如何应对；信任你有能力解决各种问题；信任你对我的爱、你许下的誓言。当然，在性心理方面，男女也存在很大差异，需要双方在生活中凭着爱与真诚一起去探索、发现、享受。

甘肃省兰州市  
第一人民医院 贺兰珊

■会心一笑

### 壮胆

一天，有个牙痛严重的人去拔牙，他很胆小，不敢让医生拔。医生说：“你喝一瓶白酒壮壮胆！”喝了后，医生问：“现在可以拔了吗？”

他撸了撸袖子，说道：“我看看谁敢拔老子的牙。”

徐珊（河北）



靓影 李海波 摄（安徽）

## 夫妻吵架协议

双休日的一天，笔者上门拜访年近七旬，夫妻和睦、家庭幸福的舅父舅母。闲聊中，我问他们年轻时吵架是怎样处理生活风波的，舅父感叹地回忆起 46 年前，与舅母结婚时达成的“夫妻吵架协议”。

舅父、舅母退休前，分别是某中学教师和某医院护产师，有一定的文化修养和道德水准。舅父告诉我，夫妻朝夕相处，难免产生矛盾乃至发生争吵，一辈子不红脸的夫妻是罕见的。为了使夫妻吵架后问题得到解决，又不造成持久的感

情创伤和痛苦，婚后不久，就签订了“夫妻吵架协议”，压在桌上玻璃板底下，并作为一旦夫妻吵架时的行为规范。结婚时只订 4 条，后来有了小孩增加 2 条，共 6 条，其内容是：

1、一方发火，另一方忍让，待对方情绪平息后再互相交换看法，这样能使吵架程度缓和。2、发生吵架时，双方都应就事论事，适可而止。切忌翻陈年老帐，或动不动就以“离婚”相威胁。3、夫妻都应多想想对方的好，尤其要想想在困难

时刻的互相帮助和支持。4、尽量避免外人介入夫妻吵架，更不应到外界寻找同情、支持与安慰。5、不该在孩子面前争吵。因为这会使孩子失去安全感，心灵上造成创伤。父母任何一方都不应试图使孩子站在自己一边，更不能拿孩子“出气”。6、为工作或因其它原因引起的不快，都不能回家向爱人或孩子发泄。

短短朴实无华的 6 条“协议”，却让他们夫妻俩在婚后顺利度过生活中的各种风波，非常值得所有夫妻学习与借鉴。 刘国学（广东）