

■婚姻物语

# 婚姻长久的秘诀

两个人只要彼此相爱,就真的可以一起一直走下去吗?事实上,相互喜欢,只是两个人在一起的基础,就算两个人心心相惜,从恋爱走进了婚姻,那也未必就意味着,彼此可以一直非常稳定地发展下去。

婚姻长久的秘诀,并不仅仅是彼此相爱,在婚姻中,有不少当初很恩爱的夫妻,最后恩断义绝,也有不少刚开始感情基础并没有多好的夫妻,偏偏相伴走过了这一生。爱情终究会褪去,两个人想要长久,这需要彼此懂得珍惜,和经营这份感情。

## 包容大度,多迁就对方

两个人在一起过日子,总是不可避免地会遇到各种各样的问题,若是遇到一丁点小事,就觉得无法容忍,那么两个人再相爱也并没有办法一直继续下去。

再恩爱的夫妻,也会有无数次想要跟对方动手和对方离婚的念头。想要婚姻长久,就必须学会自己消化掉这些想法,学会去体谅对方、包容对方、迁就对方。有些时候,你觉得你们过不下去了,但其实只要你再忍一忍,再坚持一下,回过头你就会发现,你们竟然已经一起走过了好长一段路,



不经意间就一起走到了最后。

## 学会服软,不过于计较对错

众所周知,梁朝伟和刘嘉玲的性格,是非常不一样的,但就是这么性格迥异的两个人,从恋爱到结婚,一路走来,却始终紧紧地握着彼此的手,从未改变。而他们的相处之道,就在于梁朝伟经常都会向刘嘉玲服软,写道歉卡,说一声对不起。在恋人之间,一句抱歉真的太重要了,不管多大的矛盾,只要懂得低头,就总是会有回旋的余地。

因为很多时候,彼此在乎的,真的不是事情本身,而是对方的态度,只要彼此态度诚恳,愿意在意对方的感受,那么两个人必然不会舍得去放开手。

## 做到专一,不动别的心思

婚姻中有些错误,可以犯,

但有些错误,绝对不可以。像婚外情,和别人玩暧昧,这种突破底线的事,无论如何,都不要去触碰。

很多人对于出轨,往往都是零容忍。因此如果若是还想要你们的婚姻,你们就一定要对彼此,做到一心一意,绝对不要有任何越轨的行为。当你们都能做到忠诚,你们的婚姻没有大风大浪,那么你们就真的可以在前行的道路上,一直相互扶持,最后走到岁月的尽头。

夫妻的相处之道,婚姻长久的秘诀,其实不在于当初你们有多么相爱,而在于后来,你们学会了彼此包容,相互服软,对彼此忠贞。感情从来都是需要经营的,互不相让,只能是两败俱伤,各退一步,才能地久天长。

郑玉平 (山东)

■会心一笑

## 实习生

医学院教授给实习生讲课:“为了做出更准确的判断,必须了解病人的遗传病史。”

第二天,一个实习生问刚送来的病人:“你的脑袋是怎么伤的?”

病人回答:“被汽车撞的。”

实习生:“你父亲,祖父有被汽车撞过吗?”

方文杰 (湖北)



向天而歌 苗青 摄 (广东)

■两性悄悄话

## 要想性爱好 首先应睡好

据统计,1/3的美国人睡眠不足,性爱问题也很普遍,高达45%的女性和31%的男性经常为性生活苦恼。睡眠和性爱似乎是迥然不同的关注点,但实际上两者是高度相关的。美国佛罗里达大学性学专家劳丽·敏兹博士完成的最新研究发现,要想性爱好,首先应睡好。

睡眠与性爱场所都是卧室,缺乏睡眠和缺乏性趣也存在包括压力在内的多种共同原因。尤其重要的是,睡眠不足会导致性爱问题,而缺乏性爱也会导致睡眠问题。相反,睡眠良好性欲更强,也更容易获得性高潮,性爱愉悦还可以提高睡眠质量。

女性受睡眠问题和性欲低下的影响比男性更大。“太累”是女人毫无性趣的最主要原因。相反,睡个好觉会增加欲望。一项近期研究发现,女人睡眠时间越长,次日性欲就越浓。晚上多睡1个小时,次日性欲几率就会增加14%。该研究还发现,保证充足睡眠的女性更容易性唤起。专家分析指出,睡眠不足和压力过大会导致皮质醇释放,进而降低睾酮(雄激素),睾酮对男女性唤起都起到举足轻重的作用。

睡眠同样对男性性行为产生重大影响。一项研究发现,在年轻健康男性中,睡眠不足会导致睾酮水平下降,进而降低性欲。

另一项研究发现,睡眠呼吸暂停会导致男性勃起功能障碍和性功能的全面下降。与女性一样,良好的睡眠同样会改善男性性爱。

多项研究表明,和谐满意的性爱会显著提高睡眠质量。性爱过程中及高潮后释放的催产素(爱情激素)不仅会增强伴侣亲密密度,而且会改善睡眠。在女性中,性高潮会增加雌激素,进而改善深度睡眠质量。男性高潮后会分泌催乳激素,导致“嗜睡”。专家还提醒大众,无论是睡眠还是性爱,都应该作息规律,顺应自然节律,将卧室变成睡眠和性爱的“专属天堂”。

徐澄 编译

## 婚前有准备 婚后少后悔

结婚之前,女人习惯于往好处看,男人的小优点就能令她满足。结婚后,女人的心开始越发变宽,总觉得自己的东西一定要好过所有人,日子长了,心里累了,要求高了,嫁给这个男人觉得后悔了。

当你爱上一个男人,并想和他结婚时,你一定要做好心理准备,你不只是同他结婚,你是在同他的生活习惯和家庭背景及社会背景结婚。要清楚,你面对的这个男人不是一个个体,而是他的家庭环境和社会交往后边的那一群人。此外,你还在婚后的生活中承受柴米油盐的压力。婚前那种恋爱的甜蜜感可能会慢慢消失,因此许多女性在婚后都会出现一些异常心理。

**逆反心理** 所谓逆反心理就是作用于个体的同类事物超过了个体感官接受的阈限,使个体感官饱和后产生的一种相反体验。越是得不到的东西越想得到,越是不能接触的东西越想接触。而一旦得到了,接触到了,就不好好珍惜了。外界的阻力越大,障碍越多,逆反心理就越强,追求得越有力。而一旦真正地结合,原先那种未达目的的急切感和竞争欲也随之消失了。

**落差心理** 理想与现实的距离造成了内心的失衡。有心理学家列出这样一个算式:幸福生活=现实-期待。它表达的意思是,幸福生活的程度取决于现实值与期望值之间的差值。当差值为正,则生活幸福、快乐;当差值为零,生活显得比较平稳;当差值为负,就会感到悲观失望。婚姻使两性间单纯的情感关系演变为相互依存的生存关系,从前恋爱时是咖啡厅、饭店、茶室,如今却是锅碗瓢盆叮当作响。生存问题还带来了建立在共同生活基础上的新的人际关系,如婆婆与媳妇、岳父与女婿、小姑与嫂子等之间的关系等,所有的这一切,使得现实的得分值大大降低,而与期望值之间有一个不短的距离,让人产生了落差心理,感到失落与失望。

**神秘感消失** 神秘感是构成情感引力的重要因素,它使人产生有如雾里看花、水中望月般的朦胧美感,引发恋人在离别之后的想象情趣,并有莫大的兴趣去探寻对方的个性答案。恋人间的接触是间断的、松散的,时间和空间上的距离往往使痴情男女把对方理想化、完美化。而成家后夫妻几乎天天生活在一起,这时的接触是连续的、紧密的,两人都无比真实地展现在对方面前,原先为了获得对方好感而掩饰起来的缺点也暴露无遗,极易互生不满。

女人的结婚观一般是浪漫,而男人的结婚观则是现实。因此,很多女人在结婚后会发现,结婚后一切感觉似乎都变了,老公不再像以前那样把自己捧在手心里疼爱,两人浪漫越来越少,日子久了,这种感觉越来越明显。由此,很多女人会觉得害怕,感觉自己的婚姻是不是出了问题。其实,这是婚姻生活中很常见的现象,女人一定要在婚前就应该明白。婚姻和爱情毕竟不同,婚姻中无可避免的要面临柴米油盐酱醋茶等芝麻琐碎小事,当你准备走进婚姻时,就要想好适应它。若你想婚后和恋爱一样,什么都不用考虑,天天你侬我侬、浪漫约会,那你就不要结婚了,结了也只是让自己痛苦而已,婚姻的现实会一步步击溃你的。

韩沐真 (山东)