

OTIONAL QUOTIENT

迎接 EQ 蓝色浪潮

EMOTIONAL QUOTIENT

EQ

营造温馨的家

杨志 孙倩 编著

芙蓉
EQ
丛书

唐映红 主编

企业管理出版社

EQ 策划成功人生

北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所董事长文硕

中华民族是一个崇尚传统美德的民族；中华文化也是以社会和谐为本的礼仪文化。可是，现代社会的个别现实却不能不让每个中国人忧心：传统美德的丧失、治安的恶化、人际信任的欠缺，敬业精神的匮乏，青少年犯罪的增长……这些消极的社会现象使我们困惑和迷惘。

个人需要成功与安宁，社会需要和谐与友爱。中国政府高瞻远瞩地提出了“建设社会主义精神文明”的宏伟课题，希望能由此唤起中华传统美德的新生和建立一个和平、民主与进步的现代化文明之邦。

中国著名教育思想家和实践家蔡元培先生曾说过：“要有良好的社会，必先有良好的个人；要有良好的个人，必先有良好的教育”。精神文明和美德建设不应仅体现在文件和口号上，而必须落实在中国的每个公民身上。戈尔曼教授所谓的“情感、人格和道德三合一关系”，理论的提出，为中国精神文明的建设提供了一条新的思路。

北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所特约所长、青年学者唐映红主持策划的《芙蓉 EQ 丛书》中很好地体现了蔡元培先生和戈尔曼教授的思想。EQ 理论不仅能帮助一个人逐渐建立人格魅力、拥有健康人生、走向个人成功；更重要的是，它能循序渐进地提高整个社会、整个民族的人格素质，进而推动社会美德和民主的进步。唐映红认为，情绪教育是 EQ 理论的实践，而家庭和学校是培养孩子 EQ 能力的良好课堂。我们的家长、我们的学校教师和教育界的元老、官员们，应该走出“智力至上”的误区，关注并重视起孩子的情绪问题和 EQ 能力，这是培育“良好个人”的前提，进而也是建设“良好社会”的前提，当然也是建设社会主义精神文明的前提。

戈尔曼把 EQ 能力称为“人生的处方”。我认为这是一个很精彩的比喻。专注于智力、知识技能提高的现代人，他们已经在新的教育革命面前落伍了！未来社会人才的竞争将不仅是智力、知识的竞争，而是人格素质，EQ 能力的竞争。那么，如何提高自己的 EQ 能力？如何策划一份走向成功颠峰的人生处方？我相信每个人认真读过这套书后，都能从中找出问题的答案。在这套丛书第一辑中，还特地介绍了中国乃至世界第一套针对个人 EQ 能力提高的自我训练方案。这是芙蓉 EQ 教育与应用研究所组织中国一批年轻心理学者共同开发的结晶；同时也是 EQ 理论的种籽在中国土壤上结出的第一朵奇葩。

坐而论道不如起而行。中国人应该立即行动起来，为提高自己的 EQ 能力，以及孩子们 EQ 能力而努力。惟有如此，我们推出的这套《芙蓉 EQ 丛书》，才能真正为唤醒中国人心中的巨人起到微薄之力。

1997 年 4 月 15 日于北京白石桥

北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所强力推出 EQ 专家唐映红所长主持

《中国青年 EQ 能力训练》函授

“中国青年 EQ 能力训练”又称为“心理体操 (Psy-Gym) 训练”是由北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所特约所长、青年心理学者唐映红和他领导的心理体操训练课题组历时三年开发、直接针对中国青年心理素质和成功潜质的自我训练函授方案。

EQ 能力训练首先是通过对我们每一位参加学员的成功潜质和心理素质进行全面测查，根据反馈的测查结果，再由我们的专家开具针对您这人的具体情况的训练处方。也就是说，您得到的将是专门为您个人设计的人生策划训练方案。

每一个参加的学员，最后都将得到与别人截然不同的训练课程：每一个学员，都将得到一位专家自始至终的指导；每一个学员，当然将是我们训练计划的终身入网会员：在您今生的任何时候都可以得到我们的心理辅导和人生建议。

青年 EQ 能力训练函授方案中，您得到的服务和辅导内容如下：

心理测试包括个性气质、情绪控制能力、社会归因水平、心理健康水平等十二项指标的测查。这是我们为您开具训练处方的依据。

训练处方。根据心理测试结果为您开具不同的训练课程安排和训练，无论您具有什么样的职业，工人、老板、员工、学生……，您得到的教材都将是您最需要的。

身体训练您接受指导的训练首先是身体训练，为您后面的训练奠定良好的身心状态。如果您感到焦虑、紧张，您会接受放松训练的指导。如果您感到忧郁、沉闷，那么您就需要提高身体活动性的训练。健康的身体，是高 EQ 能力的基础。

认知训练包括想象练习、自我交谈技术、对情绪的识别和管理、人际沟通中的认知纠偏、乐观归因训练等。这是从认知观念进行的训练，目的是协助您去掉观念和态度方面的心理障碍，为迈向成功人生拓出阳光大道。

行为训练这部分训练是整个训练的核心，包括人际交流的技巧、演讲的练习和技巧、循序渐进的系统脱敏训练、情景练习技术等。任何训练，都不能满足和停留于给人以启发，而是能在生活中切实地运用和改善我们的处事待人方式。这就是整个训练方案成功的关键。

除此之外，我们还提供 IQ 能力的训练，如创造力训练、记忆术、拓展思维练习等，这将根据您的需要和实际情况进行补充。

在得到训练教材和服务的同时，每一个参加的学员都将得到免费赠送的情绪音乐录音带，为您提供放松训练等的背景音乐。

“中国青年 EQ 能力训练”将由北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所与心理体操训练课题小组一同于 1997 年 7 月向社会全面推出。请留心届时的各大报纸和媒体介绍。

现在，您可以做什么呢？您可以首先报名，告诉我们您的需求和建议。训练方案正式推出后，我们将提供八折优惠。教材、参考资料、心理测试（十二项心理和情绪指标）、专家开具心理评估报告和训练处方，共 298 元，现在寄款可寄 248 元。如不满意可随时退款。来函请寄北京海淀区民族学院南路 19 号（100081）北京芙蓉 EQ 教育与应用研究所收。

营造温馨的家园

开篇一个神话的终结

1993年10月8日，著名朦胧诗人顾城杀妻自缢，噩耗传来，时人为之震惊。他和妻子谢烨的恋爱故事曾被时人传为佳话。他们俩被誉为神仙情侣。他们的悲剧无情地证明了中国传统婚姻家庭的严重缺陷。

经济的高速发展固然给人们带来了生活的极大改善。但也衍生了种种的新婚姻观念，出现了种种新婚现象，诸如“丁克家庭”、“婚前财产约定”、“傍大款”、“拜金族婚姻”等等。带来了一系列社婚新问题。

自人类有家庭的170万年来，人们从没有象现在对婚姻问题感到如此迷惑和无所适从。

以至于著名教育家杨生龙发出痛心疾首的呼吁：“中国人不能从物质上的贫穷走向精神上的贫穷！”有关学者专家们也为之费尽脑筋，徒然花费了几十年的时间 and 精力。直到美国心理学家戈尔曼提出“情商理论”以后，才有了突破性的发展。

□黑眼睛的悲剧：阳光折断了

1993年10月8日，新西兰激流岛。时间在此刻仿佛也变成黑色。定居于此的中国著名朦胧诗人顾城，在通往一间偏僻小屋的小径上，

向自己的妻子谢烨举起黑色的斧头，然后用沾满妻子鲜血的手把自己缢死在一棵大树上，时年37岁。噩耗传来，他们俩身前的亲朋故交无不为之震惊，无不为之悲痛。顾城是中国80年代“朦胧诗派”的代表人物，被誉为“诗之声可以缭绕不绝”的诗人，代表诗作有《永别了，墓地》、《一代人》、《远和近》等，曾是中国众多文学青年的崇拜偶像。他的妻子谢烨也是朦胧诗派的同仁。顾城和她在火车上邂逅以至结婚的浪漫恋爱故事曾被时人传为佳话、被人目为神仙眷属。甚至于悲剧发生的前几个月，还有人撰文称赞他们夫妇“互为一体”，而他们也异口同声地说过：“我们俩就是一个人。”然而惨案的发生向我们无情地证明了这个当代爱情神话的终结。顾城死了，与在有关他们婚姻爱情的文章里被描写得如白雪公主一样的、美丽的、纯洁的谢烨同归于尽，神话死了。

根据他们的亲朋故旧的追忆，顾城杀妻自缢的直接起因可能是由于他们俩的两次感情危机。1992年，顾城在德国讲学时，当地一德籍华人曾疯狂地追求过谢烨，两人因而闹得不可开交。另外，顾城在新西兰也无所顾忌地和另一个情人共同生活着。

还有人根据谢烨发表的一篇短篇小说《出境》指出，顾城和谢烨绝不是一个人，不仅是创作才华和表达方式有区别。而且，从根本上说，他们原本就是两个人。也就是说，从他们俩最初的结合起，他们俩就不是有些人眼里那种完美无缺的姻缘。

顾城在一首诗里说道：“不要穿过水面/穿过水面/阳光会折断。”然而阳光终于折断了，在他们夫妻结婚十年二个月之际。一场美丽的开端，以一种惨烈的方式结局。逝者长已矣。可它留给我们永久的质疑：从新婚佳日起，朝夕相处，如胶似漆，其乐融融。这几十年几百年几千年我们所宣扬的理想婚姻真有可能吗？我们传统意识里的婚姻家庭观念到底有哪些是合乎实际的？哪些又是脱离实际的？顾城的悲剧给我们留下一个大写的——“？”

□走入误区

也怪不得人们的惶惑，改革开放的车轮启动至今已近二十年了，社会滚动的节奏愈来愈快。拔地而起的高楼，灯红酒绿的街景，于一夜之间在中国大地大放异彩，在每个人的心灵，产生了一次次正向与负向的冲击和震荡。

在人们惶惶然间，就被这突如其来的世相毫不客气地推向一处处多岔路口。摇滚歌王崔健就曾唱道：“不是我不明白，是世界变化快！”

随着改革开放的不断深入，国人放开眼睛看世界的热点，已不仅仅局限于西方发达国家的先进科技和物质文明。当他们中的一些人惊奇地发现西方发达同家对待婚姻家庭问题的随意、自由这一特别“文化现象”以后，心理陡然失去了平衡。沉寂、平静了几千年的感情世界出现了前所未有的躁动。再加上金钱意识的复归，使躁动更添加了几分狂野。一系列的新婚姻家庭名词纷纷涌现：“傍大款”、“婚前财产约定”、“丁克家庭”、“温情离婚”等等，令岸边观潮的人们目瞪口呆，无所适从。有一个同义词的变换可以表现出新婚姻家庭观念的变换之快：“通奸”或“奸夫淫妇”——“第三者”——“情人小蜜”。可以看出，最初的词是贬意的，然后很快变成中性词，最后则变得带有明显的褒义了。

法国社会学家孔德说过：“家庭乃是社会之缩影，事实上，家庭是具自发维持能力的最小社会。”十九世纪后期的德国社会学家齐美尔说：“任何一种文明为了生存下去，必须建立一种坚固的家庭制度。”然而满载 11 亿之众的东方“诺亚方舟”一向稳固的家庭也飘摇动荡起来了，离婚霎时期成了引人注目的社会问题。中同 1990 年的离婚率比 1980 年翻了一倍！而且还在呈上升趋势。有人干脆预言——中国人的婚姻多一半应该打乱，重新进行一次彻底的大改组。

而离婚又带来一大批社会问题：单身离婚女性被视为介入他人家庭的潜在危险，并且会遇到性骚扰；单亲家庭不被认同，同为家庭却不能在住房等方面享有同等权利；子女如何抚养教育；归女自身长期以婚姻为

事业，以丈夫为精神支柱，离婚后不知如何生活；离婚以后再婚困难……

经济的高速发展，固然给人们带来了生活的极大改善，但也孵化了一切向钱看的金钱崇拜思潮，有许多

人的情感和理智的天平倾斜了，于是乎社会出现了“婚

姻拜金族”。在 10 年前，挺起了胸脯的女孩儿还有几分

浪漫情怀，虽然屡屡在梦中与“白马王子”相会，但真的有人为她们“介绍对象”时，她们还是要表现出一种羞态的。然而现在很难再找到这种娇羞之态了。“找对象”不再是“谈恋爱”的载体。“有没有钱”、“有多少钱”、“将来会不会有钱”却成为一些青春少女的关注焦点。在她们看来，自己的青春应是某种资产，而“谈恋爱”和“结婚”不过是买股票。

以至于我国著名教育家杨生龙痛心疾首地呼吁：“中国人不能从物质上的贫穷走向精神上的贫穷！”

事实上，家庭问题已成为近几年来世界各国关注的焦点，只是我国比较突然出罢了。为此，联合国大会

于 1989 年 12 月 8 日通过了 44/82 号决议，宣布 1994 年为“国际家庭年”（IYE）。并从 1994 年起，每年 5 月 15 日定为“国际家庭日”，以“提高各国政府、决策者和公众对于家庭问题的认识。”可见，家庭问题已成为中国乃至全世界的严重问题。怎样创造一个真实的（注意：真实的而不是神话的）、和谐的、快乐的、美满的婚姻家庭是一个时代的重要课题。

□动荡混乱中的中国婚姻家庭

大约在距今二、三百万年以前，人类来到这个世界上。那时人的性关系处于一种与动物没有多大差别的混乱杂交状态。这种杂交是最原始的，毫无

限制的。那时只要是男女就可以发生关系，无所谓兄弟姐妹，父母子女。我们把这种与动物无异的性关系称为血亲杂交。在这种时候，还没有我们今天所说的家庭。人类的家庭，根据我国发现的元谋猿人骸骨推断，大概处于 170 万年以前才出现。而且家庭形式也是不固定的，往往随着社会生产方式的进步而不断改变。在人类历史上，在血亲杂交以后，出现过四种家庭形式：

(1) 血婚制：在相同血缘家庭里，父母辈和子女辈不得发生两性关系，然而同辈可以。这种制度的家庭现在在少数民族纳西族里还有一点残余影响。

(2) 伙婚制：排除同一血缘家庭里的性交关系，而采取两个血缘家庭之间互相伙婚。也就是说，家庭 A 的一切女子属于家庭 B 的一切男子，反之亦然。

(3) 偶婚制，只由一个男子和一个女子发生婚姻关系，但关系不严格，易离异。

(4) 一夫一妻制：早期的“一夫一妻制”有别于现今的“一夫一妻制”，是事实上的一夫多妻制。

与世界各国的婚姻家庭相比，中国的婚姻家庭带有着更多的尴尬。因为它们承受着更多的来自东方和西方的全方位撞击。就纵的方面而言，它背负着几千年沉重的封建家庭伦理观念；就横的方面而言，它又日益承受着越来越剧烈的西方婚姻家庭观念和商品经济的冲击。

传统，现实和新价值观念在九十年代展开比八十年代相比更为深入的剧烈碰撞。社会还没有形成一套社会公认的新婚姻家庭观念，人们的爱情婚姻观念呈着多元化，多层次的发展方向。这必然不可避免地造成了家庭这一社会细胞体的混乱和无所适从。面对着愈来愈复杂的，愈来愈令人眼花缭乱，愈来愈令人目瞪口呆的种种样样新婚姻现象，人们不由得感到困惑、失落、担忧、恐惧、害怕、悲痛、惊疑、黯淡、伤感、脆弱！☐情商：回归幸福家庭的金钥匙

中国家庭与西方家庭的重大区别在于中国历来是以家庭为本位。正是在这一点上，黑格尔把中国人的精神称为“家庭精神”。事实也确是如此。中华民族可以称为世界上最讲究“家”的民族之一。

不可否认，过份追求家庭的稳固性给社会和民族带来了守旧和顽固的弊病。但是做为人和动物的区别，生活在社会中的入是需要一个温馨、舒适的家的，想象一下，当你带着一身工作的疲倦回到自己的家里，妻子已为你准备好一桌香气洋溢的热气腾腾的饭菜，你会是怎样一种感觉！当你在生日来临的时候，你的丈夫为你买来一个大蛋糕，你的女儿轻声地为你唱起“祝你生日快乐……”，你又会是怎样一种感觉啊！根据现代心理学家们的研究表明，没有家庭的成年人有忧郁症，孤僻症等心理疾病的比例远远高于有家庭的成年人。

因而九十年代的婚姻家庭比以往更迫切地要求温馨和谐、美满幸福的家园的重新回归。应当指出的是，这里的“回归”不应是以往男耕女织的建立在农业文明基础上的婚姻家庭的回归，而是指建立在现代工业文明基础上的更高阶段的回归，即温馨和谐、美满幸福的回归。

为达到这一目的，中国学者专家们花费了近 20 年的时间和精力去研究和探索，设计和实践，希冀能找到解决的方法。但由于他们无法把握到这一问题的核质，无法把理论和实践相结合，因而往往不如人愿。

直到 1996 年 7 月，年青的心理学者唐映红根据美国心理学家提出的“情商”概念从情绪心理学的角度完整地阐述了“情商”一说，才使我们找到解决这一问题的金钥匙，为这一问题的实际解决提供了理论基础。在情商理论中，唐映红把情商分成五个相互独立又相互联系的部分：

- (1) 自我意识
- (2) 自我激励
- (3) 情绪控制
- (4) 人际交往
- (5) 挫折承受能力

我们整本书的论述正是依据唐映红的情商理论来深入浅出地展开论述的。

第一单元爱情的伊甸园

两性之间有无尽的神秘，有梦幻般渴望，但又树起迴避的大碑。

《圣经》上说：“上帝在造一个人的同时也造就了另一个人原他相对。男人和女人在相互寻找着，每一个男人都

有一个最适合于他的女人，每一个女人都有一个最适合

于她的男人。”然而在寻找的过程中会涉及到种种心理问题：“心理定势”、“心理障碍”、“失恋心理”等等，一着不慎就会造成终身遗憾。

因而涉足爱河的青年男女们有必要充分做好恋爱的心理准备，具有健康的心理结构，掌握一定的恋爱技巧，并具有良好的挫折承受能力。这树情商理论对想品尝到爱河甜蜜的男女们提出的心理素质要求。

初恋的心理定势

□伊甸园青春症候群

女诗人邢莉曾写下这样一首脍炙人口的诗歌名篇《荷园》：

这个清水小池/何时起/开了片荷/我踏风中我中意那朵含苞越放的小荷/
舍不得离去/怕错过她开放的时刻

未涉爱河，未尝爱蜜的少男少女也就象诗篇中那未放的小荷一样，美丽而青春，纯洁而天真。“初恋”这个美丽的字眼，象幸运女神，不知何时就会降临到他们的身边，仿佛随同一阵细细的风……无怪乎大诗人海涅激情地吟道：“爱情是怎么来临的？是像纷飞的花瓣，飘洒的细雨，还是由于我祈祷上苍？”

总之，当你突然发觉自己生命的欠缺被一种莫名的焦灼所主宰，想要去寻找那象是命中注定的生活的另一半——或许这便是你多少年的等待和盼望，或许这是你无法顶料的不期而遇。

不管是成功的还是失败的，初恋往往令人刻骨铭心。这最初最真挚的爱之经历留在人们心中的烙印是难以磨灭的，有些人直到晚年还会对高中时的恋人念念不忘，尽管她（他）带来可能是巨大的欢乐也可能是最深刻的创痛。

少男少女们对异性充满了强烈的好奇心，都非常渴望恋爱的滋味。曾有人对海南省通什市某中学高三年级进行了不匿名问卷调查。调查发现，正在谈恋爱的占 74%，谈过恋爱的占 12%，也就是完全没有过恋爱经历的仅占 14%，而有过二次或二次以上恋爱经历的有 24%，可见九十年代的中学生恋爱现象是多么普遍了。和八十年代中学生早恋问题引起社会各界的广泛论争相比，九十年代的社会舆论显得更为冷静地对待这一问题，或者说默认了这一现象的存在。

初恋问题是少男少女，尤其是中学生最敏感的热门话题，他们渴望那朦胧而纯洁的初恋。然而掺杂着青春期的异性吸引力和青春期因迅猛心理变化而迸发的激情，这种爱大多是幼稚的不冷静的，怎样充分做好初恋前的心理准备，以使初恋踏上正确轨道是心理学家们的重要研究课题。

结合心理学家提出的“情商”理论进行分析，这些心理准备包括建立健康的爱情心理结构，通晓初恋的情感和情绪特点，摆脱原有的理想蓝图，把握恋爱的角色意识等等。以上都是属于情商的自我意识自建。

□自我意识和心理定势

自我意识是一个人对自己的认识、评价和期望，也就是对自己的心理体验。具体来讲，自我意识包括个人对如下问题的回答：我是怎样一个人？我有什么样的个性？有什么样的优缺点？我有什么价值？我期望自己成为什么样的人？我期望达到什么样的目标？我期望我的一生会怎样？我期望我的恋人会怎样？我的婚姻应怎样？从这些问题可以看出，自我意识就是个人在对自己充分认识的基础上，对自己一生的规划。所以，也有人称之为“情商”的总体规划师。

大多数人在与恋人相识之前，往往就已有预先的框架，甚至已形成某种心理定势：自己的男友或女友应是怎样怎样的。当出现在眼前的恋人不符合自己的设想和心理定势时，他们往往试图改变对方，使他们成为自己设想中的情人形象。另一些人则不同，一旦发现自己的心理定势不符合实际而妨碍自己找到称心如意伴侣时，往往会对自己的心理走势进行修改。

将“自我意识”和“心理定势”进行比较，我们可以得出结论：“心理定势”是“自我意识”的一个组成部分。在心理学中，心理定势是用来表示先验图式、原本或参照系的，是信仰、观念和期望的牢固结合体。而对心理定势进行能动的修改则是自我意识的自我调节能力的体现。

□影响心理定势的几个因素

爱的心理定势很重要，因为它在人们还没有结识自己的爱侣之前就已占据了人们的内心。比如，有些少女，对未来的“白马王子”充满憧憬：他英俊潇洒，他谈吐不凡，他温柔体贴……而有些少男则对未来的“白雪公主”满怀幻想：她窈窕美丽，她活泼天真；她善解人意每个人部有自己爱的心理定势，有的爱的心理定势有益于找到意中人，有的则会造成心理定势障碍。所以心理定势可以划分为积极的和消极的。

心理定势是在每个人成长的过程中缓慢形成的，家庭、社会和其它因素都会对之产生一定的影响。关于爱情和婚姻的心理定势主要受到以下几方面的影响：

(1) 首先是家庭的影响。儿童的心理定势最初是由自己的家庭，尤其是他们的父母潜移默化而形成的，父母亲们在孩子心目中扮演着榜样的角色，他们的行为，忠告和期望甚至争吵，都是对孩子的心理定势的塑造。这种影响有好有坏。如果做父母的整天唇枪舌剑，吵闹不休。生活充满了冷漠和痛苦，那么孩子就会在心理认为：家庭原来是如此的！这样一种心理定势会给他成长以后的爱情带来不利影响。相反，假如做父母的婚姻美满，情投意合，相濡以沫，那么孩子心目中的爱情、家庭生活便是如此相亲相爱，洒满阳光的。

(2) 一般人的爱的心理定势还会受到学校的影响。在读书期间，孩子们不但爱的心理定势会得到发展，而且其它方面诸如智力、社会交际能力和智力等的心理定势也都会得到发展。这些心理定势的基础多是来自老师和同学的评论。长大后，当他们去结识异性朋友或与恋人约会时，这种定势就会产生明显作用。例如，一个口头表达能力差并不时受到同伴们揶揄讥笑的小男孩，当他到了恋爱年龄的时候，每次他想向意中人表达时，过去受讥嘲的感受就会立即浮现，说起话来于巴巴或者辞不达意。还需要指出的是，儿童时期发展起来的心理定势，到了青春期还会被不断修正或巩固。

(3) 社会文化系统和道德意识也是影响个人心理定势形成的重要因素。个体从电视、电影、书本乃至人们日常生活的议论都会对爱的心理定势产生影响。比如，少男少女的心灵偶像，诸如“罗密欧”、“朱丽叶”、“白雪公主”、“白马王子”等等，都是来自于影视作品或书籍。

(4) 其它因素。这里的内容就比较庞杂，包括经济条件、社会地位、信仰背景等等。

□建立你健康的心理结构

人们生活中所理解的初恋，一般是转第一次恋爱，尤其是它的初始阶段。从此意义上说，初恋有区别于其它恋爱的明显心理特征：

首先是不知不觉性。绝大多数是由自由相识发展而来的。共同的生活、工作和学习萌发了双方的好感，由于它来得如此缓慢，如此自然，以致于许多正在初恋的人们都不认为他们自己是在恋爱。

其次是朦胧性。初恋的情人们更看重于情感的契合而对自己的择偶标准

缺乏一套成熟标准，因为他们对自己感情和理智的把握是不确定的。

再次是狂热性。青春期因迅猛心理变化而引起的激情，再加上爱的火焰，其热烈程度是人的一生中少见的。

正因为初恋具有以上三个心理特性，所以表现出四种特有的心理特点：羞涩感、冲动感、兴奋感、隐蔽感。

将初恋和非初恋对比分析，我们可以发现尽管初恋的感情真挚，但是它的冲动和狂热大都带着幼稚的非理性意识，即情绪因素。根据情商理论，我们知道，情绪可以对心理结构的最高层面——行为层面产生影响和作用。在极其愤怒的情绪支配下，一个平时温文尔雅的恋人可能会变得跟饥兽一样，作出令人震惊的恶行；在极其自信的情绪下，一个平时拘谨而不善言辞的情人会口若悬河，谈笑风生。在北京的大学里，几乎每年都有自杀的，有不少就是因为失恋的缘故。所以著名教育家杨生龙说：“青春是天堂，也一样是地狱。”

因而，建立健康的爱情心理结构就相当的重要了。健康的爱情心理结构，则包含以下内容：

(1) 健康的性意向

所谓健康的性意向，就是要求理智参与它的选择和满足，“健康”有二个内容，首先“健康”的就排斥了其它的“性意向”，比如说同性恋，柏拉图式的精神恋爱之类。其次，就个体内部来说，反对任何过度的性意向，诸如性解放，性压抑之类。

(2) 恰当的价值定向

选择谁做你的恋人时，你总免不了了一番考虑，做出一定的价值判断。比如说你的男朋友“潇洒”这就是一种审美的价值判断，亦称生理价值判断。人的价值总的可分为生理价值和社会价值两个基本内容。生理价值包括体形风度、气质、身高等，社会价值则由知识、才能、职业诸因素组成。最适当的价值判断则是介于两者之间，只考虑社会价值而不考虑生理价值必将导致无感情的恋爱，只考虑生理价值而不考虑社会价值则会造成往现实生活中无法立足的爱情婚姻。

(3) 正确的道德观念

诚实和负责是真正爱情的准则。任何玩弄感情，欺骗对方的行为都是对“爱情”二字的玷污。

(4) 感情和理智的统一

初恋往往是非理性的，情绪化的，这固然会带来极大的浪漫欣悦，也会带来巨大的挫折痛苦。感情的起起伏伏是个人不成熟的表现，也不利于个人身心健康。初恋者应学会理智和感情的统一，处理好感情和事业、工作、学习诸方面的关系。这一点对正在求学的学生们尤为重要。

健康的爱情心理结构的形成受个人的自我意识的影响是极大的。心理定势将个人的意识在心理上沉淀下来，这一方面是心理结构形成的基础，但另一方面又会束缚心理结构的进一步全面发展。因而需要你调动自我调节能力对自己进行自我重塑，改造更新你的心理定势。

□更新和改造你的心理定势

莎士比亚说过：“真正的爱情永不是一条平坦的道路。”不对自己内心的心理定势进行仔细反省深思的人，在追求爱情的时候，往往总是带着先入为主的观念，一而再、再而三地妨碍他们找到幸福的正是这些先入之见。或

许，他们开始会遇到意中人，然而紧接着却会做出各种损害爱情的蠢事，像过于漫不经心，过于谨小慎微，过于不能自主，过于放肆，过于苛求或占有欲过强，等等。他们仆始相恋时可能表现得很得体，但随后便会瞻前顾后，患得患失，无法进一步发展爱情，而且自己根本不知道其中的原因。这就导致了恋爱中的种种误区：

例一，他只有初中文化水平，又在于钳工，她对他说，她不会找个什么不懂的窝囊废。他只有临阵磨枪，好在临阵磨枪也快三分。第一夜他给她讲但丁的著名长诗《神曲》。她羡慕他懂得那么多，可她哪里知道他为之准备了一夜不睡。她的要求越来越高，要求明天给她讲贝多芬的第五交响曲《命运》。那天晚上他四处寻找都找不到有关资料。第二天，他告诉她贝多芬是“一个伟大的女性”。结果可以想象。其实个人都会有自己的特点，没必要把自己装饰成别的形象，这反而失去自己的特色，变得不可爱了。

例二，他们常常在林荫小道上相遇，他对她钟情极了，可是又觉得自己不配。她的确漂亮，她走在大街上时“回头率”达95%以上，并且拥有一张大学文凭和一份令人羡慕的工作。在他心中她是一只绝顶的“白天鹅”。他也并非平庸之辈。他发表过不少作品，在当地小有名气，可一到她面前，他就莫名奇妙地产生一种局促感。她在她的印象中是一个软绵绵的人。其实，平时的他干事是那样利索，解决问题是那样果断，尤其在女孩子面前显得很有男子气。可这些在她面前一点也表现不出来。这使她很失望，她说：“你的性格与你的作品太不一致了。”她离他而去，他很懊丧。

例三，她喜欢上同桌的他似乎应是一桩美丽的爱情，如果她不那么地没有主见。朋友A说：“他可以，但是……”朋友B说：“他看上去人不错，可是……”朋友C说：“其它方面我倒没什么意见，就是……。”她犹豫起来，结果是她的朋友们为她起草了一封分手的信。

以上几种恋爱误区主要是由于原先的不良心理定势造成的。例一和例二是由于自我意识里带有狭隘的心理定势——自卑情节而造成的性格掩饰和言行羞怯。可见不良的心理定势和不健全的心理结构是个人爱情婚姻成功的一个大敌，必须加以清除。

更新和改造自己的心理定势，说难也不难，主要看你个人如何做。守旧惰性是人类生来就有的劣根性，要改变一种在你心中扎根已久的心理定势，难免会遭到自己深层意识的拒绝和抵抗，但是只要你具有较强的自我意识、策略性的自我引导和足够的努力，几乎任何心理定势都能够改变！

如何寻觅意中人

□人际沟通能力的重要性

你如果问你周围的那些情侣：他们第一次相识在何处？他们的回答也许会让你吃惊，也许十分平常：在校园里，在家里，在足球场上，在舞厅或在钓鱼池边。随着你年龄和社会阅历的增长和丰富，你会到非常有创造性的地方，以更加直接的方式去寻觅自己的心上人。

机会需要你自己创造，要敢于冒风险，决不能守株待兔，而应主动出击，尤其对于男子。莎士比亚说过：“要想别人爱你，你先得爱别人”。等待往往意味着失败了一半。曾经有这样一个悲剧：某男某女从小青梅竹马，两小无猜，等逐渐到朦胧年龄，双方都情心深系，然而男孩羞怯于启口，害怕对方会拒绝；而女孩见男孩不启口，也以为男孩无意。于是时间在僵持中过去。女孩终于嫁给另一个她并不爱的追求者。男孩悲痛欲绝，志愿支边以远离伤心之地。一生不娶。二十年以后，远在海南的男子得知女子的丈夫在一场车祸中丧生。想重续旧情，然而由于同样的怯怕，写完的一封长长的信被深锁到柜里。他期盼她会来个音讯或暗示。等待又过十几年，音讯终于来了：他心爱的女子病危。他丢下一切赶回家乡，望着心上人不复青春的枯瘦面容，悲声问：“你为什么……？我一直在等啊！”“我……也一直在等……”女子喉咙里冒出鼓噜噜的一束话语，溘然长逝。

以上的悲剧是爱情的自我埋灭，并非是由于社会原因。这样一种爱情的自我埋灭比社会埋灭更经常、更普遍、更严重。分析一下上例悲剧的产生原因，其实也即是缺乏人际沟通能力，低情商的缘故。俗话说：“一句话也能压死人。”就说的是沟通的重要功能。如果你不想导致自我认识的盲目，以及婚恋的失望的话，就绝不能漠视沟通的重要功能而采取自我封闭的态度。对于渴望爱情或热恋中的人们来说，更需要注意人际沟通的方式、时间和技巧。因为处于爱中的人们往往情绪不隐，你的一句话，一个动作或一个眼神都会激起对方情绪的大起大落，稍为不慎就会带来感情危机。

□把握好你的购物单

著名作家沈从文和夫人张兆和的恋爱史是颇为有趣的，1925年，为应付生活，由徐志摩介绍，沈从文进胡适任校长的中国公学讲课？张兆和恰是他的学生，面目秀丽，身材窈窕，是公认的校花。沈从文很快暗恋上了张兆和。但苦于不尚健谈，口齿朴讷，于是提起写下无数美妙文章的笔来，给张兆和写情书。据说第一封情书“仅只一页，寥寥数语而份量极重”。可是张兆和收到情书时却紧张得不知所措，并且还有点反感：“一个老师，还给学生写这种东西。”但又怕传扬出去不好。只得任由沈从文一封一封地写，但一概置之不理。沈从文感到十分痛苦，烦躁不安。不知怎么一来，很快在校园里沸沸扬扬地传播开去，说是沈从文爱上了张兆和，张兆和不予理睬，沈从文急得要自杀。张兆和的几位女友听到消息以后，赶忙找到张兆和，对她说：“你赶紧给校长讲清楚，不然沈从文自杀了，要你负责。”张兆和也紧张起来，带着沈从文写的一摞情书去找胡适，说明此事以求得他支持，出面阻止这事的进一步发展，可是结果和她预料的相反，在听完她的陈述以后，胡适却微笑着对她说：“这也好嘛！他的文章写得蛮好，可以通通信嘛。”自此以后，她只好抱着你写你的，听任这事的自然发展。然而，她在默读沈从文给她写的那些充满着爱慕，混合着忧郁的情书的过程中，被打动了。一份她

并来意识到的爱，在她的深层意识里慢慢地茁芽。

沈从文和张兆和的恋爱经历可以说一段文坛佳话。从张兆和的反应中，我们可以看出对待求爱技巧性的重要性，尤其对于女性来说更是如此。

我们属于人类的一分子，我们具有人类的普遍性，也一样具有其它人们所有的特性。了解其它人的情侣标准固然有其好处，但我们任何一个人更应了解自己的情侣标准，也就是说我们应有自己独特的“购物单”。你对情侣的期望在某些地方会和别人不一样，比如说你可能喜欢抽烟喝酒的男孩而不喜欢烟酒不沾的男孩，或者你可能喜欢爽朗活泼的女孩而不欣赏孤芳自赏、娴静文雅的女孩。总之，你的“购物单”愈清晰愈实际，那么你遇到的可能性愈大。当你碰见一个男孩或女孩时，你就可以核对你的“购物单”了。

我们知道，“购物单”上罗列各种期望是不可能完全一致的，所以不可苛求细节。爱情的坚实基础在于人生观的合拍、性格的相容，在于意志的投契，在于气质的相互倾慕。而想得到以上的结论，就要求你懂得用生活做为探测对方心灵的镜子，从一桩桩具体的事情中，用自己的眼睛、按照自己的逻辑，从不同的方式，不同的角度了解对方。情场上波谲云诡，自私者伪装得慷慨大方，粗俗者也会做出温文尔雅的模样，甚至还有以玩弄感情的爱情骗子。

假如你觉得自己年轻而经验不足，可以请朋友和亲人参谋，但主动权应操在你的手上，假如你还没看准而对方提出约会要求，也不妨和对方约见、面谈、接触，但都要言行举止控制得体，并说明：“我们可能发展成爱情，但不一定，也许只是友情。”在经过你一定时间的接触和观察以后，确实符合你的“购物单”的核心精神。并且对方真的爱你而你也爱对方，那么就开始进入角色吧！

但是，爱俏往往捉弄人，也许几个向你示爱的人或者你遇上的人都和你的“购物单”相差太远。那么就寻找下一个吧。对于向你示爱甚至求爱的人来说，还要求你能够有足够的勇气和足够的技巧说“不”。有些人往往害怕伤他人的心。在拒绝时支支吾吾，给对方留下希望，这是不对的。拒绝的最佳方式是“谢绝”：“谢”是婉言辞谢，理解对方的心情，不伤对方的自尊心，“绝”则是明朗，坚强，态度明确，不给对方以徘徊流连的余地。

□约会的技巧

西方有这样的一个小幽默：

孙女在翻祖母的相册时，好奇地问：“祖母，你长得这样高，祖父长得这样矮，你为什么会嫁给他呢？”祖母沉浸在往事的回忆里笑着说：“我和你祖父的第一次约会是坐在公园的座椅上开始的。我们从下午谈到黄昏，等我们站起来要离开时，我才发现他是那么的矮，可是晚了，那时我已经爱上他了。”

结识你感兴趣的人，这只是爱的第一步，接下去就应该是了解对方——就是约会。第一次约会往往能够决定两个人是从此涉入爱河还是自此互不往来。上述的小幽默也以诙谐的形式说明了第一次约会的重要性。一对陌生的男女相遇、相识到相爱无不在约会中完成。这个过程十分重要，需要掌握一些关于约会的人际交往技巧：

首先，要注重自己的仪表美和礼仪美。对于前者人们往往容易理解，对于后者人们则往往忽略。所谓礼仪美表现在很多地方。比如对女生来说，不喜欢男生约会时晚到，而不少“不拘小节”的男生则常犯此类毛病。误时会使对方以为你不尊重或不在意她。又比如说，在等人时，女孩也应当选一个

稍为隐蔽的场所，因为私人约会不会象为公事到车站接人可以竖个牌子，小伙子一般不喜欢女孩子“抛头露面”，认为这种做法不文雅而没有趣味，毕竟约会是一种充满新奇感、期待感和隐蔽色彩的事情。

其次，刚刚开始约会时，千万不要表现得过份热情。对于女性而言，总希望男方尊重自己，在初次的约会里更渴望于了解对方而不愿与对方过份的亲昵。

对于男性而言，都比较喜欢含蓄，文静的女孩。根据有关心理学家的分析，当小伙子尚未有较深的感情投入时，他是不会被姑娘轻易地束缚的？假若女孩过份亲昵，就会使小子产生厌恶情绪。

再次，注意你的言语交谈。不少女孩总喜欢在约会期间把自己的鸡毛琐事絮絮叨叨地向对方倾诉：自己的秘密、自己的烦恼和自己的家人等等。这多半会吓跑对方。没有一个男孩在约会期间听这么多没情趣的东西。正确的作法是应当是找到双方都感兴趣而有助于增进沟通，促进了解的话题。

女性善谈者居多，男孩则相反。这样一来，怎样言谈对于男性来说更为重要。女性都要求对方具有男子汉的气质，一个絮叨不休，废话连篇的男士常常令女性敬而远之。曾有人撰文感叹约会中男性的困窘：

“话多了，说你夸夸其谈吹大牛；话少了，说你性情孤僻乏言语；言重了，说你出口粗鲁无教养；言轻了，说你尽是一派女儿腔；谈吐高雅了，就你半瓶墨水瞎卖弄，谈吐庸俗了，说你胸无点墨无水平……”

在约会时，男性一忌闲侃二忌无话可说：其余的则要在约会中慢慢学会了。

最后，在约会中要表现出自信的态度。有不少女孩在约会时往往感到紧张，心神不定而语无伦次，缺乏自信。这是件糟糕的事情。我们在生活中往往听到这样的事情：某位姑娘由女友陪同与男孩约会，约会期间姑娘局促不安，女友则坦然而言，结果可想：男孩和姑娘的女友谈上了。在约会时，你必须明确地知道：你有自己独特的优点，不必为自己的相貌和不尚言辞等缺点担心。根据心理学家的调查，79%的男孩希望自己的女朋友是“气质好，幽默感强的”类型，而其次才是容貌。而对于男孩而言就更重要了，很少有女孩会喜欢一个犹犹豫豫的寡断的男孩，女孩更喜欢充满自信，有点“霸气”的男孩。

□如何寻找你的另一半

世界把你造就成一半，等你长大成人，你就需要去积极地寻找你的另一半，让你想结交的人感觉到你是实实在在和可以得到的。为此，你应该制订一个可以遵循的行动计划去指导你的实践。下面向你提供一些由美国著名爱情婚姻心理学家J·詹姆斯和I·施莱辛格制订的重要而实用的原则，并由笔者根据我国的实际情况加以评述：

(1) 积极创造结交朋友的机会。

想要找到一个理想的恋人前，你必须要先“挣脱自己”，积极地投向外在的世界。锻炼和提高自我的交际能力是至关重要的。一些不善于交际的人，他们往往不懂得如何付出，如何接纳。不知不觉中，他们退缩一隅。“我太累了，我要休息……”“我太忙了……”等等成为他们自我封锁的借口。只要冲破你个人的小圈子你就会发现一个广阔得多的新天地。这些活动参加得越多，你就会感到充满活力、信心倍增。

(2) 安排好一定的时间，并按一定的规律行动。

你的生活如果具有一定的规律，比如你六点时干什么，七点时干什么都有一定的规律，那么你就能经常地遇到同一批人，容易结识到新朋友。

(3) 充分利用朋友。

要让朋友们知道你乐意认识他们的朋友。积极地参加与朋友们一起举行的各种聚会，野炊等活动，这样不仅能够分享到集体的快乐，而且可以认识到新的朋友。请记住，你的朋友们完全可以成为你的红娘，帮你找到你自己发现不了的但你一直寻找的心中伴侣。

(4) 无论何时何地都要善于捕捉各种机会。

请记住，爱情火花的产生大都是令人出乎意料的。也许几小时前你仍是一个以单身生活为幸福的男子汉，但几小时后你就会成为一个为爱所困扰的苦恼人。你的爱情火花可能在教室里产生，也可能在商店里，在餐厅里，但无论如何，你要善于捕捉住它，不要让它逃遁。

(5) 积极投身于你所喜欢的各种活动。

在这些活动里，你更容易碰到与你志趣相投的人。并且，在这种时候，人们很少会掩饰自我，了解一个人是很容易的，交谈也很容易。我的一位同学年逾不惑了，仍然独身一人，后来他参加了一个蝴蝶协会，在协会里认识了年轻漂亮的方某，几个月后，这个朋友便结束了快乐单身汉的历史。

(6) 掌握一些主动与人搭话的简单用语。

主动扯话题并不需要异乎寻常，能震撼人心的语句，其实也就是常人所说的“拉家常”罢了。例如：“您好，我的名字叫……”“您好，我很想结识你，因为……”等等。只要你经常地和别人搭话，渐渐地你就会培养出好的口才，成为一个谈吐自如的人。

恋爱心理障碍

□警惕你的“心理雷区”

在恋爱过程中，情侣们由于种种原因而造成心灵无法成功沟通，产生隔膜和误解，这些原因就被称为心理障碍。心理障碍属于情商的人际交往能力范畴，但由于在恋爱的情侣中处于敏感的前缘地位，因而单独抽出来着重讨论。根据情商的理论，人际交往的障碍分为四种：性格障碍，情绪障碍，理解性障碍和技巧性障碍。心理障碍不但会造成本是佳偶璧人的情侣分手，反目成仇，而且会给人们带来种种疾病。根据心理学研究：神经官能症，心肌梗塞，胃溃疡，糖尿病及高血压等是那些因交往不善而产生坏情绪的人常患的疾病。因而，是否能处理心理障碍成为一个人心理健康的标志。现在，科学家们已经提出了把发展人的心理潜能，优化人的心理活动模式，提高人的心理健康水平的工作称为第五产业，在国外一些企业，已经普遍地运用心理沟通手段来提高生产者的劳动生产率。可见心理沟通的重要性。而对于卿卿我我，花前月下，相依而谈的恋人来说就更为重要了。在日常生活中我们可以看到许多恋人往往因为一点小事而发生龃龉而分道扬镳。

□嫉妒：爱情的危险伴侣

嫉妒是以多种形式表现出来的一种情感。它包含着忧虑和疑惧，羡慕和憎恨，猜疑和失望，屈辱和虚荣以及伤心和悲痛，等等。

有人认为嫉妒的轻重取决于爱情的强烈程度。也有人说：嫉妒得越厉害，爱得越强烈。这都是错误的。嫉妒意味着猜疑，而爱情的基础却是信任，从这一角度看，二者毫无共同之处。爱情中的自私成份愈多，嫉妒表现得就越狂暴。这种嫉妒含有忿忿不已和报复欲望等强烈的感情色彩。

总之，嫉妒是一种烈性情感，决不可掉以轻心。莎士比亚在其著名悲剧《奥塞罗》中写道：“嫉妒是绿眼妖魔，谁作了它的俘虏，谁就要受到它的愚弄。”然而，并不意味着我们对这个妖魔束手无策。事实上，嫉妒的表现程度往往是反映了一个人的性情和涵养。一般来说，心胸宽广，性格开朗外向的人一般较少嫉妒，而性格抑郁内向的人嫉妒心理较重。

解决这一心理障碍的首要条件是你对对方的信任。其次是你和对方的心理沟通。在沟通中你会消减你的破坏性心理。

□信任障碍：两情相悦的“冰山”

常有这样的心理规律：如果对某人发生了好感，或者两人都已确定了恋爱关系，但总是怕这怕那，思前想后，害怕对方欺骗自己，事事“说到嘴边留三分”。然而却又不知如何了解和观察对方，结果造成整日食欲不振，茶饭不香，精神萎靡。

一般来说，两人如果建立了恋爱关系，那就具备了互相信任的基石。相互信任，是爱情之花赖以生存的土壤。如果双方还不具备这样一种信任感，然而又确定了恋爱关系，这无疑是鲁莽的。培养信任感的途径很多，最重要的是在和对方接触的过程中不断地进行情感的沟通和交流，善于从对方的言行举止中了解对方。

然而有些坠入爱河的人们不善于在生活中深入观察、了解对方，以培养彼此之间的信任感，而追求以制造“考验”的方法来证明对方爱情的忠诚。例如，某女为了“考验”自己在远方打工的男友是否真心和忠诚，竟写了封信谎称自己的脸给火严重烧伤了，叫他另择佳偶。男友接到她的信以后，千

里迢迢从深圳赶回来，带了一大堆礼物。后来男友得知是女友对自己故意“考验”的恶作剧，哭笑不得，险些两人一刀两断，这种作法是很不可取的。

也常常有这样的事情：在男女之间，发动追求的人，通常是男性。女人在对方求爱的过程中，接受对方的取悦赞赏，逐渐感到被爱，并建立起信任感。

于是女方“投降”了，沉浸于其中，并产生了依赖感。然而偏偏就在双方亲密关系变得固著之时，这位先前主动积极追求的、示好的人，却又莫名其妙地变得冷漠又疏远了！

刻意冷漠，其实是一种价具杀伤力的行为。女人在这个时刻往往会变得十分痛苦、十分无助，却也因此更加渴求对方。但男方为什么要这样做呢？其实大多数男人这样做的原因是因为对自己在对方心目中的地位不放心，而下意识采用的忽冷忽热态度，以争取双边关系中的“支配权”。然而这样一种由于“不信任；而产生的忽冷忽热态度，往往给女方带来心灵上的很大痛苦，是极不可取的。

□自卑情结：隔绝心灵之墙

在日常生活中，有些青年人常常会为自己有这样那样的缺点感到苦恼，焦虑。比如说，身材不够高，长得不美，牙齿不好看，等等。一旦走入生活，发现自己外表与某些具有魅力的女性或男性相距甚远，他们就往往会痛苦不已。这样一种长期力自己的生理缺陷苦恼，内心压抑，举止拘束，患得患失，疑窦丛生。甚至对每一道目光都会作出病态反应，这样一种自卑情结往往带来严重的心理障碍，增加气质上的新缺陷。

其实，外表上的某些缺陷是可以消除的，至少可以使你的缺陷不那么显眼。现在我国美容事业日益蓬勃发展，有生理缺陷的朋友可以找医生或有关专家商量。

然而最重要的是要具有一种健康的自尊心和自信心。赵传的一句著名歌词：“我很丑，可是我很温柔！”就在达了这样一种男子汉的自尊和自信。在现实生活中“外表美=幸福”的公式也是不成立的，外貌的症状是不长久。歌德说得很干脆：“严格来说，美人只是一刹那间才是美的，当这一刹那过去以后，她就不再算得上美人了。”再美貌的女人，也无法牵住逝去的岁月，使红颜不老。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的尊重。这使我们想起托尔斯泰说过的一句话：“人并不是因美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。”这是正确的。

著名的女舞蹈家邓肯，有一段时间，和支持她办舞蹈学校的富豪男友在一起。这名富豪不仅占有欲很强，而且醋劲很大。当邓肯要求一名钢琴师为她做舞蹈伴奏的时候，富豪帮她找来了一个其丑无比的音乐家。

由于这位音乐家长得实在太丑了。以至于这名极有个性的坚强女子在惊丑之余，竟然十分残酷地要求，在他为自己伴奏的时候，在旁边拉起一道帘幕来，以免破坏她的情绪。

有趣的是。某日，两人由于机缘共乘一辆马车，率性的邓肯无意中却发现眼前这位丑男的超凡才华，竟然大为倾心，并且疯狂地爱上了他！

爱上大才子，恐怕还得本身也是才子方成。可以想象，过于执着相貌的人，本身就显得太肤浅了！一个比较深刻的人，无论在爱情上，或者一般的人际关系上，都绝对不应该是一个相貌决定论者！

□爱的“沟通”

简单地说来，造成沟通障碍的原因，经有关专家分析有下列各点：

第一、在我们成长过程中，几乎没学过如何同异性交往，如何谈恋爱。当我们真正爱上一个人的时候，往往会被感觉或感受所阻碍。根本不知道该说些什么，一些重要的话往往支支吾吾，难以启齿。

第二是当我们遇到自己所喜爱的人的时候，往往心跳加速，脑里一片空白，思维里一片混乱。根本不知道对方想听些什么？也不知道自己讲些什么，当发生沟通障碍的时候，只有靠提高你的人际交往能力，也就提高你的情商素质。心理学家分析成功沟通的途径是：

做好交往的心理准备——寻找机创造交往的机会——原人沟通——改善机完善与他人的关系——形成人际交往的妙趣。

下列几点可以帮助我们建立良好的沟通：

(1) 学会微笑。微笑是一座可以缩短心理距离，加强沟通的桥梁。微笑可以使你放松自己而不伪饰你的情绪，避免了尴尬的出现。

(2) 充满自信，善于辩解。真诚坦率地表达自己的感情、信仰、意愿的同时，应维护把握自己。通过辩解有益于增加自己和对方的沟通了解。

(3) 赞美的巧妙运用。日常交往中，适当的适时的赞美，可以调节双方的交谈气氛，会使对方觉得你可亲可敬。可以想象，当对方得到你一个真诚的褒扬时，他（她）对你的感情又会增进几分。所以心理学家杰斯·莱尔说：“赞扬就象温暖人的心灵的阳光，我们的成长离不开它。”但是，在赞美时，一要真诚，二要适度。言不由衷的赞美只会给你的心上人以不实在不可信的感觉，甚全会轻视你的人格或怀疑是否别有用心。

我的一位年轻朋友爱上了一位名叫心紫的南方女孩。两人建立了恋人关系。然而我的这位朋友由于某些缘故使心紫产生了误解，提出分手。这使我的朋友极为伤心，为了逃避伤心地，他就随同亲戚到遥远的北方工作，在异地度过匙痛苦难耐的一年之后，他再也忍受不住感情的煎熬，于是在情人节提笔给心紫写了一封信，信里只附了一首诗《错过》：

把税给我吧/让我们共同去寻找雾中的红灯笼/你可知道，那古老的礼堂/还在等待我们新的传说/炊烟般的蝙蝠混守着它的寂寞/不要相信错过/只要脉搏呼唤着共振的声河/青春就不会凝结为史册/而相通的微笑/必定会唤醒紫贝的春潮/不要相信错过，不要/即使我逼迫自己的影子离去/生长的菠萝蜜树照样能够证明爱的年轮/并在土壤里盖下历首的叶戳/甚至生命里注定错过/我也一样要说/不！你绝不可以错过

女孩在收到这位朋友的信以后，被他的真挚感情感动了，两人恢复了以往的关系。当然，我这位朋友也早已回到春光明媚的南方，回到他温柔妩媚的女友身边了。可见爱的心灵一旦沟通会产生怎样的奇迹！

总之，沟通的方法百种千端，但最首要的一点必须是双方之间有爱存在，否则就不能称为“爱的沟通”。

挫折承受能力和失恋挫折

□情商和失恋挫折

所有涉入爱河的男女一定期待着爱情之舟会一帆风顺。然而在爱情的长阿中总难免会出现一些急流险滩，总会有些情侣在痛苦中互相挥泪道别。根据统计数字，能够和初恋情人结合的人，真是少之又少。

一般来说，在结婚之前，人们总会经历至少一次，甚至多次的心碎的失恋和分手。我曾经遇到过少数一两对有幸和初恋情人结婚的稀有族类，并且已然将婚姻维持到中年。有趣的是，在和他们攀谈的过程中，我发现他们虽然也珍惜这种爱情路上难能可贵的平顺和幸福，但是对于他人多姿多彩的爱情生活，他们却也难免心生几分艳羡。

然而对于当事人来说，失恋实在是一种巨大的折磨。与星朗齐名的女诗人邢莉在诗歌《紫贝壳》里表达了这样一种哀伤情绪：

只有一片海
属于我的一个紫贝壳
她一卷螺细的纹理
蕴画我含蓄的怒气
沉在最舌的浪涡
海鸥飞处
……

《圣经》上说：“上帝在造一个人的同时也造就了另个人与他相对。如果爱情幸福，就说明找到了原配；若不幸，就应该弃之而去，按照上帝的旨意继续寻找。”

以上说的话很理智，然而爱河中的人们是不会为智力或意志力所控制的。直觉在爱情里上宰一切，把失恋人们所有的悲痛都老实地表达出来。歌德说：“恋爱使人丧失智慧。”意思也就在这里。波斯诗人对失恋的痛苦体验深刻入微，有时真写得死去活来：“真不知爱情把我折磨成怎样的人，失恋已使我形销骨立，昏昏沉沉/我已因她情动神移，魂迷魄散；她害得我凄沁肝脾、日夜呻吟。”波斯大诗人哈菲兹写的就更夸张其情了：“天堂花园的绚丽灿烂，来自与你相会的花园；地下阴间的熊熊大火，来自与你分离的烈焰。”

然而痛苦也有个限度的问题。在现实生活中人人都可能遭遇到或遭遇过失恋的痛苦，那么，这其中必定有人较为潇洒，能够早一步丢开。而有的人却显得痴愚，不但不肯罢手，却沉浸在痛苦的深渊中不能自拔，自怨自艾，甚至陡起报复之心，以至于作出害人害己的事情来。

——某女在收到男友绝交书的夜晚。在失魂落魄的一夜恸哭之后，抓过一个汽水瓶摔在地上，然后捡起一片碎玻璃划开自己的左腕，拉灭了电灯躺下静静地等死。幸运的是几个同事破窗而入救了她。

——某男，由于女友移情别恋，在嫉妒和气愤之下拿来一瓶镪水对女友当头淋下，然后畏罪自杀，留下遗言：“我得不到你，谁也别想得到你。”

——女汽车司机，承受不住失恋的打击，愤怒之下，竟然驾车向无辜的行人撞去。错误的发泄方式，使无辜人们的生命受到损害也使自己受到法律制裁。

以上的事例在生活中毕竟是少数，但具有相同心理而存在可能动机的人

的数目则太多了。谁在失恋期间里没有要自杀的冲动念头呢？这样一种存在可能动机然而尚未付诸实施的心理机制在心理学上称之为“隐性动机”，一旦有契合的刺激产生就有可能发生悲剧性的恶果，这就涉及到挫折承受能力的问题了。

情商的一个重要组成部分就是挫折承受能力。这一能力对于失恋者至关重要。它是失恋的你告别过去的感情挫折，走向更新更辽阔大地，寻找你的真正另一半的新起点。明白一点说，它就是使你具有“退一步海阔天空”的胸怀和勇气的一种能力。是否具有挫折承受能力，是你能否摆脱旧的爱情阴影，走向新的阳光地域的重要条件，是衡量一个人情商素质高低的重要基准。

挫折承受能力并不是一个单一的概念，而远比字面的表义广泛得多，是和情商的各个部分紧密联系结合的。比如要承受挫折，就必须懂得合适恰当的发泄渠道，最好的发泄渠道当然是向你的朋友亲人倾诉，这就需要人际交往能力的情感沟通；承受挫折，又得学会适原的自我控制，这又涉及到情绪控制的情商方面。

□失恋的心理特征

在人生漫漫的感情旅途中，失恋无疑是极其难以忍受的一种情感挫折。曾经相爱，曾经在彼此的生命中光照的恋人们最终也只得挥手自兹去，留下一生里抹不去的山盟海誓在脑海里永远地沉淀，是甜蜜，是痛创，是泪水，是无奈的苦笑。

然而在心理学家的眼里，尽管失恋的原因百种千端，失恋者的心理讥制各不相同，但是失恋者的心理还是具有共同特征的。根据心理学家的分析，主要有以下

三种共同特征：

(1) 失落感

热恋中的双方总是把对方做为身心寄托的对象。一旦对方离去，就会产生无所寄托，失其依赖，偶然若失的情绪。这样的情绪在悔恨交加，自怨自文的过程中就会泛化，对生活、工作或学习失去任何信心和目的，觉得“什么都没劲！”在这样一种心理机制影响下，就会产生人生如梦的悲观情绪。前几年不是有几个女孩因为失恋而“看破红尘”，于是离家出走，到峨眉山上要出家为尼吗？

(2) 羞涩感

失恋的人们总是害怕别人的眼光。有位失恋的女孩在信里述道：“人们为什么总是用眼光盯住我？天啊，我有什么错！难道我错了吗？！那样的一种欣赏的眼神真让我心寒。走在路上，到处都是成双成对的情侣，他们故意在我面前做出种种亲昵状。我受不了了！受不了……”可以从信中看出，这种失恋可能带来名誉损伤的消极情绪纯属女孩自己的臆想。

(3) 自虐感

失恋者在痛苦时候总不免会想到对方，于是会想：“他（她）现在怎样心情呢？必定很愉快，很高兴，也许正和新的情人在一起甜言蜜语呢。”这样一想就更增加自己的痛苦，却也无法抑制。也有的人不断回忆以往的缩倦岁月，对比现在的形支影单，不断给自己的痛苦加压。

在失落感、羞涩感和自虐感的支配下，失恋者往往会产生破坏性心理，出现消极行为。比如说在“发泄”行为中，就会产生自我封锁，自暴自弃、自杀、攻击他人等等。解决这些情绪和心理障碍固然需要失恋者的亲人朋友

给予帮助，但更重要的是失恋者自己要具有好的自我调控能力和自尊的胸怀，即高情商的感情挫折承受能力。

□正视情感挫折的几个原则

不同的人在同一情境下受到相等强度的挫折时，会有不同的反应，在能否经受得起失恋打击上大现出明显的不同。这不仅因为各人经受挫折时的心理弹性不同，对情感挫折认识、评价和理解不同，还在于他们对待失恋的态度不同。能够以积极的态度和合适方法对待情感挫折，克服心理障碍的人，其挫折承受能力就强，就能更好地获得对情感挫折的良好适应。

原则一：每个人都可能面临情感挫折。可以说情感挫折是生活中的组成部分，每个人都会遇到。不是遇到这种挫折。就是碰到那种挫折，只是有些情感挫折可能较小罢了。

原则二：每次情感挫折都会过去。时间是冲淡一切悲痛的最好药方。不管恋爱时两颗心碰撞出来的火化、闪电和雷鸣是多么剧烈，但岁月的风尘终究会埋没往昔的印痕，只留下浅浅的足迹。

原则三：每次情感挫折都会是你的一笔财富。著名诗人汪国真在一篇关于失恋的文章里写道：“你的人生由此变得丰富，感情也由此变得深沉，气质也由此变得成熟。你以痛苦为代价，已收获了一笔宝贵的财富”。

原则四：不要盯住情感挫折不放。情感挫折对人的刺激往往比较强烈，并伴随着心理、生理活动不同程度的卷入，因而会给人以深刻印象，尤其使人产生强烈情绪反应的情感挫折，更会使入觉得时时被它纠缠。其实，只要你把这挫折抛晾在一边，等过一段时间以后，你就会发觉这种情感挫折的痛苦已大大减少乃至消失了。有一位女士曾为失恋而割腕自杀未成，后来她撰文回忆失恋时，则已能以平常心待之了：“每当回想起这段痴迷的初恋，总感到无限惆怅。但，我不悔，也不恨他。只是，从这段初恋，我真正读懂了这句话：‘人是有感情的，但人更应该学会控制自己的感情。’”

上述四个原则，是正确认识情感挫折的基本原则。

□失恋是你的一笔财富

汪国真说道：“恋爱是一次已经完成的选择，失恋面对的是即将到来的重新选择。恋爱是对一个人的选择，失恋是对一些人的选择，只要在已经相识或将要相识的人中，有一个能与你彼此心心相印的人，你就可以回过头去对岁月说：‘谢谢，我庆幸那次失恋。’”

失恋并不是一件坏事，对于初涉世界的少男少女来说是一份情感资产。

首先，假如你对你失恋的原因做出适当的分析，找到自身存在的缺陷和不足，这样你可以创造一个完美的你。

其次，粉碎自我小天地。假如你不沉浸于失恋痛苦中难以自拔，勇敢地走出恋爱的伊甸园，加强和外部世界的联系，你会发现伊甸园以外的世界会是那样的多姿多彩，趣味无穷。你会找到一个全新的你。

再次，端正你的人生观，克服伊甸园至上的情绪，比悲痛为力量。这个世界上有许多比爱情更重要或一样重要的：友情、亲情、事业和学习。居里夫人曾经情场失意，便发奋读书，获物理、数学双硕士，终成为世界科学巨子。歌德失恋后埋头创作《少年维特的烦恼》成为一代文豪。类似例子不胜举。

最后，经历了一场真正的爱情，不管结果如何，你已拥有一份最真的心

灵馈赠，须知世间未曾尝过爱之红苹果的大有人在！

有一个花样年华的女子，在生命正要初之绽放之时，却不幸地获悉自己得了绝症。

一时之间，她感到万念俱灰。并且开始屡屡埋怨上天不公，为何独选中她来降灾呢？

躺在病榻上，日日夜夜，面对着一扇小窗。只见叶子落了，斗换又星移，却不知道自己能否活到来年春天？

于是她的内心涌起了无限的遗憾。此生还不曾真正的恋爱过，当然也不曾披过女孩子童稚时期就十分向往的婚纱了。

她最大的愿望，便是希望在死前能够穿上新娘的嫁衣。

大伙成全了她这个人生最后的愿望。

当人们扶起穿上白纱新娘礼服的她，她的空灵和美丽，让医院病房里参加这场盛事的人，全都为之动容哭泣了。

故事真的很美，可是这毕竟是一场没有新郎，只有新娘的独角戏啊！

——这是台湾作家曹又方在《爱情 EQ II》里讲述的一个故事。所以你要加珍惜自己的这份情感资产，尽管它是令你感到如此悲痛和伤心。经过的恋爱最初洗礼，也必然是走向另一个在远方等待你的她（他）的中转站。所以台湾诗人席慕蓉在诗歌《禅意》里写道：

当一切都已过去/我知道我会/慢慢地将你忘记

心上的负担卸落/请你/请你原谅我/生命原是要/不断地受伤和不断地复原/世界仍然是一个/在温柔地等待着成熟的果园

天这样蓝/树这样绿/生活原来可以/这样的安宁和美丽

第二单元从恋爱到婚姻

在古代伦巴赫神话中有一种叫蜃龙的魔兽，他能够喷出凝成美丽幻像的镜子，称为“拉达曼摩斯魔镜”，情人们从恋爱到婚姻的过程就是一个魔镜碎裂的过程。

俗话说：“距离产生美。”若即若离的人们一旦成为夫妻，由于距离的消失，朦胧美和神秘感都丧失了，现实的各种琐碎事务以及复杂的家庭事务象鞭子一样打过来，越先设计好的美丽生活图景就象魔镜一样碎裂了。

而且随着现代社会的剧烈变化，以往我们忽视的问题一一浮现出来：“金钱婚姻”“性生活问题”等。这都促使我们寻找解决的有利手段和有利方法。以创造一个富有情趣的、幸福美满的真实家庭。

碎裂的“拉达曼摩斯魔镜”

古伦巴赫神话中有一种叫蜃龙的魔兽，据说他能从自己四个头的八个鼻孔里喷出一种叫作“妖蜃奄”的气体，这种气体能在晨曦乍现的海面上现出令人心迷神醉的幻像，假如有人多看了几眼，就会晕眩，摔到海里，被在海底潜藏的蜃龙魔兽噬食。这种气体凝成的幻像就称作“拉达曼摩斯魔镜”。由于蜃龙在海上不断出没，伤害生灵，激怒了太阳神米莱索多斯。米莱索多斯用极光镜照射蜃伏在海底的蜃龙，于是蜃龙便化作一溜青烟消失了。而他来不及收回的气体便在海面上四处游移，这就是后来人们称呼的“海市蜃楼”，也就是“拉达曼摩斯魔镜”。

□从恋爱到婚姻和自我调节能力

其实在人世间也一样有这样的“魔镜”存在，比如人们从恋爱到婚姻的过程就是一个魔镜碎裂的过程。婚前恋爱双方对婚姻包着过分的乐观和期望，对婚后的生活充满了憧憬，甚至有人常抱着不切实际的幻想，把现实生活理想化。在他们心中，婚后的生活里，夫妻卿卿我我，你爱我，我爱你，会永远如此。因而对婚后的生活缺乏充分心理准备，一旦现实生活中复杂的家庭关系以及繁重的家务劳动、生儿育女等事情象鞭子一样抽打过来，原先设计好的美好生活图景就象“拉达曼摩斯魔镜”一样砰然碎裂，就承受不住现实家庭生活和理想家庭生活的巨大反差，产生气闷、烦躁乃至失望的情绪。

曾经有个老笑话：

甲问乙：“为什么月下老人在给情人们牵了红线后就匆匆离开了呢？”

乙：“傻瓜，难道你想让他看见结婚后的悲惨结局吗？”

与其说是笑话，也许不如说是黑色幽默更为恰确。在现代社会，不是有这样一句斩钉截铁的论断——“婚姻是爱情的坟墓”，愈喊愈响了吗？

确实，在从恋爱到婚姻的过程中，双方由于了从恋人到夫妻的不同角色变化，会产生心理上的震荡，心理学上称之为“潜变化心理震荡”。

怎样“消震”是婚姻心理学的重要课题，这关系到个体的自我调节能力。也就是说你是否具有自动调节以使自己适应这些变化的能力？所谓自我调节能力是情商的诸多方面诸如自我激励，自我意识，情绪沟通，人际交往和挫折承受能力的综合体现，是否拥有高自我调节能力也是证明你是否具有高情商的一个综合指标。事实证明，能使家庭婚姻完美和睦的夫妻往往是具有高情商素质的人。

□婚前婚后的“感情落差”

在九十年代日益流行的“办公室恋情”中，她也许是比较典型的一个。

她和他的他都在公司的公关部工作，他是她的上司。他给人一种严谨的、一丝不苟的、脱俗的、明澄得象水晶一样的印象。特别是他的眼睛，十分冷峻地闪着寒光，当他急速地瞥向什么东西的时候，会让人联想起闪电或是舞动着的剑影。“要使这样一对冰冷的眼睛充满柔情，那必得是特别强大的爱情吧”。她在心里这样想着。在公司的舞会上，她不由分说地把躲在灯人阑珊处的他揽下了舞池。尽管几乎没有对话，她却在逆光中看到他的眼神充满了柔情。那刻的情景使她终身难忘，充满了温馨。

他们旋风般地结婚了，成了公司里一则玫瑰色佳话。洞房花烛夜的温情

冷却后，她才逐渐发现了他的另一面。他的伟岸风度表现在“酷”，然而在婚后的生活里他也一样地“酷”，他不懂得一点柔情。缺少对妻子的关心，反应迟钝。浪漫象风一样地卷过，他只看见剥露出来的冰冷。她没有向他说出她的失望心理，而他也不会感觉得到，他只懂得上班下班，压根儿不懂得怎样这“爱”自己的妻子，在孤单单的夜里，她也只能无声地抽泣。

象她这样一种由仰慕对方而结合到产生隔膜的家庭并非少数。历史上也非罕例。比如世界大文豪托尔斯泰的悲剧性婚姻也是如此。年轻的托尔斯泰伯爵夫人在日记时说到，她怀着一股少女的热情嫁给这位伟大的作家，结果却发现他对他的过去、他的兴趣一无所知。她看不透他的内心，他的脾气恶劣，也不会体贴她……

思春的少年男女一般都是先从文艺作品和影视作品里认识爱情的。这样爱情的模式框框就在潜移默化间渗入到他们的自我意识里了。于是往往给自己树立起一个完美无缺的“白马王子”或“白雪公主”的理想偶像。说得现代化气息一点就是“斯瓦辛格”之类的男偶像或“巩利”一类的女偶像。不知不觉，爱情就萌动了。在热恋里，爱和美是互为因果的，以致告成“情人眼里出西施”，使得意中人和现实间的距离觉察不出来。同时热恋中的男女双方都在此期间极力地掩饰自己的缺点，表现自己的长处。这样一种完美的光环一旦来到现实生活里，就会象被水冲击的沙筑楼阁一样崩然碎裂。有时候我们很难说自己到底是爱对方还只是爱那心中塑造的偶像。

其实，由于婚前婚后产生落差造成心理震荡而导致的心理失衡并不可怕，关键在于你是否具有自我调节能力和挫折承受能力，并能根据自己的情况来采取相应的步骤。首先在于你能否理智地对待落差，并调节自己的情绪和心理适应现实。

有位女性，她是这样对待“落差”的：恋爱期间，丈夫总是衣冠整齐地来同她相见。然而婚后发现他衣着平时不修边幅，脸也洗不干净，脚丫子又脏又臭没洗就往被子里伸，而且言行也粗俗而不加注意。她并没有因此而后悔当初选择，而是主动地关心他，不以谩骂的方式来指责对方，而是以理智平和的言语帮助他改掉不良的卫生习惯和粗俗的言语行为。渐渐地，丈夫感觉到妻子不是怨恨，而是体贴自己。于是不讲卫生的行为便开始有所收敛，还主动地帮助妻子做些家务活。

这位女性正视现实，体贴和谅解丈夫，以求尽快适应变化的作法是很理智的。只有这种的做法才能够使双方的心灵在现实生活中逐渐靠拢，在共同生活中再建爱的真实的心灵形象。

然而，仅仅停留在适应“落差”这个水平上还是不够的，更重要的是如何将卿卿我我更新力对事业的追求，从而使爱情走向更高阶段升华。当你和你的恋人组成了家庭以后，不可能有更多的时间给你们花前月下的了，怎样建立一种共同的生活目标和生活方式就成为你们的当务之急。一个伟人说过：“爱情是伟大的，然而离开事业，爱情也只是一尾离水的鱼，会因干渴而死。”

恋爱和结婚之间的“落差”，对于大多数夫妻来说，都是难以避免的，但只要你们能够逐步减少对爱情的幻觉，胸怀共酿爱情的真意，并能够强化自己的自我调节能力，控制情绪，那么，落差也会成为一种强动力，推动你们的感情向更深层次发展。而拥有高情商的你也必定能创造一个令人羡慕的和睦美满的家庭。

□维持婚前的神秘感

据报载，1991年5月，西南第一家的成都市金达莱图片社录相婚姻介绍所在成都市热热闹闹地开张了，在社会上引起一阵不小的轰动。然而成立三个月以后仁门者寥寥无几，介绍所亏损2000余元。对此，该介绍所经理表示困惑和无可奈何，准备再拖二年，若情况再无改变就只能偃棋息鼓。

该介绍所具有很明显的优点：直观，形象保密性强，收费也较报刊的低廉。该所以日本8mm一体化摄像机，索尼录像、放像机，大型编辑机等价值三万元的现代化录像设备投入使用，让择偶双方通过电视屏幕获得对方的气质、爱好的直观形象，避免了盲目选择。

然而在婚姻介绍事业发展潜力巨大的成都金达莱录相婚介所的生意却如此清淡，为什么呢？

其实问题是在录相介绍上，报刊上的征婚启事往往只附昏一张相片和几句简单的文字，这可以给应征的人在脑海里产生无限的联想，产生“追”的勇气和动力。然而当对方纤毫毕露地出现在清晰的电视屏幕上时，神秘感和由于朦胧而产生的美感也随着清晰的程度而递减，再加上大多数人们也不习惯于在摄像机前保持表演的气质，更使观者顿失激情。

这也一样可以联想到婚前婚后的“神秘感”问题。婚前二人都保持着一定的距离，双方都由于这距离而产生了神秘感和朦胧美。然后婚后两人的这种距离便给突然打破了，二个人也就象同时被推到了多角度的摄像机镜头前，所有的神秘感就象被阳光照射到的山雾一样彻底消散。原来两人都是普普通通的凡夫俗子，并无特别，甚至在某些地方还可能使你感到丑恶。怎样对待“神秘感”这一问题也就成为一个重要心理学问题。

在婚姻里人们总强调批判“出嫁从夫”这样一种不平等的婚姻观念，而乐于提倡“溶为一体，互为手足”的家庭。其实这“溶为一体”从心理学角度来分析是站不住脚的？在社会分工愈来愈细，社会交际愈来愈频繁的时代里，想象以往农业社会里那样两人在一个自给自足的小天地里厮守，形影相随已是过时的梦呓。所以我们应该提倡一种夫妻有一定距离然而心灵保留一定默契的生活方式。

我们知道，任何一个健康的人都会具有情商，只是高低有别，因而，任何人也会具有情商的基础——自我意识。人是否拥有独立的自我意识，是这个人从人的角度区别于他人的根本，西方哲学家笛卡尔说过：“我思，故我在。”可以想象，假如你把你一切都给了和自己共同生活的人，这实际上是否定自己的个性和自我更新的需要。要求你自己随时随地为对方服务，不仅仅是限制了自己个人生活的权利，而且也阻碍了你自我意识的进一步发展。

自我意识发展，也即你的情商发展的最重要途径就是你通过和别人的联系或通过孤独来发现自我。通过孤独和与他人的联系可以更好地处理某些问题，建立你独立的自我意识。

一位年轻的妻子说：“我尊重我丈夫想要单身活动的要求，也不限制他的社交活动。因为我知道，在某些领域里我不可能总跟着他，就象有私人的区域不允许他人进入一样。事实上，正是存在着这样一些为我所不知的神秘区域，才使我感受到他向我散发的魅力。”有个作家形容夫妇之间的关系如同磁石的N极和S极一般互相吸引。这种吸引力的产生正源于夫妻间在自我意识上的独立性，也就产生了神秘感和朦胧需要指出的是，夫妻间的自我意识的独立性只是局部的，而不是截然不同的。打个比方，一个“U”形磁铁，

它们的两极方向是相反的，然而它们又是联为一体的，具有相溶性。也就是说，自我意识有同有异的夫妻是最适于保持神秘感和朦胧美的。

□恋爱到婚姻的角色变化

人类学家称婚姻仪式是一种决定性的转折。标志着男女从一种地位过渡到另一种地位。婚礼意味着一种新的角色，结婚的人不再是单纯的一男一女人了，而且也是丈夫或妻子。也就是说，结婚从角色关系上来看也是一种危机，它破坏了婚前的男女角色。

尽管婚前的相处使年轻的情侣之间有了相当的了解，但是婚后生活和罗曼蒂克的生活毕竟是完全不同的，由于组成了家庭，许许多多的家庭琐碎事情需要自己亲手做，这对于年轻的夫妻来说，不可避免地会产生互不适应的感觉，因此，取得了丈夫和妻子的角色后，双方都应该努力按照该角色所要求的模式去做。只有这样才能巩固和加深相互之间的感情。使家庭走上幸福之路。否则就可能引起家庭纠纷，对家庭生活带来这样或那样的不快。然而哪些角色应该给男人扮演，哪些角色由妻子去扮演，就这个问题常常出现误解、混乱思想和不同意见，其主要原因就在于我们给男女所下的定义。不管我们是否乐意承认，在我们的深层意识里，妻子这一个词往往意味着被动、顺从，丈夫则要强大有力而占统治地位。比如说，如果妻子在生活中往往独立地对家庭事务做出决定，那么丈夫就会提醒妻子注意：“我才是一家之主。”如果他没有这样做，我们就会取笑他，假如他还做家务或煮饭做菜。我们就会说他是“妻管严”。在现代社会，出现了愈来愈多的一心扑在事业上的女强人。这些女强人在事业上是强者，而在婚姻上往往是失败者。这已成为一种普遍的现象，这种现象实际上就涉及到角色问题。“男尊女卑”的传统婚姻僵死的角色分配使有的丈夫对于事业的妻子往往抱有偏见。他们认为妻子在外面干，自己围着锅台转，成了十足的“家庭主男”。担心遭到别人的耻笑。这样一种农业道德的意识使人们能以愉快的口吻说“每个成功的男人后面都有一个伟大的女性”而乏人说“每个成功的女性后面有一个伟大的男人。”

其实这些角色分配说穿了也是属于社会意识和文化意识问题。M·米德博士在新几内亚岛上对查穆比尤里部落进行了研究，从人类学的角度为我们提供了来自另一种世界的证明。查穆比尤里的妇女们从事渔业和编织一种很受人欢迎的蚊帐。这种帐在赛皮克河流域十分畅销。男人则只负责用蚊帐和鱼去交换贝壳货币一类不重要的活儿。那里的妇女办事果断、粗暴、实际、幽默和纯朴自然。而她们丈夫走起路来扭扭捏捏，矫揉造作，具有一副卖弄风骚的面部表现。在那里妇女处于主导地位，具有“阳”性，而男人往往是“阴”性的。

所以角色的分配不是绝对的，在家庭生活中，家务活并不是妻子的“专利”，在妻子没有闲暇的时候，丈夫也应该多承担些家务。丈夫不必叫苦连天，大加抱怨，更不必担心会被别人耻笑。殊不知，角色的灵活变动正是夫妻间沟通能力的表现。我们不能想象，在妻子劳累一天以后，回到家里仍手忙脚乱地忙家务，而丈夫能心安理得地袖手旁观。有些新婚夫妻往往一到共同生活时就把互相的责任分得泾渭分明，绝不越界。这都是低情商的表现。

由于生命周期的不断更新，夫妻的角色也会随之变化。如孩子出世以后。夫妻又会获得父亲和母亲的新角色。所以对于从恋爱到婚姻的年轻夫妻来说有必要先把好第一次新角色的变换，较好地充当自身的角色。行使与之相适

应的权利和义务。夫妻双方的感情交流能力和自我调节能力在这一期间受到婚姻的第一次挑战。

没有爱情的婚姻

□ 中国传统的爱情婚姻

在现代社会，自由恋爱而后结婚已是社会常识了。随着社会个人自我意识的复苏，没有感情的夫妻想凑合在一起也不象以往那样容易。现代婚姻家庭愈来愈向小型化，单一化发展。现代核心家庭构成的社会，是不会再产生“家天下”的时代了。这不能不说是中国社会的一大进步。

然而并非一切都是如此光明，任何事物都会有“利”与“弊”两个面。社会商品化物质化过程固然催生了自我意识的觉醒，但也为婚姻家庭带来了“钱”的腐蚀剂。有位“侃爷”曾说过：“金钱不是万能的，但离开了金钱万万不能。”婚姻家庭的建立不能离开人生存的基础——钱，但不意味着钱能代替夫妻结合的感情基础——爱情。近几年来，重婚、换亲、纳妾等婚姻现象十分严重。越是商品经济发达的地区，比如温州，重婚纳妾现象越严重。连一些漂亮的城市姑娘，都不惜跑到乡村去给历来为她们轻视的“农哥们”作妾了。在我国边疆地区也是如此。在广西毗邻越南的一些村镇里，有不少人娶有七、八个越南女人。

这样一些事实也不由使我们思考，到底爱情和婚姻是否是绝对的？这些以爱情以外的其它因素而结合的婚姻家庭为什么会如潮泛起？那么我们先从历史里倒溯它的根源吧。

我们早已熟知伊甸园里的亚当和夏娃，他们俩的结合很简单，把夏娃放到亚当跟前就成了，这可以表明在远古时代是没有“结婚”和“婚礼”这概念的。中国的婚礼可能是从伏羲氏开始的。在伏羲时代；人们大约是因为以渔猎为生，所以走兽皮很贵重。因此结婚时男方只要向女方送两张鹿皮就可以了。这就是所谓“以俚皮为礼”。

到丑帝时，光送两张鹿皮就不行了，还得加上一条“必告父母”，征得父母同意，在婚礼上要拜父母。这就表明了对当事人双方决定婚事的权利的初步否定和剥夺。到夏商时代，又加了条“亲迎于庭”和“亲迎于堂”。这意味着男性在婚姻中所处地位的提高，同时也意味着对婚姻中男女平等原则的否定。到周代婚礼日趋完善和繁琐，据《礼记》记载，周时已有所谓“六礼”，即纳采、问名、纳吉、纳征、请期和亲迎。

在“六礼”中有两个关键性的“礼”。一是“纳吉”，是男方到宗庙里占卜，看双方结合是吉是凶。这意味着结婚不但是由父母决定的，而且也要由老祖宗来批准。这一仪式明显的透露出在先人们眼里，结婚是关系传宗接代，继承香火的大事，这比爱情重要得多。一是“纳征”又称“纳币”，顾名思义就是请媒人向女家送聘礼。礼物主要有三种：一是“玄纁”，是一种衣物。二是“束帛”，三是“骊皮。”这意味着婚姻开始具有买卖的性质。送礼起初是一种对婚姻的尊重，到后来变成非礼不嫁。女子收了男子的彩礼，就开始变成了男家的人，变成男家家产的一部分。男子不出钱，妻子不来；女方不卖钱，也不会走。

说是“六礼”实际上远不止此，尤其是以后婚礼愈演愈烈，等条框框也愈加繁琐。“六礼”的出现实际上标志着婚姻的决定逐渐同当事人无关，而由家长、金钱和传宗接代诸因素来决定。既然当事人都没有决定权，那在家长眼里虚无缥缈的爱情也就更没有发言权了。

这样一种爱情与婚姻分离的传统观念使几千年来“有情人难成眷属”，

在古代也随同演出了一幕幕悲凉的闹剧。比如明清时，大批东南沿海的农民为生活所迫到“南洋”，即今东南亚去寻找工作，由于长年漂泊异地，家里人为传宗接代需要，要给下南洋的人娶亲。然而海路迢迢，新郎往往不能赶回，于是人们就选用一只大公鸡来同新娘拜堂。新娘和公鸡拜过堂便是男人家的人了，即使远洋的“丈夫”死了，也一辈子不能改嫁，在当时有大批一生也没见丈夫面的“活寡妇”。这种悲惨的习俗到抗日战争时期还存在。从这样的事例中我们可以看出传统婚姻意识的荒谬性。

以上所讲的主要是以民间为王的，在奴隶社会、封建社会里，各种统治者上层为了巩固和发展自己的政治利益，常常要用血统关系作筹码，用血统关系来调节社会关系。所以政治目的也是古代影响婚姻的一个因素。最有名的是三国时期刘备和孙权的联姻。尽管《三国演义》里写刘备和孙夫人怎样如胶似漆，婚姻自始至终的目的仍然是政治目的。

此外，上层政治也是影响到民间婚姻的一个因素。这种政治影响多是自上而下的。例如元末皇帝荒淫无度，多次下诏选妃，民间苦不堪言。每次风闻要下诏，人们就赶快把自己女儿嫁出去，不管对方是老是少是贫是富，因而入作诗抨击：“只今处处鼓锣响，只有嫦娥不嫁人。”这类事情在抗日战争爆发时也发生过，后果往往是造成一批批怪诞家庭如者妻少夫甚至老妻幼夫等等。

在这样一种婚姻观念的禁锢下，有情人想成眷属的可能性就很少。有些情人为情殉命，有些情人私奔，（那时被称为“淫奔”），多是采用某些扭曲的方式来达到自己对婚姻自主、爱情自由的目的。比如说清代在某些地方盛行“抢婚”。有些人由于太穷而无法给意中人家送聘礼，于是就带人到意中人家把对方抢来完婚，一旦入了洞房，生米煮成熟饭，即便对方家人赶来阻止也无济于事。

由此可见几千年中国婚姻的历史主要是没有爱情的婚姻史，在现今社会里的没有爱情的家庭里，仍可以找到躲在幕后的传统婚姻意识。这样一种落后的民族意识通过我们的长辈和社会舆论渗透到我们的意识里，成为我们的自我意识，这样一种自我意识对于建立一个平等、和睦美满的家庭正愈来愈形成威胁。

□保卫你的自我意识

世界上每一个健康的人都会有情商，因而也一样地具有自我意识。自我意识必须建立在承认个人的独立性，相互间互不隶属，积不侵犯的基础之上。每一个人的自我意识都是区别于他人的。我们可以把自我意识看成是许多分子组成的。其中有无害分子，也必然会有有害分子。我们生活在国家、民族和社会里，必然不可避免地要从它们那里继承了许多意识分子作为自己的自我意识分子。在这些传统意识分子里也一样地有好意识分子和坏意识分子。怎样避免有害意识分子的侵袭也就很重要了。

可以说，自我意识是一把双刃剑，积极的自我意识对于你的婚姻和事业都会起促进作用，而消极的自我意识则会给你的一生带来负面的影响。因而，保卫你自己的自我意识至关重要。

上海某大学在女生间进行过一次调查，调查结果表明，认为“有情人终成眷属”的仅占 21.4%，而超过 70% 的女生认为“情人难成眷属。”在女生间普遍赞同“只要他经济条件好，对我也不错，两人之间有没有共同语言无所谓”，竟之 69.7%。这样一种调查结果，表明了自我意识被商品侵袭的严

重性。恋爱到婚姻这一条几千年来有情人追求不到的方式竟如此轻易的抛弃！

人们常说，爱情是灵魂的窗口，透过窗口可以看到一个人的内心世界。现实生活中有些人认为，男女的两性间的爱可无拘无束，不讲什么限制，想爱谁，就爱谁；想在哪里爱，就在哪里表达。提倡泛滥式的爱，追求性解放。这也一样是被西方有害意识分子侵袭的结果。有位伟人说过：“什么都爱，也即什么都不爱。”

所以我们应保卫我们的恋爱的自我意识。不要忘记夫妻结合的首义应当是：爱情，而不是其它。结婚是人生的重要事件，你的婚姻是否美满都关系着你一辈子的幸福。爱情并不神秘，它既不是从天上掉下来的，也不从地下冒出来的。爱情是男女双方感情相融的结果。也许出于诸种原因，你打算抛弃它建立一个家庭，你确实很容易做到这一点，但请别忘记，这样做即使给你带来暂时的快乐，但也将成为你终生痛苦的源泉。确实，在这个世界确有大多的诱惑，经济、政治、事业和传宗接代等等，很容易把虚无缥缈的爱情招杀，造物主给了我们许多谋生于本领，不用依靠感情也可以生活，但人是一种感情的动物。正如托尔斯泰说的：“人不能象野兽那样活着。”

所以，爱情，是不能忘记的。

口改造没有爱情的婚姻

我们必须承认，世上有很多婚姻并非是由爱情发展来的，而是为了要结婚才假装或勉强去恋爱的，或婚姻生活空具形式，爱情并没有住在里面。

比如，前段时间比较热火的电视剧《过把瘾》就是根据王朔小说《过把瘾就死》改编的。和电视剧不同的是，在王朔小说里的“我”就是一个为了要结婚才假装或勉强去恋爱的人。在“我”和杜梅的新婚之夜里，王朔写了这样一段情节：

她躺下放心地睡觉。快入睡时仍闭着眼睛小声问：“你觉得我们这是爱情么？”

“应该算吧？我觉得算。”说完我看她一眼。

“反正我是拿你当了这一生中唯一的爱人。你要骗了我，我只有一死。”

“怎么会呢？我是那种人么？”我把一只手伸给她。

她用两只手抱着我那只手放在胸前象孩子一样心满意足地睡了。

她睡了，我心情迟重，感到责任重大。

她是么？这我也不知道。

不管当初双方是以怎样的非感情理由结合在一起，结果只有三条：一是离婚；二是不痛不痒地僵持下去。这样的作法无异于是慢性自杀，因为一时的原因而造就终身的痛苦；三是随着共同生活日居而逐渐地接近；最终由量变发展成质变，在双方之间培养起感情，在《过把瘾就死》的结局里“我”终于爱上了妻子杜梅，使一场带悲剧性的结合转变为一出人间喜剧。

这样的事例在古代也有很多。古代的婚姻多是包办的，有不少家庭确是先成夫妻后有感情的。如文成公主和松赞干布的婚姻也是如此。文成公主的远嫁吐蕃本来说是出于“和戎”的政治目的，“和戎”公主历来都命运悲惨，然而不幸中的大幸是她遇到了温柔体贴的松赞于布，因而缔成了一个泽及后代百世称颂的良缘。

婚姻的维系是以爱情为基础的，解除无爱情的婚姻是现代社会应有的要求。离婚就其本质来说，就是让不合理、不道德的、缺乏互爱的婚姻关系，通过正常的途径得到解脱，使双方有可能组织新的幸福家庭。因此我们赞成

无法产生互爱的婚姻关系的家庭离婚，但有些没有爱情的家庭确可以通过情绪控制、情感沟通和自我激励等精商手段来建立夫妻之间的浓厚感情而不必采用离婚的方式。

□改造婚姻的四条“黄金原则”

在没有爱情的婚姻里培养出爱情来主要是由双方的情商素质来决定的。单是有培养的意识还是不够，还要有一定的技巧性。这些都涉及到情商的诸方面如自我激励，心理暗示，情感沟通等等，其中称得上可贵的原则即黄金原则，可以归结为以下几条：

（一）坦诚以待

夫妻间离开坦诚就不是真正的夫妻而是名义上的夫妻。名义夫妻只是性结合的产物，出自性欲的关怀，不是真正的关怀，也绝不会是持久的关怀。坦诚是表明你把配偶视为你自己的亲人，待之以诚，以诚爱之。只有这样才能在夫妻之间建立起互相的信任感。我们知道，信任是联结夫妻之间的纽带。当你对你的配偶产生信任感时，那也就说明你和你的配偶之间已经萌发出爱的萌芽了。这是情绪情感渠道打通的征兆。

（二）和睦相处，理解容让

假如你和你的伴侣的结合是由于非爱情的原因。那么你们的婚姻家庭链条是很脆弱的，随时有绷断的危险，如果你不想以离婚来结束你们的家庭，那么你必须避免一切无谓的争吵。相反，你应尽可能地体贴关心对方，给予他帮助。在某些无大必要的争执发生时，适当地给予容让和理解。理解是感情沟通的桥梁，而伤害对方则是扼杀沟通的恶劣障碍。伤害对方的原因往往在于缺乏情绪控制能力，无法控制自己破坏性的行为。

（三）寻找优点，寻找共同语言任何一个人身上都有优点和缺点，对于没有爱情的夫妻来说往往只注意于对方的缺点，从而片面地对眼前人作出草率的结论。这样就会导致对自己配偶的不尊重和轻视。所以寻找优点，发现有利于和配偶建立和谐的夫妻关系，是巩固夫妻感情的重要手段。所谓“共同语言”即指生活中各方面共同感兴趣的交谈内容和基本相等的交谈深度，包括对工作、学习、交友、性格及生活习惯等等。曾有一名美院女毕业生因家庭经济原因而被迫嫁给了一位初中毕业的农民企业家。她起初几次萌生寻死的念头，但经过一段时间的共同生活后，她发现在他身上朴实、真挚、体贴的性格优点，以及他有一手很好的剪纸手艺，于是两人之间找到了共同语言，逐渐建立了夫妻间的感情。（四）同呼吸，共命运曾经有这样一个电影故事，一对夫妻，由于不断的争吵而使关系达到破裂的地步，于是他们决定分道扬镳，在他们穿过马路去办理离婚手续的时候，一辆汽车向他们冲来，眼看妻子就要被撞着了。千钧一发之际，丈夫不顾一切地冲上去推开妻子。妻子脱离了险境，而丈夫右脚被撞折了。丈夫的行为深深地感动了妻子。她收回了离婚的请求，两人之间终于建立起真正的感情。人们常说“患难之间见真情”。当对方处于困境时，你能够和你的伴侣并肩工作，而不是仅仅随便应付，你们不但会轻易地达到目标，而且会在达成目标的过程中获得更多的理解和沟通。有助于你们之间紧密的结合和共同的兴趣的培育和形成。

□把握住你的金点：心理暗示

以上四条“黄金原则”主要是建立在情商基础上的情感沟通，自我激励和挫折承受能力等方面的综合，它的核心，或者说出发点是心理暗示。

心理暗示这个名词，运用于经由人的五官进入个人意识中的所有暗示与

所有自治式的刺激。也就是一个用语言或其他方式对自己的知觉、思维、想象、情感和意志等方面的心理状态产生某种刺激的过程。心理暗示就是自动暗示。它是人的心理活动中的意识思想的发生部分与潜意识的行动部分之间的沟通媒介。它是一种启示，提醒和指令，它会通知你注意什么，追求什么，致力于什么和怎样行动，因而它能支配影响你的行为，这是每一个人都拥有的一个看不见的法宝。

自有人类以来，不知多少思想家。传教士和教育家都再而三地强调心和意志的重要。他们都明确指出：信心与意志是一种心理状态，是一种可以用心理暗示诱导和修炼出来的积极的心理状态。心理暗示的不同是形成不同的意识与心态的根源。

当你同一个没有爱情的人结合时，你会怎么想？你也许会想：没办法了！生米煮成熟饭，这辈子和他凑和着过吧……但你如果想：我应该努力地同他沟通感情，也许会和他找到共同语言，说不定他是我一直在期待的，实在不行，我再考虑离婚……这两种不同的心理暗示就会给你带来两种不同的情绪和行为。所以能否把握住你自己的心理暗示是你能否成功改造你家庭的根源。

因而，我们一再强调，发展积极心态，成功改造家庭的主要途径是：坚持在心理上进行积极的自我暗示。如果说那四条“黄金原则”是楼房的活，积极的心理暗示就是金点地基，是你运用和继续“黄金原则”的动力源泉。

性：婚姻的敏感雷区

婚姻美满的重要因素之一——性生活的和谐。性关系的和谐发展，可以强化对性对象的接近反应，即有助于增强婚姻的凝聚力。所以它也是夫妻间生活美满与否的重要内容。

然而在我们社会中，并不是绝大多数家庭都能达到性生活的和谐。上海市某区法院提供的资料表明，在离婚夫妇中，30%以上是因为性生活不和谐。研究人员在一项大型调查中还发现，约一半左右的夫妇存在着各种各样的性问题。在另一项关于婚姻满意度的调查中，对影响婚姻幸福的诸因素排列次序中，女性将“性”排在第三位，男性则将它排在第四位。所有这些都说明了这性生活的和谐问题应引起夫妻们，尤其是新婚夫妻们注意。

也许有人会问：性生活和谐难道和情商也有关系吗？答案是肯定的。情商是心理学概念，涉及到个体对情绪的控制，调节和沟通等诸多方面。纽约大学医学中心压力性功能医疗室主任说：“心理健康对美满的性生活大有益处。这是不容置疑的问题。”

道理在于，人们的喜怒哀乐情绪同身体健康是密切相关的。当愤怒，焦虑，紧张，负疚，忧伤等不良情绪持续发生时，会造成生理上的负影响，最终会削弱免疫系统功能。然后影响夫妻间性生活的和谐。当人们处于不良情绪心境时，性生活的过程往往难以达到高潮，甚至不能正常的勃起，这已是人所周知的常识。

同时，美满和谐的性生活对于促进心理健康也有着重要作用。旧金山人类性生活研究所从1990年起对此作了专门调查，从对35000名成人的调查分析中发现，性生活美满的人较少忧虑，脾气较好，待人较善，很少随意地把过失和不幸推诿于人。临床心理学家对65名男子和40名妇女所作的为期30年的研究也一样表明，美满和谐的性生活能使人更具自信？也许许多人没有注意到性生活的整个过程就是夫妻间交流沟通的一个过程，交流沟通的好坏者是夫妻间人际交往能力高低的特殊形式表现。

因此。情商和性生活是密切相联。互相影响的。你是否拥有高情商素质，即是否拥有健康的心理和乐观的情绪，对你能否达到性生活和谐有莫大关系。

□传统性意识的几种不良影响

中国传统性意识主要源于两个方面的思想系统，一个是儒家，强调人伦关系的性道德，另一个是道家，强调以性生活养生的道德。

在这两家思想体系里对我国影响最大的当然是儒家的思想。在宋代出现提倡“精神禁欲主义”理学以后，夫妻之间通过性生活来寻找身心快乐就被视为“淫”，视为肮脏。到了清代，几乎任何性活动也成为“淫”，性本身似乎就是“淫”，就是“脏”。

其实，唐宋以前，我们的老祖宗并不以“性”为肮脏事，不以“性”讳的，在很早的一段时期，我们的先民们一直流行着生殖崇拜。在许多地方的石器时代遗址和商代文化遗址里，人们发现许多的巨大雕塑，叫“石且”。“且”，在古义里就是男性生殖器。台湾著名历史学家和政论家李敖曾经做过有关“且”的考证，证明我们现今祭祀的祖宗灵牌也是先人生殖崇拜的隐性遗留。确实，“且”字和灵牌何其相似呢！

原始初民的生殖崇拜不仅有男性，而且有女性。在母系社会里盛行的就

是女性生殖器崇拜。即使在父系社会取代母系氏族社会以后还长期存在着女性生殖崇拜。

我国学家赵国华认为，初民的女性生殖崇拜，大致经过三个阶段：第一个阶段，他们只看重出现新生命的门户，奉视女阴的模仿物陶环、石环等；第二阶段，他们选择鱼为女阴的象征物，奉祀鱼，举行特别的吃鱼仪式，即鱼祭；第三阶段，他们又崇拜蛙，此外，还崇拜花、鹿、羊、女性的经血等。

以上情况，被我国的许多上古文物所证明。1974年，在青海柳湾新石器时代遗址中出土的一件人像彩陶壶，上面绘塑了一个女裸体，女阴捏塑的十分夸张。在福建漳州以南100多里的东山岛的大海边，至今还有一个巨大的石女阴，刻有阴毛、阴唇、阴道。十分写实，维妙维肖。

在人们发掘出来的汉代石刻画像和砖画中。有许多伏羲和女娲的画像。他们把伏羲和女娲的上半身画成人形，下半身画成蛇形，两条尾巴亲密的交结在一起。他们把伏羲和女娲交尾的情景画出来，足见他们是不以看到，画出交尾为耻的，从以上例子可知，古代人对“性”的看法是经历了由崇拜到蔑视过程的。

宋代理学兴起以后，它宣扬的“精神禁欲主义”不断向人们渗透，直到如今，这种“精神禁欲主义”还有很大市场。它的突出表现就是：夫妻性生活是应该的，但不应从中获得享乐，不应破坏双方的“君子人格”或“贤妻人格”，即应该时时庄重、规矩、有分寸。我们知道，自我意识是情商的基础，然而自我意识并不是生来具有，它需要你吸收大量的外来意识作为你自己的意识。一旦你接受了传统道德的性意识。你就会无意识中采取它的行为判断，这可以再现如下列形式：

外来意识→（进入头脑）自我意识→（发出指令）行动

这样，你对性生活的言行举止就会受传统性观念的影响，从而对你的性生活产生不良影响。在这种传统道德所规定的人格，在夫妻性生活中主要表现为这样几种性态度：

1、矜持，唯恐失态

儒家思想认为，一个女人的“正经”应当包括举止神态的端庄和木讷，一个男人是“正人君子”则必须“修身”“齐家”，具有自我约束力。总之，要求男女双方都要矜持，而不要具有奔放的激情。这种矜持的道德人格对夫妻性生活的戕害，说到底就是使一方或双方产生一种“旁观者”的心理感受，产生一种时时处于社会监督之下的心态。根据弗洛伊德的理论，这样的人并没有真正投入性生活，投入的只是一个“超我”，或者说“假我”更易理解。这样的心态不可避免会带到夫妻性生活中来。结果动作的呆板和身心的冷淡互为因果，恶性循环。比如。有的丈夫在性生活中想采取某些更好的体位，做出一些新鲜的刺激动作，而妻子往往不愿配合，甚至斥之为“流氓”“下流”。这种例子是不鲜见的。

2、男尊女卑，唯恐颠倒

性生活是一种夫妻相互学习和促进的艺术，要以双方平等互助为基础，五千年的男尊女卑意识不但使男人在家庭里处于主宰地位，而且使男方在性生活里也处于主宰地位。比如丈夫往往可以决定性生活的发起、持续，频率、时机、场合、方式等等，而妻子往往没有发言权。这种观念在中国大有市场，即使是婚前俯首贴耳的大夫，甚至在生活的其它方面也是“气管炎”的丈夫，在性生活上一样拥有“主动权”。美国著名性学家金西教授有一句广为流传

的名言：“唯一不自然的性行为，就是不能完美实现的性行为。”因而男尊女卑的传统观念意识，不仅对社会上男女平等来说是首要大敌，对每一对夫妻的性生活来说，也是必须清除的巨大隐患。

3、以性为耻，以性为脏，回避交流讨论性生活

儒家的禁“淫”思想，后来又派生出“耻”的概念。“知耻”的人不但不应注意又“脏”又“耻”的性，而且应该痛加斥责。在这样一种以性为“耻”和“脏”的传统文化压抑下，相当多男女，尤其是女性由“脏”与“耻”发展到对自己身体器官和生理现象的极端恐惧与厌恶。现代性学有这样一条基本原理：一个人对自己的身体及其机能是否自信和自豪，直接影响到他（她）在性生活中能否轻松自然地感受其乐趣。在性生活过程中，任她一方的性心理状态，即情绪和认知出现偏错，都会引起性活动病症。有些女性，每次丈夫射精时都要恶心，呕吐，这都是心理上的原因。所以，从正面的意义上理解性行为，克服以性为“脏”“耻”的观念，建立以性为自然的自我意识是极其重要的。

□培养夫妻间的性交流

夫妻要在夫妻生活中寻求更大的快乐，寻求更加和谐的性生活，就不能避免交流讨论性生活？夫妻之间的性生活本属正常的事，可是许多人却对正常的夫妻生活羞于启齿，相互之间不敢轻易地谈及这件事，也不敢谈感受，有时，妻子有性的欲望和要求，却不敢向丈夫透露；丈夫有难言的苦衷，也不敢向妻子表白，彼此之间互相回避，互相隐瞒。

我们应当承认性生活本身是夫妻双方共同参与的事，只有相互配合才能达到和谐，达到成功。事实上，极少有人能够想到，性生活本身其实也是一种特殊的“沟通”，是情商范畴的人际交往技巧的重要内容。

所以，我们应提倡夫妻间的“性交流，性讨论”，并对此加以大胆的尝试。只要有助于健康，有助于身心的适应，我们就要加以运用，如果你默不作声、羞于交流，必然会造成你们之间的沟通障碍，不利于你们的性生活关系，最终会导致你从心底下对性生活感到厌恶。

有些夫妇，羞于启口的原因往往是害怕对方不悦、猜疑或者拒绝交谈。这些担心确实有其道理，但只要你对你的配偶说明它对你们夫妻间生活美满和谐的重要性。对方也一定会理解你的，同时“交流”也确有一定的技巧性，为培养你的交流能力，你有必要进行自我培训，下面提供一些具体的作法：

第一阶段：在这一阶段里你只能对对方谈及那些使自己感到愉悦的行为和方式，而尽量不要谈及那些自己不喜欢或感到不舒服的行为和方式，这样可以增强你配偶的信心，增大对方对谈论这类事情的兴趣。这一阶段大致可分为以下几点。

1. 过完性生活以后，在双方都感到欢乐的时刻，告诉对方你最喜活他（她）怎样做。
2. 诉说你在性生活过程中的感觉和情绪变化。
3. 和丈夫或妻子讨论一下，怎样使对方把你喜活的作法做得更好。

第二阶段：你在此阶段可以逐渐地向对方表示：你对某些作法不喜欢，不要以命令的沉重语气，而应以祈使语气，使对方感到你的是对的，而又不会难于接受。此阶段包括以下几种：

1. 向对方说清楚，希望他（她）能够做哪些事，而又不做哪些事，表示：如果对方这样做，你会更感愉悦。
2. 和对方讨论，哪些具体做法更好，哪些做法不好，并一起研究怎样改进，互相实践，找到最

好的方式。

- 3、可以告诉对方你自己不喜欢他的哪些做法，不论是在性生活之前、之中还是之后。

第三阶段：在本阶段你可以不必象以往那样拘束，可以更随意地交流你的某些看法，但是千万注意你的语调，任何时候都不要使对方感到很不舒服，这是任何交流都要忌讳的。本阶段包括：

- 1、当自己不愿意过性生活时，可以向对方提出。
- 2、由于自己没有达到性高潮而十分渴望时，可以告诉对方。
- 3、假如你有时没有性高潮，为了照顾丈夫情绪而故意装出有的样子，在此阶段可以坦率地向对方指出，并同他研究怎样改进做法。
- 4、假如你希望对方在性生活初期更多些温柔的抚摸和爱抚，可以向对方提出。
- 5、要求对方再迟些射精，以便延长性交时间，使你也能达到性高潮。

在进行“性讨论，性交流”的过程中，你千万不能使用粗暴的，破坏性的言词和语调，在“沟通”中强调的一个重要原则是：体贴、委婉而有礼。这个原则在三个阶段中都要千万注意有阶段，有步骤地进行讨论和交流，不要踏越阶段。尤其对于男性而言，一开始就对他直言不喜欢他的某些做法或没有达到高潮，只会伤害他的男子汉自尊心而无益于成功的达到你的交流目的。

成功地把握“交流讨论”的阶段性和步骤性是你情商之人际沟通能力提高的一大标志。

☐ 注重你的“性美”

有这样一段小故事，某“健美班”的女老师在课堂上讲到：“柔和媚是女人的本质。一句娇嗔，一种娇艳，一种温情，一瞥目光，一抹微笑，一串银铃般的笑声，一个婀娜多姿的步子，乃至银牙轻咬，星眸微张，半推半就，欲拒还迎……只要运用得当，那都是媚态。这些媚态像诗一样，那份情致，那份韵味，让人敬重，让人倾慕，讨人喜爱，惹人欣赏，其女性美使人心旌神摇，情难自己，具体到异性效应上，就是让人看了春情荡漾，如痴如醉，想入非非”。一位比她还大的“学生”起来提问：“老师，你讲的这些不就是一种性感和性诱惑吗？”没等老师回答，另一位女“学生”站了起来：“性感就是一种美感嘛，性诱惑就是一种性魅力嘛，我们大家之所以到这里来，为的是啥？还不就是为了增加性魅力。老师说得很对，很精彩，很深刻。”场下顿时一片热烈的掌声。

我们知道，性生活也是一种夫妻间特殊形式的情感沟通，从它的过程和结果来看，都部分的属于情商范畴，人类的性爱因异性美而诞生，也会随着性美的消失而淡化或转移。所以“性美”也是性生活需要注意的地方。

语言学家早已指出，广义上的语言不仅包括口语和书面语，而且也包括“人体语言”，比如我们对别人招招手说是“来”的意思，挥挥手就是“再见”。同样，性美，或者说性魅力也是一种无声的语言，对于提高夫妻双方的性兴趣有重要影响。

然而我国的婚姻家庭往往忽视“性美”，甚至采取反对态度，有魅力的男女往往被视为“拿情做调”“装腔作势”，尤其是在家里时。夫妻双方对“性美”的忽视往往体现在以下三方面：

1、身体美

在生活中我们往可以看到，不少中年男性就早有了浑厚的双下巴，腆着大大的“将军肚”，而婚前身姿窈窕的女性在婚后几年身材也似发酵似地猛

长。这样的身体无疑会大大降低对方的性兴趣，影响到家庭的夫妻感情。生活中不少家庭的破裂往往不是来自“重大事故”而来自这似乎不足道的“身体问题”。

2、修饰美

现代中国人在修饰美上正在不断的进步。“美容潮”在我国久兴不衰。越来越多的美容院被建立起来了，化妆品不断地开发出来，服装也日益多样化和高档化，这都表示了九十年代人们对修饰美的要求越来越高了。然而在我国目前的修饰美存在着几大误区，其中之一就是夫妻双方不注意自己在家庭里的修饰美。比如许多人往往注重婚前打扮和户外修饰而忽视婚后打扮和户里装扮。有些男性婚前还注意梳头，换新衣服，婚后则邋邋遢遢，疏于打扮。有些女性工作时穿着最漂亮的衣裙到家以后却改穿过时的旧衣装。他们的理由一般是“反正也没人看”或“老夫老妻了，打扮给谁看呀？”完全不把对方也当做是一个审美主体。这些做法只会损坏夫妻双方的性交趣。

邋许多夫妻在家里也不往意为美。不少丈夫归家前西装革履，文质彬彬，谈笑风生，归家后却“不拘小节”，在妻子面前说粗话，随地吐痰，抠脚丫子等等。妻子在外时妩媚迷人。春风满面。一回到家里便披头散发，呵欠连天等等。以上不雅行为无疑使一方感觉到另一方对自己的不尊重，同时也在破坏了曾经激起配偶无限爱欲的美好形象。时间长了，相互会感到厌恶和反感。这样的话，夫妻双方怎能投进几分激情于日常生活呢？

结合情商来进行分析，这些对“性美”的忽视行为无疑来源于当事人的自我意识里根深蒂固的“夫妻一体化”观念。所谓“夫妻一体化”也是要求“夫妻溶为一体”，是“自家人而非外人”。所以怎么随便和丑陋都不要紧，反正双方都不是“外人”。如果这种“自己人”之间的关系能够象父母和子女之间那样倒也相安无事，因为父母和子女有大小之分，而夫妻是平等的婚姻关系，这样一来，往往会闹成“家花不如野花香”的悲剧。这一点古人也早已提出警惕：“女为悦己者容。”

因此，为了增加你的“性美”，你有必要在脑海里清除“夫妻一体化”的不正确的自我意识，因为夫妻都是人，都需要互相尊重，不可过于随便。总之，适当的“相敬如宾”还是必要的。

适应社会：创造一个真实的家庭

我们生活在一个色彩缤纷的世界上。我们所看到、听到和感觉到的千差万别的事物足以使我们眼花缭乱。随着社会生活的复杂化，

人与人的关系，物质和精神的关系也日益复杂化。朦胧诗派诗人舒婷曾在诗歌里写到：“世界也许很大很大，心的领域很小很小；世界也许很小很小，心的领域很大很大。”这样矛盾的悖论并不使人感到奇怪，世界之大，我们每个人穷尽一生。能看到，听到、感觉到、体验到的极其有限，且不说浩瀚无垠的宇宙，就是我们立足的地球也使我们承认人类存在的偶然性和渺小性。可即使是烦琐碎事，投射到我们心灵世界里也会象投石的水面一样泛起无尽的波纹。这些波纹就是我们心灵对外界的直接反映，即情绪。情绪处于人们社会活动和深层心理活动的中介地带，因而对于协调人与物，人与人的关系，具有重要的心理作用。

在夫妻经历恋爱到婚姻过程时，由于角色的变换，神秘感、朦胧美和距离的消失等各种原因。导致了情绪上的不稳定和潜变化心理震荡，这样全方面的心理震荡处理不好会产生心理网络混乱，容易产生烦躁、愤怒和忧虑等各种各样的不良情绪，进而形成各种心理疾病。

因而，怎样疏导“潜变化心理震荡”和稳定情绪便是经历从恋爱到婚姻的夫妻们必须引起充分注意的问题。而解决这一问题的钥匙完全取决于你的情商。怎样提高你的情商是本章节着重讨论的问题。

口情感沟通和心理健康

在《新婚姻》上登载了女记者蔡琨琨的一篇专访，有一段文字如下：

她不愿向世人披露自己的姓名。

这位驻军某医院的护士，一往情深地和自己的情人——一位同院的农村籍战士恋爱着。士兵不久退伍回他世代生息的农村里去了。他们挥泪而别时约定，一年后士兵到女护士的家里同退伍的她结婚

一年后，士兵如约来到了北方的大都市寻找他的心上人。本该惊喜交集的场面没有出现，再成为农民的士兵已不再风度潇洒和英武，蓬头垢面，额头过早地镌刻上了抬头纹，污秽的鞋子，带着一股土地的霉味。难堪的沉默以后，她的第一句话不是哭不是笑，而是说：“先洗个澡吧。”

并不是说她有什么遗弃对方的心，因为几天之后他们俩如约结合了。然而那句话无疑在他的心里敲下了沉痛的一鼓。以后这位曾经潇洒英武的恋人变成了一个委屈求全，凡事处处将就的丈夫。新婚不久，卑微的士兵丈夫默默地离开了，他没有回到自己那偏僻的山村里去，而是独自一人到南方去了。

有一天，他忽然神气活现地回来了。西装革履，风度翩翩，更惹人注目。的是，他的桑塔纳轿车里坐着一位风姿绰约的女秘书。昔日的士兵，农民和现今的经理以一种冰冷的语气说出重逢第一句话：“我们分手吧。”几年的压抑、寒酸、窝囊和潦倒终于在一句深具报复性的话语里得到完全的宣泄。一个不应该分裂的家庭就这样地分裂了。

我国国情调查工作委员会最近主持的一项调查得出这样的分析结果：随着我国改革开放的不断发展，人们的社会心态发生了巨大的变化，心理紧张感日益加剧，心理疾病患病率更为普遍。目前许多入理解的健康，还只停留在身体没有病上，这是很不全面的。事实上，早在1947年，世界卫生组织就“健康”一词下了这样的定义：健康是人的生理、心理和社会适应能力的一

种全面状态，不仅仅是没有病患和虚弱而已。心理也会得病，在心理科学不普及的情况下，人们对此并不明白，当不舒服时，会想到看医生，或量压，或验肝功，或照CT，很少有人想检查一下精神卫生状况。其实，有许多心理疾病是与不良的心理因素有着密切的联系。心理因素会“治病”也会“致病”。如高血压、溃疡病、偏头痛等患病的基本原因之一就是积蓄在心中的“精神压迫”。长期的情绪不良甚至可以导致癌症。相反，良好的情绪素质，即高情商则是攻克疾病的必要条件。

心理“病菌”的入侵不仅危害你的身心健康，而且会影响你的生活、工作和学习。心理障碍一旦发展严重又没能得到很好的消解，就会对你的家庭产生危害。对以上的案例进行分析，我们可以得知士兵丈夫就是一个自卑情节的心理障碍患者，又由于缺乏辅导和心理治疗的帮助，使一场可以避免的悲剧无可挽回地发生

心理学家华鲁士指出，心理健康的最重要特质是：心理健康者不但不会用语言和动作伤害自己或他人，甚至用言语和动作来帮助自己和他人。丈夫表现的态度是带有“敌意”的，是心理疾病的重要成份，也是良好沟通的主要障碍。

对付压抑的最好办法是把自己的感觉说出来，也就是说积极地和对方进行情绪情感交流。其实，丈夫完全可以把自己的感受和妻子进行交流，并把自己打算去创业的意图说出来，而她也必定会支持和鼓励他的行为的。

并不是说她一点责任都没有，在新婚时期，她没有理由感觉不到丈夫的自卑自虐情结，却没有做出情感沟通的努力。等到对方的心理障碍固化以后，一切挽回婚姻的企图都为时已晚。

心理也需要保健，这个问题应引起夫妇，尤其是初从恋爱到婚姻的夫妇们的重视。在我国目前心理科普工作还做得不够的情况下，你周围最好的心理保健医生就是你的妻子或丈夫。夫妻间情绪沟通因而成为促进心理健康的重要方式。换句话说，促进心理健康是沟通的终极目的。

□警惕心理上的“炒股”

所谓“炒股票”，顾名思义，就是把股票越炒越热，炒得大大超过它本身应有的实际价值。在生活中，我们感觉到周围的事物，形成我们的观念，做出我们的评价，以及相应的判断，无一不是通过我们的心理世界来进行的。只要经由主观的心理世界来认识和体察事物，我们就不可避免地受到非理性因素，特别是情绪因素的影响和干扰，使我们对事物的判断和认识产生偏差。在平常生活中总有不少夫妻倾向于把自己生活中或思想中自认为重要的事情肆意夸大，使之成为他们思想中和生活中压倒一切的东西。当人产生这种人为放大的心理偏差时，就会死盯住某件事不放，如同炒股票一般，而对许多即使有着更大价值的东西也会视而不见。

某机关处长在夏天时和单位的一位女同志到青岛游泳，照了张相。抓拍时两人距离稍近了一些。照片洗出来之后，两人本无他念也不在意。然而，主观愿望抵不住客观效果的曝光。流言传出去，说他和那位女同志如何说不清道不明。他妻子发现了照片，就和他闹起来，非要法庭见不可。

这位妻子总以为男女在一起除了“通奸”就是“强奸”，忘记了除了这些还有异性朋友的正常交往。“猜疑”是夫妇关系的腐蚀剂，它促使你以放大镜的眼光和思维来搜索你的配偶，使和睦的家庭毁于一旦。其实你只要细加分析，就不难发现猜疑是多么的没有道理和破绽百出。猜疑的产生往往是

由于对自己控制局面能力信心不足而造成的，是对自己配偶的不信任。

另有一位男子，虽然妻子婚前失身于别的男人，但他并不在意此事，所以婚后初期两人感情融洽，两情缱绻。可是后来有一段时间，他常听周围的人议论谁的老婆不正经，某某婚前失身之类的事，慢慢地，他开始感到烦躁，痛苦。每天晚上他都翻来覆去地想，自己的命运太糟了。居然娶了一个不贞的女人。戴了绿帽子，太亏了。在这样一种扭曲的心理支配下，他越看妻子越不顺眼，有气就找老婆身上撒，三天一大吵，二天一小吵，以往的温馨气氛再也荡然无存。他愤愤在一封信上写道：“我要和她离婚，我要再娶个处女，至少也要找几个姑娘玩一下，以泄心头之恨。”

这位男子本来生活过得挺美满的，但偏偏受了街人巷语的影响，把一件没有怎样重要的失身问题“哄抬”到影响家庭“安定团结”的高度。其实并不是妻子的失身影响他的命运而是由于他过重地把它愈看愈重，不能容忍，以及于影响了家庭和他的命运。这案例其实是由于嫉妒和愤怒两种不良情绪在心理作怪。这两种情绪使人心里充满恶意和伤害欲，使丧失去理智思考的机会。这两种情绪不但会严重伤害对方，也一样会操作你自己本来健康的心灵。使一个本来心胸光明乐观的人充满阴暗和龌龊，甚至会造成流血惨剧。

因此，我们有必要对带有“炒股”心理的夫妻们提出以下忠告：

（一）保卫你自己的正确自我意识，不要为传统意识和流行意识所左右。许多传统意识和流行意识里总带有很大的糟粕性和盲从性，使你过份地扩大或缩小某种事物的价值。因而有必要保卫你清醒的自我意识。

（二）拓宽你的生活圈子和改变你的生活模式。太多的局限于狭窄的生活圈子里会束缚你的思维，封闭你的见识。单调枯燥的生活模式则会限制你的生活乐趣，容易滋生猜疑、妒忌、愤怒等不良情绪。

（三）要具有创新生活的自我激励意识。自我激励是情商的一个重要方面。具有自我被激励意识的人往往是自信、乐观的角色。自我激励不但可以使自己摆脱阴暗情绪，而且也会通过情绪交流感染你的配偶，共同创新生活，沉湎于以往的感情痛苦中自怨自艾，不能自拔都是缺乏自我激励意识，低情商的表现。

☐自我情绪控制的几种准则

中国青年心理学者唐映红在 1996 年 11 月针对现代青年人的成功心理素质进行了一项调查，发现妨害当代青年最严重的心理障碍就是情绪化。这项调查通过发放调查表的形式进行的、调查表发放对象是 18—30 岁的青年人。发放城市分别为：大城市有北京、上海、广州、深圳、重庆、武汉、济南、南京；中等、小城市有山西榆次市、四川乐山市、山东菏泽市、海南通什市；县城（及乡镇）有辽宁黑山县、山东昌乐县、湖南东安县，海南乐东县、重庆江北县。填答调查表的青年人平均年龄 23.8 岁。填答者的职业包括干部、企业管理人员、教师、军人、工人、职员、学生、医生、会计、警察、工程师等以及无职业者。调查内容包括：对自己心理素质的满意程度，改变（善）心理素质的意向、心理素质差的表现及原因，愿意接受怎样的心理素质提高练习等等。

调查结果发现一个很普遍的问题，那就是高达 60%左右的青年表示自己的心理素质差表现在情绪化上面，而与此相对应的，有 57.1%的青年希望接受成功心理训练。从这里可以看出，有这么多的现代人希望取得成功，同时又有差不多同样多的现代人情绪化太严重。

那么，什么是情绪化呢？情绪化指的是缺乏对自己情绪的控制，不能很好地克制不良情绪，也不能恰如其份地表达得体的情绪。

情绪是一种可变化的持续性的情感，它直接影响人对事物的看法和行动。同一个人，因情绪好坏不同，可对同一件事产生完全不同的两种甚至更多种看法和反应。好的情绪可使人乐观向上，健康果断，且富有创造力和灵感；而不良的情绪则使人意志消沉，无所事事，畏缩不前，且可使人产生疲劳感，滋生心理疾病。对于新婚夫妻来说，在初有家庭的时候保持一种乐观健康的情绪，会为家庭的美满和谐打下良好的基础，因而更为重要。

那么，如何才能使自己基本保持良好的情绪呢？

人的情绪影响其对事物的看法、态度和反应，而事物又反过来影响人的情绪，两者互相影响，互为因果。可见若使自身情绪一直处于高昂、良好的状态几乎是不可能的。但是通过某种方法使自己尽量处于良好的情绪状态是能够办到的：1、不要给自己寻找借口，不要借机发泄

当你情绪不佳时，通常习惯于给自己寻找借口，也就是说自我欺骗。为了维护自我心理平衡，不想承受许多矛盾，人们往往习惯于霎那间，成这样一个心理过程：

内心→（导致）行为→（寻解释）

合乎理性→（吻合或不吻合）内心

但这样一种自我心理欺骗事实上无助于你实现情绪的良性变化。只有你不再为自己的情绪找借口，那么才有了情绪控制的初步可能。

借机发泄情绪也是新婚夫妻最易犯的毛病。青年人体强气盛，个性倾向强，更容易发生口角。比如：由于事务纠缠而心烦意乱的丈夫回到家里，妻子照镜时不小心摔坏了镜子，丈夫大发雷霆。妻子也不甘示弱，反唇相向。借机发泄其实也是一种为自己寻找借口，不过是发泄的借口罢了。我们可以看出这更不利于维护家庭的和睦气氛，而会造成更大的情绪恶化。

2、改变你的生活方式

你自己对自己的生活规律太过于熟悉了，就会觉得居室环境，结交朋友、生活情况等总是千篇一律，老那么一套，适时对上述任何一项做些小改动，你的感觉就会不同，只要你在工作和生活中能变换一点新花样，推陈出新，形式上的自我稍做改变，你就会找到新感觉，使生活富有情趣，情绪自然就会好起来。比如，你可以多做些健身运动，或欣赏些音乐，或多接触些阳光，或出去旅行，或巧用颜色，等等。

3、向你的伴侣或朋友诉说自己的烦恼

当你遇到挫折需要帮助时，这种帮助可能来源于自身，也可能来源于你的妻子或朋友。但请记住，除非你愿意寻找和接受他们的帮助，否则他们是不会自己送上门来的。必须去寻找能和自己推心置腹谈心的人，必须克服沉默寡言、不善交际的毛病。也许你在家庭里由于某些原因而不愿同你的配偶进行情绪交流，那么，你不妨到家庭和同事圈外去寻找知心的朋友，他们跟你没有利害冲突，因而也不会为你向他们透露这些事而惴惴不安，而你则可以借助于倾吐烦闷而使不良情绪得到渲泄。

4、相信自己，也要相信别人

如果你认为自己是坏的、恶的，为自己和别人所不容，那么你根本就不会信任自己。如果你畏惧别人，憎恨别人，嫉妒别人，那么你也肯定不会信任他们。如果你的生活态度和哲学观念使你对人生持一种悲观和恐惧的态

度，那么你就不可能相信世界的真善美了，因你不信任任何人，因此你总是对人对物有一种畏惧感。

因此，每个人都应该相信自己，同时也相信别人。有了对自己和对别人的信心，这对你摆脱悲观、颓废和忧郁等情绪的折磨至关重要。

第三单元如何保持家庭生活的活力

1991 年到 1996 年，心理学简明对一百对新都市家庭作了一次追踪调查。发现生活融洽，两情缱绻的家庭夫妻往往具有健康的心理和乐观情绪，特别热衷与外界沟通，具有很强的人际交往能力。因而他们能够成功地处理家庭和社会间复杂的人际关系，协调夫妻的生活步伐，保持婚姻的活力。可见人际交往能力的重要性了。

人际交往能力和家接生活

清代有一首诙谐的打油诗：

昔日吟诗作赋时，风花雪月龙凤纱。

而今七物逐年换，柴米油盐酱醋茶。

无名诗人对婚前的单身汉生活和婚外的家庭生活进行比较以后发生黑色幽默式的感叹，倒也是恰确得当的一股无可奈何的气儿。

热恋期间的男女总是追求着一种浪漫的感觉，喜欢在花前月下温言软语，卿卿我我，山盟海誓，如醉如醒，充满了“罗曼谛克”。然而一旦结婚以后，比较复杂的家庭人际关系及繁重的家务劳动等一系列的繁杂琐碎的事情象海潮一样淹没过来，把双方梦想的伊甸园淹没于其中。

婚前婚后巨大反差，使新婚夫妇们穷于应付，渐渐地，婚前的甜情密意也就消蚀了，而双方在婚后的共同生活中又不能互相沟通配合，缺乏在共同生活中的协调技巧，于是婚前浮想翩翩，充满憧憬的“家庭”变得枯燥沉闷。一谈起过日子，大多作唏嘘状，“哎，别提了……”要不，就是钢豆一般生脆的两个字——没劲！

那种恋爱时无需言传仅从彼此的眼神与肌肤的亲近里，那洒洒洋溢的美妙默契到哪里去了？那种成家时，同心同德、忙忙颠颠折腾完一套满目生辉的家具，又去折腾一套进口家电器的勃勃情绪哪里去了？

冷，长久的冷。生活象冬天不冻的潜流流逝。没有色彩。没有声响。也没有浪花。就连美国开国元勋、一代政坛巨子富兰克林也不能抗击琐碎生活和繁杂工作对婚前浪漫憧憬的侵蚀，而发生颓唐的慨叹：

结婚前要睁开你的两眼。

结婚后要闭上你的一只眼。

□心理学家对新都市家庭的追踪

1991年到1996年，心理学家们对100对新都市家庭作了一次追踪调查，心理学家们把这些家庭分为三组，具有初中文化水平以下的为一组，具有高中文化水平的为一组，具有大学本科文化水平以上的为一组。在对这三组家庭进行长时期的追踪以后发现，文化水平愈高的新家庭往往感到婚后繁琐乏味，并且比其它各组更不善于寻找欢乐。这种结果不得不令人深思，智商高的夫妻反而比智商低的夫妻更不适应家庭生活，这说明家庭生活的有无情趣同智商关系不大。那么，家庭生活和谐而富情趣的隐形因素是什么呢？

心理学家们经过仔细地分析比较，发现生活融洽，两情缱绻的家庭夫妻，特别是热衷与外界沟通，具有很强的人际交往能力，因而能够成功地处理家庭和社会问题复杂的人际关系，协调夫妻的生活步伐，保持婚姻的活力。也就是说，能够使家庭充满温暖，增进夫妻感情，富有情趣的主要因素，与智商无关而是情商的人际交往能力。

这里，心理学家们研究的对象只是婚姻研究这一课题，其实在世界上的各行各业间，人际交往都是极为重要的成功的隐形因素。

□夫妻生活的五个阶段

在现代家庭里，在绝大多数夫妻生活中，都不可避免地会经历五个阶段：

第一阶段：新婚的夫妻在结束了婚前的恋爱生活，经过一段操心劳神的准备之后，男女双方终于结为夫妇。

第二阶段：新家庭，新生活的列车开动了，夫妻双方渐渐进入角色。

第三阶段：过了一段时间，随着生活的顺逐，起伏，夫妻双方常会意外地发现对方许多原先没发现的缺点，比如原先似乎不抽烟，不喝酒的丈夫，意然吸起烟饮起酒来，而且脾气变坏，语言变粗，等等。

第四阶段：建立了新家庭，便出现了对新家庭应尽的责任和义务，比如抚养孩子，侍候老人。

第五阶段：人在 30—40 之间是精力、体力都正充沛、健壮的年龄。生活、工作经验日益丰富，在各方面都更愿意和更有条件表现自己。随着新观念影响的加深，交际面的扩宽，丈夫和妻子之间逐渐出现新的差距。

在这五个阶段中，随着时间和家庭新角色的变换，不同的家庭问题和家庭矛盾纷纷涌现。多少家庭因为家务劳动不均而抱怨，因为开支的意见分歧而反目，因为相互猜疑而吵闹……

这些不幸福的家庭尽管情况各异，因由万端，但归结起来是自我意识上不能不断地更新和发展夫妻之间的爱情，而自我上进意识的停滞大多不在于夫妻双方爱不深，情不浓的问题，而是人际交往能力差，不能对夫妻间双方交流、沟通，共同追求欢乐等方面进行技巧的把握，可以说，夫妻间生活融洽和谐，感情质量高，生活情调足的最根源的因素就是人际交往能力。

□家庭和谐的隐性因素

鲁迅和许广平堪称恩爱夫妻，并肩战友。但是由于鲁迅在十分恶劣的环境里敌人进行战斗，经常腹背受敌，处境恶劣，因而难免心情郁闷烦躁，有时不知不觉地拿夫人“出气”。起初许广平感到委屈，哭也不是，吵也不是，有口难言。于是二人有时赌气或沉默相对，后来许广平慢慢地理解了丈夫，而鲁迅也在吵架以后“主动求和”，有一次，两人因一事发生了矛盾，良久，谁也不说话，最后鲁迅以检讨的口气说：“唉，我这个人脾气真不好。”许广平以开玩笑的口吻说：“因为你曾是我的先生，我多半会让你些，如果是年龄相仿的对手，我不会这样的。”一席话使双方化怒为笑，一场矛盾顿时烟消云散，和好如初。

从以上所引的例子可以知道，夫妻只要具有良好的交往能力可以弥平家庭间互相的矛盾，就可以使家庭充满温暖的气氛，反之，则可能会形成双方之间的隔阂，造成悲剧性的恶果。

又有这样一个实例。

郭是某大学的年青副教授，校园阶层历来经济条件不佳，所以家里的主要收入是靠在外资企业工作的妻子，郭每年都要出一本书，都是夫人贴钱给出版社。两人之间倒也恩爱实笃，搞学问的郭不看重钱，而贤惠的妻子也理解丈夫。

如果郭具有很好的人际关系处理能力的话，那么也许她们夫妻之间不会产生齟齬。

郭在家乡的亲人不时来人，请帮着买个玩具跑车拿人相机什么的。有一阵，实在钱紧，郭咬咬牙把夫人娘家陪嫁过来的“理光”相机交给了家里来人，等到妻子到春天来时想找相机拍照时，郭才告知妻子，妻子委屈了：“如果家里吃不上饭，我们卖了相机去赈济是应该的，可如果是拍照，把咱的给了，咱们用什么？”

然而郭还是再样地满足家里来人的索求：音响、彩电……郭妻几次要他对家里讲清进，郭始终不肯说。

妻子最后和郭离婚了，不是因为穷。妻子一套新衣裙，被老家来的小姑

子拿走了，郭只在之后轻描淡写地说了一句：“我看她喜欢，就给她了，反正你一年也没穿几次。”

妻子离婚后对她的朋友说：“我并不在乎钱，我也爱他，可是他实在做得太过份，不懂得关心和尊重我。”

由此可见，郭不能正确处理亲人和家庭之间的人际关系是他们家庭分裂的原因。

□ 人际交往能力：创造一个美满家庭

比较以上例子，我们可以发现夫妻是否拥有良好的人际交往能力是能否创造一个充满活力的家庭的关键。或者说，一个真正幸福的婚姻必定要有情商的公关策划师——人际交往能力。

一个哲人曾说过：“人生的美好是人情的美好，人情的丰富是人际关系的丰富，人一生的成长，发展，成功，幸福，是与他人的交往和关系息息相关的；人一生的愉快，烦恼，快乐，悲伤，爱恨，也同样是与别人的交往和关系公不开的。”

确实，人是社会化的动物，我们一呱呱坠地，就来到人的集体中，我们必定要和别人交往才获得生存下去的最起码生活资料，想出世而独立的愿望纯属空想，而在家庭的日益社会化的时代潮流中，夫妻与社会各方面的牵扯愈来愈复杂，愈来愈广泛。怎样处理家庭和社会的关系都是每一对夫妻都必须面对的问题。社会上的各种各样的事件，潮流、思想和问题都会影响和波及到家庭这个社会的基本细胞。比如现在社会流行的婚前财产约定“丁克家庭”等等。

而就家庭内部而言，还存在着夫妻之间的交往问题。这些交往表现为情感沟通、情感调控，等等。也就是说，我们时时刻刻都在和非我体交往，你的人际交往能力的高低，则决定着你是否得到你的配偶，家人以及社会的承认，我们常常议论某人怎样时，衡量他的标准都是“会交朋友”“会办事”之类，这也就是指个人交际能力。

人际交往能力不是你本人生来就具有的，更多是取决你后天的学习。这就涉及技巧性问题。说与家庭以外人交往需要技巧，也许易为理解，然而说与你的配偶交往也需要技巧，就会有人不以为然，认为是虚伪，是欺骗。这样的看法是谬误的。爱情是夫妻关系存在的基础，但是单爱情而没有一定的表达技巧，那怎样能使你的配偶了解你呢？应当知道，爱象一种热量，它也需要一定的媒体来热递。单有爱是不够的。

所以家庭交往技巧的唯一目的就是为了更好地处理好各种人际交往问题，以达到你想达到的目的。但是想成功地完成你的交往目的，使用恰当的人际交往方法并非易事，有种种内部的因素和外部的原因阻止我们的成功交往。比如说，你想向你的妻子提出善意的批评，但是由于你没能注意到她正处于恶劣的心境中，最终的结果是你们俩爆发了一场强烈的争吵，而你批评的本意没有达到，这些都是技巧上的问题，属于人际交往中的技巧性障碍。

在本单元里主要是讲述家庭生活中的各种各样的人际交往技巧，侧重于夫妻内部追求生活情趣方面的技巧，希望会有益于读者建立高生活质量，充满欢乐的而不是琐碎枯燥，干瘪乏味的家庭生活。

夫妻之间的对话艺术

□事务性谈话和感情谈话

夫妻之间朝夕相处，说话自然而然地随便了，在家庭生活中，夫妻对话大致会为事务性对话和感情性对话，事务性对话在家庭中是必不会少的，柴米油盐的琐碎生活事务总免不了。然而听得多了会使双方的谈话显得淡然无味而且反复生厌。因此便需要感情性的对话来调剂。例如说，在十五月明的闲暇时候，你可以携着你的妻子的手到偏僻的公园里坐一坐，走一走，回忆一下你们俩以前的时光，总之，谈一些让彼此感到愉悦的非事务性话题，让你和你的妻子享受着彼此的愉快和温暖。

美国前总统里根和夫人南希在事业上的共同协作工作关系使他们得“联体人”的绰号。但是他们并不忽视在感情上的生活，在他们银婚之夜，他们俩在百忙中抽出身来，乘着独木舟泛舟湖上共同沉浸在甜蜜的回忆中，里根轻轻地用鼻子哼着一首夏威夷调子，婉约抑扬地伴着他们在二人世界里神往。

法国心理学家的研究表明，婚姻家庭中家务性对话超过 87.5%时，就标志着家庭的夫妻感情开始淡化，超过 91%时，就表示家庭夫妻的感情已“木化”。由于民族和地域的差别，我们不认为这样的比例也完全适用于中国，但可以肯定，感情性对话是夫妻生活中不可缺少的生活调剂品，有些人认为“老夫老妻了，还肉麻什么呢？”是完全不正确的。

□幽默感：给咖啡点糖

好的幽默感是人所拥有的一种好品质，富于幽默感的人通常是快乐而有安全感的，也常常使人感到愉快，出而更增进夫妻双方自身生活的满足。适当的健康的幽默，有助于你的夫妻双方的生活情趣，是亲密互爱关系的表现。比如有这样一例小幽默：

新婚燕尔，新娘对新郎说：“今后咱们不要说我的了，要说我们的。”新郎去洗澡良久不出，新娘问：“你在干什么哪，亲爱的。”新郎回答：“亲爱的，我们在刮我们的胡子哪！”

那风趣而调皮的丈夫把幽默引进夫妻之间的谈话，无疑增添了快乐的气氛。幽默感是一个人以言语或行为表现出的生动有趣的内涵根深的心理活动，在夫妻相处之中，它能在郁闷时冲淡双方心头的不快，在欢乐时发展彼此愉悦的趣味，可以想象，整日正正经经绷着脸孔度日是何等的无味枯寂，一种高雅的幽默感，倒会给平淡的家庭罩上一层奇丽的色彩，使夫妻之间感得到巩固和升华。

心理学家认为幽默是一种重要的情绪源流：以幽默的态度看事情能帮助人度过许多不顺心的困境，而健康、愉悦的笑容则能增进人际关系。它是个人心理健康的体现。尤其是能笑谈自己而不带讥讽，见事物轻松的一面而不狂喜，更是个体人格成熟的表征。

有人问一对和谐伴侣中的妻子：“你当时为什么会选中你丈夫的呢？”这位风韵犹存的妻子思考一会，笑咪咪地说：“倒也没什么特别原因，只是他很幽默，和他聊天很开心，和他坐在一起聊着聊着就离不开他了。”问：“你最怕什么？”妻子说：“就怕他失去幽默感！”可见幽默在夫妻对话里的益处。

□合宜地使用你的幽默

我们几乎每个人都深知幽默的益处，但是任何事物过了头便会走向反面。

首先，一个不知受苦，不懂发愁的人在人格和心理上是有缺陷的，他不能和别人建立永久亲密的关系，对自己及内心深处的感觉也不能面对。

其次，有些幽默在某些时候会伤害到你的配偶的心，委婉及对人的敏锐的感受力是幽默得当的先决条件，比如说，你的丈夫想和你讨论某些严肃的家事，你却屡屡以幽默话语来打断他的谈话，这无疑会使你的丈夫感到恼怒。

有这样一个运用不好的幽默：

有一对夫妇吵架吵得很凶，吵到后来丈夫觉得后悔，就把妻子带到窗前看一副不常见的景象——两匹马正拖着一车干草往上走。

“为什么我们不能象两匹马那样一齐拉，拉向人生的山顶？”

“我们不能象两匹马那样一齐拉”，太太冷冷地说，“因为我们当中有一个是蠢驴！”

从以上的幽默中我们可以看到丈夫是诚心想修好的，带着一种真挚而严肃的心理，而太太则余怒不休，以刻薄的攻击型幽默话把丈夫和解的企图给推了回去。在这里，幽默已变成恶意的武器了。

在成人的交往中，坏的幽默其伤害之大，就象好的幽默其助益之大一样，挖苦嘲讽别人的幽默话显然在任何情况下都是极其恶劣的人际交往技巧。

要想幽默得合宜，无法直接学得，需要个人成长于人格成熟，加上对他人的兴趣与热忱的关怀。

□夫妻对话的几种误区

(1) 不让对方讲话：明知对方想讲些什么，偏不给他（她）表达的机会，抢着说：“我知道了”“行了，行了，你不用说了”。

(2) 不耐烦的态度，当对方向你诉说心事的时候心不在焉，左顾右盼，或不以为然，哼哼哈哈。

(3) 喜欢打断对方的话：在对方的话不合己意时，就高声打断话头或提出别的问题。

(4) 喜欢唠叨、叫骂、发牢骚：这三种对话无益于双方的情感交流或事务工作，徒然烦扰对方，引起对方反感。

(5) 不坦诚：说话暧昧，支支吾吾，含含糊糊，常常会引起对方的猜疑。

(6) 埋怨，教训和指责的语气：有的人以为夫妻是“自己人”因而习惯于用这些不良语气和对方交谈，事实上，日常交往中，适当、恰当的赞美，有助于夫妻双方感情的交流。

(7) 反唇相讥，以牙还牙：比如一方说：“你怎么把床弄得乱七八糟？”另一方毫不相让：“你好，瞧你自己的书桌吧！”

(8) 强制性的命令性的语调：有的人，尤其是丈夫爱用这种语调，使对方服从自己，头一两次也许会有效果。但久而久之就不灵了，反而会使矛盾激化。比如说，“你去干点活，别眼里没活儿，光靠我一个人啊！”

夫妻在一起生活，要相互尊重，相互体贴，真诚的平等相待是生活和谐的基础，当双方意见分歧时，要平心静气地慢慢协商。协商本身就是一种讲话和听取别人讲话的艺术。

美化你们的生活

□夫妻要善于欢乐

人生需要欢乐，夫妻需要欢乐，正如不会有欢乐的愁眉苦脸。然而不是任何一个家庭的夫妻都懂得如何寻找欢乐，不是任何一个家庭都充满欢声笑语，席席暖意。

俗话说：“笑一笑，十年少。”欢乐和微笑始终是互相联系的。夫妻之间最简单的欢乐形式，莫过于彼此的会心微笑。能够在无言无语中相对而笑的夫妻，就意味着他们的生活充满情趣、充满阳光，表明他们具有乐观的性情。谚语云：“乐观者于一个灾难中看到一个希望，悲观者于一个希望中看到一个灾难。”

婚后的夫妇之所以生活得沉闷无聊，气氛阴郁的原因是不懂得追求欢乐的方法。既然夫妻间寻求欢乐的最简单的方法是笑，那么会不会笑是衡量一个人能否对周围环境适应的尺度。夫妻生活不仅要学会在笑中寻求欢乐，还要在苦恼中寻求欢乐。笑是两个人之间的最短的距离。许多夫妻间的矛盾、偏见往往是在笑中自动地消逝的。

也许有人会说：“想欢乐还不容易，可是钱呢？现在玩什么不需要钱呢？”其实，不必花很多的钱就能使你们的家庭生活得有趣，有情调，只在你发挥一些想象力，例如，不妨每星期给你的丈夫做上一桌他最喜欢而你最拿手的好菜，买一瓶他爱喝的酒，假如你想更浪漫一些的话还可以点上蜡烛。又如，在现代大都市里流行情人节，在此日期里，你可以给你的妻子送上一束清香馥郁的玫瑰花，带给她一个甜蜜的惊喜。总之，不在于是否花钱或是否花了很多钱，重要的是你已给对方传达以惊喜的而又甜蜜的爱意！

在竞争日益激烈的商品化社会里，有些时候也许你的家庭生活会十分艰难，甚至会充满失望，但并不意味着你们会缺乏欢乐，会失去欢乐。欢乐的根源来自于你乐观的健全心理！没有钱固然不会使你失去欢乐，而失望的情绪则更需要你们去追求欢乐。法国“豪夫斯”集团总裁卡洛尔回忆起青年创业时代的困窘时说：

“那时候我们没钱。甚至连吃的也很乏匮。我和（妻子）黛丽丝有时不得不早早上床睡觉以减少运动消耗。尽管如此，我们仍然过得很愉快。有次她不知从什么地方搞来几斤水果，我们于是盛展“宴庆”点上蜡烛来了一顿‘美丽的晚餐’。必须知道，我们那晚根本没吃上饭，并不是水果好吃，然而我们的心里却格外地欢快。窄小的屋里充满了活乐的气氛。”

所以夫妻追求欢乐是很容易的，只需要你具有一颗真的爱心，并且具有一定的技巧，任何时候和任何地点你都能找到心灵的快乐。心理学家列·巴斯吉特说：“你给你的恋人送的糖果不会永远新鲜，花儿也会枯萎，但是表达对情人的爱，将使爱情永葆青春。”比如，卡顿是某大学的客座心理学教授，经营着许多家婚礼公司。她仍然回想着15年前的那个早晨。那天她正为结业考试刻苦攻读。她看到她的丈夫戴维在前院弯着腰，感到奇怪。这时丈夫走过来，递给她一串四片三叶草，对她说：“宝贝儿，祝你天天快乐！”卡顿激动不已，紧紧地拥抱戴维。”也许有人说这是小事，不重要的事情。”卡顿说，“但是想想这个非常的举动那时对于我来说是多么温馨啊！我可以实实在在感受到，戴维在伴着我一起走过那段艰苦的日子。”在卡顿看来，最大的欢乐往往来自很简单的方式，比如帮妻子洗碗或是帮丈夫洗衣服，都是如此。

□创造浪漫的生活气氛

在日常生活中，你如何向你的配偶示爱，给他（她）一个欢乐呢？以下是心理学家们提出的几条技巧性建议：

1、让对方惊喜。

比如在你的伴侣生日来临的时候，你可以悄悄地给他（她）买一些他（她）最爱吃的东西，并附一张小小的生日卡。这并不需要多少钱，但会带来金钱也买不来的温馨。

2、共同出去旅行、游玩。

闲暇之余，你不妨同你的伴侣到外面去旅游，调剂调剂由于工作紧张而带来的疲倦感，同时也会促进双方感情的加深。如果你觉得旅行破费太大，那也不妨一起到外头去滑冰，游泳或逛商店。你们不必在乎做什么，而是因为要在一起做这些事。

3、回忆。

分享记忆能重新燃起爱的火焰。当你们夫妻两人在一起追忆婚前两情缱绻的时光时，会使你们心中充满温馨的欢乐，当你们翻起以往的相册时，过往的岁月毫无疑问会浮出来给你们双方难言的甜蜜。

4、彼此关心。

举个例子。一天下午，我和我的一个朋友在散步。朋友突然撞进一家礼品店，选一张很漂亮的贺卡，寄给他正在上班的妻子。我感到很奇怪，于是问他：“今天是你妻子的生日吗？”“不是。”“那么是你们的结婚纪念日啰？”“也不是，”朋友解释说，“但是明天她在办公室收到贺卡时，她会知道我是时时在想着她的。”

所以无微不至的关心有助于促进双方情意融洽。因为彼此相爱并不能意味着你是有心人。经常地，夫妻不能适时传递自己的好意。有时候妇女们：“如果他爱我，他就应该知道我在想什么呀！”不，不是，夫妻经常对他们的婚姻角色误入歧途。彼此的想法和感受只有通过诉说和关心才能体味得到。

5、用身体传达情爱。

社会和文化和习俗对我们深心处的爱抚需求加以压抑上，使我们羞怯于以爱抚的方式来传递情爱，认为“外国人喜欢搂搂抱抱，不合中国的国情”。其实肌肤之亲本是人们的一种天性，又有什么国情之分呢？一位心理医生指出：“拥抱可以振作郁闷的心情，使人体免疫系统的运转加快。拥抱是在给疲惫的身体里注入新鲜的血液，可以使人感到轻松、兴奋。在家庭中，拥抱可以密切人与人之间的关系，有效地减少冲突。”可见，拥抱、爱抚会给夫妻间带来温馨和欢悦。

□夫妻间心灵需要美

大凡美丽的东西，都不是单调的，不协调的，无声无色的。人的心灵，夫妻的心灵，也需要用美来协调，单调的心灵，称不上美。夫妻俩的心灵需要彼此的协调。

其实，美不仅表现在房间的布置、夫妻间的仪表美，而且也表现在夫妻共同的生活的过程中，夫妻生活的每时每刻都是创造美，发现美和享受美的过程。可以肯定，一个充满着美的家庭，必定和虚伪、欺骗、轻浮格格不入。心灵美的含义很广，夫妻之间即使过着清真的生活，但彼此有着令人满意的心灵，那么他们的心灵撞击的火花也是五彩缤纷的。因而充满美的爱心是家

庭美产生的基点。

我们认为，夫妻生活的美，应当比自然更朴实、更典雅，更富有吸引力，但不应当认为它能无由产生。夫妻间的所有的，都是创造性的美。美要去寻找，要去创造。人的情感的内在丰富性，非语言笔墨所能形容与描叙。人的行为各异，感情也各有千秋，夫妻间要注意发掘、培育对方的情感，使之有血有肉，增加色彩，富有创意。这些都要求你具有构筑夫妻关系的人际交往能力。婚姻生活本来是由许多小事组成的，因而婚姻家庭的美也是由许多的“美点”交织组成的。

举个例子。对于大多数男人来说，经过一天的辛苦的工作以后，假若回到家里乱糟糟一团，必定更会使他感到烦腻和疲惫。然而做为妻子的你把家整理井井有序，并存卧室里摆上一束清香的茉莉花，那么必定会让你的丈夫感到神清气爽，顿起温馨之感。美就是在这样的小地方产生了。这并不需要你很大的努力，只需要你有美的爱心和好的夫妻协调能力。也就是说，具有协调夫妻关系的技巧。

□滋润你们之间的爱

婚前爱，婚后更要爱。爱是件长期的事。爱的正确表达会产生美，美反过来又会滋润爱。爱需要美的滋润，而美的存在需要用爱的技巧精心培植，细心耕耘。

怎样使丈夫喜欢你：

(1) 你是否时常变换饭菜，使他坐到饭桌旁时，料不到吃什么吗？并且使他吃完以后赞不绝口吗？

(2) 在你们家庭经济拮据时，你能勇敢地高兴地处之，不会对丈夫产生怨怼之情，不会把以前的变阔的同学朋友和他相比，对他进行絮絮不休的埋怨吗？

(3) 在丈夫生病时，你是否比平时对他更体贴、更温柔，悉心照料，关怀入微？

(4) 在丈夫为你买回一件礼物时，你是表现出兴奋并报以爱的表示，还是急切地质问他花了多少钱并责怪他乱花钱？

(5) 在丈夫感到疲倦时，你是给他安排一个舒适的环境让他休息，还是仍旧不以为然地向他滔滔不绝地讲述，或支配他干这干那？

(6) 当丈夫忘记了你的生日，或忘记了其它你要他完成的事情时，你是委婉地给他暗示，还是大发脾气，横加指责？

(7) 丈夫晚上回来晚时，你是给他倒水倒茶，关心地询问他是否已吃晚饭，还是以疑问的眼光盯住他追问得清清楚楚方休？

(8) 如果丈夫对你说他要出去散步时，你是搁下手边的工作陪他出来，还是不以为意地支吾几声？

(9) 当丈夫为你或为家庭做了好事，当丈夫做起从未作的家务活时，你是表扬、赞赏他，还是以讽刺的语调说“哎呀，今天真是太阳打西边出来啦？”这类的话。(10) 当丈夫因为工作不出成绩，能力不如别人而苦恼时，你是耐心地给予开导表示相信他，并提供帮助，还是出言奚落、抱怨，加深他内心的痛苦？

(11) 当丈夫由于疾病、疲劳或情绪低落等原因，一时间，在性生活上表现出软弱无力时，你是适当地劝止，克制，耐心地配合，或给予适当的安慰，还是嘲笑，讽刺或表现不满？

如何使你的妻子迷恋你：

(1) 你仍然向你妻子“献殷勤”，时常买一点她喜爱的东西赠给她，在她的生日及你们的结婚纪念日送礼物，或时常做出她意料之外的温存吗？

(2) 你总是留心机会夸奖她并表示你对她的钦佩吗？例如，她为你做的小事情，如补袜子、缀钮扣等，你都会露出谢意吗？

(3) 你是否十分谨慎，决不当着别人的面批评她，尤其是不把她的缺点和你朋友的妻子比较？

(4) 如果妻子在什么问题上感到十分敏感，比如她的治家与做菜本领不如你的母亲或朋友的妻子，你是否尽量避免提及，尤其是你们双方发生不愉快争执的时候？

(5) 在妻子工作繁忙而你恰恰闲暇的时候，你是否尽量地做你力所能及的家务活，甚至在她下班的时候，还会去接她一程？

(6) 也许你平时疏于家务，但妻子的朋友、同事或父母来时，你是否会系上围裙，挽起袖管到厨房里做个帮手？

(7) 如果妻子新买了件衣裙或新烫了头发要你发表评论时，你是真心地赞美你所发现的她身上的新的美点和认真地说出某些不足之处，还是表现得毫无兴致，哼哼哈哈，或一味地加以虚伪的夸赞？

(8) 在为工作奔忙的时候，你难免会冷落妻子。这种时候你是否会尽可能挤出一点时间，多与她交谈，取得她的理解和支持？

(9) 发现妻子因为家务繁重而心情苦闷，情绪低落的时候，你是否代替她，让她休息一两天，并陪她去做一些娱乐的活动？

(10) 当妻子和别的男子正常交往时，你是否表示出妒忌，追问不休，甚至要求妻子同对方断绝来往？

(11) 在妻子月经来潮，怀孕或分娩时，你是否更加地体贴关心她，忍受她发的脾气，并帮助她度过疲乏、烦躁和易怒的时刻？

在你的家庭中，只要适当地运用“爱的艺术”，你的家庭就会有与日俱增的幸福。婚后，夫妻要爱得更深、更细、更出色，也就会有更多的温情之美。

□别离：平凡生活的调剂

人们常说：“久别胜新婚。”的确，夫妻常年厮守在一起，不免会对日复一日的家庭生活产生单调、枯燥、乏味之感。而夫妻之间短暂的离别会产生一种“感情饥渴”的心理，而夫妻重新见面时，就显得格外亲热。

莉和朗结婚时，他们俩是人们公认的一对“璧人”。而朗断定自己是世界上最幸福的人，他简直不知用什么语言来形容他内心的甜蜜和由衷的幸福。

但结婚后，家庭琐事和日常工作很快地消蚀了朗和莉之间那种曾令同学们艳羡不已的浪漫恋情。他们都觉得爱已疲惫，缺乏活力。甚至在朗的眼里，莉那曾让他百看不厌的娇颜还不如电视剧里一部蹩脚的美国肥皂剧吸引他。对此，莉委屈极了。

契机出现在朗的一次公出之后。那天傍晚，离家已 10 多天的朗出差回来，一进家门，就抱住了惊喜交加的莉——还在回家的路上，朗对莉产生了一种前所未有的依恋，他太需要家的温馨气息了。就为这，他提前回了家。他想给莉一个惊喜。

那晚，他们俩真正感到“久别胜新婚”的美妙滋味。

俗话说：“人无百日好，花无千时红。”夫妻之间的感情亦如斯。两人的感情可以分为“钟情期”和“冷淡期”。只要在“冷淡期”有意识地分离一段时间，就会跨过“冷淡期”，或缩短之，重新回到“钟情期。”

马克思也在给妻子燕妮的信里说：

“经常的接触会显得单调，日常生活琐事会因此而胀大，而深挚的热情由于对象的亲近而表现为日常的习惯，人们只要分离一段时间，一切就会恢复原状，原先被当作重要大事的不愉快的事，现在又成为小事，而深挚的感情在分别的魔术般的影响下会壮大起来，并重新具有它固有的力量。”

此话可谓至理名言。

然而“分离”也有一定的技巧性。“小别增情，久别伤心。”改革开放的大潮使越来越多的男人和女人冲出了家门、国门，从而使夫妻间的长期或短期两地分居的现象越来越多。在1989年以前，我们国家还在想方设法解决夫妻两地分居的问题，想在10年之内把64万对“牛郎”“织女”调到一起。而现在每年竟有10万对以上的夫妻投入到两地分居的行列。“夫妻本是同林鸟”，而两地分居使得夫妻天各一方。

在这种情况下，如果不善于构筑情感交流之桥，以缩小心灵的距离，抵销扩大的空间的距离，婚姻的悲剧在所难免。因而必须对之采用正确的态度：

首先，在对方离别时你应该给对方安慰和鼓励，使对方放心，决不能在对方离别时抱怨赌气，缠绵悱恻，使对方带着沉重的家庭负担和阴郁的心理负担离家。

其次，夫妻在别离期间为了相互的了解，最好通以音讯，切忌一去杳无音讯，让对方担忧和猜疑，引起不良恶果。

例如罗某几年来仕途坦荡，财运亨通，从一个公司业务员提到部主任，继而升为公司驻海参威分公司的经理的职位。在异国他乡的俄罗斯，他一天到晚拼命地工作，到处拉客户，谈生意、搞基建、学俄语……在他的潜意识里，总觉得儿女情长不是大丈夫所为。总写家信、打电话叫人看着婆婆妈妈的，妻子打来电话，他还说“没事别来打搅”。他没有想到感情交流的停止，正是关系疏远的开始。在家的妻子听到罗某在电话里说“没事别来打搅”以后，心底郁积已久的种种不安和猜测都在她的想象中变成了现实：“难怪人家说不吃喝嫖赌当不了经理，他对我那么冷淡，肯定是另有女人，你不忠，别怪我不义！”等到罗某二年后归来时，妻子递给他的是一份离婚协议书，他傻了。

再次，久别后将要相会，此时在外奔忙的丈夫或妻子，莫忘记给对方带点小礼物或纪念品。夫妻久别重逢，定然无限欣喜，如能给对方捎回来即使很小的礼物，也会使对方增添无限的感激之情，加深两人间的情意。

秦少游词云：“两情若在长久时，又岂在朝朝暮暮。”但是，有必要了解在实际生活中掌握对别离中双方感情的需求和心理变化特点，以便更好地对待、处理和调适两人之间的关系。

处理好家庭的各種社會關係

□家家都有難念的經

“婚姻共同體是由一個男主人，一個女主人和兩個奴隸，說到底是由二個人組成的”。這是上世紀末、本世紀初一位名叫安布羅斯的美國諷刺作家給婚姻下的定義，西方人對婚姻所作的種種嘲弄也不過到此地步了。

比起中國人的大家族來說，西方人“婚姻”和“家庭”這兩個詞的涵蓋面太窄了，中國人的精神核心就是“家庭精神”，夫妻倆只是小家了，和“家天下”一比，我們現在意義上的“家”只能算是一個小單位。《紅樓夢》里要幾百個人物才排出一個“家”的氣象呢。

在這樣一個人數眾多的“家”里，人和人的關係也就廣瀚複雜起來。曾有人統計過，中國對親屬的稱呼常用的也有幾十種，如把已經消失使用價值的也計算進去，就將近百來個。

有了“家”當然也會有要求家庭成員之間的關係以及大家應當遵守的行為準則和道德規範，即家庭倫理，並稱家庭道德。前者是西方的提法。後者是中國人的提法，儒家把人与人之間的準則稱之為“人倫”，把君臣、父子、夫婦、兄弟、朋友五種關係稱為“五倫”。其中父子有親，夫婦有別，長幼有序，三倫屬於家庭倫理範疇。此外儒家還提出“三綱”和“五常”謂之為不可改變的常道和封建道德信條。三綱中後兩條也是涉及家庭的：父為子綱，夫為妻綱。也就是說兒子要聽父親的，妻子要聽丈夫的。“五常”亦稱“五典”即父義、母慈、兄友、弟恭、子孝。

整個家庭倫理是社會倫理道德的一個組成部分，也是調整人與人之間的行為規範和準則，用以解決現實家庭中實際的道德問題，包括如何處理家庭中人与人之間的關係，家庭和社会的關係，因而，一個民族、國家或社會是否具有完善的家庭倫理是至關重要的，不能想象，一個家庭關係紊亂，家人各行其是的社会是怎樣一個樣子。

幾千年來人們提倡的那一套家庭倫理已被新時代證明是陳舊迂腐的了。著名作家巴金在《家》中就描繪了一個大家庭分崩離析的全過程。然而“家”物質外殼的消亡並不意味著舊的家庭倫理也會消亡。傳統精神在人們心里的存在時間是遠勝於物質的。我們並不認為，傳統的家庭道德倫理都是謬誤而不应提倡的，事實上中國充滿人情味的“家”一直為西方人所歆羨，但任何事情都會有利弊。家在充滿人情味時不免會帶來眾多無用而麻煩的人際關係。在節奏越來越快的新科技時代里，如何解決和處理同親人、同事和朋友們的關係已成為夫妻們頭痛的問題。

□學會向親人說“不”

中國人和西方人有點不同，講究禮尚往來，很重鄉情、親情、喜歡相互走動，認為這是“有人情味。”在西方，不打招呼不經允許就到別人家拜訪，到別人家家里住是不禮貌也不受歡迎的。然而在中國，只要沾點親帶點故就可以這麼作，如果你不肯招待或招待不熱心，對方就會認為你是“忘本”而不講親情。因而你想保持自己獨立的生活又不得罪親人朋友，那真得費一番心機。

舉個例子，羊先生和符女士結婚後分到一家一厅的套間，羊先生是湖南人。一年里除了春節外，其餘的十個月里，家里總是川流不息，三舅四叔五姨六姑的輪着圈兒到海南來旅遊或者打工，他們的新居也就“變成”單身宿

舍了。男的睡门厅、走廊，女的挤在卧室和封闭的阳台里，羊先生几次拉下脸给老家写信诉苦。然而老家人照样乐呵呵地来，笑嘻嘻地住。搅得他们新婚伊始就不得安宁。

后来符女士实在忍不住了，就冲羊先生发脾气。“我到底是嫁给你还是嫁给你家所有的人？”一场家庭冲突于是爆发了，幸好符只是闹闹一会就收了，两人重归干好，羊先生于是认认真真，恳恳切切地给老家朋友写信，让他们不要再随便写个条就让邻居或邻居的邻居，朋友或朋友的朋友来找他。当然，此后偶尔也会有湖南口音的人找上门来，符女士一把他们带到招待所或旅馆去，他们总算过上了自己想过的生活。

另一位同他们有相同遭遇的陈先生就高明一些了。当他和妻子知道亲戚或老乡来时，总是先问对方来的日期、住在哪、怎么吃、怎么玩，然后说自己在什么时候有事，什么时候有空，很恳切地安排见面。既很好地处理了合种关系，又保持了自己生活的完整性。

对比以上两个例子可知，是否具有良好的人际关系处理能力会带来两种截然不同的结果。处理好这些事都需要说话办事得体，心平气和，神态恳切。只有这样才不会把一件本来你有理的事情闹成对方有理了，人都是讲道理的，只要你讲的有理，没有人会过份地给予责难。

□人际交往八原则

人际关系是最平常的事情了，人无老幼尽人皆知，纵不能人人上讲台，作演讲，发评论，写文章，但知道一个大概则是确定无疑的。然而历史和现实告诉我们，人世之间越是那些显而易见，无所不在的东西也往往是越难以把握和通达的。

有关心理学者曾对人际关系作了仔细的分析，列为九种：人际经济关系、人际信仰关系、人际职业关系、人际亲缘关系、人际政治关系、人际道德关系、人际法律关系、人际文化关系和特殊情况下的人际关系。除去后一种以外，前八种关系在日常家庭内部和家庭与社会之间是常会发生的。

在以上的九种人际关系，都强调人际交往技巧要具有一般标准，即基本原则。根据有关学者的划分，列为8个基本标准。

(1) 文明标准

文明是时代的标志，是一个性情气质的体现。一个蛮不知理，自大狂妄，口吐污言的人想成功地达到人际交往目的，毫无疑问会比一个彬彬有礼，温文尔雅，尊重他人的人难得多。

(2) 习俗标准

世界各民族、各国都会有不同于他国的文化背景，不同习俗者相往来，常有误会发生，不能理解对方的习俗习惯，便不能处理好人际关系。蒋介石夫妇曾招待过一个外国使节，使节称赞说：“贵夫人真是漂亮极了！”蒋介石谦逊地说：“哪里，哪里！”这话被翻译一字不变地翻译过去。使节一愣，只得说：“眉毛漂亮……嘴巴漂亮，鼻子漂亮，皮肤漂亮……哪里的哪里都漂亮！”这便是不了解对方风俗而造成的人际交往障碍，在其内部，风俗便是规矩，破坏规矩者必将引起人际关系的紧张和冲突，在其外部，对于风俗的尊重，便是对于其文化和人格的尊重，因而不能不以礼相待，谨慎从事。

(3) 规范标准

规范是对象关系的行为要求和标准化，通俗地说规范是一种行为模式，是一种礼节。假若你违背了规范，也就是失礼。在我们的社会里，社会给我

们规定了一定的礼仪和准则。假如我们为人处事时不加遵守，就会被斥为“不懂礼貌”。

(4) 效益标准

效益标准分为许多种，主要是指你的人际交往必须要达到一定的效益，否则就是穷聊、瞎侃、造谣言、说东道西一类行为。比如说“情感效益”，你和你的伴侣之间的交流需要有助于双方沟通和理解。而不是拉大“横沟”。

(5) 情感标准

情感标准可分为三个层次，保护情感，深化情感为第一层次。发泄情感，调解情感为第二层次，情感由俗而雅，是第三层次。这里的“雅”和文人的“雅”是有区别的，这里的“雅”只是针对于那些专以粗俗玩笑为自乐，说话便爱骂人，不骂人就觉得不能表达自己情感的“俗”而说的，我们也不提倡诗书琴画、风花雪月那种陈腐的情感交流的“雅”，但是我们认为健康的，积极的情感交流是应当提倡的。

(6) 自然标准

自然标准就是说在人际交往时要除去做作，言行举止自然。这是人际交往技巧强的表现。一个举手投足自然潇洒而富于魅力的人是很受他人欢迎的，因而也会很容易地达到他的交往目的。

(7) 交往标准

古人言：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”尊敬别人的人，才能得到别人尊敬。在一般情况下，喜欢我们的人，我们才去喜欢他们，而对于疏远、厌恶我们的人，我们的反映也是厌恶和疏远。

社会心理学家曾做过研究，他们安排互不相识的人们参加一系列的实验，使他们发生一系列交往，在每次交往以后，实验安排一个（实际为研究者的助手）对实验者评价另一位大学生，并故意安排被评价者碰巧听到对自己的评价。评价有两种，一种是夸赞，并说自己喜欢一起参加实验的那位合作者；另一种是抱怨，说自己不喜爱那位合作者。结果，实验者让被评价者自己选择下一个阶段合作者时，受到夸赞和喜爱的人都选择原来的伙伴，而受到抱怨和拒绝的人则都拒绝原来的搭档。

(8) 自我价值保护标准

大量的心理学研究证明，任何一个人，其心理活动的各个方面，从知觉信息的选择到内部信息的加工，从对行为的解释到人际交往，都具有明显的自我价值保护倾向。

在知觉方面，我们可能都有体会。几年来，中国男足屡战屡败，我们看到时，总觉得裁判对中国队不公平，反过来，另一方球迷也是如此，事实上，每个裁判都非难中国是不可能的，我们的认识性吸收到的东西是经过我们自我意识过滤的。因而已不是客观世界的本来面目了。我们的知觉是自我支持的，使我们注意对方的犯规而不注意自己的犯规。

心理学的研究表明，我们要想同别人建立和维持良好的人际关系，那就必须对别人的自我价值感起支持作用。必须避免人们自我价值保护的防卫倾向。一旦我们在人际交往中威胁别人的自我价值感，那就会激起别人激烈的自我价值保护动机，引起别人对我们的强烈的否定情绪。这会影响到破坏我们同别人建立和维持良好的人际关系。

□正确处理婆媳矛盾

在家庭关系中，婆媳历来是一对矛盾对立面，有人开玩笑说中国五千年

妇女史就是婆媳的“千年圣战”。在明清两代的民俗里就有许多关于婆媳的有趣礼节，比如说在儿子娶媳妇时，婆婆总会在屋檐上系两个“铁蝙蝠”，在门后面放一把扫帚或杵，这意味着媳妇上门以后会“服”从婆婆，并且会勤于家务。然而媳妇也不是省油的灯，在她上轿前她会系着一种波纹玉饰，在下轿进门时要在门槛上踩一脚，据说这样就能克制婆婆的那一套。

不管怎么说，到现今为止，婆媳问题仍是很重要的矛盾。除掉历史上的原因以外，还有心理方面的原因：

(1) 婆婆的“拒变心理”。在媳妇未上门时，儿子和母亲在感情上对母亲比较依恋，再加上血缘关系，双方有一种外人难以插足的心理默契。但一旦媳妇上门以后，儿子的心事和情感交流的对象就更多转移到妻子身上。这样婚前一直盼望儿子结婚的母亲就会自觉或不自觉地产生“失落感”认为自己抚养大的儿子，一下子给媳妇夺走了，真是“吃奶不如摸奶亲”。于是难免会对媳妇产生猜忌心理，而媳妇刚上门也难于意识到婆婆的心灵变化。这样，双方就会产生矛盾冲突。

(2) 婆媳之间对对方的角色期待过大。在现实生活中，人们往往都有自己的角色和期待，而期待由于不附着于实际，难免会偏高。这样一来，现实期待值的差异就会造成心理上失望和不快，婆婆往往根据以前“三从四德”的类似标准来要求媳妇，而今天的媳妇是绝不可能象以前的媳妇那样唯命是从，逆来顺受。媳妇呢，则有时会以母亲的标准来衡量和要求婆婆，有的甚至把她看成保姆。这些不切实际的期待和要求，势必造成婆媳双方的龃龉。

(3) 婆媳双方缺乏心灵的沟通。双方的沟通存在着时间上和价值取向上的区别。就时间来说，双方的心灵沟通和情绪交流需要一段较长的时间，然而他们的矛盾冲突根本不会等这么长一段时间。而且她们作为两代人，都具有不同于对方的价值取向和思维，难以达成谅解。比如说，婆婆一代大多是带保守色彩的封建伦理支持者，而媳妇一代则是具有新思想、新道德的人，这一“代沟”想打通也真不容易。

一般来说，愈是独生子女的家庭，嫁进来的媳妇愈要同婆婆搞好关系，这是夫妻生活和谐与否的一个重要因素。

□ 搞好妯娌关系

古往今来，在家庭关系中的多事地域，除了婆媳以外，就数妯娌关系了，随着计划生育的推行，大家庭的裂解和社会经济的发展。我国家庭关系的妯娌关系已经削弱或不存在。但是在以后的几十年间它仍是一种容易产生矛盾的家庭关系。

妯娌关系矛盾的产生主要是在以家庭为经济单位的地区，她们都是从各自不同的家庭走到一起来的，相互间缺乏了解，没有共同习惯和深厚的感情基础，在新环境中，或者共同分担家务劳动，或者彼此地发生经济利益的联系，接触的生活琐事多，大家心都很细，唯恐自己在家庭中的地位、声誉不如别人，便容易争执和计较。这不如连襟之间的关系处理，处理好妯娌人际关系，必须适合亲戚关系的规律和特点：

(1) 礼貌谦让，互相理解尊重

鲁莽的人会认为，亲戚亲，一家人，礼貌不礼貌没什么关系。其实这是一种大谬不然的错误观念。对于妯娌之间来说尤为如此。除了指妯娌外，这里的互相理解尊重还包括兄弟间，兄弟间不可象昔日未婚时那样随便。应考虑到双方都已有妻儿了，应给予礼貌尊重。并且应该各自多作妻子的工作，

培养她们之间的感情。

(2) 情感交流，互助协商

由于妯娌是从不同的家庭走到一起的，互不了解，因而双方进行情感交流，互相沟通，促进双方的了解和感情也就显得极其重要，作为丈夫们的兄弟则应积极地为她们创造机会。家里有什么大的情况或需要都应坐到一起来商议解决，切不可擅自决定以引起家庭争端。

(3) 心胸宽广，不存私念

妯娌来自不同的家庭，难免会有各种差异，如文化差异，行为习惯差异等等，既有差异就容易发生矛盾。而且双方都在同一家里，交往多了，更免不了会有些小误会、小闪失、小气愤和小矛盾。矛盾一旦发生，单靠家人难以解决，尤其不能彻底解决。“解铃还需系铃人”，最好办法，莫过于来点高姿态，谅解对方，和解对方。

兄弟、妯娌之间还要警惕产生私心，凡事要顾全大局讲风格，少猜疑，不计较，努力做到既是妯娌，又是姐妹，又是同志，友好相待，共同建立和睦家庭。

□ 搞好岳婿关系

搞好岳婿关系和搞好婆媳关系一样，都是密切、巩固夫妻关系的重要环节。

俗话说：丈母娘疼姑爷。岳父、岳母和女婿的关系，一般来说都很好，会产生矛盾的地方可能多是因为女儿的缘故，有些岳父岳母喜欢女婿孝敬他们，但不愿让女孝敬公婆。一旦女儿和公婆发生矛盾，他们不但不加以积极性的劝解，反而火上浇油，把女儿叫回娘家，以要挟女婿，这样的作法是很危害的，闹来闹去几经折腾以后，往往会带来他们本来不希望看到的后悔莫及的悲剧后果。

所以从女婿方面来说，作人女婿，应把岳父母也当作父母看待，而不要贪图，企望什么，应当理解岳父母对自己妻子的感情，不时为他们的团聚提供方便，创造条件，事实上丈夫最令妻子感动的行为莫过于他对她自己父母的孝顺和尊重，而从岳父母方面来说。应该经常教育女儿孝敬公婆。当婆媳之争发生时，不要一味偏袒一方，如果是女儿错了，要心平气和地加以调解，以使大事化小，小事化无，增进女儿家庭的和睦团结。

以上叙及的婆媳关系，妯娌关系，岳婿关系都属于人际亲缘关系中的三种，此外还有父母、子女关系等，这些离本书较远，故不赘述。

□ 如何对待配偶的朋友、同事和领导

社会分工的发展日益削弱家庭的经济单位纽带，家庭社会化是现今社会家庭的发展趋向。夫妻双方的交际面也愈来愈广，如何对待对方的领导，同事和朋友都需要一定技巧。

有时候，丈夫的领导或同事因事到家作客，或者自己和丈夫一起在路上邂逅而妻子与他们不熟，怎样做才得体呢？一般来说应该：

(1) 不要因为与己不熟采取漠然态度，应当礼貌地招呼，适当地关照，对其中女士更应热情。

(2) 在丈夫和他们谈话时，应当坐端正，认真倾听，并适时插一两句，但不要当着众人面讲贬损丈夫的话。

(3) 在谈话过程中不要急于表现自己，屏却丈夫。这样即使得到丈夫的同事们好感，但也一样会为丈夫所反感。

(4) 不要輕易地托丈夫的同事幫辦某些事，不要冒然向丈夫的領導為丈夫或家庭提出某些要求。

(5) 如果發現丈夫的不敬行為和語言，要嚴肅地表現出應有的反感。

有時候，你因為某些事而同妻子的領導、同事或朋友聚在一起，而你又和他們不甚相識，應怎樣辦？

(1) 熱情誠懇地表示歡迎或高興，如果條件允許，你可以慷慨大方地招待他們。

(2) 對妻子所在部門的工作表示關注和興趣。對他們的困難表示願意效勞，對大家平日對妻子的照顧表示感謝。

(3) 不要一有時機就詢問妻子在單位的表现。

(4) 對待妻子的女同事、女朋友和女領導不要表現出過份的熱情，應保持一定矜持，不要開不適當的玩笑。

☐ 注意搞好鄰里關係

鄰里關係是一種複雜的社會關係，尤其在講人情的中國更是如此，雖然改革開放以來隨著住高樓大廈的家庭愈來愈多，鄰里關係出現了疏遠的跡象，但在大多數地域鄰里關係仍是很重要的，我們活在這個世界上就不可避免地同社會發生聯繫和交流，而鄰里關係無疑是我們發生直接聯繫和交流最多的。

根據有關社會學家的分析，我國的鄰里關係具有以下四個特點：(1) 空間的集中性

由於歷史原因、社會意識和他們的的生活習慣，不能象某些國家和部族那樣，經常流動性地居住，再加上中國人口眾多，使大量人口聚在一個小地點上。

(2) 時間的持續性

雖然現代生活節奏愈來愈快，人們和鄰里的聯繫和交流的時間明顯減少，但是每天人們還是有不少時間同鄰里聯繫的，這就表現出了聯繫和交流的持續性。

(3) 交往的頻繁性

交流和聯繫的持續性就會產生了交往的頻繁性。

(4) 成員構成的複雜性

和西方的階層性、公司性居住區相比，我國的鄰里關係構成較為複雜。在同一地域里，有職業、家族、籍貫、思想、年齡、性別等差別，單就職業而言就有職工、老師、黨政幹部等等。這構成了鄰里成員間關係的複雜性和多樣性。

正因為鄰里關係有以上這四種特點，所以鄰里關係出現這樣或者那樣的矛盾和衝突在也就在所難免。所以我們應當注意以下幾個問題：

(1) 平等互利。在鄰里交往，不要自以為是，看不起別人。應當明白，我們每一個人都有獨立的人格，做人的尊嚴和法律上的權利義務，人與人之間的關係是平等的關係。而所謂互利，就是交往的雙方都應互給對方帶來利益和好處，當鄰居有困難時，應該盡心關心和幫助。應當牢記“在別人困難時你助人一寸，以後別人會還你一尺”。

(2) 在生活瑣事中應多多為他人着想，比如在夜深人靜的時候，你就不能高聲唱歌，影響他人休息，又如

第三单元 如何保持家庭生活的活力

在邻里有丧事，你就不能高声喧哗，欢声笑语，居住在一块的人构成一个邻里整体，大家的行为要符合整体利益，并且应协调地活动，不能随心所欲。

(3) 在邻居之间发生矛盾冲突时，要有互让的胸怀，对于鸡毛蒜皮之类的小事。不必太过于纠缠，要有互让精神。即使对方实在太过份也要心平气和他讲理，不要动粗，对方不听则可以诉之法律。

(4) 邻里间总免不了要串门，串门时应注意几点：不要太频繁而扰乱他人的生活；不要在交谈中打听他人隐私；不要在邻里间说三道四，拔弄是非；不要对邻里瞎许诺，放空炮；不要对别人瞎评头论足，等等。

第四单元 新都市家庭风景线

马克思说：“社会——不管其形式如何——究竟是什么呢？是人们交互作用的产物。”人们在长期的经济交往中，形成许多相互作用的社会体系，并在自己生活地社会生产中发生一定的、必然的，不以他们的意志为转移的关系。从而推动社会、历史、人类的发展变化。

家庭便是一个相对独立的社会体系。同时它又是社会的一个单元。家庭对于社系统来说，担负着“模式维持”的功能，即传递社会的文化，保持社会传统的作用。中国阶级社会几千年来的家庭婚姻制度的形式正是当时国家的细伦形态，并且含了后来国家中发展起来的社会阶段关系——由于中国礼教的长久和根深，既使现代文明发展到至今，人的平等自由的思想的普及，现代社会家庭依然或多或少地带旧的礼教制度的痕迹和烙印，甚至，在作为人类现代社会文明的结晶的都市，也一样摆脱不了长期文化机制的影响。

城市家庭的发展和趋势

□城市家庭受到时代的冲击

城市处于比农村更重要的政治、经济、文化地位之上，交通方便、通讯发达、工业生产具有农业生产无与伦比的社会化程度。

因而，城市较之农村更能迅速接受时代信息，把住时代脉搏，与农村家庭相比，城市家庭经受的时代冲击更快，特别是 80 年代以来，在整个社会改革开放的浪潮中，社会政治、经济、文化、社会生活各方面都发生和正在发生着急剧变化，城市化的进程大大加快了。

这不仅表现在城市的数量和人口的急剧增长上，而且在城市人的思想和文化及思维方式上，都具有新的精神灵光，城市家庭受到了全方位的冲击，发生了全面的震动。它的每一个要素，每一个侧面都暴露出了新的特点和新的问题。

□城市家庭解体的指数

苏联学者 A.B.巴拉诺夫在《城市化对婚姻家庭的一般影响》一文中指出：城市化过程中，大批农村人口涌向城市，在那里安家落户，开始了城市生活，这种家庭与父母及其他亲属之间的联系减弱，受家族的影响，制约较少，一方面加强巩固了家庭以个人为核心的地位，另一方面家庭破坏得也很厉害，家庭出生率低，家庭关系疏远，妇女料理家庭生活和抚育子女时间减少，从而导致离婚率也随之上升。

在巴拉诺夫的调查中发现，家庭解体的最高指数出现在城市化程度最高的地区，而且主要是大城市，其实都市的家庭解体的上升正是现代都市的一个特点，也是其发展的一个必然过程和人们关注并急待解决的首要问题。在这里，我们对北京、上海、广州、武汉、重庆、兰州、西安、沈阳、杭州、昆明等十个大城市做了一般调查，来勾画出古老而文明的国度在日新月异，汹涌澎湃的新潮的拍击下家庭演变趋势的图案。

其实城市家庭解体只是这一整体图案的一个方面，并且也不是单纯的解体，我们要看的是在旧观念与新时代之间悬殊落差所形成的“瀑布”，在社会婚姻文化领域的角角落落冲撞，磨擦而产生的火花。

婚姻的自由

□结合的自由

婚姻自由是现代婚姻家庭建立的基本原则。在中国，由于封建主义的强制，包办，买卖婚姻传统，遗毒甚广，人们受影响大深，加上贯彻执行婚姻法的工作不力，既使在现代生活中，真正的婚姻自由还未彻底实现。

幸福是人类共同的理想，幸福的寻找归根到底靠自己，人人都希望有个幸福的家庭，这不仅是家庭组成的个人价值，也对社会发展影响很大，而择偶自由，离婚自由及家庭组合形式的自由应该是赋予当事婚姻者双方的，在我们对 10 大城市 1250 对新婚不到一年的年青夫妻调查中，出乎意料，真正“完全自由的择选”仅 23023 对，之总数的 2.4%，所谓“完全自由”指没有任何家庭和社会压力，完全凭婚姻双方相互感受和理解及定约。

例如：上海的一对青年，男方文化程度是大学本科，在医院做主治医生，月收入 1500 元左右，女方文化程度也是大学本科毕业，后在军队从事文职工作，月收入 1000 元左右，在一次沙滩散步中，无意相遇。彼此感觉良好，于是有了以后半年多的发展而最终喜结连理，在这半年的发展中，男女双方一次都没有把自己的对象领到各自的家中，至到结婚前一个星期，才通知双方家长赶到新房参加婚礼，我们注意到其中一重要情况，男女双方都是靠自己考学，靠自己找工作，并靠自己找房子的，结婚后，双方老人也不和他住在一起，他说：“父母早就要我结婚了；他们高兴都来不及，还怎么会怪我呢”女方的父亲很平淡的说：“我没有多大的能力帮助她，且我一向相信自己的女儿的处事”。

这对青年的结合，似乎很浪漫也很使人羡慕，然后，仔细想来在中国现阶段环境中，建立这种真正完全的自由的基础并不很坚实，因为中国传统大家庭制度的影响及物质生活条件的限制，虽然“媒妁之言”可以淡化，但“父母之命”却不得不听，在调查中，70%以上的新家庭都和各自的父母有着或多或少的经济关系，甚至有 3%的青年结婚的花费几乎全部来源于父母，加上传统伦理，社会道德的制约，父母在现代社会中对子女婚姻潜移默化的控制是可想而知的，这种控制根据各自的现实不同既不能绝对的说好，也不能绝对的说不好。

□离婚自由

婚姻自由不仅指缔结方面，也指分离。一般正常的婚姻缔造是以爱情为标准的，而且婚姻关系的延续也以爱情为基础，如果没有爱情或者爱情已经消灭，那么夫妻就彼此分离。当代城市离婚率激剧上的现象就证明了这种趋势的存在和正在发展，“如果感情确实已经消灭或者已经被新的热烈的爱情所排挤，那就会使离婚无论对于双方或对于社会都成为幸福。”

因此，离婚也是一种正常的社会现象，自由离婚和自由结婚一们也应该成为婚姻在基本原则，虽然，在都市中，离婚已成为司空见惯，人们不再歧视的现象，但离婚者的自己情绪压力，家庭，社会的潜在的压力，及离婚中的繁琐纠纷使离婚比结婚更不自由，并且，一旦婚姻双方产生了“离”的情绪，而又不能达到目的，所产生的压抑在某种刺激下能达到失去理智的爆发，而产生具有毁灭性的悲剧。

1994 武汉某大学中年教授致残妻子案轰动一时，却留下了发人深思的叹息，一个才华横溢的青年人才就这样被毁了。是因为自己？还是他那位愚昧

而又蛮横的妻子？

原因是多方面的，从一个侧面反映了当代都市在离婚自由上，思想意识和实际遭遇上有着巨大的差异。”“结婚容易，离婚难”，结婚的目的并不是为了离婚，但真正到了离婚的境地上也合乎自己，也合乎于社会。在调查的离婚案中，谈起来，百感交集的当事人无法掩饰完成一项“重大任务的轻松”——终于结束了。

□解缚的花盆

把花种在盆里，花盆的大小限制它的成长，甚至阻止它的生长，但老种在园里就不同了，暴露在阳光下和空气中，有充分的空间，它可以自由发展，即使花开完后要调谢了，也是符合自然趋势的。

在现代都市中，婚姻的花盆似乎已经被打破，但并没有完全把婚姻之花放在有充足的阳光和空气，有充分的空间的花园中，与婚姻结构千丝万缕相连的环境气氛，限制了婚姻关系中实际应有的成长和两人的相互影响。

现在我们需要把婚姻摆在一种开放的境界，使它能自由成长，我们必须使自己避免受到传统社会遗风的束缚，远离它的阴影，进入新时代的新鲜空气中，在那儿男女双方借着自我成长，同心协力以达到彼此的成就和满足，以促进文化体制和社会伦理意志的融合。

开放的婚姻

□自由婚姻发展的新形势

现代都市的家庭正走向一种开放的婚姻家庭，开放的婚姻，意思是指两个人之间坦诚开放关系，建立在同等的自由和完整的个人之上，也包括两人口头的。心智的和精神上的许诺，互为一体，但又能发展个人。

开放的婚姻是男女之间相互控制的一种朋友间的关系，没有所谓的优势或屈服，也没有无理的限制和绝对的占有，女人不是照顾者，男人也不是独裁者，两个人的关系是建立在相互的喜欢和信任上，每个人都有足够的心理空间，也就是心智和情感的自由，去发展个人，接受新经验，这种个人在家庭地位和发展中的自由，也是自由婚姻在现代都市家庭的一种新的趋势。

诚然，这也受传统意识的影响和限制，但这种影响和限制是符合中国民族性的伦理，也符合现代社会根本制度及道德标准，透过这种分别的双方自由独立的成长和相厅的扶持敬爱，他们激发并增进了双方共同的力量，由于相互的影响，两人的结合变得更坚强，更丰盛，由于每个人能自由去独立成长，获取新经验，也吸收对方的优点，因而使得两人结合日益充实。

□夫妻间要富有弹性

北京铁道部建筑设计院工作的李静家，位于安贞里的一栋普通的职工楼中，家中的装饰和家具谈不上高雅和豪华，但整体布局上透出一股浓郁的家庭气息，李静腰系围布，从厨房出来，在围腰上擦擦油腻，拉起坐在沙发上打毛衣的年育妻子吴梅说：“我们虽然谈了四年的恋爱，但真正的融洽和了解是在这婚后的一年中。”李静对妻子眨了眨眼，开玩笑他说：“她的缺点非常多，又不愿改正没办法，我只好当大丈夫，心胸开阔，放任她了”？吴梅把嘴一挤，轻松地打了丈夫一下“你的缺点才多呢”！吴梅介绍到他们俩人在适应新生活的过程中，能够从对方的角度来考虑产生的问题。她说：“我以前是家里的独女，许多家务事做不好，他不仅体谅这一点，还经常让我参加各种社会性活动，鼓励我提高自我独立生活能力”！

在与他们夫妻交谈中，我们了解到，李静以前个性较强，在工作和生活中处理问题比较急躁，很容易得罪人，婚后，吴梅以其女性的细腻和温柔不断开导，启发他，使他认识到自己的不足，从而更灵活地处理工作中的问题和毛病，事业上也不断取得成就。

开放的婚姻不是一个抽象概念。建议你重写呆板的婚姻合约，成为适合个人需要并且有新生命的生活方式，夫妇之间的弹性发展，正如都市不断扩展的空间一样，都给人一种美的惊叹和和谐感。这种开放自由也体现出一定社会意义。

□婚姻自由培养了自我意思

婚姻自由还包括家庭组合方式的自由选择等许多方面，我们在后面的叙述中还会涉及到，而以上的观点总体来说，还是正统的，规范的，其实在迅猛发展的时代背景下，都市家庭的形式和内容都非常丰富且五花八门，我们现在不能片面他说哪种形式是不正确的，不道德的，即便是现在从西方流传过来，悄然兴起的“试婚”也有一定有社会，文化基础。

总之，在婚姻自由的大的背景下组成婚姻家庭多格局。全方位的发展，有其历史的必然性，现代人意识到自由呼吸，才是爱情的根基，它不仅仅着眼于“门栏之内”的自由，其中包括独处的自由，关起门来写信写日记的自

由和异性正常交往的自由，还包括门栏之外的自由，即组合和分离的自由，使婚姻双方明智地保持沉默，知道自己才能管辖的范围并加以运用，以情商的角度来说，婚姻自由也反过来培养了现代人的自我意识，即潜藏在人身体内层的感受。

独处的沟通

□让我静一静，不要来烦我

根据研究指出，我们和他人的沟通，有百分之七十是无言的，无论是对方走路，站立的姿势，支着头，敲敲手指，或者微笑，蹙眉，每一个动作都有它的意义，可以由别人读出，但是，我们对关系最亲密的人，都往往因为习惯了对方的“行为语言”而忽略了它的意义，真正夫妻间亲密的相互了解和相爱，长久地维系夫妻关系，不仅是靠“尽在不言中”，而且还要运用有的语言来相互交通，而一旦这些“有言”与“无言”达不到沟通的作用，就会产生危急的情愫，家庭和婚姻因此走向了边缘。

怎么才能把双方从这种危急中解除出来呢？即便在现代都市里，结婚也并不是一时的兴趣，为了好玩，而都希望婚缘能长久地待续下去，在面对危急时采取各种有意无意的的方式，去挽救使婚姻去扩展去深化，“让我静一静，不要来烦我”的独处，便是现代都市家庭处理婚姻应急的一种具有现代自我意识的方式。

□短暂的相处比任何的陪伴都有效

我们访问了一对刚结婚一年的上海年轻夫妇。李明和张静都在离家较远的地方上班，李明常常加班，因此张静通常比他早到家，他一回来张静就到门口迎接，亲亲他，但是没有人抓住对方猛问白天做了些什么事。而是象李明自己说的：“有时候我回家，觉得需要一些时间独处，在那些独处的片刻里，能消除一天的紧张，然后我更能和张静好好相处。”“如果我回家时还带着一肚对工作的不满，”李明又继续说：“如果我立刻被迫做一些事情，讲话或工作，那么我会把这紧张和不满带进谈话或活动里，可能造成更大的紧张。假如我能有几分钟的时间消除这些紧张，就不会把它们传染给她了。她能帮助我做到，只要让我一个人静一下，只要等一会儿，不对我做过多的要求。”

李明和张静也提到好几个周末，他们容许对方有独处的时间。他们觉得这对他们心理上的关系很重要“没有这样的时刻，我会感到很空虚。”李明说：“我给她的时间比给我自己的少。”职业妇女就比较能了解一天紧张工作的压力，有一天的工作之后，短暂的独处比任何的陪伴更能恢复健康，不论对方是多么地爱他，家庭主妇常常不能了解这种需要。

在都市里，家务事大多数还是属于妇女，除非丈夫因流行性感冒等在家里三四天，她才有独处的欲望。于是原来认为丈夫在家的时间是属于她的，是她婚姻的特权，现在也可能大呼：“我的天，我被他烦得快发疯，受不了，恨不得他立刻去上班。”

□时时刻刻在一起，没有回味

“君子之交谈于水，小人之交美如酪。”朋友之交也可以在某种意义上运用于夫妻关系之间，人与人无论如何有趣味，性格等方面有其不同之处，并且人总追求新鲜新奇感，人总是在渴望群居和希望孤独之间摆动，在孤独的时刻里，我们感到力量充实，精神饱满，好象从倦怠中复苏，足可应付一切新的挑战，虽然你选择与他（她）共同生活，但是如果把你的全部都给了他，就是否定自我，否定自我更新的个人需要。

要求对方时时刻刻和你在这一起，不只侵害他独处的权利，妨碍他的人格成长，也达不到彼此沟通，融洽的效果，“时时刻刻在一起，有一种沾糊

的感觉，没有回味。”一对年青的夫妻，通过多年的恋爱终于走到一起，婚后，两人缠绵流涟，日日夜夜在一起，以为这些便能达到融合情感，而时间刚过两个月，两人都腻烦了，常常为一点小事争吵起来，然而，双方又都不愿破坏自己心中原来的美好印象而又想维持下去，双方在相互不断的纠缠不清的解释中，不仅没能说清原因所在，而且更增乱了彼此心里的结团，都发了同样的感叹：“婚姻的确是围城！”

□独处有自己的空间

很显然，婚姻后，双方的独处是一种从平静中寻找回味的的美感的很好沟通方式，特别是都市中，人的素质相对较高，个人的情绪变化较丰富，这很需要一个相对属于自己的空间和时间，婚姻生活中太常在一起，使得对方否定自己心理空间的需求——这可以是知识上的“思考空间”或情绪上的“感觉空间”。

在和对方分开的时候，可以有机会探讨自己的兴趣，发现对自己的看法，了解信念和价值观。你必须把最有价值的东西贡献给你的婚姻，那就是“你自己”。如果你没有时间单独一个人，你永远不能了解自己，如果你没有时间不断去发现“自己”是什么，你也就不能坦诚开放地让他了解你。

在城市气氛的大背景下，家庭夫妻断续的独处是一种悄然而兴的风景，分房而居，隔时相见，甚至独自娱乐等形式正说明在城市嘈杂的环境，都需要有一个相对的平衡自己的时间与空间，使好的爱情有韧性。

女人男小的现象

□解放思想

男大女小的一直是中华民族几千年沿袭下来的婚姻年龄结构，长期以来也一直被人们所遵循和维崇，然而，星移斗转，沧海桑田，时代发展到 20 世纪 90 年代的今天，男女婚配上这条不成文的规定，正受到冲击和挑战。特别是大城市中，女大男小，已成为一种择偶新趋向。

据调查，在北京，天津，上海，广州四城市从 1992 年到 1996 年的新婚夫妻中，妻子的年龄大于丈夫的比例逐年上升，分别为 17.3%、21.4%、24.7%、25.5%，其中广州 1996 年的比例居首位达到 27.1%，这种趋向主流是健康向上的，它体现了许多现实本质含义和物质文化基础，女大男小型婚姻中，以文化经济，外貌水准居中上者为大多数。

爱情是两颗心的相互撞击，更深刻一点说是共同的理想，志向和兴趣的结合，传统的“女大三，抱金砖”的观念早已淹没，许多处在新时代的青年男女，在择偶中解放思想，摆脱束缚，摒弃必须的男大于女的传统观念，因此，更多考虑的是双方的情感因素，重在看彼此是否能处得来，能否相濡以沫，倘若具备这些，别的可以全然不顾。

□取长补短

他说：“我追求的是一种纯真无邪的爱情，这爱情应该是抛开一切物欲的企盼和许许多多琐碎的附加条件，只要我爱她其它什么我都不在乎，我笃信和珍惜这一世情缘。”这是一个大学毕业的学生的爱情表白，在偶然的一次机会中，他遇见一位离婚的且比大 5 岁的女人，她是研究生毕业，在一家合资企业从事管理工作，她因不满前夫的平庸和世俗而主动提出分手的，一次失败的婚姻使她显得更冷峻，正是这种冷峻清新，雍容而深深打动了这位刚毕业的青年。

在以后的交往中，女人的精练，对世事处理的从容及不失女人的柔美更使他激动。在经过自己深思熟虑的考虑的，他拼除了家庭，朋友在他俩年龄反差上所吹的凉风和限制的影响，慎重地对她提出了自己的神圣想法，她开始很是惊诧，也产生了许多顾虑，最后，通过一些考验体会到他的真心和勇气，于是，在一个风和日丽的日子里，他们在鞭炮声中结合了。

婚后，他们年龄上差别并没有成为他们爱情路上的鸿沟和障碍，恰恰相反，正因为她的成熟与睿智，给各自双方带来了充实和满足，她有过一次婚姻，更了解到其中的真谛，在生活上，在情感上给他宜人的情调，在工作上事业上，给他恰到好处的指导和帮助，使他充分体会到生活和事业上的幸福，在感激她的同时，他也付出了自己的全部爱，使她那颗受到过一次挫折的心慢慢中抚和舒适。

□避免庸俗便是高尚。

老妻少夫形式之所以引人注目，最主要的原因是和传统形式相抵触。

爱情和婚姻是神圣的，不应该仅以形式和年龄等外在因素来限制，应该由自己的心灵来决定，进入心灵的每一件事情都有一种效用。且会永远地记录下来，它可能会有所毁灭，从而降低你未可能的成就。经济越发达的地区，“男小女大”的婚姻家庭结构相比比例相对要高，尤其在深圳，海南这些特区。

晏玲是深圳某富翁的千金，在外国接受了多年的西方教育，回国后，帮助父亲经营商业，由于西方文化的影响及对国内男子的失望，她的花季慢慢

地流驶，但她并不觉得遗憾，到 35 岁，在她决定独处终身的时候，公司里来了一位人长得潇洒飘逸，风度翩翩的小伙子，尤其那文质彬彬的谈吐，透出一股文化人所特有的高雅气质，晏玲立刻意识到缘分的到来。于是就毫不犹豫地这位叫肖刚的小伙射去了丘比特的爱之箭，他们年龄相隔近 10 岁，好在双方的文化素质都较高，彼此的沟通和理解很方便，也许还要加上其他如经济和前途之类的因素，最终，他们共同走进了撒满百合花的教堂。

至于最后的结局，我们不能料定，但到如今四年的时间里，他们之间融洽、美满给人们带来了一丝的嫉妒。

□理智和激情的汇合

在市场经济新形势下，物质基础与青春花季具有互补作用，有的女性青春之逝，但人到而立后事业有成，腰缠万贯，却充满对青春的眷念，恰巧爱情失意，很想寻觅一位青春年少的郎君结为百年之好，而有的男青年，虽风华正茂，但事业未卜、金钱物质上的拮据，使他们对未来的爱情，产生寻求靠山的渴望。

“女大男小，老妻少夫”，突破了“男大女少，男强女弱”的传统择偶模式，从整体上应该是一种文化进步，从医学角度，女人的寿命一般要比男人长，因此“女大男小”的结合，会使更多的人真正达到“白头偕老”的境地，用人的情商来分析，爱情是一种情绪的激化和升华，人每天生活中的情绪免不了会出现好情绪和坏情绪，使得每天的日子变得丰富多彩，并有助于塑造人的个性心理品质，但事业的成就就很大程度上取决定自己情绪的平衡，“老妻少夫”的爱情情绪也是双方在意识到心灵的感受和实际的压力后，控制自己的情绪来达到现实婚姻的结合，这种情绪控制是建立在人的理智和激情的融汇上的。并充分体现了人们特别是现代大都市人在观念上的解放和行为上的自主——一种经过思虑的自主。

休夫现象

□教经性三因素

婚姻内和婚姻外的自由平等是现代历史性和革命性的必然事件，也是人类逐渐进向文明的标志：“二十世纪的工业文明影响了社会的改变，在影响家庭上。给予了以前处于服从地位的妇女在教育，经济和性的自由。

这“教经性三因素”是影响今日婚姻形态最重要的力量，教育拓展妇女的眼界，不再局限于尿布和厨房，增进她知识的成长。使她有发展自己事业的可能，性的自由来自能绝对地避孕和对性的新了解，而经济上的自由来自工作和事业，不再完全依赖丈夫，三个因素不仅使妇女摆脱了传统婚姻中的附属品的地位，而且给了她们更大自由婚姻的空间。

在现代都市里。随着传统观念的荡存无几，女人在家庭中已不再是那种逆来顺受的小媳妇了，她们要求得到男人的尊重和爱，同时对丈夫希望也大大提高了，而一旦自己的期盼和意志得不到满足，使她们大失所望时，她们也会挺身而出，主动勇敢地向执法机关递并离婚起诉书。

在我们对当今大城市的 70 万个离婚案调查中，资料表明，女方主动提出的占 66%，并且还有上升的趋势，甚至有 20%的离婚案是女方坚决要求，而男方却极力挽救，只是在最后万般无奈的情况，才不得不在协议上签字。

□女人的寂寞

夏冰的家在农村，从小就听父母的话，即使在通过自己的奋斗，考上了大学研究生，分配到城市的一个行政部门工作，仍然按父母的意愿和以前在农村订的“娃娃亲”结了婚，小伙子不能说很差，外貌上 1.80 米的高度，文质彬彬的脸给人一种实在的感觉，且小伙子内心的确诚实，敦厚，对夏冰充满了敬佩。

然而，小伙子的文化底子较差，仅初中毕业，夏冰刚开始的感觉还可以并且通过自己的努力，把他调进了城里，希望在自己的濡沫下，提高丈夫的整体素质。也许是本身的性格因素罢，小伙子只迷恋家庭，对别的事一概不热心，夏冰给他买来书籍，他看了几页便倒在台灯旁打起呼噜，夏冰有时带他出去参加社交，他不说话坐在那里不动还可以，一说话或稍有动作便体现出他浅薄的内涵，在一次舞会上，他被夏冰拖进舞池后，茫然不知所措地站在中间，忽然又一把紧紧的抱住夏冰，使舞场的人大吃一惊，夏冰在惊恐和羞愤中逃离了舞场。在心里沟通上，他又根本不懂夏冰的暗示和情调，虽然他每天为夏冰服务很周到但夏冰内心里越来越寂寞了，对他的期望也逐渐破灭，在一次独自饮酒大醉醒来后，她终于向法院递上了申请书，小伙子茫然地签了字，却不知道自己在哪里。

□男人的无用

在一些女性的眼里，男人不仅仅懂得体贴照顾，更应该善解人意，在外面事业上不是怯懦和窝囊的，多少能独当一面，一对离婚的夫妻在法院里这样说：“他连安装灯管都不敢，还得我去安。这能算是男人吗？”

的确，在现代都市家庭里，虽然男女双方的地位和权利是平等的，但由于男女的生理和心理差别的存在。在家庭义务上有着不是很明显的分工，“男人是不能生孩子的”，男人在家庭中多少应该体现出一定的力度和气度和量度，在家庭沟通上，应该是在不断调整自己的情绪上具有主动性，夫妻之间，如果文化素质上的距离越拉越大，以致缺令共同的情趣共同的语言，夫妻生

活越来越没有味道，也许最后不得不因此而分手。

以因文化素质的差异而“休夫”的现象体现在现代都市中，说明社会们在进化中，女性的社会地位和自我意识的大大提高，在她们拥有的理想爱情王国里，能提出和追求自己特殊的心理要求，而一些男性还不能适应女性这样一些新的要求或者不愿去面对现实，对自己的夫妻感情缺乏进行修正和补充的勇气和应付的能力，久而久之，女性对不称职的丈夫感到失望，于是，与丈夫的分道扬镳应自然的情理之中了。

□性的角色

在婚姻中性的角色也很重要，随着都市文化的进步，家庭生活中的性问题已不是难以启齿的话题了，甚至性问题也成了影响夫妻关系的关键因素之一。

兰倩“休夫”后，亲戚，朋友，同事都大吃一惊，她的丈夫，说有风度也算潇洒一族，说能力，是一个大公司的支柱，谈吐不凡，风度翩翩，有钱有情，正是女孩的心中的白马王子。他对兰倩的生活照顾的无微不至，在外人面前从没有扫过兰倩的面子。但是兰倩还是毅然决然地结束他们三年的婚姻关系，每当别人问起她总以“感情不和”来搪塞。

其实她也是有难言之苦的，自己的男人在那个事上太差也太粗心了，每次都以他的兴致为主粗暴地来通后。不管她的感受如何，便呼呼地大睡，每次都使她很难受，她也提醒过他，但刚一开口，就被他用“放荡”“不知羞”之类的词驳斥一顿，他在外面似乎很新潮，很开放，在家里的这种事上，男人的大男子汉主义便表露无遗，兰倩说：“的确以后很难再找到象他这样各方面条件都好的男人了，但我不后悔！”

性爱做为现代家庭的极重要的角色，已并不是讳莫如深的东西，性的功能并不主要是生殖，也有给予和获得快感的意义，对性本能的升华可能创造出较高级的物质和精神的文明，在现代家庭中，性的对方及满足者是平等的，大自然赋予两性肉体上的神奇差异，隐含着大自然的目的性，正是为了使相爱的两性之间得以契合，交融，也正是因此，家庭男女双方的情感才能得到充分的融洽。

□病态因素

现代都市的“休夫”现象绝大部分都是忍无可忍的情况下提出，其中也包括对男人某些病态心理的不能忍受，赵蕾遇到的便是这种男人。

他在某单位当业务员，出差是家常便饭，在外边推销产品时，花天酒地和坏女人鬼混，结果过早地失去了性功能。于是产生病态心理。对赵蕾疑神疑鬼，总猜忌妻子有外遇，每逢外出归来，从不事先通知赵蕾，突然袭击般冲进家，翻床底下，省烟灰缸，象一只狗般到处寻找蛛丝马迹，然后盘问赵蕾每天都干些什么，倘若赵蕾的回答稍有差错，他劈头盖脸就是一顿拳脚。有时还严刑拷问，竟然让妻子一丝不挂地在屋外站一夜，赵蕾无法忍受这种地狱般的生活，挺起胸向法院递交了离婚起诉书。

柏拉图说过“人类最高美德就是爱”。包括精神，智慧和性的吸引，性生活对婚姻的稳定有着奇妙的作用，而一旦这种稳定得不到平衡，那么家庭关系也就失去了平衡。

“休夫”现象的增强，也向所有的丈夫敲响了警钟，作为“休夫”的形式上的失败者男人之所以被女人所抛弃，是因为他们在传统的观念指导下或低的素质因素，没有能正确把握自己及对方的情商，既不会控制调整自我情

绪，也不能揣摩驾驭对方情绪的移情作用，从而不能提高生活质量。

钱的份量

□爱与钱的碰撞

金钱既是生活中的魔鬼，也可以买一束鲜花，城市的生活方式的巨大变化，使家庭生活的要求从“温饱型”向“享乐型”转化，从“奢侈型”向“高雅型”“情调型”发展，这里就少下了 money 的作用了。

在对大城市 92—96 年结婚夫妻的抽样调查中，发现结婚的费用越来越高，这是必然的趋势，也是社会商品的经济的发展及人民生活水平的提高的表现，然而，问题是：结婚的费用高是和婚姻者的收入高低不协调的，在广州一对新婚夫妇平均花费为 33000 元左右，而广州普通职工（非“三资”企业）的平均年收为 7400 余元，这里就产生了金钱的差异和对比了一婚姻双方都很富裕，比较好说也好办事。

我们且不必探讨差额的来源，在这高的花销中，必然会产生爱情与金钱的碰撞，甚至影响到家庭的地位及以后家庭如解体后的纠纷，社会的进步工业文明的发展带来了人类物质精神的不断丰富，同时也引起了变幻缤纷的尖锐问题。

□你找媳妇我拿钱

“可怜天下父母心”，父母辛苦了一辈子拉扯大孩子，又把自己的全部积蓄投入自己的孩子成立的自己家庭中，体现了父母的责任心和慈爱，城市的父母对自己的孩子在婚姻自由上应该是很开明的“你找媳妇，我们拿钱，以后的幸福是你们的。”的确，靠父母的金钱支持走入结婚礼堂时，对于“上班一族”来说应是很感激父母，然而，“吃别人的嘴软，拿别人的手短”，即便是自己的父母不应算“别人”，但“听话”还是必然的，特别是那些婚后和父母住在一起的年青夫妻，把感激化为驯服，依然象孩子般由父母“指导”生活。

小明和小叶同为天津一个国营工厂的职工，月收入都在 600—700 元，三年的恋爱后，决定组成家庭，凭他们的可怜积蓄仅仅能买些装饰品和化妆品，家里的大件要靠父母，大件是组成家庭的基本条件，这在大城市里已是约定约成的了，小明的母亲二话没说，拿出了所有的三万元积蓄给了小明和小叶，“这本就留给你们结婚的”。他们的婚礼算不上豪华，在天津只能说“过得去而已”，他们欢欢喜喜地完成了仪式，婚后，小叶知道公婆对他们的付出很多，也很尊重他们，一般的事都告知婆婆，由她决定事情，时间一长，他们就感得很别扭，小明的母亲也成了他们的总管，小到衣服穿戴，大到工作处事，都由她包揽，先是小叶暗地里生气说自己的丈夫窝囊，认为自己完全成了家庭的陪衬，后来，小明也受不了，于是就向母亲很含蓄地让她多给点他们自主权，小明的母亲一听怒气冲大：“你忘了你们是怎么结婚的？何况，我现在做的事还不是为了你们！”小明一向很孝顺又想到自己的确欠母亲的较多，也只得默然了，而小叶最后忍受下住了“不就是拿了她几个钱吗？还是她的儿子呢！”小叶向小明提出了最后通牒“再这样下去，要么我走，要么她放手。”

一面是自己的妻子，一面是自己的母亲，加上小明一向性格比较软弱，一下子陷入了两面为难的深渊，一个家庭因为钱的压力而濒临破裂的边缘。

□钱字压顶

一位哲人说过，人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰

富。人一生的成长，发展成功，幸福，是同他周围的人息息相关的，人一生的愉快，烦恼，快乐悲伤爱与恨，也同样与周围的人分不开。

小明的母亲用钱而使自己完全掺和到小明与小时的家庭中，干涉太多，管得太宽，不仅没有帮助他们的效果，而且还抑制了他们家庭气氛和独立性的发展，这一方面是由于小明与小叶的性格问题，另一方面也因钱字压顶，当代城市的消费使人咋舌，而消费的基础却很薄，想消费不一定是坏事，便最好靠自己得到消费的资本，在社会商品经济大潮流下，普通城市青年面临的婚姻家庭的建立的挑战也越来越严峻。

□天平上的砝码

“都是一家人嘛，一块过日子，谁比谁挣多点还不都是那么回事。”老一辈的人经常这么想问题，但现代都市里越来越多的夫妻在“这回事”上闹别扭，甚至对簿公堂，“钱”已经在某种程度上成了夫妻生活的一杆秤，体现出夫妻的地位和重量，并且这一杆秤并不总是平衡的有时倾斜到这边，有时倾斜到那边。

华婷和大纲刚结婚时，大纲只是街道小学的临时教师，华婷的家里很殷实且又有舅父在政府机关工作，她大学毕业后通过一点关系到区教委上班，在一个偶然的教育检查中，与大纲相遇，小伙子的气质和内涵深深吸引她，她觉得他以后凭她的执著精神会出人头地，于是她向他射去了丘比特之箭，华家有钱也有点势，大纲仅给华婷买了几件衣服，剩下的婚事花费都由华婷家张罗了，成婚后，虽然华婷的收入比大纲高出许多，他们小两口从没为钱的事吵过，夫妻恩恩爱爱，使人羡慕不已。

几年后，大纲不负华婷的厚望通过自己的努力，展翅飞到美国镀了层金，回来后，便成了某外国大公司的驻华代理，百元大钞，口袋里总有一沓。外国的货，穿的，吃的，用的一箱一箱地拉回来，还时不时买些时髦的东西，每次休息日，夫妻俩上街，大纲见到感觉好的就买，拿回来后又失去了兴趣，便随手扔到垃圾堆里，华婷开始没说什么，后来柔声细语劝两句，谁料大纲说：“这是我挣的钱，我怎么消费都可以！”一句话说得华婷气愤不已说：“当初我挣的钱怎么没说爱怎么花就怎么花，怎么男人一阔脸就趾高气扬的了。”

华婷是个有内涵的知识人，虽然以后大纲挣多少，花多少，她都视而不见，但心里实难平衡，她觉得生活中失去了往日的和谐，心里总有一杆秤轻轻掂起，一头沉甸甸地坠下去，一头轻挑挑地扬起来，华婷最后感叹他说：“女人永远不要以为拥有一个男人的过去，就可以分享他的现在。否则，在男人有钱后，女人心里就会容易失衡”。

爱情本是两性间情绪和情感的升华，是婚姻真正的纽带，而钱只是婚姻中的不可缺少的附带品，现代都市的迅猛发展，使金钱在婚姻中的地位迅速提高，对于男人，没钱时很“乖”，有钱时很“烧”，这种现象，即有传统的因素作怪，也带上了西方的某些腐朽思想。

□富婆找夫

时光流水，观念变化，怎样赚钱是时代的大趋势。男人要靠嘴皮，女人要靠脸盘子，这样说，固然有失偏颇，但这也反映出女人在“闯世界”中的优势所在，许多天生丽质之女孩，纷纷应聘走上公关、文秘、接待、服务等高薪工作岗位，甚至独掌门户，几年后，皮包里装满了钞票，安静下来时，婚恋和组成家庭的意念也涌了上来。

一位腰缠万贯的年轻女老板，结合自己打工时的辛酸苦辣，提出了这样的择偶标准：对方是普通的国有企业职工，为人胆小怕事，老实无能，一分钱没有最好。为什么她提出这样奇特的标准呢，她说，我现在有的是钱，不必为经济而愁了，我从商海退下来结婚，是为了过安稳舒适的家庭生活，自己也好好地休息养生，体会家庭的天伦之乐；过日子求个高高兴兴，平平安安，野心太大，底子太厚的男人一般都不安分，我也把握不住他，甚至还要担心受怕的，即要防止他在家外拈花惹草，又要容忍他在家趾高气扬指手划脚，找个正儿八经的工人，只要他不赌不嫖，做个好人，疼我，爱我，又听我的话，这才是我要厮守一辈子的人，也才有真正的婚姻美满与幸福。

女老板最后终于找到一位心中理想的基本符合标准的小伙子，成婚后，把自己的事业交给他经营，自己退居“二线”当顾问，不厌其详地指点老实的小伙子，小伙子也很感知遇之恩，除对妻子关心体贴外，在钱的收入与支出上一分不差地由妻子过手，现在，夫妻两你恩我爱的，充满了和谐的情调。

现代都市社会景致五花八门，情感世界无定规，在如今市场经济大潮中，男女双方所拥有的金钱应该是平衡的，许多翻江倒海的大款女人在经历风风雨雨后，很想寻找一个平平安安的港湾停泊，她们凭自己的雄厚经济基础建立起稳定的家庭上层建筑是情商中的自知之明的自我意识的体现，这种“自知之明”包容着文化智力，外貌，个性等许多方面也符合整体女性心态——这时金钱的份量就成了女性理智和感情天秤上的砝码了，实践上看，这种家庭的女子很少对自己的老实男人颐气指人的，也很少遭男人踹。

□吃软饭

和上面的婚姻形式相连的问题就是“吃软饭”了，中国男人一向看不起被女人养着的男人，称这些人“吃软饭”。吃软饭的形式有各种各样的。有的凭自己小白脸的迷惑，连欺带骗地生活，有的利用女性的软弱，蛮横凶残地持夺女性，有的以自己的实在，诚恳，体贴来与富有的女性“长短搭配”，而对于都市中一般知识分子“吃软饭”可算有点真正的光明磊落了。“学问不赚钱，空有满腹经纶”，爬格子的知识分子一向清贫而又辛勤，人瘦得象竹杆，还带着深浑的眼镜每天扎在纸堆里地创造那1000字20—30元的稿费，自己不觉得寒碜，老婆却受不了，“象你这样闷在屋里赚钱，钱赚不到多少，你自己便成了老头了”“你不下海，我下海”。万轶是大学教师，做学问虽年青却小有名气，桌案头文稿书颇丰，但养家糊口在新社会潮流下却赶不上时代的步伐。

霍春看到自己周围的姐妹们一个个打扮得越来越年轻，虽然不是很羡慕，心里也不是滋味，对自己的男人又想骂他又心痛他，终于，一气之下，自己走入了下海赚钱的行列，开始，霍春挣的钱万轶不要，后来他发现老婆钱挣得很容易，一趟差带回来的就是大把的钞票，加上老婆又说：“我和你谁和谁，我的不就是你的。”

虽然万轶是很有骨气的男人，但还是慢慢地用起老婆的钱来购书买日用品，后来，惭愧的情绪也变得心安理得了，因为事实就摆在这里，经过两人协商，他们的钱的用度进行了分工，霍春赚的维持家里的日常生活开支并留些积蓄，万轶的收入负责买书籍音响小礼物等精神消费品，这样协调后，用的大头当然是妻子赚的，丈夫也为家里零星做点贡献，也体现自己的一点男人价值，小万对同事说：“我是在‘吃软饭’，但吃得不凶也没有有意去吃，家庭嘛，她有本事赚总不是坏事”。

小霍也很理解自己的丈夫“让书呆子去挣大钱那是天方夜谭，但他有他的自我，用我的钱也能让他增添家庭责任感。”如果真正到了谁是谁的钱无所谓了，这就表明两人都爱这个家，融为一体了。

然而，现代都市里，能象万轶那样顶住外界世俗的压力和自己心理上的不平衡的不是很多，许多丈夫总是“吃软饭”时心理不平衡，也下那么轻松，到头来，男人不眼气，女人更有气，家庭隔膜就这样产生了，甚至到了一发而不可收拾的地步，现实就是现实，家庭并不是仅仅为了赚钱，妻子收入高事实如此，这也不是衡量双方价值的唯一砝码，男人应有男人的胸怀，并在姻缘中加上感情和智慧的砝码，开创一种更美好的婚姻境地。

□婚前财产约定

婚恋家庭是社会的小缩影，一个时代的思潮，时尚也总是要在最贴近普通人生活的小环境中体现出来，城市做为人类文明进程最敏感的载体，许许多多的新生事物迸发出使人炫目的光芒，有人为之惊叹，喝彩，有人为之忧虑、悲哀，都市里新的婚恋观念的然兴起不失为现代文明发展的一个标志，而婚姻中家庭财产的约定便是新的背景下的一个耐人寻味的风景。

在经济特区和南方某些开放城市，前几年流行起AA制，即朋友们一起喝酒吃饭买东西，各掏各的腰包，这样即避免了因自吃而产生的磨擦和矛盾也在个人心里产生了节约的意识——毕竟自己的钱用得心疼，而现在AA制也应用于婚姻家庭了，虽然夫妻间用钱时没有那么分明，但心里各有各的一笔帐，这样婚前有约定，婚后有分别，万一婚姻有破裂也好有交待和处理。

他和她是令人羡慕的一对情侣，他凭自己的才华，年纪轻轻就提升为副教授，她凭自己的端庄秀丽及干练一下子被某外资企业聘为部门经理，他们是大学同学。五年的恋爱使他们的心灵连为一体。两家的条件都很好，他们的文化素质也应算较高层次，然而在爱情和财产的关系上，都主张要分开。

他说：“爱情并不是建立在财产上，而财产的混淆和杂乱都影响爱情的发展，我们都有自己独立生活的能力，因此，我们在婚前办好财产的定并不会亵渎我们神圣的爱情，相反，两人个经济上彼此清清爽爽，有利于感情沿着清新，真挚，健康的轨迹发展”。她说：“我认为当今社会从某种意义上，明确自己在家庭中现实所有，女人在经济上才有独立感，人格才能独立。”他们这种建立在自己高素质上的理解使他们形式上财产分明，感情上始终相互尊重，相互理解。

□有备无患

中国《婚姻法》第13条规定：“夫妻在婚姻关系存续期间所得的财产，归夫妻共同所有，双方另有约定的除外。”男婚女嫁，人生大事。哪一对即将步入婚姻殿堂的恋人不向往白头偕老，相伴终生呢？

然而，在现代都市里，我国离婚率正逐年递增，这是无情的现实，既然有离婚的因素存在，婚前就存在离婚的担忧，而离婚，必然牵涉到财产分割，在西方一些国家，初婚者办理婚前财产约定很普通。

事实上，由于我国传统家庭伦理道德关系越来越薄弱，男女双方，特别是女方对婚后的发展方向的把握，有许多不确定的因素，真正到了无法挽留的地步什么都说不清了，在某市公证处，一位姑娘款款而来，而面对公证员时，却欲言又上，忸怩起来，在公证员再三热情的询问下，她才吞吞吐吐说明来意：我父母去世后给我留下一笔不小的遗产。我最近想结婚，我的男朋友一直对我很好，可谁知道将来他会不会变心呢，我想在结婚前通过法律手

段保护这笔财产，以后有什么意外，我以后的生活也有所保障。”

在某市的法庭上，一对反目的夫妇为一套高级音响争执不下，双方都说音响是自己婚前买的，原来，这套 5000 元的音响是女方的母亲怕引起儿子和儿媳的不满，而背地里给未来女婿钱，由他到商场去买的，在买音响的发票上赫然写着他的名字。女方没有任何确凿的证据，只能眼睁睁地由法院把音响判给男方。

按我国婚姻法规定，夫妻婚前的财产属个人所有，离婚的只能分割婚后双方的共同财产。从理论上讲是明确的，然而法院在审判实践中往往很难对双方财产的婚前婚后加以裁决，如果夫妻在婚前办理了财产约定，法院便可直接采信，则可减少许多不必要的麻烦。

如今，都市的豪华的婚姻形式，使婚前的个人财产日益丰富，婚前财产约定正因此而兴起，据法院人士说，办理这项公证存在着许多实际的好处，即可维护个人的合法权益不受侵犯。又有利于家庭的安定和睦，预防诉讼减少纠纷，以从这方面说，婚前财产约定不失为现代人一种明智的选择，有备无患。

从情商的角度来说，这种约定使自己的婚姻情绪在一定物质基础保障下达到稳定状态和无所顾虑地饱和，即消除自己的心理潜在的恐惧，又增添了创造和谐气氛的情绪。

金钱在现代都市婚姻风景中，如色彩的调搅棒，既可以把色彩调成黑色也可以调成红色，也可能出现温馨的蓝色，这就得靠把握这调搅棒的两位主人了。

1+1 等于几？

□家庭结构

家庭，作为社会细胞的一种形式，伴随社会政治经济文化生活的发展而变化，家庭生活的内容如何，方式怎么，从根本上反映出家庭的性质和特征，从而以一个侧面折射出社会的性质和特征，以上我们就家庭婚姻双方的联系相互作用作了一些了解，近年来在商品经济大潮的冲击下，都市的家庭结构也出现新现象。

1 加 1 等于 3，这样从大家族脱离出来而自成的家庭系统，已成现代都市家庭基本结构的组成，而传统的生育现发生裂变，不生育的“丁克”家庭在我国悄然出现扩展，这种两人世界的家庭组合也构成了都市新的风景线。

这也体现一定意义上的社会，婚姻及家庭内在的文化，在中国长久的封建社会背景，家庭主义是家庭精神文化比生活的基础。“修身齐家治国平天下”，己、家、国三位一体家既是己的依托和归属，又是国度基础，因而具有血缘宗法关系的家族往往凝成一种比较稳定的群本其内聚力相当强大，其中等级主义和封闭主义构成了家族主义的核心，从而从整体上抹杀了单个家庭存在的意义。现代工业的迅猛的发展，使家庭逐渐从规模大、人口多、关系复杂的大家族中分立出来，并完成它存大的实在意义。

□脱离大家庭

从城市家庭人口的纵向变化看，城市家庭规模正走着一条小型化的道路，1956 年，平均家庭人口为 4.66 人，1976 年为 4.53 人 1986 年为 3.72 人 1996 统计为 3.21 人，同时家庭结构层次也趋向简单化。城市里绝大多数青年都喜欢结婚后离开父母独立门户，由父母基本三角形式构成 1+1 等于 3

的核心家庭，这是当代城市家庭结构比较普遍和合理的形式，也是社会文化大趋势大背景所决定的。

“人少好吃饭，人多好种田”，这种传统的观点的确不符合现实背景，陈兴和刘华结婚后，依然按陈兴父母的意愿和已结婚的哥哥同留在父母身边，陈兴的母亲说，我不能娶一个媳妇卖出一个儿子。陈兴也觉父母养自己这么大，结婚了留在父母身边至少对他们是一种安慰，刚开始时，他们很谨慎，万事都顺着父母和兄嫂，稍有小的矛盾也以维持大局的想法来解决，大家庭过得热闹也平静。

一年后他们的小宝宝出世了，而大家庭的冲突也在小孩没有规律的哭吵声中不断激比。先是请保姆问题，陈兴的母亲认为孙子出来，自己理所应当担任护理员，没必要请保姆，而儿媳刘华却认为婆婆老了，身体和记忆都差了，照顾不好小孩，坚持请保姆。再又涉及到住房问题上，开始两个住一间房还将就，多了一个小孩就显得没有余地空间了，本来在房后还有间杂货屋，陈兴恩把它收拾清理一下，做为临时应急之用。可父亲却想把这间变成自己的收藏室。

兄嫂结婚多年，没有生育，弟弟这边多了一个宝宝，多少也增了些嫉妒和失意，加之公公婆婆为弟弟忙上忙下的奔波，更使他们暗地生气，于是，有意无意中矛盾便多了起来。小孩太吵了，这个月花销太大了，结婚时父母给的钱不平等等，如同潘拉多的匣子，一打开问题全都出来了，先是刘华和婆婆吵起来，接着陈兴和哥哥也产生了矛盾等，整个家庭成了一颗爆炸的炸弹，弹片四飞。

陈兴和刘华在无奈与气恼的情绪下，搬出了大家庭，在单位里找了一间房子，过起独立的家庭生活来，刚开始时有不适应的过程，后来慢慢地习惯了，家庭的气氛也起来了，和父母兄嫂分开后，通过一段时间的平总和冷静，大家都很惭愧，又有意地加强沟通和联系，慢慢地和谐的关系又建立起来。

□小家庭的独立

现在小陈和小刘每逢过节就带着孩子和礼物和父母兄嫂一起热闹一番，平时，央自己的小屋里构造情爱与天伦之乐，陈兴和刘华的从来家庭中的分离，是当代都市小家庭存在恢典型的例子。小家庭的存在，不仅仅是摆脱了大家族里的矛盾和纠纷，更体现了青年人在社会文明中的自我独立的价值意义。

青年人也在其中明确了自己担负的用色的责任，这也是社会进步的表现，父母与子女关系日趋平等，子女也应有相对的活动自由，有独立于父母的社会团体，有决定自己的婚姻家庭事务及发展方向的自主权。单独的小家庭不仅可以完成家庭组成的社会意义，而且在一个相对安静的小环境中，使个性情绪得以放松，克服情绪中本存在的环境及逆反障碍，使人的活动转向愉快成功机会多的活动。

三口之家，如同星期天到公园里坐的翘翘板，孩子便是板中的支点，夫妻双方在两端你上我下的，充满了温馨的情调。

□客观“丁克”

古语“不孝有三，无后为大”，三口之家固然有其情调意味，但在现代都市里“两人世界”的所谓丁克家庭（丁克 Dink，英文 Dwple into. kiddy 的缩写、意即双收入无子女）也蔚然而出，这里有客观的，生育能力问题。据中国人口普查 96 年抽样调查表明，全国大中城市因生育能力而无生育的家

庭占家庭总数的 2.1%，想要个孩子而又无法满足的确是很遗憾的事，关键是看两个世界的两人是怎样对待这个遗憾的。上海某对夫妇便是客观的“丁克”家庭，妻子在婚前的一次体育运动中，腹部受到严重的碰撞，当时并没有很在意，而婚后多年不孕，到医院检查这才发现是损伤性子宫萎缩，加之耽误了治疗时间而失去了生育能力，夫妻两人拿到病情报告，如雷轰顶，都呆了。

两人都是知识素质较高的人，回家后，冷静后都仔细的考虑了这件无法挽救的事，妻子含着泪说：“真对不起你——如你要有什么想法我也不反对”！丈夫看到和自己共同恩恩爱爱风风雨雨这许多年的妻子，心里很不是滋味，的确，想要一个孩子是自己多年的宿愿，然妻子那片温柔雅致纯净的那片情怀，又怎能使他放弃，妻子的那双楚楚的泪眼看着他，他毅然走过来，抱着妻子的肩轻轻的吻了起来，并且这以后，他们的两人世界更加甜蜜了，妻子对丈夫无微不至，丈夫也小心翼翼地抹平妻子内心的歉意和伤心，丈夫说：“一件总是惦记的事全部失望后，也是一种轻松和释然”。妻子半开玩笑他说：“再不会有谁能夺走我对丈夫的爱了”！

爱是不变的星辰，这种客观的丁克家庭既能被人理解，也得到了人们的同情和赞美，从中也反映出当今城市家庭中，在物欲横流的所谓时髦风气中，真爱的确实存在，这真爱也是家庭幸福的真谛。

□天伦之乐的想法

父爱与母爱是人类的天性，天伦之乐终究是美好诱人的，但时代的观念的更新及选择生活的自主意识的增强，这种天伦之乐也有人能抵制，甚至抛之脑后。

据上海市 1996 年对 1000 份青年夫妇的生育意向调查表明，34%的人明确表示结婚五年内不要孩子，有 7%的夫妇坚决他说不要孩子，还有 25%的人回答“条件成熟后再说”。据了解，在北京高知界的青年夫妇中，不想要孩子的比例竟高达 68%，并且，知识越高，态度越坚决，提出不育的多为女方。

事业，精力财力的影响以及享乐是这些夫妇不要孩子的主要原因，他和她，一个是大学的副教授，一个是某文化研究机构的副研究员，两人在各自的学术领域都有突出的成就，并且都想能进一步扩大自己的成果，因而，他们一结婚就约定好，至少在 5 年内不要孩子，她说：“我们现在还年轻，不趁这时候搞点成绩出来，以后完全成了家庭主妇，也没有兴趣也没有精力”。他说：“我的学术刚刚有所突破，在这时候生孩子，时间，精力都不允许，且我们也要对孩子负责，不能在我们都没有兴趣的情况下，对出生的孩子也失去兴趣”。这对夫妻的学问因能全力以赴，的确取得了新的突破。

现代社会，竞争激烈，加剧了人们的工作负荷和心理紧张，好胜心强，热衷于拼搏的年轻人忙于事业的奔波，客观上牵扯了他们生儿育女的精力，特别是一些知识分子不愿再扮演几千年女人相夫生子的传统角色，也希望在五彩的社会里发挥自己的才华与能力，实现自己的价值，而不是被孩子的哭吵及家务的繁琐所淹没，再者，养儿防老的传统观念也越来越被知识素质高层的现代人所遗弃，他们认为养儿女主要是完成社会存在发展的意义。

□主观“丁克”

人们说：“孩子是爱情的结晶，是维系夫妻间感情的纽带，没有孩子的家庭是不稳定”。这是普遍而正统的认识；然事实上，都市一些青年夫妇并

没有象这样考虑，他们讲究的是家庭生活情调，个人生活的质量及夫妻间的相互调整。

养儿育女不再是夫妻结婚的必然目的，因而孩子的有无都不是很在意，甚至还认为孩子会夺走他们互间的感情及自己对生活的情调与充实。

何威和刘简便是这样的一对夫妻，他们的房子装饰得象一个艺术宫殿，外国名画，精巧的工艺品，鲜花，吊灯等充满了温馨和雅致，何威在杂志社当美术编辑，刘简搞服装设计，审美趣味都很高雅，何威说：“现代人不需要养儿防老，何必给自己背上一个沉重的包袱呢？没有孩子拖累，我们可以按自己的模式随意生活”，他们夫妇常成双结对出于电影院画厅，闹市，到了休假期，就外出旅游，游览各地名胜风景，生活过得无限惬意，刘简说：“我们通过自己的奋斗，终于建立起家庭的基础，我们应该多享受享受，品尝一下自己从前的艰苦换来的幸福”。

另外，一些城市的青年夫妇不要小孩也因经济条件及现代抚儿的花销，谁不希望自己的唯一的孩子能从小培养呢？而城市的一个小孩光十几年的教育支出平均达 6 万元。如果再加上买钢琴，请家教，上好学校等费用，那帐更没法算了，一个普通的女工说：“我们俩人现在多攒点钱，后生孩子，为他的成长建立好的基础”。

□ 孰喜孰忧

“丁克家庭”在本世纪 60—70 年代风靡西方各国，我国的改革开放和西方文化的传播使这一现象扩展到我国，它以全新的观念对传统的生育观提出了大胆的挑战，而“丁克家庭”作为一种社会现象，带给我们是喜是忧，对此社会各界见仁见智，褒贬不一，但它也有其自身产生、发展的复杂深广的社会因素。

并且大千世界本来就是异彩纷呈的，每个人在现代社会中都有权力按自己的理解和追求生活，家庭双方在生活过程中能紧密的结合且有共同的兴趣极为重要，因为这样将使双方建立起比较有意义的关系，那本身也是一个美丽的目标，这也能使人的情绪在自我与相互愉悦中得到升华。

新背景下感情倾向

□新的挑战

爱情、婚姻、家庭三者是不同范畴的概念但在现实生活中它们之间存在着不可分割的联系，爱情是一种心理现象，婚姻则是由社会文化发展而规定出的一种两性社会关系，家庭是以婚姻和血统关系为基础的社会生活和生产单元或细胞，以爱情为基础连成婚姻关系而组成一个具有独立性的家庭，不但是人类社会形成的一种固有的联系方式，还构成了人类社会文化发展的一种动力源。

社会心理学研究证明，人的情感的生理基础是十分的复杂的，它是大脑皮层和皮层下神经过程协同活动的结果，作为特殊情感的爱情，它的生理基础也不能不与人们多层次的需求联系在一起？实际上，爱情是导源人们性器官及共它效应器的活动，并伴有神经过程和生化过程共同参与，最终在大脑皮层调节，制约而实现的神经系统各个水平上的结合，它是人类社会文化发展过程中形成的一种高级社会性情感。

因此爱情的婚姻和家庭的关系中，传统组合式的家庭遇到了新的挑战，出现了纯粹为人财，为性关系，为精神寄托的感情倾向，从而引出了一系列具有强大冲击波的独特爱情婚姻裂变风景。

□傍大款

随着改革开放的深入发展，国人的投资意识。经营意识，挣钱意识越来越浓了，传统的观念认为家庭是女人的归宿，男人赚钱，女人顾家，这是天经地义的，然而，在今日的中国，数不清的女人身上已经没有什么所谓“家庭妇女”的本色，她们也开始了闯天下了，因为新的潮流已使她们的灵魂无法安静。“与其坐着嫁人，不如下海捞银”，但商海也不是那么容易游的。特别是女人在金钱浪头中，怎样捞金采银，依靠的不仅是艰辛还有女性本身还固有的优势。

小芳是一个漂亮的四川妹，上了自费大学后。分到穷山沟里教书，很是满意，在朋友的的劝心，自己做好吃苦的心理准备，毅然到深圳来打工，开始在一个鞋厂里，一天 12 小时的工作换来每月 850 元的收入，虽说可怜她也认了，可就是老板不把她们当人看待，想打想骂想一脚踢出你都可以。后来，她还是换了工作，在一宾馆里做领班，工作条件和报酬都好多了，可是她的直接管理者，部门经理的那双色迷迷的眼睛在她身上扫来扫去，终于有几次这个经理采用直接语言和动作，都被她严正拒绝了，经理怀恨在心，用各种穿小鞋的方法逼她就范，她保持自己的立场，经理在恼羞成怒的情况下，制造了一个借口报予上层，开除了她，她走在车来车往的街上，真正体会到女人“闯海”苦涩。她真想一头撞到车轮下。

她无意在口袋里摸出一张名片来，她想起来，这是一个很有风度的大老板，在宾馆由她接待时，很欣赏她，给了她一张名片，并意味深长地说，什么时候不如意时，都可以去跟他，小芳在恍惚中给这位大老板打了一个电话，一会儿他把小芳用车带回家，给她倒了一杯饮料准备好一些好食品，说了声：“你好好想想”。便没有再打扰她，晚上，她躺在床上，反复回味他的潇洒同时对以后又是一片空白，第二天，她便对他说：“我跟你二个月”。她也向他说了她想闯想赚钱的意愿，在当天晚上，他们躺在一起，他看到床单上一片处女血迹时，也很感动，二个月后，他给她买了一间餐馆，他们分手时，

情不自禁地回味两个月的生活，都念念不舍。她从这间餐馆起家，加上她的精明及辛勤，在5年里也跻身于大款之族，女人下海“傍大款”而成大款，这已不是什么新奇事了，然而，这里面牵涉的道德问题，爱情问题，社会价值问题就说不清楚了，不过女人敢只身闯海，也不失为一种令人敬佩的胆气，至于她们又得到了什么，失去了什么，其中的酸甜苦辣，由她们自己去品味。

□精神“情人”

在现代都市里，历史跨入了90年代，精神“婚外恋”作为“后来者”，也成了城市婚恋大变革中一种较惹人注目的现象，这种精神“婚外恋”不同于以性关系为纽带的婚姻及婚外恋，而是避开性的骚扰，寻求一种精神寄托，或建立一种“精神乐园”，由于当事人大多修养高，忍耐性强，加上没有“越轨”，自然就少了负罪感，少了心理防范，也给人多了些理解和支持的理由。

这种婚外恋从情绪上说，不是为了寻找刺激，而是希望自己爱的情绪升华到一种充实的激情，来寄托自己因某种原因得不到泄放的情感。

他毕业后，选择了现实，来了个“倒插门”，虽然妻子是个仅初中文化程度但用钱势买来个大学证书的女人，但岳父却是这座城市里的实权人物，因而他分了一个好单位，也有了一套漂亮的二居室，妻子对他生活照顾得不能说不好，他也很感谢妻子及家庭给自己带来了实惠。但由于他“出身问题”，因为在这个家里的地位无形中就很低了，甚至失去了“独立价值”，尽管他工作上出类拔萃，事物见解上独具慧眼，人际关系上左右逢源，而得到外界的一致看好，实际上，他的内心十分苦恼，精神与妻子不能沟通，意识上与总认为一切都是我给你的岳父岳母无法交流。

在一次偶尔的公事社交中，他认识了戈女士，他们在握手时，竟然不约而同地从对方的眼光里看出了陶醉的情意，从此，他们就浸在这种美好的静谧的境界之中，他们逛舞厅，下酒吧，形同一对情人，但是他总得保持着那条界线，他对戈女士说：“我的基础的确是我妻子创造的，她既然是我的妻子，我就有义务不去主动伤害她”。他们这样在一起1年有余；竟连拥抱也不曾有过，但是，他们长期长时间的“情感交流”不可能被人理解。

妻子终于得到了确切信息，并亲眼看到他们在一起“情意绵绵”，任凭他怎么解释自己的“情白”，妻子总不相信：“感情都那么深了，你还不会不吃腥”？吵吵闹闹不休后，他把离婚协议递给了妻子，坚决地说：“我没有对不起你，也不想主动来伤害你”！精神“婚外恋”不仅仅是第三者插足的问题，因为它不存在夺取谁和抛弃谁，是情感交流受阻后产生的一种本能情感转移。

目前，在相当多的城市，在知识分子和政界交流中或多或少存在着这种现象，并且大有全方位扩展的趋势。感情之道“没有放之四海而皆准”的标准，精神婚外恋，仅仅保持精神上做柏拉图式的情感交流，还算说得过去，但话也说过来，真越过了雷池，谁也保不住不再越半步，熊掌鱼翅不能得兼，找精神情人往往是想熊掌和鱼翅兼得之，他的“得”是建立或者说隐息着一个或两个异性的不幸之上。

□单身女人

一个巴掌拍不响，以上我们展示了以男女两人为基础的都市家庭新风景，但在现代都市还存在着大量的单人家庭，它的存在也有其社会和个人心理背景，一方面，人们观念的开放，婚姻自主权利的增加，及单纯的性泄放的随意性加大和自我愉悦物质基础的坚实，这都给独身创造了条件，同时，

一般的独身个性都受到各种凌乱意识的冲击，而将自己青春的短暂与享乐画上等号，特别是独身女性，更是因为某种意外，对爱情失却了信心，甚至对婚姻产生了恐惧感。

琴的独身原因很悲惨，她从小就是孤儿，政府支助她一直上完大学，为她的前景铺好了鲜花，可是，在她刚参加工作不久，就被一个人面兽心的领导借夜间指导工作为名，把她单个留在办公室里，强行夺取了她的贞洁，虽然法律制裁了这个恶魔，但那一晚上的阴影却固定在她的脑海里：“我不再会让任何男人接触我的身体”，她黯然低头：“想起那个晚上就让我恶心”。这种恐惧一直伴着她跨进 30 岁的人生门槛，又将伴着她的青春逝去。

□男人独身

男人在独身的问题就比较单一，他说：“我总认为结婚后对自己是一种限制，现在乘自己还年轻，自由自在地玩几年”。他有钱，也有貌，更有较高的文化基础，他在婚姻上的确想得很开。

他的生活安排是这样的：早上起来上班，中午在父母家吃饭后在那里午休，晚上在单位食堂就餐，回家后，看看电视，写写文章或和邻居下下围棋，打打扑克等，在 11 点睡觉直到天亮，双休日，到外面旅游散心和到娱乐场所疯狂一番，“当然，有时也有生理冲动，一般是尽量平息，平息不下来，也可以找原来的恋人解脱一下——她也独身”。他很平静地说。

能象此君这样在婚姻上超然的人并不是很多，这需要一种心境，又没有外来压力和具有自我独立的基础。从情商角度来说，这样的人的情绪中缺乏激情，激情是由对人具有重大意义的强烈刺激和发生对立意向冲突而过度抑制或兴奋所引起的，积极的激情与理智、坚强、意志相联系，能体现人的进取精神并人在社会进化中的作用，似乎看破情感的人虽无法贬褒，但相对社会来说，应该是一种意识的倒退吧。

□离婚后独身

我国都市的经济发展虽然很快，但社会化服务体系还较低，客观上决定了妇女在家庭生活中依然承担着繁重的家务，使她们活得实在太苦太累，而一旦解脱，轻松后的对比，使她们充分享受自由。

晓静在结婚的九年里为了照顾好丈夫，带好孩子，管理好家庭，辛勤操持家务，累得够呛，可是丈夫仍然不满意，还是把离婚协议摆在她面前，气得她肝胆俱裂，但离婚后，晓静突然发现，单身生活远不象想像的那样可怕，以前成天围着家转，现在，单身轻松极了，7 岁的女儿也送到了外婆家，下班回家，吃完饭，她泡上杯咖啡，掀下音响键盘舒心地欣赏起那令人醉心的古典音乐来，使她一下子又回到了未嫁人之前的无忧无虑的生活，以前许多放弃的爱好又被逐一拾起。

她说：“我现在享有充分自由，对谁都没责任，真叫”韶光大好“，现在想起以前的婚姻，自己那么累，真傻”！对于象晓静这些离婚而独身的女性，当她们从家务中解脱出来，而重新获得自由时，她们才加倍感到自由的可靠。

□家庭是一条船

家庭是不断向前发展的社会河流中的一条条船，它是以现实社会文化为依托，水涨船高，又以驾舵者来稳定，双桨者，需要双方的平等和平衡，这是主流，在现代调整变幻的社会里，家庭的成功行驶从个人心理上还需要勇气和稳定的心理素质并控制好理性的阀门，以激发和维持良好的情绪状态，

保持一种积极乐观，自信的心境，这样不仅能实现自我的愉悦、也能载上社会的文化驶向文明健康的彼岸。

都市家庭风景是五彩斑斓丰富多样的，不仅是以上我们听列举的现象，我们也只想从这些新的风景中寻找一点婚姻家庭的主人在社会文化中怎样折射的。

第五单元 婚姻为何触礁

钱钟书先生在小说《围城》里提出一个著名的命题：结婚是被围困的城堡，城外的人想冲进去，城里的人想逃出来。

在走向二十一世纪的最后几年中，中国刮起了世界未离婚大潮。1990 年的离婚率比 1980 年提升两倍左右！引起离婚大潮的原因百种千端，但主要是由于现代中国家庭不断受到西方文明、东方传统以及现代化工业社会三方冲击的缘故。

如何重造家庭的温馨和甜蜜，是每一个中国人面临的重要命题。而情商理论从各方面各角度地为解决离婚、再婚等问题指明了道路。

世纪末离婚潮：“围城”是永远的吗？

钱钟书先生在《围城》第三章里有一段深具哲理意味的关于婚姻问题的精彩讨论：

慎明道：“关于 Bertie 结婚离婚的事，我也跟他谈过。他引用一句英国古话，说结婚仿佛金漆的鸟笼，笼子外面的鸟想飞进去，笼子里的鸟想飞出来；所以结而离，离而结，没有了局。”

苏小姐道：“法国也有这末一句话。不过，不是说鸟笼，说是被围困的城堡 (Fortresseawwilegee)，城外的人想冲进去，城里的人想逃出来。……”这段小说的人物讨论凸显出了钱钟书先生在这部小说里提出的著名命题——婚姻是否就是围城？

□古代的离婚

且让我们来看古代的离婚：

远在奴隶社会，奴隶是奴隶主的私有财产，会说话的劳动工具。女性奴隶除了为奴隶主劳动之外，还得供奴隶主蹂躏。在那时候，“溥天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。”奴隶主蓄有大批妻妾，不仅奴隶的妻女是他的妻子，甚至连中小奴隶主的妻女也是他的妻子。假若他感到不满足时，还可以通过战争来掠夺其它部落的女人来满足他的欲望，在这样一种时代里，作为基础意义上的“离婚”当然不可能存在。

秦汉以后，封建统治已得到确定。统治者们不但继承了奴隶主的多妻制，而且不断地加以扩充。秦代后宫逾千人还是少的，根据历史记载，最多的唐玄宗时代宫女妃嫔达到 4 万人之巨。白居易《长恨歌》里“后宫佳丽三千人”是大大地缩小了。围绕着后宫，中国历史上演出了一出荒唐而悲惨的事件：

三国时期，东吴后主孙皓在位时，全国人口有 230 余万，他却拥有后宫 5 千余人。根据一般情况来说，在 230 万人口中，年青妇女绝不会超过 50 万人，那么按比例来说，每一百个年青妇女中就有一个是孙皓的妻妾。更荒唐的是孙皓本人还不满足，还想抢夺别人的妻子。一次，他一怒之下失手杀死了大臣张布的女儿，后来却感到悔恨，因为她非常美丽。于是他问左右说：“张布还有其它女儿吗？”左右回答说：“有，但已嫁人了。”孙皓哪管得那么多，立即派人去把张布已嫁人的女儿抢进宫来供他淫乐。

更骇人听闻的是西晋武帝司马炎。他灭曹魏以后，全部接收了曹魏的上千宫女。公元 273 年和 274 年，他两次下诏书要求全国停止结婚以便他从平民百姓和大小官员家中选嫔妃宫女。公元 280 年，西晋灭吴。晋武帝又全部接收了孙皓的 5 千后宫，使自己的后宫剧增到 1 万人。由于有这么多女人供他纵欲狂欢，弄得他拿不定主意到哪个嫔妃处过夜，于是干脆坐到羊车上，羊把车拉到哪里他就到哪里过夜。后宫妃嫔为了争宠，于是纷纷用洒盐水的嫩竹枝来引诱羊群把他拉到自己的宿处。

不仅皇帝有大批嫔妃，达官贵人和富家子弟也是大批地养妓蓄妾。据《汉书》记载，西汉的张仓就有妻妾 100 多人。晋时的豪族石崇有个怪脾气：他每次请客时都用侍妾劝酒，客人要是不喝或没喝完，他就立即把劝酒的侍妾杀死。有一次，宰相王导和从弟王敦到石家作客，王敦故意不喝酒，于是石崇一口气连杀了好几个侍妾。

可以想见，在这样一夫多妻制笼罩下的时代，“离婚”的主导权和专有权只能操纵在男性的手里。事实上，那时也没有“离”婚这个词，只有“

休”妻和“出”妻。“离”是双方分离，具有双向性；而“休”和“出”都是相对于它们的宾语“妻”而发的。

古代中国，离婚可比结婚容易多了。结婚强调明媒正娶，六礼俱全。而离婚只需一纸休书，甚至只需一句话。

古代休妻是以“七出”为理由的。“七出”包括：妻子不忠可以出，妻子淫佚可以出，妻子不孝公婆可以出，妻子啰嗦可以出，妻子偷东西可以出，妻子妒忌丈夫的妾可以出，妻子有病可以出。有的“七出”删去“啰嗦”一条而补进“私蓄财产”一条，凑为七条。这“七出”里跳跃的就是赤裸裸的夫权思想，而历史上的“出妻”也已远远超过“七出”的范围。比如孔子的大弟子曾参。

仅仅因为妻子“蒸藜不熟”，用现代话说，就是饭烧得有点生，就把妻子休了。这现在听起来实在可笑，但在当时却不知有多少无辜女子因此而遭到抛弃；有的是为别的男人看见了裸踝，有的是忘了煮一次饭，有的是笑声太大，等等。

古代被休的女子，一般是不许再嫁的。北齐时期，为了防止寡居无子或被遗弃的女子再次嫁人，曾在党州建立了一座尼寺，专门收容她们当尼姑。被休弃的女子，如果不当尼姑，在娘家的日子是很不好过的。

□严峻的世纪离婚潮

现在再让我们来看几组统计数字：

我国离婚夫妇 1980 年为 34 万对，1990 年则为 80 万对，1994 年则为 98 万对。1980 年离婚率为 0.7，1990 年则为 1.4，十年之间上翻了一倍。而英国 1980 年离婚率为 2.8，1990 年为 2.9；日本 1980 年为 1.2，1990 年为 1.3，较为稳定。这些统计还是经过法律程序组成的，还不包括那些因财产分割、子女归属以及社会舆论而僵持无期的隐性离婚。可以肯定，在本世纪的最后几年中，我国的离婚人数还会继续上升，不会下降。

同期相比，我国再婚人数并不多，1980 年为 49 万人，1990 年为 78 万人，1994 年为 78 万人。二者在比例上并未实现良性平衡，差距在明显地拉大。婚姻问题专家高永梅指出，当离婚人口远远大于再婚人口时，社会结构就会倾斜，衍生出种种社会问题来。1994 年中国经统计的离婚人口为 619 万，根据有关专家的估计远不止此。而离婚衍生出来的一系列问题，诸如子女抚养，离婚妇女的心理压力和压力，等等。愈来愈引起各有关方面的关注和忧虑。

为什么会发生这样的离婚大潮呢？原因，还得从纵的方面和横的方面去找。

从纵的方面来说，我们知道，新的一夫一妻制的普遍提倡是新中国成立后的事情，和几千年层层累垒起来的以男尊女卑为特征以一夫多妻为形式的婚姻制度相比，一夫一妻制的精神和道德基础是何等的脆弱，与之相应的婚姻平等思想并没有能完整地建立起来，这就决定了新婚姻制度的不稳定性和矛盾性。一夫多妻作为一种婚姻体制已经崩溃了，但附在它身肌上的那些婚姻意识却并没有随之而去，反而渗进了我们的呼吸和血液里去了。即使是那些背离了传统的知识分子，表面上他们似乎带有强烈的叛逆性，可在骨子里撑着他们行为的依旧是原来的道德原则。

例如。有些人希望有个风姿绰约的情人，可他们绝不乐意自己的妻子对其它男人风情万种。

前几年的“《渴望》热”里，刘慧芳的名字曾长时间地在街头巷尾为人们热烈讨论，一时间她恍然成为中国的圣女。她在离婚后的坚贞更是让人们激动。总之她是中国一个传统贤妻良母。熟知中国现代史的人就会知道这类型的形象正是当年被新文化运动口诛笔伐的。在这里，几经挑战，几度驱逐的传统悄悄地渗透着，稳稳地回归着。

然而这毕竟是二十世纪九十年代了。地球村的形成使以往固疆自守的传统被打破了。奔驰、劳斯莱斯、波音 747、麦当劳、肯德鸡、比萨饼、富士苹果、BP 机、大哥大……这些西方物质文明挟带着新的道德、新的生活方式和新的婚姻观跨过浩瀚的大西洋和太平洋滚涌到这群发韧于黄土高原的龙子龙孙之间。这对于几千年来习惯于“头顶青大脚踏黄土”的人们来说，无异于是在闭塞的心里引爆了一颗“精神原子弹”。随着男女两性社会生活差异的缩小，女性群体社会化和女人个体教育程度的提高，两性之间的地位发生了不同以往的变位，家庭结构和家庭道德和家庭职能也在发生剧变。

传统、现实和新价值观念在九十年代展开了剧烈的碰撞。旧的未去，新的辽未建立，这就使众婚姻男女带来了精神上的尴尬和混乱乃至家庭破裂。而商业意识的社会意识化也为家庭裂解提供了催化剂。离婚率的有增无减，使无数的男女从家庭里脱身出来，脱身的结果不一定是幸福，更多的人带着一种失落、困惑、担忧和恐惧的大问号：“怎么办？”

□情商——打破围城神话的金点

“围城”难道真是永远不破永远不垮的吗？也就是说，我们应该怎样看待、处理这一问题。中国学者专家们花费了大量的时间和精力研究探索、希冀能找到解决这一问题的方法。但由于他们无法把握到这一问题的核质，无法把理论实用化，因而往往不如人愿。直到 1996 年 7 月，年青的心理学者唐映红从情绪心理学的角度完整地阐述了“情商”一说，才使我们找到了解决这一问题的金钥匙，为实际解决这一问题奠定了基础。

唐映红指出，自我意识是情商的存在基础。自我意识缺乏的人毫无疑问是一个低情商的人，我们这个民族的文化，从一开始就是压抑自我，把人分为“类”，并在“类”的等级隶属关系的网络里生存。只承认“类”，只承认网络，而不承认个体的存在，直到七十年代，还“狠斗私字一闪念”呢！个人利益完全被忽视了。社会习惯、法律道德也是如此。弗洛伊德把人的意识分力：本我（“无意识”，人的本能冲动）、超我（“意识”，已被社会习惯、法律道德凝固遵循）和自我（“下意识”，介于二者之间）。从小到大社会总是要求我们应当具有“超我意识”人人当雷锋。自我意识就被不停地压抑和戕伐了。当现代人还没能进化成一定程度的高尚动物之前，靠的是“本我”“自我”和“超我”三足共同支起丰满而富于弹性的血肉之躯，当长期过于抑制“本我”和“自我”，人的心理就会产生畸形，这样一种牢固而畸形的集体意识——黑格尔称之为“家庭精神”，几千年来已被完善得如此精深，难以撼动，甚至“文化大革命”也无济于事。只有商品经济才能彻底摧垮它。

自我意识的建立，必须经历这样一个过程：承认个人的独立性，相互间互不隶属，互不侵犯。只有在这样的一种心理机制上，才会萌生现代婚姻意识。而能提供建立这一意识条件的，只有商品经济。正是在中国日益社会化和商品化的过程中，自我意识突然苏醒了，一个个几十年来稳如磐石的家庭哗地全碎裂了。这些家庭分裂一方面来说是新家庭产生的前奏，但给当事

者带来心灵上的极大痛苦。怎样解决这些问题呢？唐映红以自我意识为基础又提出了四条情商的重要组成部分：自我激励、情绪控制、人际交往和挫折承受能力。这四点是人情的实践部分，我们以下的论述基本是依据唐映红的理论来展开论述的。

碎裂万花筒：何处是我家园？

影片《地雷战》没看过的人想必很少。在影片里，起初总鸟鸣山幽，山明水静，一派田园风光，似乎平静得不能再平静了，然而一眨眼功夫，即刻爆声四起，哀号遍野，硝烟弥漫，使人触目惊心。

改革开放以来的中国婚姻家庭也是如此，恍如一场满岭遍野的泥石流，多少年来，我们曾经认定的一切，习惯的一切，都卷着的辱的岩浆，裹着撕裂的枝叶，哗哗地从山头上滚下来……家庭——这片曾被视为和平的港湾风起浪涌，再不得一丝安宁。“离婚战”在进入九十年代以后愈演愈烈，愈燃愈广。在这九百六十万平方公里的一浑天庐下，正上演或准备上演着多少感情的悲剧？没有人能够确切地知道。

那么，现在让我们深入到这没有硝烟的战场上，追踪一幕幕酸甜苦辣背后隐藏着的心理根源，以情商这把锋利的手术刀割开它的暗黑面纱，在告诉你“为什么”的同时也回答你：“怎么办？”1

□击碎黑太阳的悲剧宿命

中国的“家庭精神”决定了中国是一个注重香火的民族。在中国古代女人若患有不孕症那后果是不可想象的。而从古到今围绕着一个“孕”字不知上演过多少场悲喜剧。新时代的人们，又会怎样看待这事呢？

根据有关医学资料透露：国内外不育夫妇的比例从百分之八到百分之二十不等；中国的不育夫妇约占百分之十，美国不育夫妇百分之十六左右。

不孕症，象一个黑色的太阳，给许多本应美满和谐的家庭蒙上一层阴森可怕的阴影。

A 结婚时恰是九十年代的第一年，那时的云南仍是很好的孕节。她相信自己会幸福。丈夫对她很好，一下班就往家跑。夫妻两人都是“上班族”，又同一个公司。一切的转变是过了十个月后，该来的没有来。同事邻人的眼睛慢慢地诡秘起来。她的心情也随之压抑起来。“没事的”。丈夫中气不足地说。她终于偷偷地检查了一下。诊断使她的担心证实了：她患有“先天性无巢卵”的不孕之症。丈夫是爱她的。可是人言怎么办？香火怎么传？他们离婚了。

不孕症也不只是女方的事，男方也一样有。从医院的调查资料可知，不孕症女方因素约占三分之二，男性约为三分之一。有时候尽管男性能够射精，但精液里含精量很少或没有。

B 的离婚在于自己的固执。在经过检验后，他仍不信是自己的原因，仍归咎于妻子。为了证明这点，他对其它女性采用了暴力。事发入牢。妻子同他离婚。

这以上的两个例子也许还是太一般的悲剧。在报纸里我们可以找到更多的悲剧。有许多不孕的人因绝望而自杀。在清阳地区，曾有一对夫妻先后自杀：丈夫因为不孕而服毒自杀，爱侣情深的妻子也忍受不了失夫之痛而投河自尽。

人类为何不能原谅自己的先天性不足呢？这世界造就了人，就不可能是完人，人类如果把自己看作是这个星球最完美的，那实际上是人类的悲剧。

我们的确是应该思索，“香火”真的是这样的重于我们自己的生命么？赞成者可以从现实出发来举出无数理由来认为悲剧的产生是无可奈何的，认为这是一个传统，是现实“养儿防老”的需要，是人总要在别人的眼里活着

的，等等。然而从情商的角度一剖析，这些论调就全站不住脚了。

首先，我们知道自我意识和思维活动及观念形成的关系。人的思维活动以及观念的形成都受到情绪的影响和制约。“独立思考”曾是思想家们梦寐以求的价值真理，但事实上人是无法独立思考的，其中情绪因素常常会使思维扭曲，甚至形成根深蒂固的偏见。

比如：传宗接代观念的形成，在很大程度上是由部族和财产继承权的小集体情绪导致的。一个本来不看重接代的知识份子，在周围人群的渲染下，慢慢地也会逐渐产生对传宗接代的重视情绪，潜移默化，便会产生了“不孝有三，无后为大”的中国传统观念。

归根到底的说，传统意识就是某种情绪在民族心理上的长期沉淀。当你接受了这一意识时，它就变成了你的自我意识，在心理学上叫作“心理民族异化”，一旦你拥有了这样的自我意识。你在对这传宗接代上的情绪就带有独特的民族色彩。

所以一个不孕者能否抵抗住自己成为新牺牲品的悲剧宿命，首先要看他能否抵抗住自己深心里的意识之争。假如你具有爽朗乐观的胸怀，以现代人的意识看待这一问题，那么你首先已战胜了自己，清除了在自己心灵里的民族落后意识。

其次，要看你具有怎样的挫折承受能力。法国存在主义哲学家萨特曾说过一句著名的格言：“他人即地狱”。意思就是说人生活在社会里，总会受到别人的影响和限制，在别人的眼睛里生活。

在我国现在的社会里，一个不孕症者在别人的眼光里难免会看到嘲笑、讥讽、鄙视和廉价的同情。许多的悲剧的最大根源还是来自别人的眼睛。

其实过多注意别人的评价，关心自我在别人心目中的形象，只会使自己对自己持否定态度。调使你真的是不孕患者，也应该正确地接受自我，要接受和承认自己先天的缺陷，不要因为他人的目光而背上沉重的心理负担，要以积极的态度对待生活，广泛地与社会和人们交往，培养自信心和工作能力，在事业上寻找你的成功。

更何况在科技飞速发展的现代社会里，总有一天会找到解决的最佳方法。1988年，我国大陆首例试管婴儿不是成功地诞生了么？

并不是所有的不孕者都是离婚的悲剧宿命。比如某食品厂经理妻子有不孕症，然而他和妻子收养了一个计划外超生的孩子，三口之家生活得幸福美满，他们俩对儿子的亲热劲，不知道的人还以为他们的亲生儿子。根据有心人调查，这样的家庭在上海有近万户，江苏不下二万户。象他们这样组建起来的家庭，生活也不亚于健全完美的家庭。

记得有位哲学家说过：“一根绳子，你可以用来跳绳，也可以用来上吊，怎么办就全看你。”从以上的例子我们可以看到情商素质的高低对婚姻的影响。假如你是不孕者，你能否击碎那不祥的黑太阳？在很大程度上就要看你情商素质。

□裂解的维持型家庭

在当今社会里大量存在的是属于维持型的婚姻家庭。至今为什么维持，原因各种各样，但一旦归纳起来也就那么几种：一是孩子；二是经济原因，情感上追求，总得有一定的物质作为基础；三是社会原因，这一种涵盖面比较广，包括有道德问题，政治原因、社会舆论，等等。所有这些原因都是使家庭维持下去的原因。这类家庭一般都很稳固，多有十几、二十年左右，虽

然在双方之间并无感情维系。

然而在九十年代里这种维持型家庭在大量存在的同时也在大量地裂解。1994 年我国人口统计数字表明，九十年代离婚比例趋势是中年组（30—39 岁）愈来愈高。1990 年中年组离婚比例为 7.6%，1994 年上升为 10%，高于青年组和老年组。

维持型家庭婚姻的稳固并不意味着双方十几、二十年心灵的融洽和沟通。在相当长的一段时间里，一方的心灵可能隐藏着纷繁的骚动，就象一座蛰伏地底的休眠火山，等待着喷发的时候，也许大多数人永远不会有喷发的机会，但少数人会有接受到外界诱惑召唤的时候，那种诱惑，不一定是来自婚外异性的诱惑，也可能是来自一种新价值观，或者是一种新生活方式的诱惑。

先不谈“第三者”的问题，那么由于新的价值观而分手是直接涉及到精神生活领域的。在这里主要表现出来的是新型婚姻观念同旧式婚姻形态的碰撞。

我的一位朋友现是北京某大学的讲师，他原来的爱人是一位半文盲工人。他们的结合纯粹是历史的原因。他告诉我他原来的生活是什么样子：妻子早上做饭，放工回来作饭，晚上二人和女儿一起看电视，然后睡觉。每月的钱他一分不漏地交给妻子。他是研究唐诗宋词的，妻子也不会懂得他的“唐风宋韵”，这样地过了二十几年，“上课是上班，回家也是上班”。等八十年代的世界潮涌过来时，他的心就在摇动应和了，然而最终考虑到女儿还小，于是又熬到九十年代女儿独立工作以后，他才提出分手。现在他独身一人地过日子，没有妻子的帮助，擅长梳理古籍的他家务事一窍不通，整天给人一个落魄的清瘦相。我问他：“不想找个伴么？”他感伤地一笑：“想什么，这么老了还有谁要哇？”女儿不谅解他，也多年不来看他了。我不知道他是否对离婚感到后悔。

这是因为无法沟通情感而分手的实例，还有因沟通感情而分手的。请听她的自述

我们是在毕业晚会认识的，我和他都作为高材生留校任教。从毕业到工作的那一段时间里我们很快地陷入了爱河。几个月后我们就结婚了。

新婚蜜月，我和他去北戴河玩，回来时已很晚了，他却硬拉着我和他去他哥们处侃，一侃就是半夜，把我撂在一旁。当时我疲惫不堪，只想早点回去，也真想不通他为什么不体谅这点。现在想来也许是他想向他的朋友们炫耀我，同时也向我显示他的交际能力吧。我向他暗示一下我想回宿舍去，却看他眉头一皱，掠过不愉的神色。我于是不敢再说了。

几天后，他的哥们送来了两张武打片的电影票，恰巧我在同一时间要去听小泽征尔的来华音乐演出。我向他一说，他脸色一沉：“你怎么不给我一点面子！”为了两人间的爱，我只好作出让步，同他去看武打片，我可是个音乐迷啊，眼里的全是杀杀杀，可是耳里却似乎听到了音乐，再加上某种近似失望的情绪，那天的感觉很苦，我想我永远不会忘记这种感觉。

于是这样过了一段时间，两人恋爱时的感情冷了下来。并不是说他不爱我了，我几声咳嗽他就忙着为我找药，早上刚起就给我端上牛奶，他对我的体贴和关怀是很少有丈夫能作到的。然而二人之间从此有种说不清的距离。我说话做事都得小心翼翼地看着他脸色，而他呢，我感觉得到，他尽量地回避着我。两人在一起时难有恋爱时那样痛痛快快地笑过，就是一起说话也是别别扭扭，找不到话题……

直到几年后的一个春天，我和他又到北戴河去，在某种情绪的契机下，我们在这我们曾度过蜜月的地方痛痛快快地没有顾忌地进行了心灵的交流。最后我们都承认：我们原先都不懂得爱，却都装着爱的样子，拴住了两颗正在不断成熟的心。我们只是为了保持初恋的完美形象才维持这个的婚姻，

事实上我们现在之间由于心灵的成长，已不存在爱了。于是我们愉快而又略带感伤地分手了，二人都互相真诚地祝福对方早日找到真正的爱……

以上的二个实例都是以精神生活为原因而发生的。对于后者我们会很容易给予肯定，对于前者就困难得多，我们很难指责孰对孰错，也不能全归咎于历史。但将二者进行比较，我们会发现很重要的情商因素，就是“感情沟通”。

所谓沟通一般是转入与人之间的信息交流过程。我们从以上的两个实例中可以看出它的重要性。九十年代的婚姻自由度远大于以前。要选择和你能够沟通的伴侣就更显得得要。以貌取人的人之弊病早已为人们抨击，但似乎还没有人对“以才取人”的害处加以思考。只注重对方的“才”而不注重能否“沟通”是具危险性的，尤其是对于男性来说，由于娶了比自己才高的妻子而又无法沟通心灵，致使自己对自己妻子产生阴暗心理，最终以悲剧告终的事例在古今中外并非罕见。

但假如双方心灵“沟通”得好的话，即使对方无才也一样能建立和睦美满家庭。上海某大学教授和他妻子的结合是父母包办的婚姻？妻子是不识字的农妇。在结合初的几年里，他们之间不断地闹矛盾，而妻子又猜疑心重。家庭几濒分裂的边缘。然而教授具有很大的克制性的忍耐力，经过努力，和妻子成功地沟通了心灵。以后的几十年间，双方互相尊重互相理解，配合默契。沟通就象一根无线的绳子栓着彼此的心灵。所以维持型的家庭能否转变就全看双方能否互相沟通，即情商的人际交往能力。

□由“奸夫淫妇”到“情人小蜜”

外遇现象是现代家庭面临的一种挑战。70年代末时人们曾惊呼：狼来了。那么到九十年代中期的现在，因“第三者”而离婚的事情已屡见不鲜。

如何评判“第三者”是一个古老而又新鲜的问题，说它古老是它几乎是和一夫一妻制同时诞生的，说它新鲜是几十年过去了，它不但没有一丝一毫的收敛，反而呈几何级数地增长着。历史传统、现代意识和个体意识在这里发生纠缠不情的联系和碰撞。我们在这里并不想评判它的是非，而是想来解决“怎么办”的问题。

分析“第三者”而产生的离婚案例。可以简单地分为两种：本应可以避免离婚的和无法避免的。爱情这个东西是争不来，抢不到的，勉强不得，婚姻缔结在现代社会愈来愈强调以感情为基础，如果爱情已经消失了，死亡了，那么婚姻也不可避免地走向死亡。对于后一种，我们就不讨论了。

著名作家三毛和丈夫荷西相知相爱的悲剧爱情早已为世人熟知。可是谁知道他们的幸福家庭也曾遭到第三者的侵袭呢？有一次，荷西在工作中与一位美丽的同事产生了婚外情，三毛知道以后，没有象其它女人那样采取哭闹的方式，而是经过冷静地思索以后，把荷西和他那同事找来，三个作了一次推心置腹的长谈。三毛说：假如荷西觉得和他的同事在一起更幸福的话，那么她愿意离开，并为他们俩祝福。荷西经过仔细思考，恢复了和三毛的感情，而他的同事为三毛的话所感动，成为了三毛的挚友。

有的妻子在丈夫有了婚外恋之后就盲目地大吵大闹，对“第三者”大加詈骂，闹到满城风雨。这种作法往往适得其反，和三毛的作法相比真是天壤之别。

爱情是具有排他性的，容不得半点灰尘。当丈夫或妻子出了外遇时，应当从感情和满足需要两方面做工作。

如果夫妻之间感情融洽，相互之间能满足彼此之间的心理和生理需要是很少有可能去找婚外情人的，“第三者”也是难有插足之地。所以一旦出现问题，你应该设法地同她交流感情，找到感情纽带的症结，而不能一味地责备对方，怨恨对方。一句话，对对方只能用“拉”千万不能用“推”。

其次，你应该从自身找找原因？她或他是出于什么需要找“第三者”呢？你到底是在什么方面（如：经济条件、关怀体贴、性生活……）不能满足对方？你可以反躬自问，也可以通过情感沟通来向对方查找。夫妻关系的本质也在于满足相互之间的心理和生理发展需要。只要满足了，你们之间的关系也就巩固了。

需要指出的是“第三者”的出现并不是一朝一夕的原因。所以防止第三者的根本方法还是在于你是否能维持你们夫妻间的感情。否则躲过第一次还是逃不过第二次。因而维持感情是预防外遇的最佳途径：

首先是尊重配偶的自我意识。每个人都具有自己的独立自我意识，有自己的意志和尊严。在家庭生活中要彼此尊重，更不能用讽刺言行来刺激对方的自尊心，把配偶逼离你们两人的爱巢去另寻安慰。其次，夫妻之间要互相沟通感情，必要的殷勤和定时的关怀，可以减少时空阻隔带来的疏远感。沟通不只表达在言语上，也表达在“人体语言”（如手势、眼神）上，也表现在你陪对方逛商店、看电影，跳舞之类事件上。再次，夫妻之间要善于注意对方的情绪变化，切忌漠不关心。对方的情绪从拥抱、接吻、眼神上都可以观察出来。

总之，婚姻之间的稳定与否取决于夫妻双方的自我调节能力。即双方是否能在彼此冲突的过程中找到某种妥协、共处的方式，以迅速适应不断变化的生活环境。这是情商素质高低的表现，这涉及到自我意识和情绪控制的问题，尤其是情绪控制。当你的伴侣有了婚外恋时，你能否控制住你的情绪？你能否冷静地思考一下，分析一下？唐映红曾指出情绪化是现代人的通病。在现代社会里我们尽可以称“情绪化”为“有性情”、“潇洒”，但如果你对有了外遇的配偶也任由愤怒、怨恨的情绪大加泛滥而下以控制，那就走上家庭毁灭之路了。

□拜金大潮下的思考

婚姻不仅仅是夫妻双方感情和肉体上的结合，而且也是经济生活上的结合。因此，夫妻之间能否在经济问题上达成一致，是家庭生活能否幸福的一个关键问题。

经济问题是家庭一根相当敏感而又相当微妙的神经。一个处理不当，就成为家庭的火药桶。九十年代与以往相比更是一个物质化的时代，不少破碎的家庭正是被沉重的物质化过程给压碎的。

请听他的自述：

我在没下海以前是要笔杆子的，那时候的八十年代，还兴文学。那时物价也低，发表一篇文章几十块钱甚至有百几十块钱，这可是一笔不小的外快，拿回家里往妻子面前一放也觉得自己神气，老婆服侍格外周到。

这几年就不行了，老婆在外资企业一月下来少说也有千把块钱，而我辛辛苦苦熬夜地爬格子，每月收入加一块也不及她的一半。老婆从此可没以往那样好脾气地体贴人了，动不动地就为点小事和我闹别扭：“噢，你里里外外都靠我的，钱没多挣，还想在家摆谱儿，谁侍候你呀！”我想想可就憋住气：我钱挣不多，可我也是男人呀！两人那天就开战了，以后就没停息过。偏生她嗓门又亮，一哄二闹地全街都知道了。这口气怎受得了，一拧牙：离！

现在想来倒也不悔，但是怎么说呢？谁都赞成经济好。然而经济不好时，两人日子也过得蛮顺，到经济发展了就落得瓜梗一根了。

因经济条件好转分手的夫妻就更多了，尤其是男方。有些夫妇几十年来患难与共，到富裕以后却往往劳燕分飞，反目成仇。这类事不必多举例。商业意识的渗入固然在人们心里撒播了独立的自我意识，但同时也加大了家庭离心力。

诚然，人是社会化的动物，生活在这个世界里，从你诞生到死亡都离不开钱。这一点连马克思也不例外。马克思在帮助二女儿劳拉对未来的女婿拉法格进行考察时，也一样不能摆脱经济基础诞生出来的物质前提的考虑。但是，过份认同金钱的自我意识对于家庭是极为不利的。当家庭夫妇关系用金钱来衡量时，表明双方的自我意识和沟通都已“崇物异化”了。“崇物异化”是心理学名词，主要是指人的自我意识以及衍发的情绪思维都以某种外物来衡量，导致的价值物化意识。

也许是以前太强调“精神至上，金钱可耻”的农业道德意识，以至于物极必反，我们现在的社会强调着一种赤裸裸的拜金主义，这样一种煽动固然对经济发展有刺激效益，但是一方面也使人们的心理意识产生异化，比如你挣钱是为了什么呢？不就是为了和妻子儿女们生活得舒适愉快吗？那么你挣钱的目的就是为了自己的家人幸福。然而你一旦为了挣钱而毁掉了你的家庭，那不是把求得幸福的手段——挣钱变成目的了么？当你把手段和目的在你的自我意识里颠倒过来时，悲剧就启幕了！

再婚男女：请找到生活的感觉

□古代的再婚

在中国，男性再娶一直被视为“礼”所当然。这自然同“不孝有三，无后为大”有关。然而对于女子改嫁，那就大不一样了。

远古群婚制阶段和偶婚制阶段，夫妻关系仍是极其脆弱的，女性想嫁几次就几次。到了个体婚阶段改嫁才麻烦起来。

战国时已有“贞女不事二夫”“从一而终”之说，但还只停留在口头上，一直到宋代以前人们并不以再嫁为非礼。翻开宋以前的历史上，通篇可以看到豪族重臣的女人再嫁的事例：

东汉光武帝时，光武帝刘秀的姐姐想改嫁给刘秀的大臣宋弘。于是刘秀亲自出马作媒，可谓是恩宠到极点了。偏偏宋弘不肯，说：“贫贱之交不可忘，糟糠之妻不下堂。”弄得天子之尊的刘秀也灰溜溜地下不了台，只好对姐姐说：“事不谐矣。”连皇帝都想为改嫁作媒牵线，可知当时的社会态度确是不以之为非礼的。后来的宋儒抓住宋弘怨对这点大肆鼓噪，认为宋弘“不屈于乱命，乃真君子也。”其实宋弘也不过是与妻子感情深罢了，也没有反对改嫁的意思。

这种事还有很多，比如平阳公主再嫁给汉武帝重臣卫青，曹丕娶袁绍儿子袁熙的妻子甄氏，东晋元帝娶寡妇郑阿春，等等。上层犹如此，平民百姓也就可想而知了，反对改嫁的宋前皇帝也不是没有。西汉景帝时，酈寄提出要讨已嫁过二次并已有外孙的臧儿，结果不但没有讨到手，反而被汉景帝罢了官。然而汉景帝反对这门婚事倒不是出于反对改嫁的目的，而是因为臧儿是汉景帝的岳母，酈寄居然想一头骑到汉景帝头上当岳丈，汉景帝怎能允许！

甚至直到南宋初年人们对改嫁的态度还是较宽容的。岳飞的妻子刘氏因为战乱而改嫁他人，韩世忠帮他找到刘氏后，岳飞及其后妻也常给他前妻寄钱。

总的来讲，在唐以前不以改嫁为非礼。但是改嫁毕竟容易在继位、承财上添加麻烦，从侧面影响私有制。慢慢地，统治者就开始重视起来了。唐宣宗曾下诏书对寡妇改嫁作出明确的限制。但是想易风易俗也不是一时一刻的事情，唐宣宗自己的女儿也照样改嫁。真正把改嫁视为无礼，乃至罪孽，乃是宋以后的事。宋以后，对再嫁进行全面限制。不管是有子无子？都不得改嫁。

于是千年来，改嫁者受歧视，被迫害而死的事就不断发生。偌大中国，改嫁者愈来愈少，再娶者愈来愈多。越竖越多的贞节坊和愈来愈多的再娶仪式组成了中国历史上最深沉最荒唐的悲剧。

在这场绵延千年的大悲剧之后，我们已可以学会用另一种眼光去看待再婚，但是传统的历史意识至今仍然在我们思想意识深处跳动着，如某此再嫁的妇女总怀着一种负罪意识。这阻碍了她们和丈夫的沟通、形成情绪障碍，影响了再创美满家庭的努力。更重要的是，几千年来并没有人去系统地论述怎样再造一个家庭，怎样处理好再嫁发生的各种心理问题，解决再婚男女的心理障疾。

□珍惜你自己

在离婚的初期阶段，你可能会对世界上的爱产生了怀疑，会认为爱不过是一种背叛，阴谋和幻觉的代名词，因而对生活失去信心，甚至于连对自己

的爱惜也放弃了，自暴自弃，对身边的一切信念诸如信任、帮助、可靠和自尊等等产生怀疑。这样一种情绪对于想从旧生活的阴影里挣脱出来的你是很不利的。这样的作法往往隔断了你和世界的交流，从而使你无法渲泄自己失去爱的痛苦。

珍惜你自己，就是你走向新生活的起点，你可以把婚姻的失败看作是你人生道路上的一个挫折；想想吧，有谁的人生是一帆风顺的呢？真正的善于生活热爱生命的人们必定是拥有极高挫折承受能力的人。不是有这样一句歌词么：“不经历风雨，怎么见彩虹。”事业如此，工作如此，婚姻更是如此。只有珍惜自己，才有幸福新生活的基点。

谁能说琼瑶不幸福呢？从1963年以来，她出版了42本小说，拍成了50部电影，创作了100多首歌曲。她拥有女人憧憬的一切，有万贯家财，有一所三层楼的花园式别墅，更重要的是有一个年年陪她出去旅游的体贴入微的丈夫。

可是，这一切来得并不容易。当她第一次婚姻失败后，她困顿不堪，忙得焦头烂额，每天靠饼子充饥，还要抚养儿子。尽管如此，但是她解脱了，心灵宁静了。她更用心地写着自己的小说，把自己的青春，心血都投入到小说创作中去。在她看来，离婚是痛苦的，但是一切都会过去，重要在于把握住自己。人们都爱看琼瑶的小说，可是谁注意到琼瑶离婚后的小说远比早期的作品更成熟，更富于女性的内涵？正是由于琼瑶具有很好的挫折承受能力，使她能够从婚姻失败的阴影里走出来，坚定地走自己的路，才有今天的成就。

可以设想，假若琼瑶没有承受住第一次婚姻失败的苦果，自暴自弃，放弃了自己喜爱的小说创作，那么，对她而言是再造生活的毁灭；对我们而言，则是损失了一位著名的女作家，没有了一批感人肺腑的爱情小说。

因此，婚姻的失败对于你来说并不可怕。更重要的是，失败给予你的惨重教训、是你重新走向生活、走向爱的新基点，以积极的还是消极的心境去接受它，是决定你的以后生活幸福与否的重要因素。

□你是你自己的能源

琼瑶说：“第一次婚姻，往往是人们不大成熟时缔结的，渐渐地思想感情成熟了，彼此才觉得相距十万八千里。尤其是知识分子，彼此吸收了太多的东西，彼此的个性很强，一旦维持不下去，就要分离。在台湾，离婚不是悲剧，而维持一个不幸的婚姻，才是悲剧？而且，第二次婚姻，你才懂得你个什么样的人，所以，我认为，第二次婚姻自然比初婚要成熟，至于是否美满，很大程度仍看你的眼力呢！这是我一贯的观点。”

琼瑶的话坦率地表明了其对再婚的看法，是值得离婚的人们一听的。有许多男女在家庭裂解以后把“爱”这个词视为洪水猛兽；极力地逃避它。这样会造成两种后果，一是终身不再结婚，二是由于忍受不了孤单和寂寞就匆匆忙忙再建立起一种貌似亲密的家庭；然而为了避免再遭受的伤害，他们对对方掐断了感情的联系。这样两种心态都是极不正常的，从心理学上分析，部是属于心理障碍问题。

假如说我们能够珍惜自己，爱自己，那么我们下一步就得学会爱别人，我们生活在一个动荡不安的社会里，这从反面激发我们要求用爱来充实自我和发展自我。假如我们失去了这一精神的支柱，我们还能有什么存在的价值呢？

笛卡尔说过：“人活着的价值在于爱。”我们如果把周围的人都当成敌人对待，我们就会变得很少人情味。不信任、冷漠、仇恨、颓废是人类的邪恶品性。如果我们把它们作为我们的精神蛋白，那么他们就会吞噬我们，毁灭我们。这无疑与我们要求积极上进的愿望不相符合，或者说背道而驰。我们的一生应一直有个要求，希望我们能成为一个积极进取的人，一个爱的人，而不是相反。

我们已经知道，自我意识是情商的基础，你是否具有这样一种积极向上的爱别人的自我意识对你能否成功再造一个温馨的家具有莫大意义。具有这样一种爱的自我意识的你，就仿佛是具有了能量的彩灯，会爆发出迷人的魅力。也就是说，你就是你自己的能源。

1977年春，台湾著名作家柏杨被囚禁了9年零2个月后，终于出狱了。从绿岛监狱回到台北，近十年过去了，妻子早已离去，女儿也视他为路人。柏杨并不因为自己的处境而愤世嫉俗，与此相反，他比以往更热心于杂文写作，揭露中国文化的缺陷——“酱缸文化”，以揭露中国人丑陋的一面来表达他对中华民族诚挚的热爱。《丑陋的中国人》一时轰动中国海峡两岸。柏杨的热肠深深感动了台湾诗人张香华。他们俩排解了重重阻力，终于结合了。

需要指出的是，珍惜自己，也即“自爱”与“爱他人是相辅相成的，都是再婚者应具有的两种自我意识。假如你的自我意识只有“自爱”，那么就会有产生自我中心主义的危险。更需要警惕的是只知“博爱”而不知“自爱”。中国的妇女常常会为了家庭和丈夫牺牲，这一点常常被视为美德来加以提倡，须知牺牲也要讲究原则性，无原则的牺牲最终会导致你成为牺牲品。

我的一个女同学曾经是一名很有前途的北京音乐学院的学生。她的歌唱得很好。但是她一毕业就结婚了，为了不让丈夫生气，她放弃了在歌坛上发展的雄心，安心地随丈夫到海南去当一名教师。二年以后丈夫向她提出离婚然后同一富有女企业主结婚了。她后来对我说：“现在我终于明白了，为一个不尊重妻子事业的男人放弃自己的事业是何等的愚蠢！”她说这话时已是广州小有名气的歌手，并且已有了一位温柔体贴的男朋友。他们决定一年后在广州结婚。

假如你已经拥有了自爱和爱他人的两种自我意识。那么你已经具备地重新生活的能源，你可以启动你的新生之旅了！

□再次爱的十一个黄金原则

再次爱是你人生新阶段所面临的新挑战。这正如在离婚阶段如何把你的离婚经历变成有益的经验是对你人生的前一阶段的挑战一样。对这种新挑战作出最有效的反应，建立新型的更加完美的爱情关系，这就需要运用你从离婚经历中所得到的有益经验，在美国，有本书一出版以后就引起了美国社会的轰动，连续四周登上畅销书榜，这对于一本学术作品来说是空前的。这是美国著名婚姻心理学家麦尔·科朗兹勒尔的《再婚指南》。在书中麦尔·科朗兹勒尔根据自己在“改造离婚现状研讨班”中的工作经验总结出了“再次爱中的十一个要求”。相信会对再婚者有所帮助：

1、“你离婚后怎样看待自己将会决定你处理你再次婚姻的方式。”

“如果你觉得过去的挫折是罪有应得，这注定了你将来会一而再，再而三地受挫。但是当你随后看到你像别人一样既有聪明智慧，有良好的愿望，又有一些缺点，那么你会从过去的失败中吸取经验教训，而不是重蹈覆辙时，一切就会慢慢地好起来。”

2、“你理解和作用于世界的方式决定了你是去限制还是去扩展你改善自己离婚状况的机遇。”

“当你觉得整个世界都是可憎的或是与你格格不入的时候，你便会沉浸在自我感伤之中，怨无尤人。但是当你认识到这种态度只是你自己给自己加上的负担的时候，你的生活就会出现新的希望：在你周围就会有許多喜欢你的新朋友，有許多同情你的新组织。你的生活之路就会日益宽广起来。”

3、“去发展自己的巨大潜力。”

“尽管你曾经怀疑自己的能力，可你本身有着足够的才能和力量使自己生活在这个世界上。更重要的是，你会发现它们并认识到你甚至可以以新型的更理想的方式和自己的子女、朋友、亲戚、甚至和一些陌生人来往。”

4、“不要考虑你的年龄。”

“你会看到你能够自己促进自己成长变化、日益完善。或者说能够走向自己新的生活目标，得到自己在离婚前从来不敢向往的智慧和力量。”

5、“学会重新检验你赖以生存的价值观念，抛弃那些不利的东西。”

“你会看到生活是人与人之间的情感流通而不是物质交流，生活最重要的价值在于你如何与人们沟通和人们如何与你沟通。例如，在你婚姻生活中与你子女产生真诚的、心心相印的关系就比有一台析电视机或一辆小汽车有价值多了。”

6、“除非自己做出巨大努力，否则你的离婚状况是不会得到改善的。”

“你必须先检查过去那些令人扫兴的失败的行为方式，然后才可有新型的行为方式：如果你过去是犹豫不决的，现在会变得果断起来；如果你过去不会经营，现在会主动学习；如果你过去是孤寂的，你现在会主动地探亲访友，不再等他们来拜访你。在做这些的过程中，你会发现你过去最大的担忧其实只是担忧本身而已。闯闯新路根本不象你想象的那么可怕！”

7、“学会尊重每个人的个性。”

“这样，你会看到你本人就是独一无二的人，你的孩子和前妻各自也是独特的人而不是为适应你的需要而产生的物体。而一旦你认识到‘独特’并不等于‘坏’时，你的前妻也不再象你过去想的那样‘怪异’了，于是你会自觉地认识这种个人的独特性，理解它们，并正确地对待它们而不是简单地给它们贴上坏或是魔鬼的标签。”

8、“学会不要仓猝地给别人下结论。”

“正如你发现你具有比你自己所预想的更为丰富的情感、兴趣和才能一样，你将发现你的亲人比你所看到的更敏锐（难道你没有意识到你会离婚之前，他们没有告诉你你们的离异是不可避免的？）。而你们的许多人离婚，你们的父母则比你们所想象的更了解你们的情况，更能体贴你们。几年前你们还没有离婚的时候，他们就知道你和你前妻之间的不和；他们比你所想象的更同情你、理解你。”

9、“要知道解决你的问题有一个过程。”

“所有的问题不可能立即得到解决。你可能想把那些问题集中起来，在某一天的某一时刻一起解决，可那时将会有新的问题涌现出来？请不要忽略身边琐事，它们既表明你有独立谋生的本领，又可为你将来顺利地解决大问题打下基础（请回想一下，当你意识到你从来也没修理过家具时，当你觉得饿得发慌或是快要被你堆起来的脏衣服淹没时，那正是你妻子不再给你料理

家务的时候)。”

10、“学会把过去和现在区分开来，重新生活在现在的新阶段中。”

“不要反复抱怨过去的错误或沉湎在过去的记忆之中，而是面对每一个新的日子，理解新事物。你要开始以新眼光看待眼前的现实，而不要再用老眼光去对待它们。”

11、“要分清什么是社会要你做的，什么是眼下你自己要做的，然后你就可以有效地从自我出发去生活。”

细心的读者会看得出来，这十一条是从自我意识出发对再爱者心理进行剖析得出的。事实上也是如此。我们总是把自己的内在世界错当成了外部世界。我们内心觉得千错万错、痛苦至疾的东西也许相对于我们的客观世界来说恰恰是虚假的、微不足道的。

麦尔·科朗兹勒尔的这十一条黄金原则对于想重新寻找爱的你振作精神，找回自信可谓是一贴良方。只要你能真正按照以上的十一条黄金原则来思考和行事，那么你必定能成功地找回你生命的感觉，再造一个新的家庭——从配偶到生活方式都是全新的家庭，使你会感到衷心地惊讶：原来生活也会如此的！

□再婚总统里根的启示

美国总统里根和夫人南希那亲密无间、琴瑟和谐的关系，是早已为世人熟知、津津乐道的。

里根曾经对《纽约时报》名记者汤姆坦率地承认：“我的太太是一位聪慧而能体谅人的女性。能够和她一起生活是我一生中最大的幸福。她是如此的温柔和体贴，一心一意地奉献一切。我常常想：如果没有她，我是绝不可能坐在这个地方的。同时我也相信如果我和我的父亲一样，只是一个皮鞋推销员的话，南希也一定会陪伴着我，兴高彩烈地帮我卖皮鞋的。”

华盛顿是美国乃至世界的政治中心，是美国的新闻重镇。在这里有着各国各社的新闻记者，到处搜寻新闻，尤其足名人的隐私。社会名人的隐私透明度极高。而白宫作为华盛顿的中心枢纽，更是眼多嘴杂之地。然而在报刊杂志上罕见对里根伉俪关系的攻击，相反，倒足颇多溢美之词。美国记者们很早以前就给他们夫妇起了一个戏谑绰号——“联体人”。可见里根夫妇的确是心心札印，形影相随，与其它貌合神离的政治夫妇（如罗斯福夫妇）大不相同。

根据美国历来的经验，一个离过婚的人想竞选总统并获得胜利，那是煮石成金的事情。然而里根作为一个当选总统前正式离过婚的人，不但成功地登上总统宝座，而且一坐就是八年，这在美国历史上还属首例。里根能有这样瞩目的成就，并且在八年任期内获得如此政绩，夫人南希功其大焉。

在里根入主白宫以后，华盛顿耳尖头长的记者们不止一次地听到总统宫邸里的服务员们以“互相充电”来形容他们夫妇的缱绻之情。他们说：每当总统神情疲倦地从办公室回到家里时，南希总是象头母狮似的守着楼口，不许任何其它人闯进来打扰他们二人甜蜜的小世界。然而说来奇怪，当总统再度下楼到办公室去时，总是精神奕奕，充满活力，仿佛换了一个人似的。每逢这种时候，服务人员们总会在他背后交换一个会意的表情：“哟，总统夫人又给总统充上电啦！”

里根的许多老朋友认为，他们俩如此鱼水和谐的原因之一就是他们可以帮助对方发挥所长弥补所短。“南希具有非常出众的性格，在里根某些无法

决断的时候，她能够在这紧要关头插进来说：‘不，不行！’，并且能够以很充足的理由来说服她的丈夫。”美国报纸上曾刊登过一幅漫画和里根夫妇开玩笑。漫画上里根和南希丫在“美国号”航船上共同掌舵前进。这虽是玩笑性质的，但也表明了南希确是美国民众心里的总统“贤内助”。

再婚夫妻能否建立好新家庭，有一个很重要的地方是能同呼吸，共命运，让对方认识到你的价值。我们承认，一个家庭的维系只是出于实利目的，那是毫无幸福可言。然而我们也必须承认，假若只是为了感情而走在一起，而对对方的生活毫无助益，甚至会产生阻碍，这样的婚姻也难于持久，而对于在爱海里经历过的再婚夫妇来说，更基于爱情和事业的最佳契合。

里根做为一个离过婚的男性能在美国总统宝座上一坐就是八年，可谓深得夫人臂助。南希对丈夫的爱都表现在她对丈夫事业上的支持和帮助。她也曾说过：“我这个人一生真正的开始，其实是要从我和里根结婚的那一天算起。”

所以，对于再婚夫妇来说，共同的生活，共同的目标，是从婚后就开始的。能否协调两个人的步子，使之合拍，使对方感觉到你的存在是一种幸福，就标志着你们的生活已走上了正常的运行轨道。

□警惕“再婚陷阱”

再婚婚姻和第一次婚姻是有很多不同的地方，而第一次婚姻给再婚者又会带来诸多负面的影响和正面的影响。假如对这些影响进行正确的处理和对待，会很有效的使双方关系得到强化。然而并不是所有的人从中吸取的教训经验都是正确的，相反，这些经验有可能是谬误和偏见的，不利于建立新家庭的，这就需要我们警惕某些“再婚误区”。这些误区是普遍性的不易处理，离婚时间长的人尤其会受到此类影响。而能否正视它，处理官是决定再婚婚姻生命力的关键因素：

(1) 你是否和第一次婚姻生活中的你并无二致？

再婚者的恐惧之一是害怕重蹈过去的那种生活。然而当你重建家庭生活时，又会无意识地重新回到过去的生活惯性中去。比如你又会象以往一样起床做饭。洗碗涮锅。这时你会有种莫名的恐惧，似乎破裂家庭的故事又要重新上演，这是一种消解剂的想法，会腐蚀你和伴侣新建立的家庭稳固性。其实你应当想到，这时的你已是一个经历过情感折磨体验的具有完整独立人格的人，过去永远是过去，能给你带来的只是一些虚有其表的影像罢了。其次，你也不应当想入非非地认为你的配偶能满足你的一切异想天开的需要。许多再婚的人们在起初都存在过这种脚不着地的幻想。

(2) 你是否有 $1+1=2$ 的想法？

德国哲学家叔本华说过：“一群刺猬聚到一起取暖，互相靠得太近了会伤害到对方，互相离得太远了，又无法取暖，人们之间也是如此。”

这句话用来形容再婚夫妇可谓恰确。经历过一次离婚感情伤害的人们往往对第二次婚姻怀有莫名的恐惧。怎样把握和对方的距离？为了避免再次受到伤害，因而往往拿定主意对对方采取戒备政策，一旦可能有被伤害的危险就要竖起浑身的刺猬刺。这样一种戒备心理是很愚蠢的，这是表明你对自己眼光的不信任。你必须清楚，你是在再建一个可以使你身心安憩的家园，而不是再建立一个“战场”。这种想法就会使你们的家庭成为“ $1+1=2$ ”的公式而永远无法溶合成“ $1+1=1$ ”的完满。这阻止了你和配偶之间坦率的开诚布公的沟通，是导致你再次婚姻失败的不二法门。

(3) 你是否给予对方足够的信任和尊重？

作为已有过一次感情体验的再婚夫妻来说，要对彼此间保持一种信任是较第一次婚姻更困难的。影响信任关系建立的往往是这些话：“谁知道你那时怎么样呢？”“你又想什么，又想他了吧？”“你到底是爱她还是爱我？”我朋友的同学今年又离婚了。问他为什么，他带着愤懑的脸色回答：“谁知道她怎么想的！老是不停不休没完没了地问：‘我好看还是她好看？你昨晚是不是又去找她了？你是不是还偷留着她的相片？’甚至在那种时候也忘不了要问！”既然对方愿意和你共同生活，就表明了对你的感情，而对于双方一些个人的隐私，最好都要采取尊重和理解的态度。

□情爱和性爱：

夫妻关系，是一种微妙的关系，有时不可理解而又不可捉摸，有人说，由夫妻组成的家庭，其基础，如果不是爱那就是恨，介于爱恨之间的东西是不存在的。

其实，夫妻之间的关系不能单纯用爱和恨两个方面来解释，深深地埋藏在夫妻血肉之间的爱，除了情爱，还有性爱。在九十年代的中国，讨论夫妻间这一问题依然会表现出大量的混乱、误解，困惑、恐惧和不安。我们的社会能承认性生活是人类健康、快乐的生活形式而不是一种禽兽行为，这是一种进步。但是打破对性生活的不正当歧视，使之重见天日是一回事，而把它视为解决一切婚姻问题的灵丹妙药又是另一回事。

确实，夫妻之间如果缺乏性爱，那么夫妻这座“爱巢”，就会出现干裂的局面，出现一种使双方都感到沉闷的气氛。如果在沉闷的王国里生活单调、乏味，尽管它有阳光的照射，但一样灰蒙蒙地使人透不过气来。然而它不会给我们带来一切的解决。和情爱相比而言，性爱是“果”，而不是“因”。

现实生活中，有许多人想通过做爱的实用知识和技巧创造一种良好的性关系，但往往难以如愿。著名的性问题专家陈少君指出，在婚姻关系中有三分之二的人性生活是不理想的。其主要原因在于没有理解到性是情爱的一种表现，是一种传递自己快乐和接受别人快乐的表现，是两人之间爱的沟通，而当成一种占有，强加于人。

如果你是一个历经长时间离婚生活后再婚的人，你感觉到你的性生活不如你所想象的或是和以往一样索然无味。那么你就应当重新评价一下你的性观点和性行为。自问你是否以爱来创造性生活还是只出于肉欲的发泄？假如你能以全新的眼光来审视你过去所持的旧的性观点和性行为，那么你就会有一番新的感觉和新的体会。你对性生活的新认知会反馈到你的自我意识里来。我们已经知道，一种全新的健康积极的自我意识会给你带来怎样的一个影响。从王智国的报告文学《第二次起点：中国当代再婚大透视》里可以找到这样一位妇女的例子：

我和我的丈夫只有性关系，没有进一步的进展。因此，我逐渐对这样的关系感到厌倦。我觉得生活不应该是这样子。在离婚以后我碰见了 A。我和 A 的关系发展得很快，有什么就说什么，可以说是无所不谈，后来发展到结婚。我和他发生第一次关系前有一种烦腻的感觉。但结果令我无比惊讶，甚至可以说是陶醉！我也不知道怎样形容了，仿佛自己心中的什么东西又恢复了生机，太棒了！我现在常常想，我们的全部生活是一个整体，性只是其中的一部分，爱才是最重要的东西。……

所以，性爱 and 情爱的互补互渗是使再婚夫妻性生活美满的标志。当然，首先得端正自己的自我性意识。

第六单元何须清官处理家务事

为什么在现实生活中会有那么多家庭不和谐？为什么婚前如胶似漆的夫妻婚后会因为芝麻蒜皮而不断爆发争吵？难道说婚姻真是爱情的坟墓吗？在生活中你可曾注意到：你是否仍象恋爱时那样体贴关怀你的妻子？你是否象婚前那样在你丈夫疲劳、忧愁时理解他、安抚他？

人们往往以为婚后生活里只要有爱就可以了，却没有想到没有夫妻的共同生活技巧就无法传达“爱”，单靠爱是远远不够的。事实上，明一个和谐愉悦的家庭背后都存在着情商的决定性作用。

酸甜苦辣《凡人歌》

□寻找家庭矛盾的根源

为什么在现实生活中会有那么多家庭不和谐呢？为什么婚前如胶似漆的夫妻婚后会因为芝麻豆料事儿不断地争吵、顶嘴和大打出手呢？难道说婚姻真是熄灭夫妻之间曾经非常深挚的爱情之火的罪魁祸首吗？在生活中你可曾注意到：你是否你象恋爱时那样体贴关怀着你的妻子？你是否你象恋爱时那样在你丈夫疲劳时理解他、安抚他？

我们不能笼统而简单地把婚前婚后的情感落差归罪于婚后失去了罗曼谛克，失去了神秘感。实际上，生活本身固然是平淡无奇的，又是多姿多彩的。家庭生活也是如此。平凡琐碎磕磕碰碰的家庭生活，能使每一对曾经相爱过或相爱的夫妻更理解爱情的深层涵义，更懂得夫妇之间的相处之道。

那么，在现实生活中，夫妻之间不能如鱼得水地和谐相处的原因是什么呢？有些研究者以世风日下为理由，说人本性就是恶的，敌意和憎恨是人生俱有的。这也是不对的，因为绝大多数人，至少在对待自己家人方面，是本着善意的。只是往往在愤怒、急躁和缺乏表达技巧的情况下做出了伤害对方的举动。总而言之，是情商在背后起着决定性的作用。

人们总是忽略了情商对家庭夫妻生活的重要作用。虽然人们在谈论家庭婚姻时也提出“举案齐眉，相敬如宾”、“相濡以沫”之类的话。然而这类话更多带着道德理教的气息，与本质意义上研究婚姻家庭和情商关系的现代心理学差之甚远。

□伟人的悲剧

美国总统林肯誉满全球，声名显赫，但他的婚姻却非常不幸，他的同事海尼顿律师称他的婚姻是生活中一大悲剧，他本人也曾经写过一封令人心碎的信：“现在我是一个最悲惨的人。假如把我的痛苦平均分摊给世界上的每一个人，那么世界上就再不会有一副兴奋的笑脸”。林肯婚姻的不幸是因为什么呢？且让我们看一看：

林肯夫人玛丽陶德和林肯在性格上是格格不入的。妻子追求表面上的斯文，性爱追求衣饰装扮，而林肯本人从来不注意衣着，服装潦草。妻子性格暴躁，炉火旺盛，居矜自傲，而林肯为人事事谦虚、谨慎和民主。一次，林肯夫妇和客人在旅馆里用餐，不知林肯说了什么话，玛丽陶德勃然大怒，端起一杯热咖啡，朝林肯劈头盖脑地泼去。客人们目瞪口呆，林肯却一声不吭，默默地拭去脸上的咖啡，也没有其它表示。

不仅如此，林肯夫人还喜欢在鸡毛琐事上挑剔，经常当着众人的面把自己这个万民敬仰的丈夫贬得一无是处，什么身体挺不直啦，走路样子滑稽可笑啦。她指责林肯步子缺乏弹性，举止缺乏气派，甚至抱怨他鼻梁不挺，下嘴唇突出，手脚太大，脑袋太小等等。

每个人都有自己的自尊心理。我们可以想见，当林肯夫人在那么多亲朋故旧前这样贬损自己丈夫时，林肯心里会是什么滋味！人是有感情的，忍耐也是有限度的。当你不尊重对方，对之求全责备、无端挑剔时，就是在损害双方之间的感情了。更何况是在大庭广众之下呢？

林肯默默地吞咽着爱情的苦果，只要有可能，他总是躲避着妻子，宁愿睡着简陋的乡村旅舍也不愿回到自己舒适的家里去。经常一个人在冷清的街道上踽踽独行，形影相吊。在结婚后的23年中，他一竭力地克制着，忍耐着。

究竟是什么缘故使他如此惧内，也不离婚，不得而知，但的确是这个伟人的
一大悲剧。

林肯废除了惨无人道的奴隶制度，打败了南部联邦叛军，重新统一了美
利坚合众国，堪称美国第二国父。然而这样一个世界性的伟人却不能处理好
家庭的夫妻矛盾！这也验证了情商对婚姻家庭的决定性影响，是智商所无与
堪比的。

所以从情商这一现代心理学角度来看，林肯的婚姻悲剧与智商是无关
的。它不是伟人林肯的悲剧，而是凡人林肯的悲剧！

世界上的人们，由于受到社会环境、家庭以及家庭出身诸方面的因素的
影响，不可避免地会形成不同类型的性格。人类心理学家根据一定的情绪标
准指数把人类的性格划分为几大类，即理智型、情绪型、温和型、严肃型等
等。然而在实际生活中，即使是同一类型的人，也依然有自己鲜明的个人性
格特征。正如心理学家所说的：“人的性格如同指纹，别指望会有完全相同
的可能”。因而就要求夫妻之间的性格调适和互补，而要实现这一目的就绝
不可能离开情商这一隐藏在人类躯体内的“幕后主持人”。

可以肯定，林肯夫人无疑是低情商的类型。她的情绪控制能力极低，在
不良情绪分子达到饱和时没有及时通过一定的渠道或方法将之转移或平息，
反而不加控制地向丈夫大肆倾泻，造成了两人在婚姻生活上的灾难性后果。

应当指出的是，林肯总统在婚姻生活上的情商也是不高的。表面上看，
他的退让求团结，以沉默求和平的方法似乎带有骑士风度，绅士风度的。然
而我们看出这理性退让给他带来了什么样的痛苦，理性和教养并不是时时有
益于家庭的。作为一个政治家，林肯无疑是一个具有极高情商的伟人，然而
作为一个普通丈夫，他却是一个低情商的男人。

□消极心境和沟通信号

W 和新妻子在新婚蜜月之时就爆发了一场整整一夜的大争吵。W 高中刚毕业
就走上了社会，而妻子却是大学本科毕业生。教育程度的悬殊给敏感的 W 心
里埋下了自卑的不良情绪种子，然而妻子确实是很爱他的，因而恋爱时期的
温言软语，两情缱绻一时掩盖了他心里的阴影。

妻子在大学时代有过一段刻骨铭心的热恋。她和那时的男友曾经常常
在一起谈天说地，谈人生，谈理想，彼此都留下了深刻的印象。妻子在蜜月中
告诉了丈夫，本意也是为了表明自己对丈夫的忠诚。然而本来心里就有自卑
情结的 W 怎能细想呢？自卑到了极点难免就变成过份的自尊。他于是对妻子
产生了嫌弃的念头。从此不停地为蝇头琐事跟妻子吵架，不顾一切，管他什
么脏话、臭话，一个劲儿地向对方泼去，恨不得嘴里能吐出一把刀子来把对
方扎死，俗话说：人怕伤心，树怕剥皮。妻子一番好心遭来恶报，当然是极
为伤心。她也曾想离开这样一个不会给她带来幸福的家，但又确实深爱着自
己丈夫。她不明白：“我到底错在哪里？”

从心理学上分析，W 是由自卑情结而产生了消极心境。所谓心境是一种
比较持久的、微弱的、影响人的整体精神活动的情绪状态。心境不是关于某
一事物的特写体验，而具有弥散性的特点。也就是说妻子新婚蜜月的那番话
只是为他消极心境提供了一个爆发的契机，即使没有那番话，消极心境还是
存在的。

由于教育程度的悬殊而引发家庭矛盾的事例并不少见，W 只是比较典型
的例子。

其实 W 的忧虑是大可不必要的。中国心理学者唐映红曾就情商和智商对家庭的影响问题进行过问卷调查。在对收回的 687 份答卷进行统计后表明：对于女方而言，她们着重男方教育程度（在目前，它是检验智商的一个重要基准。）的占 37.3%。而对情商方面要求的（如性格、信心、自控能力等）占 78.5%。可见对教育程度悬殊而产生过份担心是不必要的。

从妻子方面来看，尽管是出于对丈夫的忠诚而这样作的，但她不能正确地把握夫妻间的沟通技巧。情商告诉我们：爱也是一把双刃剑，使用不当也一样会伤害到对方。爱也需要正确的交流沟通技巧。现代心理学研究表明：我们愈是善于体察对方的交际信号背后隐藏的情绪，也就愈能控制本人发出的信号。妻子没有能正确体察 W 的自卑情结，及而在蜜月之时给予了错误的信号，这个教训是深刻的。

□单靠爱是不够的

工作和事业，是男人生活中重要的一环，是男人在社会和家庭中建立个人形象和价值的重要途径和手段。高尔基说过：“一个男人必须为了自己的事业而保重自己，必须深知通向自己的事业的道路。”男人的工作不仅是为了养家糊口，而且具有实现自己价值的深刻涵义。男人想得到事业上的成功，也需要各方面的朋友。正所谓“一个好汉三个帮”，我们可以想象，假若男方因为婚姻而中断或减少了同朋友们的交往，那无异于大大减少了事业成功的机缘。而婚姻和事业、友谊的关系，也是婚姻家庭中一大难解决的问题。

S 是一家私营企业的经理，是一个重事业甚于一切的人。在这个商业潮社会里，要和众多强手展开竞争，就得耗去大量的时间和精力制订实施种种计划，处理各种各样纷繁复杂，千头万绪又难尽人意的的事情。有时一天忙回几十趟，干了十四、五个小时，耗了很大精力还是无法解决。实在太累了，他就在办公室里打个盹儿，就迷迷糊糊地坐着。然而自己的疲惫还不能让下属们知道。他想回到家里休息一下，向妻子倾吐一下自己的满腹的苦经。然而妻子对他整天不归家早郁积了一肚的怒气，等疲惫不堪的他还没坐定，就把一天的怒火向他兜头倾泻下来。她不明白：为什么这个家留不住他！

然而对于男人来说，没有事业就没有男人。假若一个男人总呆在家的话，是被人看作没出息的，在日本，假若男人太早归家的话，妻子都会为自己丈夫不注重事业而感到羞耻，以致于日本男人即使闲暇也不敢随便提早回家。S 因而在肚里有火。一个男人怎能扔下工作不管家呢！回家不图个热饭热菜也希望有个好脸色呀！然而这些火他没有发泄出来，都窝在心里了，但从此以后他就越来越少回家了。这样也就造成了这个家庭的恶性循环：S 愈少回家，妻子愈怒火满腹，而妻子愈怒火满腹，S 愈少回家。在 S 的心中，家不再是一个带有温暖色彩的词了。即使是有时闲暇，他也宁愿守着办公室里那张朱红办公桌不回去。

S 的案例显然是受恶性情绪生态圈影响而产生的恶果。夫妻双方的沟通能力、自控能力、自我意识与监控能力等情绪因素一旦形成恶性循环的生态圈就很难打破。如果任其发展，最终将会使双方的感情链条断裂，使家庭裂解。婚姻的和弦是靠夫妻双方的默契配合来奏响的。对于夫妻来说，不可避免地会产生不适应的感觉。因此，双方都应该努力按照自己角色所要求的模式去做。只有这样，才能巩固和加深相互之间的感情，不会产生恶性情绪生态圈，给家庭生活带来这样或那样的不快。而使双方能够适应自己家庭角色和使双方生活共合拍的唯一途径，就是夫妻双方的沟通。

几千年来，在谈论到家庭生活的美满和谐时，人们无一例外地会强调爱的重要。然而爱真的那么有用吗？我们可以看出妻子对 S 的爱：希望他多陪她。可是我们也看到这爱带来了何种恶果！事实上，光有爱是远远不够的，更重要的是你是否对你的家人表现出来了“爱”。拙劣的沟通技巧往往干扰了人们表达爱心的能力。所以如何正确地互相沟通对于夫妻来说是至关重要的。我们可以想象，假若妻子体谅 S 在事业上的努力，而 S 也体谅妻子独撑家务的苦衷和对他的关心，双方都做出一定的让步，并适应自己在家庭生活中所担当的角色，互相取得默契，那么会是另一种完全不同的建设性的效果。

至于如何把自己的内心的所想所感以建设性的方式成功地表达出来，本书将在下一章节里提供一套方法和原则，相信对促进读者美满和谐的家庭生活的建立大有裨益。

□ “油水夫妻”走向何方

我们所说的“油水婚姻”是指夫妻双方关系的维系不是以双方互爱为基础，而是基于道德、经济、政治等而考虑的。亦即“维持型家庭”。

“油水婚姻”的最明显特征是婚姻和爱情的分离，犹如油和水一般不相溶合。仔细地分析，“油水婚姻”主要分为三种：一是指双方的结合乃至维系完全基于爱情以外的考虑。在某些涉外婚姻中，某些女子为了能够达到出国淘金的美梦，争相同七、八十岁的西方老翁结婚就是这样的例子。二是双方结合时是由于或部分由于爱情，但随着共同生活日久而感情淡化甚至恶化。三是由于主观原因或客观原因造成爱情和婚姻分离，表现为单向型的爱情，即一方爱对方，而对方对他（她）没有感情。

“油水婚姻”从感情层面来看是很脆弱的，但从其它层面来看却又带有很大的稳固性。再加上中国历来传统观念里的以离婚为丑事，使这些婚姻和爱情失衡的家庭获得了广泛的社会心理支持。在传统道德里，追求权利的实现似乎是自私可耻的。履行义务则是高尚的。假若有人企图挣脱这种婚姻链而追求新的幸福家庭，就会遭到社会舆论的一致谴责。这就导致从一种痛苦滑向另一种痛苦。因而许多人宁愿守着“完整的家”也不愿追求“完整的爱”。

笔者的朋友曾告诉过我他的故事：他和一位美丽的女孩恋爱了八年，由于女方家长的阻拦而有情人不成眷属。女孩最后被迫嫁给别人，但同丈夫约法三章，即不得干涉她同往日情人的关系。朋友说女孩曾想同他一起私奔，但由于他临时踌躇而未成。可以想象，他曾经的女友组成的会是怎样的一个家庭。

建立和谐美满的幸福家庭，是每一对夫妻的美好的愿望。没有一个人结婚是为了离婚。然而这个世界上人与人之间的关系如此地微妙和复杂，愈来愈社会化的商品潮冲击着每一个家庭每一个人。中国传统的男耕女织的田园式的封闭家庭早已不复存在，而扎根在农业文明上的传统家庭规范模式也在消解。作为人类精神意义范畴上的爱情，也正受到物质文明浪潮一次次的冲击。如果说八十年代初涉外婚姻热潮中种种扭曲现象曾使无数人目瞪口呆，为之哗然的话，那么在九十年代已不足为奇，商业意识事实上早已浸透了爱情这一片精神园地。

《新婚姻》杂志曾刊登过女记者蔡琨琨的一篇文章。蔡琨琨对广州市某大学的女大学生进行了调查。在调查之中，表示愿意同“有共同语言然而经济条件不宽裕”的人结合的约占 1/7 (13.9) % 而表示愿意同“无共同语言或极少共同语言然而经济条件很好”的人结婚的女大学生也超过 4/7 (58

%)。不置可否的占约 2/7 (27%)。生活在校园里，与社会有一定程度隔离的女大学生尚且如此看法，而一般人平日就生活在商品化社会中，其影响就更不用说了。

某甲，是某师范大学的校花。一个长相、举止斯文的男生击败其它角逐者而夺得花魁。毕业前几天她就和男生分手。毕业班会上她和一腰挎大哥大的“款爷”翩翩而来。毕业一星期后她就和款爷结婚了，问她理由，她粲然一笑：“只要他有钱，爱不爱我无所谓啊！”

象某甲这样的婚姻绝不是少数。我们并不打算对她的价值取向作批评或褒扬。在这里举出来，只是为研究情商和“油水婚姻”的关系，情商对它的影响，事实上，“油水婚姻”是否真的油水不相混合，没有客观的标准，要靠自我感觉。“油水”是相对的，假若加上一定的“化学物质”它们是有可能相互转化溶合的。而情商，正是促使“油水”溶合的唯一化学物质。

人们结合在一起就是为了生活的需要，谁都希望生活得幸福。这是每一个每一对夫妻的自我意识里就有的潜在意识。自我意识同心境的关系是相互的。因而绝大多数“油水”夫妻的潜意识里都有与对方产生溶合的内在活力。这种动力是积极的。

然而仅有潜意识动力还不够，这就需要克服夫妻沟通中四个“陷阱”。根据心理学家的分析，这四个陷阱表现在性格障碍、情绪障碍、理解性障碍、技巧性障碍。必须指出的是，并不是每对夫妻都有这四种障碍，但多少会有一些障碍。而“油水婚姻”是否能够转变成美满婚姻，就全看当事人能否成功地突破这些障碍。事实上，这世界上是没有绝对自始至终都是和睦的婚姻，因而这四个障碍对非“油水”夫妻也一样是起障阻作用的。解决不好，美满婚姻也会向“油水婚姻”转化，解决得好，“油水婚姻”也会向美满婚姻转化。一切就看你怎样作，一切取决于你的家庭沟通技巧和你的爱心，一切就取决于你的情绪智力因素。即情商。

两情相悦的红线：沟通

西方著名心理学家指出：“人生最大的快乐、最深的满足、最强烈的进取心与内心最深处的宁静感，莫不来自充满爱的家庭。”

的确，努力地探索和勤奋地工作固然会给我们带来心灵上的快慰和满足，但若没有日常的和谐家庭生活给予我们的安全感和幸福，则我们所获得快慰和满足就会显得苍白空洞。人生来就需要有一个稳定的社会结构，而婚姻家庭则是人类社会中最基本的细胞。这个细胞结构是否协调合理，对夫妻子女乃至邻近的人不可避免地产生消极或积极、建设性或破坏性的影响。

要使婚姻家庭和谐美满，就有必要从心理学的角度了解夫妻之间的关系真相。台湾心理学家曾文星和徐静认为，从心理和行为的观点来说，夫妻关系可从五个角度来探讨和了解：

- ①夫妻间的情感
- ②夫妻间的关系
- ③.夫妻间相互扮演的角色
- ④.夫妻间的沟通
- ⑤.夫妻间的性关系

应该说这⑤种划分是基本正确的，然而我们认为第④点还可商榷。实际上，第①②③⑤种关系从本质上来说都必须借助第④种关系来实现。因而第④种关系是⑤种夫妻关系中最隐蔽也是最重要的。

□什么叫沟通

“沟通”也许可以说是心理学领域中最重要研究课题之一。有些人认为沟通指的仅仅是谈话或文字表达。当然，这两种都是人们沟通的重要方式。然而这还不是全部。比如恩爱夫妻的一个眼神、一个手势都可以传达出比语言和文字载体里蕴含的更多情意。所以我们将“沟通”定义为一种行为，是借助某种媒介传达意思给别人，且为别人知觉的行为。我们可以把沟通的过程分为五个步骤：

- ①意义编码
- ②编码发出
- ③编码传递
- ④接收编码
- ⑤译码。

以上五个过程是在一瞬间完成的。第①②步骤属于表达意义者，第④、⑤步骤属于接收意义者。第③步骤介于两者之间。一旦接收者完成译码需要回答时，这五个步骤就又重新开始了。一来一回，“沟通”就实现

□明确沟通三细则

沟通时运用的方式无论是语言还是文字，是手势还是眼神。它们都载有一定的意义，而意义里又蕴涵着一定的情绪。因而沟通对接收人采用的方式和造成的效果往往比本意重要得多。我们常说“怎么说”比“说什么”重要就是这个道理。

有个老笑话。

一个主人药客，等候多时，客人只到了一半，主人于是叹气说：“怎么，该来的不来！”在座的客人一听：“该来的不来，那不该来的是我们哇！”于是走了大半。主人一见又叹气说：“我又不是说他们。怎么都走了？”剩下的客人一听：“不说他们，那是说我们了？”于是拂袖而去。

虽说只是一个笑话，但也是不良沟通的实例。主人并无心赶走客人，只因沟通方式采用错误，使宾客接收译码后产生了误解。这属技巧性障碍。许多夫妻之间的失和就是由于曲解对方的意思而造成的。因而夫妻间要达到有效的沟通，首要原则是清楚、具体。许多夫妻之间的误解乃至悲剧往往是因模糊不清的沟通而产生的。这些例子在日常生活中、电视剧和文学作品中常常可以找到，不必一一列举。现在要来谈谈这个沟通原则的细则。华鲁士在《家庭沟通》里提出三个细则：

- 1.表达语意时要说明清楚，也要求对方说明清楚。
- 2.对你的决定要解释原因。
- 3.在造成问题时，要把有关你自己的这部分说明清楚。

人总喜欢自认为有理，不肯承认自己的过错误和缺点，尤其是作为丈夫的这一方，当出了家庭问题时丈夫往往会含糊的承认自己的错而具体攻击妻子，推卸责任。这时作妻子的应该这样说：“我知道你也是有错的，但是我……”然后应照第三项细则举出自己应负的责任和考虑不周的地方。只有这样才不会成为无辜的牺牲者。

□学会倾听

夫妻之间朝夕相处，说话自然而然地随便了，彼此间的话也就多了。而由于特殊的生理及生活特定的原因，家庭妇女比较丈夫而言更喜欢唠叨。现代医学证明：长期忧郁可使人神经衰弱，内分泌系统紊乱，重则还可导致精神失常，甚至发生高血压及其它心血管疾病。所以唠叨也属于心理疗法中的一种特殊健身法。

作为丈夫而言，常听妻子唠叨确实不是一件舒服事，难免会产生厌烦的情绪。然而这种情绪正是阻碍夫妻沟通的一大障碍。可以设想，假如你对热情而唠叨的妻子常抛下这样的话：“我今天没心情”“我现在没空”“别烦我”之类冷冰冰的话，毫无疑问的将把你正满腹热情的妻子推到尴尬、失望和困窘的地步。俗话说：积少成多。一旦你的妻子超过了忍耐的境界，就会爆发出来，造成家庭夫妻不应有的冲突。

为摆脱面对妻子唠叨的不良情绪，你可以采用“重建”的策略，即有意识地用建设性的态度进行解释。例如你可以对自己说：“她今天忙了一整天，没有休息，负担较重，很辛苦，确实需要找个人聊聊。”事实上现实生活中的妇女不但要工作而且要操劳家务。丈夫不应该把这些生活琐事看得较轻，而应帮助妻子处理这些事情，同时还应对她付出的劳动给予充分的肯定和赞扬。这样可以大大抵销妻子的怨气。妻子的抱怨和责难，正是由于没有得到丈夫的理解，假若有了理解，唠叨就会逐渐减少了。

倾听过程中应带着积极的态度，必须对对方的感觉和意见感兴趣，并且积极努力去听，去了解对方，若有不明白就问清楚，积极的倾听一定包含有“积极的反馈”。最忌讳的是你根本不在听，只当是耳边风，甚至干扰对方的倾诉。这往往容易激怒你的妻子。这样她对你的无休止抱怨和责难也就不可避免。

当然，沟通也是一种双向的交流。在妻子心情很好的时候，你也可以和她促膝长谈，让妻子知道过份唠叨给你带来的苦恼，让她也能理解你。

□情绪障碍

情绪是人和动物对内心和外界刺激作用作出的主观判断，表现为害怕、恐惧、焦虑等等。古代印度曾把人类的最基本情绪分为八种，称作“常情”：

爱、笑、悲、怒、勇、惧、厌、惊。同时还划分了 33 种附带的“非常情”如：忧郁、嫉妒、羞愧、傲慢等。可见人们很早就注意情绪对人的影响了。俗话说：“心静自然凉”，这就表明了人们对成功沟通中的恶性肿瘤——情绪障碍早有认识。

根据现代心理学家的简单归纳，情绪分为积极情绪和消极情绪（注意：这种划分是原始性的，并不是绝对性的）。出现消极情绪的基本原因是人际冲突，在婚姻中表现为夫妻冲突。当然，不是任何消极情绪都会对沟通产生严重障碍，只有比较稳固的消极情绪才会如此。根据美国哈佛大学心理学家赫斯的观点，在夫妻之间最主要的消极情绪是愤怒、烦躁、反感和冷漠等。

愤怒是夫妻之间爆发冲突的首害情绪。调查表明，绝大多数家庭裂解的原因不在于第三者插足之类的大事情，而在于夫妻双方沟通障碍，而造成沟通障碍的首害就是愤怒。

生活在人际关系日益复杂的现代社会里，总难免会碰到不愉快的事情，使你感到委屈、侮辱。愤怒于是产生了。愤怒使人的体力和心理力量成倍增长，愤怒愈强烈，愈要求用侵犯性的言语或挑衅的行为把它渲泄出来。这一点在男性方面更为明显。当你看到你丈夫怒气冲天地回来时，可千万要注意自己的沟通方式和沟通语言，切不可火上浇油，只有等到他气平息了一些再同他进行试探性的沟通。

烦躁性障碍和反感性障碍对夫妻之间的关系也影响恶劣。这两种障碍限制了夫妻之间的互相交往。会使对方认为你鄙视或看不起他。这个障碍的消除得靠通过改变自己的认识态度来解决。

生活中有些心理学家认为冷漠是“没有任何情绪符号”，因而不能归为一种情绪。事实上“没有任何情绪符号”也是一种情绪。而且冷漠是一种低情商的表现。夫妻所建立的关系，是一种特殊的人际关系。本质上属于人性的、长久性的、进展性的、契约性的关系。是人生中时间维持最久的、最亲密和特殊的人际关系。难以设想，当夫妻间都带着或一方带着冷漠情绪的话，这个婚姻家庭会是什么样子。冷漠可以分为“持续冷漠”和“断续冷漠”。当你或对方出现长时间的“持续冷漠”时，你就需要反省自己。思考一下，到底为什么？是否近来太耽于工作了（现在可是公司的最忙时候！）？是否近来太忙于同哥们神侃（“一侃就没个空”！）？是否她有什么心事（是岳母病了？）？然后你必须和她试探性沟通，如果是第 1、2 个，你可以给她解释清楚，只要你说的合理诚恳，对方会原谅你的。如果是第三种，你可以为她分担一份忧愁。总之，解除冷漠障碍全看你能否及早破译她潜藏在冷漠后的信息符号，及时和她沟通。

□ 性格障碍

在前面有关章节中，我们指出了影响夫妻之间沟通的四个陷阱：情绪障碍、性格障碍、理解性障碍、技巧性障碍，并且在上文中着重讨论了情绪障碍，现在我们来讨论性格障碍。

美国婚姻家庭协会的西尔马·米勒揭示了婚姻关系的一个奥秘：“在成功的婚姻中，丈夫和妻子在共同生活中，都应学会达到这样的平衡——保持自己的基本特性，改掉伴侣不能接受的个性中的某些极端。”这段话告诉我们，夫妻双方只有互相调协个性，才有可能达到心理、生理和经济文生活上的和谐和满足。在现实生活中，我们可以在离婚法庭上听到这样一条夫妻决定解除婚约的理由：“性格合不来”。但是他们往往说不清楚哪些地方合不

来。这说明他们不知道如何认识一个人的性格，他们往往只看到对方性格的消极面就在大发怨尤，把自己失败的原因全推到对方身上，这样做一方面是不良沟通的结果，另一方面又造成沟通障碍。因此，要想成功地实现夫妻沟通，必须做到正确认识对方的性格，才能找到与之协调性格障碍的途径。

性格是个体的较稳定、带有本质性的特点的总和，这特点表现在人的行动中，表现在人对周围现实和自己的一定态度中。

德国著名精神病理学家卡尔·列昂加尔德按照性格的凸显部分将人划分为9种性格：激越性、心境恶劣性、易变型、停滞性、惊慌型、演示型、激情型、外向型、内向型。这9种划分并非是以“纯粹”的形式出现，现实生活中更常见的是混合型和中间型，他们集不同的性格类型于一身。

然而正确认识对方的性格还是第一步，还需要一定的技巧。

首先，如果你对你的爱人的性格有抵触情绪，你不妨仔细地检查分析一下他（她）是否有值得你学习的地方。试一试从你的爱人处借一点他的优点来溶进你的性格。这样会使你的性格更健康更完善。其次是要有求全责备的心理，意识到“金无足赤，人无完人”，找出对方性格最使你苦恼的部分，找出具体方法，使对方接受你的调适。

需要警惕的是性格调适绝不能滑入传统婚姻条款之中，传统的婚姻条款的实现是以扼杀人的个性为实现基础的，而无益于建立平等基础上相互间尊重的新型现代婚姻家庭。俗话说：嫁鸡随鸡。嫁狗随狗。这样一种无原则无平等的婚姻必须避免。

□理解性障碍

我们在前面指出，人的沟通有最基本的两个步骤：意义编码和译码。在这五个环节中，假如意义编码时产生错误，就会使以后的环节都传达错误的信息。假如译码产生谬误，也一样会使接收者得到错误信息。前者谬误起于发出者，后者则是指接收者而言。这些谬误也是一种沟通障碍，属理解性障碍。

导致理解性障碍产生的原因主要有：语言障碍和心理定势障碍。

语言障碍的语言在这里不仅指语言本义，而且包括其它方式的语言，如手语、身势语等等。在夫妻交谈时，往往由于语言过于冗长琐碎和零散从而使对方不知所云，甚至引起家庭纠纷。

心理定势障碍是指在一个人身上形成的准备进行一定行为的心理，就是准备对这类或那类事件，现象或事实作出肯定或否定反应的心理。定性表现为习惯性的见解、看法和动作，有否定和肯定。在家庭讨论中，否定定势会形成偏见，使你对配偶的意见采取轻率和粗暴的固执态度，而以“我不相信”“肯定不行，不要说了”“管他干嘛”之类的否定定势语言来打断对方的谈话。

另外，在交谈中，注意力不集中也经常形成理解性障碍。如果同妻子交谈时心不在焉，也一样会影响你的理解，诸如“等等，你刚才说什么？”之类的话是对配偶的一种不尊重。

□正确运用和破译“人体语言”

科学研究告诉我们：“在我们与其他人的交流中 70%是不用语言交流的。”而夫妻之间的交流中不用语言的比率就更高了。我们常说一对男女“眉来眼上”就是一种非语言交流。属于“人体语言”。夫妻间非语言交流的最明显例子，当然是性生活了。除此之外，怎样微笑、怎样皱眉，怎样走路、

怎样的眼神、都比语言更有其具体性和形象性。必须清楚，在人类拥有语言沟通之前，我们的祖先已用人体语言互相交流了几百万年了。虽然人们常常忽略和误解人体语言，但人体语言对我们正确了解对方的情绪和状态是很重要的。当你打算向归来的丈夫一吐心中郁积时却没有注意到他垂头丧气的的体态语言，那么一场家庭风波可能就将开始了。

通常来说，人体语言多是人们在无意识下的反映，我们可以从非语言信号中得到真实。而用于欺骗性的“语言陷阱”是容易制造的。古代有个笑话，有个小贩在集市上买菜刀，招牌上显目地写着“包不损坏”。有个顾客买回家去刚一砍，菜刀就断成二截了。顾客拿着菜刀回去责问小贩。小贩指着招牌振振有辞地说：“我这上面不是明明写着‘坏损不包’么？”可见语言由于符号本身可能造成的误读，歧义和晦涩导致了它的欺骗性。

熟悉和了解自己伴侣的人体语言，将有助于心灵之间的正确沟通，有助于消除因矛盾的信息而造成的混乱。这一混乱主要表现在语言的交流同非语言交流之间的矛盾。常常有这种事，对方说的话似乎是令人信服的，但他的举止和动作却告诉你不是那么回事。比如丈夫向妻子信誓旦旦地保证：“我爱你”。但他的神态和举止之间却常带有心不在焉的敷衍态度。那毫无疑问他不是真心的。所以，当语言交流同非语言交流产生矛盾时，说明夫妻之间的关系有一定的问题，这就需要同对方进行更坦率，更有建设性的沟通了。

□必要的争吵

在人们的印象中，只要提到夫妻争吵谁都往往习惯于把它和美满婚姻相对立起来。很少有人会想到争吵也是夫妻情绪和心灵沟通和一种必要方式。当然，夫妻和谐是婚姻美满的标志。但家庭既然作为现代商业化社会的一个细胞单位，必然会带着社会生活的种种折光和色彩。既然世界万事万物都具有对立统一的两面，那么家庭生活也不可能超越这一法则。著名女作家李 g 玥在小说《远方的狼》里借女主人的口说：

每当有人告诉我他们婚后从未发生过争执斗气，我总是掩饰不住自己的怀疑。要么他在撒谎，要么他们之间毫无“爱情”这个东西存在，甚至他们中的一方对另一方施行独裁者式的统治。

夫妻间的争吵，是一个必要的、甚至是健康的交流。我们相信，吵架可以减弱人在家庭外的抑郁感，从而使沉埋在夫妻额头上的阴影消形匿迹，更重要的是，争吵可以使夫妻之间彼此更好地理解。因而也是夫妻沟通的一种重要方式，据调查，家庭关系最融洽美满的感情最为稳固的夫妻，并不是那些永日相敬如宾的夫妻，而是一些感情基础较好的而又偶尔有小争执的夫妻。适当的争吵会有益于缩短心和心之间的距离，增进两人的共同语言，增进对对方内心世界的了解。

但是，我们必须排斥那种无时无地的，非理性的大争吵。如果夫妻双方任其攻击性和敌对性情绪自由发展，那争吵毫无疑问会带来灾难性的后果。如何区分积极的还是消极的争吵，就看他们是不是公正而富有建设性的。

婚姻心理学家 G·R·巴赫根据自己的经验制订了一套建设性争吵的准则。我们引述如下并加以说明：

1. 双方确定时间和地点。对争吵的时间和地点进行确定似乎是可笑的。然而作为互相了解的夫妻一般都会有默契。比如是在家人面前还是在公园里散步时候，是在饭后还是饭前。无时无地没完没了的争吵是不可能带有建设性的，那怕它是本着这一目出发的。

2. 将你的愤怒集中到现实的问题上，也就是说，重当前而不是纠缠过去

的问题。夫妻双方在争吵时的一个坏习惯就是把陈年旧帐翻出来作为攻击的炮弹。这是很不妥当的。既然夫妻双方已走到今天了，就意味着过往的是非对你们的现今生活不是致命的打击，而出于世怒的目的重剜旧疮是无益于双方进行建设性交流的。

3.你必须知道吵的是什么。有时候人们为了一点蝇头琐事而爆发一场大争吵。尽管吵得天翻地动，精疲力尽，结果却忘记了争吵的原因。也就是说，比较重要的、隐藏着的实质问题没有得到解决。所以应尽量避免无谓的争吵。

4.尽量做到诚实，每时每刻应该让对方明白，你想的是什么，想达到什么目的。

5.不要企图作胜利者。我们要求的是达到建设性的沟通的争吵，假如二人中有一个赢了，必然会有另一个人输了，一人失败就意味着这场争吵没有达到目的，因为负方会怒气更大，对相互关系就损害更大了。巴赫博士说：“在婚姻生活中赢得一场争吵的唯一途径就是二个人一块儿赢。”

除了巴赫博士提出的这五种准则之外，我们还应附加上这一条：绝不可以公共场合互相指责、抨击对方更不能揭短。有些丈夫或妻子总喜欢在大庭广众之下争吵，似乎可以赢得舆论的支持。然而这往往只能是事与愿违。社会是个有机的大家庭而夫妻是生活在大家庭里的小小一员，你们自己的矛盾只能自己解决。而不能到公共场合摆明你们之间的私事，求得大家帮助。这样做不但会使你的爱人对你产生芥蒂，无益于家庭，而且会使周围的人对你产生不好看法。

可以想象，家庭生活犹如一桌五味俱全的菜肴，缺一味菜都会使之大为逊色。相比较而言，合理的建设性的争吵应算一味辣菜，我们知道，辣菜对于使人开胃是大有裨益的。

□沟通 and 情商的关系

在以上的各小节中我们向读者们介绍了沟通的定义、过程以及方式，并向大家介绍了影响夫妻沟通的四大障碍，主要的目的是为了增进家庭沟通，改进家庭关系就“沟通”而言，属于情商的范畴，是情商的“公关策划师”——人际交往的一部分。因而沟通能力的强弱，也是衡量人们情商高低指数之一。

读者或许会发现，以上各小节反复强调人的自身因素如何影响沟通，并如何受沟通影响。这是因为人的自我意识与人的沟通是内容和形式的关系。也就是说人如何沟通和沟通什么完全是由个人的内在自我意识决定的。因而具有积极的自我意识对改善及促进你们夫妻的沟通只有重大意义。而积极的建设性的沟通反过来又可引导你及你的爱人迈向健康的积极的自我意识。促进你们的心理健康。

如何控制婚姻魔方

几个世纪以前，科学家们发现，当某个物体做圆周运动时，总有一种力作用在他身上，这种力跟速度的方向垂直，向着圆心。科学家们将之称为“向心力”。

我们完全可以把婚姻比之为“圆心”，或者具体形象些：“太阳”，那么夫妻双方是可以围绕着“太阳”运转的行星，也许他们俩的运动轨道不尽相同。但他们俩都有着共同的“太阳”。

然而婚姻的“太阳系”可比天文学意义上的太阳系复杂得多，在那里，如万花筒般千姿百态。假若运行失误，两个行星就会发生碰撞，两败俱伤。假若有一方处于远日运行状态，受到其它外力的影响，也可能会脱离太阳的吸引，产生逃逸的离心力。

形形色色的爱情和婚姻问题，有增无减的离婚率，不计其数的负心、骚动、冲动、组合、离异，曾经那样剧烈地震慑过无数男男女女的心！也使自己建立家庭和正建立家庭的男女感到惊恐，感到惶恐，到底如何控制好这一大魔方呢？以惧内闻名一世的大哲学家苏格拉底垂头丧气地说：“处理夫妻的关系的秘诀在于，我们——男人都跪着。”这是无可奈何的自嘲。但我们知道，一个家庭的维系，确实需要一个“向心力”。在这个向心力中，光有爱是不够的。情商将帮助你找到建立和巩固加强这一向心力的最佳途径。

□信任是夫妻的纽带

夫妻俩是在情投意合的基础上结合的，具有某种特定的契约关系。也就是说彼此之间有一条看不见的纽带把双方联系在一起，这条纽带是建立婚姻家庭的基础。一旦这条纽带断裂也就造成家庭裂解。促使纽带断裂的重要原因往往是猜疑和妒忌。这是两种腐蚀性极强的情绪。在日常生活中，我们可以看到许许多多因猜疑和嫉妒而造成的悲剧。那怕是伟人也不例外。曾经横卷欧洲的拿破仑在家里也不得不象拔牙老虎似的接受猜疑心强的妻子一次又一次的追问，最后被逼无法，不得不同一直深爱的妻子分手。所以高造思说：“信任或肩疑——再也没有比这更能决定夫妻生活的明暗”。猜疑和妒忌归根到底就是二种情绪。它们的最好“清洁剂”就是信任。信任是夫妻双方最重要的感情。对于一种生动的、成长着的两人之间的关系来说，信任是必不可少的。在一些谈论婚姻的手册上，很少谈到这个问题或者只是一笔带过。然而我们必须明白一个和谐美满的婚姻不能缺少这一纽带。我们必须重视它。

那些一开始就具有一定信任感和真诚的夫妻，必须小心地扩大这种感情。如果某一方特别敏感或依赖性强的话，那另一方则要爱护他，不要去触动他的伤痛之处，避免去，取笑他和批评他。必须强调指出，那些披着坦率的外衣来伤害对方的残酷，是不能容忍的。刘德华有一首歌唱得好：“你别问我爱过几人，你不懂我伤有多深，剥开伤疤总是残忍。”假若你真的这么做了，你需要检查你自己的动机，你是出于爱护他呢？还是出于不满乃至妒忌？只有当你知道你的伴侣和你自己的弱点的以及双方的关系和感情更进一步深入后，你才可以体贴而理智地建立一种更为坦率的关系。夫妻生活是由一些平凡的细节组成的，因而你的坦率和真诚也应该从这些细节开始，可惜有些人不懂得这些道理，他们轻率对待这些细小的事情，单纯地认为“撒个小谎没什么”。譬如，假如你常常出去找朋友喝酒，有时归家太晚了，就随

意编造理由，诸如“工作太忙了”“经理让我整理一份材料”之类的谎话。这些装腔作势的理由往往只能导致对方对你的不信任。

不采用欺骗的方法有助于建立一种信任的关系，但是还有一些条件是很重要的。我们必须知道，所谓信任是双向性的，而绝不会是单方面的。并且信任是不断地成长的，而绝不会是静止的。

当情侣双方结婚的时候，无数的情侣必定都曾发过“海枯石烂，此心不变”“生生世世愿为夫妇”之类数不清的永恒誓言。然而注定只有神仙才能完全履行这些繁星一样繁乱的誓言。事实上夫妻双方期望对方遵守的这些誓言和其中包含着传统婚姻条款说穿了只是一张不可实现的契约。除非夫妻双方真能永远象举行婚礼那天一样。这就好象理论和实际的关系一样，生活中双方的成熟和其它改变必然会对之进行必要的修改。而在生活中，有些夫妻往往会翻出这些不现实的标准来要求对方和自己，这种双方都把自己的行为和同伴的信任建立在不现实的契约上的作法，就象在沙地上筑楼一样，一个不对就全垮了。

我们所赞同的信任应包括一定的亲密感情，真诚和坦率的内容在内。坦率和真诚与个人的发展是紧密联系在一起。这是一种随着夫妻感情的升华而升华的活的信任。只有这样的真诚和坦率，才可以使夫妻之间保持一种真正的宽松的气氛，无须采用欺骗的手段或自我防范措施。夫妻间有了这种信任关系，他们之间的联系纽带就更为牢固了。

□适当的撒谎

我们知道，信任是夫妻间的纽带，是婚姻关系的基础，但是任何事情都没有绝对的。在某些时候，夫妻之间为了减轻对方的负担或者在对方对某些事情敏感的情况下，可以适当的撒谎。在宗教和道德方面有过颇多著述的著名学者拉比·库付纳指出，确定一种谎话是否可以原谅，主要看撒谎的动机。他说：“在撒谎以前，我们可以先问下自己，我这样作是为了不给别人增添烦恼；还是为自己开脱？”

我有一位朋友，他曾身罹重病，以为自己不久于人世了。有天黄昏，他对坐在病床前的妻子，坦诚告白；并且深深地忏悔，把自己在十几年的共同生活中发生过的一次婚外恋和盘托出。

结果呢？真的很惨！

我的这位朋友的病竟然奇迹般地痊愈了。这本该是件喜事，然而两人却因心结难解，反而陷入了感情的炼狱中去了！这样的一个故事，真不禁让人感叹和深思：有些事实在是真的不必实说的。

下面我们举几个例子。假若你的妻子买了一套新衣裙，问你觉得怎么样，你可能会觉得不怎么样，但也不必为了诚实的缘故而直截了当地说：“挺不合适的，你的眼光太俗了。”这是一种破坏性的批评，假如妻子是很在乎打扮的话，那么会引起不好的反应。你可以用肯定的回答来使妻子得到心理上的满足：“哎，挺不错的，看起来精神多了”。假若你不想表态，也可以这样说：“你知道我向来不懂买衣服。”这样一来，你既诚实地表达了自己的情感，也没有伤害到对方的感情。

一位女公关部部长曾应邀去和自己以前的男朋友一起吃午饭，她说：“这件事使我很为难，因为我们往日的感情并未完全淡漠。我鼓足勇气把吃饭的事告诉了丈夫，也告诉了我的同事，以使自己下午能早点回来。”但有一点她没有告诉任何人，那就是她对往日的恋人仍有吸引力。从这件事我们可以

看出，在夫妻关系中撒谎确实具有一定的危险性和技巧性。我们不易确定什么时候撒谎是可以原谅的。多数人总倾向于“讲实话”以求得对方理解。可是经验告诉我们，对所说的任何话都不加掩饰，有时反而会增加对方的负担或给对方带来伤害，甚至引起不必要的争执。因而，善意的撒谎是可以允许的。当然这也必须把握在一定的限度之内，这是一个技巧性的问题。

有时候为了不让对方担忧我们也会故意隐瞒某些事实。譬如，一个私营企业家由于自身的错误而造成了重大经济损失，濒临破产边缘，为了不使重病的妻子为己担忧，他借助高息贷款使家庭保持以前的消费水平，而到最后才还清了货款。

西蒙波特博士指出：“想区别哪些谎言可以原谅，那些谎言不可以原谅是极其困难而无益的。因为欺骗的对方在不同的时间和不同的地点可能对同一谎话产生完全不同的反应，这是由人的情绪来决定的。为保证夫妻间的信任感能存在并更进一步地发展，尽可能不要在不必要的情况下撒谎，以免失去许多本可以同爱人增进了解的机会。”当你发现自己有想撒谎的念头时，心理学专家建议你做如下二种选择：

第一，先问一下自己，如果说实话会发生什么事，假若感觉到撒谎对夫妻感情会带来不利的影响，那么不妨告诉他：“以后再告诉你”“等几天后再说吧”。

第二，问自己是否可以用策略而不必用谎言来回答或告诉对方，谎言说到底总是会使对方有被欺骗的感觉，尽管对方并不是一定很在意，所以能不用或少用谎言当然是最好的。

□提高你的情绪控制能力

现代社会是个速度、信息和数字的社会。交通工具的高速运行，相隔几千里之遥只需短短的几十分钟就可以到达，每天、每分、每秒空中到处都是飞行中的飞行器，四通八达的电缆把无数的数据和信息从一个地方传递到另一个地方，弥漫在空中的，有各种频道的无线电波：电台的、电视台的、移动电话的、传呼台的、无线电遥控的等等。现代社会愈来愈象一个结构精巧而纷繁复杂的有机体，我们每一个人都成为其中的一个小碎片；社会上的任何一点风吹草动对我们的家庭和我们本人都会有直接或间接、有利或不利的影晌。

在这样的一个商业化文明社会里，现代人在崇尚个性解放的同时，也愈来愈放纵自己的情绪和感受。从挂在北京人嘴边的口头禅“爱谁谁”以及反理性为其特征之一的王朔的小说可以看出情绪泛滥是这个时代的人们的一种时尚。所谓“情绪泛滥”就是指情绪化。情绪化指的是缺乏对自己情绪的控制，不能很好地克制不良情绪，也不能恰如其份地表达得体的情绪。教育心理学家杨生龙曾撰文写道：

“陷入情绪化就象被抛入一潭深水，越是挣扎，身体越是下沉。但如果你能够保持镇静和克制，水就会自然将你托起。同样，如果你想走出情绪化的牢狱，你就应该亦靠自己的力量把自己解放出来。所以你要学会控制你自己的情绪，以使你的每一天卓有成效。”

“除非你心平气和，否则迎来的又将是失败的一天。花草树木随着气候的变化而成长，但是你得为自己创造天气，得学会用自己的心灵弥补气候的不足。如果你向周围的一切发泄以风雨、忧郁、愤怒和黑暗，那么你周围的一切也会报之以风雨、忧郁、愤怒和黑暗；反之，如果你向周围的一切送去温暖、喜悦、笑声和光明，那么你就会回收收到不尽的温暖、喜悦、笑声和光明！请记住，能够控制住自己命运的人首先是个能控制住自己情绪的人。”

也许会有人认为情绪化是“潇洒”的行为，但对于一对夫妻来说，这种不拘小节的情绪不会给双方带来任何好处。对于决定与你一生相伴，白头偕老的你的爱人来说，他绝不会希望他的伴侣会是一个轻佻、浮躁而不扎实的人。而情绪化的人恰恰给人这样一种不牢靠的感觉。难道我们可能对一个喜怒无常或油腔滑调的人产生一丝一毫的尊重吗？如果一个人得不到丈夫或妻子尊重，很难设想这样一个家庭会维持得多久。

我们尽可以对电影，电视以及王朔小说里诸多“侃爷”的潇洒举动大为喝彩。但我们必须明白，电影、电视和文学作品里的人物形象和现实里的真人两回事，跟作为丈夫或妻子的你就差得更远了，情绪化是严重低情商，缺乏情绪控制能力的表现。我们必须时刻牢记：一对夫妻，是成熟的男人和女人，如果我们连情绪也不能很好的控制，我们的婚姻生活就没有成熟的心理基础。

□学会宽恕

曾经有一对恩爱夫妻，双方都是年轻画家，彼此都很欣赏对方的才华，可谓是情投意合的一对璧人。后来丈夫有了婚外恋，但是丈夫在经过理智地考虑后终于同第三者斩断了联系。然而妻子不肯原谅丈夫曾有过的行为，认为丈夫已经没有完美的心了，于是提出分手。

丈夫在经过理智的考虑后终于同第三者分手表明丈夫还是深爱着妻子的，发生婚外恋的情况只是一时冲动、糊涂。作为妻子的对丈夫本应持和善宽恕的态度。然而她没有这样作。一场不应发生的婚姻悲剧也就发生了。

有句名言说得好：“不能宽恕别人的人，就是拆自己的桥。”对别人和善和宽恕永远不会是无益的。人非圣贤，孰能无过？而促使之悔改的良方倒是宽恕。心理学研究大明，一方有过失而另一方责怪过多过重会使人产生很重的心理压抑，影响爱的流露。所以心理学家主张夫妻间在发现对方不算很严重的过失时，最好不要去责备他，而应以宽恕和善的语气说一声：“好，今后注意就是了”或者“算了，别难过了，我理解就是了”等等。这是最为得体的方式，对方会深深地感激你。

要做到宽恕犯过失的情侣并不是一件很容易的作到的事。宽恕并不只表现在各种较大的过失上，也表现在许多琐碎的小事上。例如你的妻子为你煮菜时煮得太咸了，你知道你的妻子心里一定很不安，但你是说一声“没事，花钱买学费嘛”或者“咸是咸了点，但味道确实不错”之类的话，还是阴沉着脸一声不吭？当你的丈夫不小心把你新买的裙子弄脏了时，你是说一声“别担心，洗一下就干净了”，还是狠狠地瞪着他？必须知道，是否懂得宽恕对方是衡量你的自我意识是否成熟是否具备自我调控能力的一个基点。如果你能够作到宽恕对方，也就说明你已能够驾驭自我意识，说明你的情商已具备相当高的素质。

□应有的细腻

1954年周总理去参加日内瓦会议。邓颖超同志把一枚压好的红叶和海棠花装在信封里，托人带给了他。周总理在百忙之中没有忘记回致妻子的热情问候，他亲自挑选了一朵芍药花和蝴蝶花压好后托回国的同志带给邓颖超同志。

在现代人的意识中，女性感情细腻，处事细心，而男人作风粗豪爽，富有魄力，恰成反比。因而许多丈夫总注重在妻子面前表现自己粗豪的一面，认为男人以“粗”为性格特征。其实也未必。这种“粗”的风度是大可不必

在家庭生活中表现的。事实上，应有的细腻还是应该在男性身上体现出来的。周总理的例子就是这样的典型实例。周总理一生戎马倥偬，不可谓不豪视一生，然而他的人格魅力不仅体现在他为革命出生入死的时刻，也体现在他为人细腻周到上。可见大丈夫也是一样需要细腻的。

天才音乐家莫扎特对他的妻子康丝丹彩也一样地体现了这一点。康丝丹彩时常害病。莫扎特在这种时候总是寸步不离地护着她。每当妻子沉入梦乡而客人来访的时候，莫扎特总是举起手指按住嘴，示意客人小心不要弄出声来。每当他清早出去散步时，必定写一张小纸条搁在妻子醒来时就能够看到的地方。有一张小纸条是这样写的：

“亲爱的，你早。请静下心来，好好再睡吧。你不要起身太早，免得感冒，身体不要过份弯曲，不要发脾气指责佣人，在我回来之前，请不要为家里的各种琐事烦心，希望在你身上，不要发生不愉快的事，吻你。永远爱你的丈夫。”

从这便条上我们可以看到莫扎特对妻子的淋漓尽致的体贴和关怀。仿佛可以听到莫扎特在患病妻子的床边喁喁低语。其缱绻之情令人感动不已。

夫妻之间的感情正是通过处理生活中出现的各种各样的这类小事而得到发展、深化，于细微处见真情的，所以当你的妻子过生日时，别忘了给她买一件生日礼物，当你的妻子帮你完成了一件重要的工作时，别忘了给她一个甜蜜的微笑和一声诚挚的“谢谢”。当你因公事出差时，别忘了给远方家里的妻子打一个问候的电话。总之，“勿以善小而不为”，须知它是沟通和加深夫妻感情的重要渠道。

口打破僵局的方法

即使是条件再好的家庭，也不可能完善无缺，没有一点一毫的矛盾。并且夫妻间也往往难于处理个人愿望、意志、情绪和对方的平衡。因而争吵呕气是不可避免的。并且也是夫妻情绪沟通的一种形式。

但是既然发生了争吵呕气。当然就得有个平息。怎样平息冲突是个不能轻视的问题。不管是发生了怎样的争吵？我们必须牢记：千万不要再以其它方式刺激对方以致导致冲突的继续和扩大。假如这样做了，可能会使本来的一般性争执扩大到不可能收拾的地步，造成双方情感链条断裂。

有些夫妻在争吵之后没有再刺激对方，然而也没有主动和好，而是一味地固守着个人的自尊和面子，互相赌气，不肯退让，甚至十天半月也不搭话。这些夫妇都是自尊心比较强的，要他们放下架子向对方认错，求得对方谅解是很难做到的，那怕是他们心里早已想互相和好了。如何能使这些“顽固派”端下架子，改变态度。一位心理学家在《情侣爱的法则》中列出了六种方法，现录出如下：

“一、感化法。即通过‘人体语言’向对方表达你的修好之意。这主要是采用温存的行动使对方得到感化。如：丈夫的内衣脏了，妻子依旧主动地帮助他去洗，妻子灯下夜读，丈夫轻轻地为她披上一件外衣等等。这种无声的动作胜过有声的语言，能使对方的心里涌出一股热流，怨气自然消失”。

“二、暗示法。这是一种体面的更正错误的方法。如果矛盾的起因确实是因为自己的过错所致的话，那么事后不妨有所表示。比方按照对方的意见做某件事，或者默默地改掉自己的错误作法等等。这样暗示对方自己有认错的表示，以求对方的宽恕和谅解。”

“三、媒介法。可通用第三者的调和作用来消解对方的对立情绪。例如，可通过对方最信服的人来调解、说和或通过他人转达自己的致歉话语，使双

方得到沟通”。

“四、幽默法。在适当的时候适当的场合恰到好处地开个玩笑，说上几名俏皮话，或者很自然地做个滑稽动作。这样以笑声及其动作来打破沉闷的气氛，用以创造和解的条件。”

“五、通讯法。它可通过字条或者书信及打电话的形式，与对方交流思想，其效果可能更佳”。

“六、赎罪法。积极主动地料理家务或者帮助对方做些其不愿做的事情。这样，使对方明显地认为你是认错了，从此两人不再计较”。

这六种方法都是比较有效的主要方法。但不是所有的，各对夫妻可以根据对方的生活习惯和性格来摸索探求最适合你们家庭的方法。

宋人笔记《卧笔斋闲记》中有这样一段有趣的小故事：漂亭小吏程兴礼以惧内而闻名。他的妻子性嗜食竹笋。每到他的妻子同他吵架时，程兴礼往往缩在墙角不敢作声，待他的妻子一止骂，他便赶快到市场上买来鲜鱼和山笋煮给他妻子吃，他妻子一见竹笋，顿时大喜，大吃大嚼起来。于是也就不再和程兴礼斗气，二人和好如初。这位小吏可谓深得打破僵局之三昧了！

然而，光知道解决的方法还不够的，我们还应当遵循以下二条准则：

1. 无论是哪一种方法，当其中一方发出“求和”的信号后，另一方应给予默契的配合，而绝不能以“胜利者”自居，拒绝对方的求和信号，延长僵持的时间。这样作是具有危险性的，可能会使对方一气之下中止信号的发出，从而造成恶性循环。

2. 尽可能在家庭内部解决。我们在以上的第三种方法中曾提出可通过第三者的调和和作用来消化对方的对立情绪。然而这些外部调解者的作用是有一定界限的。夫妻之间有许多是属于双方的私人秘密。因而找人调解虽然会得到某方面的支持，但同时也可能会大大伤害爱人的自尊心理，一是对把家庭矛盾化开公反感，二是会认为“告状”一方是在联合家里的人或者外面的人对付自己。在中国婚姻家庭里有些妇女常常在闹矛盾以后回娘家“告状”以求得家里人支持。其实这种作法往往是损害双方的关系而难于得到效果，即使有些丈夫迫于“家事不可外扬”而登娘家门去向妻子致歉，但他们的心里却未免感到不舒坦。久而久之，必将使双方感情淡漠。总之，只要夫妻双方都有真诚，并且方法得当。即使不借助外人也一样能恢复正常的关系，不是常说么：“小两口没有解决不了的问题”。

我们知道，是否具有对失败承受能力也是情商的一个重要内容。可以想见，乐观、豁达的人往往从夫妻间的矛盾争端中走出来，并能成功地化解僵局，从中吸取教训。而敏感、心胸狭窄的人则相反，往往怨恨对方，消极地等待对方“求和”并且从此对对方留有一定怨气。这样往往给以后留下了不祥的种子。总之，一个人能否适时适地的打破争吵之后的僵局，是一个人的自我挫折承受能力高低的体现。也是一个人情商素质的体现。托尔斯泰说过：“挫折和失败一样是生命珍贵的赐予。”这也一样可以用来指代是夫妻间的矛盾冲突。每一次矛盾冲突并不可怕，假如你和你的伴侣成功地解决了它，那么将是你们俩感情更上一层楼的新基点！

第七单元钻石婚的秘密

人是宇宙之魂，完善自我是人的普遍心理要求，人是万物之灵，每个人的内心隐藏着力量，智慧和才能，而爱情做为人生中最有光彩的一部分，可以唤醒人们内心沉睡的力量和潜藏的智慧才能。爱情是一种美妙、神秘、圣洁的感情，恋爱中的青年男女总希望自己在对方心目中是最完善，最美好的。这种强烈的愿望激起了他们的自尊心和进取心，成为鼓舞他们不断克服缺点，培养良好品质，锻炼坚强意志的内在动力。婚姻家庭中的爱情关系是双方的纽带，双方在一定的形式下，走向情感的融和，激发自己和对方在生活、事业、理想上具有积极奋发的意志，从中寻找到生活的真谛。

婚姻中的玄色鸟

□钻石婚礼

1996年，在美国新泽西州的一座农场庄园里，灯火辉煌，热闹非凡，大厅里最引人注目的是正中墙壁上用彩庄剪成的“年”纷围成一圈，从1921到1996绕着中间嵌在壁上的一颗钻石，美丽的钻石在五彩的灯光下奕奕生光，一对满头白发的老人站在大厅中来，一只手牵着一个小孩、另一只手都举着酒杯，频频地向来往的客人们举杯致意，他们俩也偶尔相互凝视片刻，眼光里含着无限的深情和快乐。

原来今晚是这两位老人的钻石婚庆祝晚会，男的叫罗纳得·森民。女的叫艾米丽·露西；这个晚会是他们的4个儿女、13个孙子及9个重孙发起的。附近百里的人们都知道这对老夫妻的善良、坚强及恩爱。也赶来为他们庆祝，盛大的舞会在柔美的音乐中开始了，看着一对对年青人在舞池中翩然起舞，森民有点忍不住了，轻轻地对露西说：“我们也来一曲好吗？”露西看着丈夫眼里炽热的情调，莞然一笑说：“年青时，不就是因为会跳舞最棒，你才追我吗？”

他们放下酒杯，放开重孙，手拉手走向了池中，人毕竟是老了，脚步也有点蹒跚了，但音乐的节奏旋律使他们忘记了年纪。慢慢地似乎又回到了从前，他们配合得特别默契自然，使周围的一对对舞人露出了惊奇和羡慕的神色，他们自动围成一圈，用掌声和着节奏来鼓励着这对老人。舞会结束了，老人气喘咻咻的但情致依然很高，客人们慢慢地散去了，老人的脸上红光满面，他依然没放下露西的手，轻轻地对她的耳朵说：“你今晚象年青的时候一样漂亮。”露西看了看四周的孩子们，有点不好意思了，只是低着头，象一个小女孩般使劲地握着森民的手。

谁不为这对老人祝福，75年的岁月，风风雨雨，他们用双手共同支撑着用两人全部织的伞。在他们由一页页的日历组合的季节船上，他们用自己的生命和爱情，经过颠簸曲折冲破无数的险滩，而终于得了梦中的玄色鸟，当他们沿着对方的皱纹拾级而上时，他们记忆的制高点永远是那片春意盎然的好风景。

婚姻既是两个人的世界，也是整体社会联系的细胞。婚姻不仅仅融和了两人，也融和了社会文明，对于徜徉在婚姻河的人们，谁又不羡慕这对老人呢？

□爱情是精神和理念的结合

希腊著名的思想家柏拉图认为，爱情是男女之间纯粹精神和理念相结合的产物，他认为人身上有两种生殖能力、一种是身体的生殖能力，一种是心灵的生殖能力，两种能力的结合便是心灵上的占有，灵魂上的融合，是脱离了人们肉体情欲的纯粹精神。虽然他的思想是唯心主义，但也说明了爱情是心灵的和谐，这是真正婚姻的基础，也是婚姻长久的基础。

实践证明，一般由正确良好的恋爱而进入婚姻的夫妻，会有更深的默契，更深的情感，才能保持更长久直致更文明的婚姻，因此，做为现代婚姻的起始阶段的恋爱中的爱情是影响以后家庭相互关系的至关重要的因素，爱情世界充满着矛盾，爱情之路也坎坷不平，能给人带来欢乐，也能给人带来痛苦、“至圣至洁”与“惨痛飞逝”就深刻揭示了爱情世界的矛盾性。

强扭的瓜不甜

爱情是双向流动的感情，爱情需要交流和回报，这里有个希望著名神话故事。太阳神阿波罗自恃伟大，看不起小爱神丘比特为了惩罚他，于是丘比特弓搭箭连发两箭，一支锋利的金箭射中了阿波罗的心窝，在他心中燃起了爱情的熊熊之火，另一支迟钝的铅箭射中了大河神珀纽斯的女儿——年轻美丽的达佛涅女神，把她心中的爱情驱散殆尽。

阿波罗对达佛涅爱慕不已，拼命追求，达佛涅却竭力回避。毫不动情，苦苦的恋情象毒蛇一样吞食着阿波罗的心，使他颤栗，使他发狂，而陷入了深深痛苦之中，阿波罗最后采取了强迫手段，由宙斯出面，命令大河神珀纽斯把达佛涅嫁给阿波罗，阿波罗得到她之后，对她千情百爱，满足她的一切要求，甚至放下自己伟大太阳神的架子，来哄她，讨好她，但仍然得不到她的爱情，她每天冷如冰霜地坐在房里，最后，终于忧郁而死。阿波罗无奈中意识到婚姻不能用强迫来，维持的是真正的爱情。

婚前爱是婚姻的公证人

□节奏的调整

现代生活中，婚姻自由是婚姻制度的基础，男女在感情上的探索，感情上的沟通，常常迂回曲折，奥妙莫测的，有时一方付出了充满美好的期待，却得不到如意的回报，这种无法沟通的爱是不可能建立长久与幸福的婚姻家庭。

俗话说，强扭的瓜不甜，“夫妻相和好，琴瑟如笙簧”，双方婚姻是否美满长久，关键在于夫妻的感情心理是否和谐，婚前的爱情，正如琴瑟的弦调的调整，让它们处于同一的情绪上，同一节奏上，然后，才使结婚奏出优美动听的旋律，否则，把高音和低音无规律地混和，必然弹出嘈杂，纷乱，令人心烦的曲调来，现实中，是有许多婚姻因婚前情爱的基调没有统一，而造成短暂，中断甚至悲惨的婚姻。

□生活不是穿新衣

建立和谐统一的爱情基础首先是都要具有无功利性，因为，既使在商品经济社会里，爱情作为人内在的情感和本能的升华，也不会产生于随意的冲动和廉价的感情之中，更不能产生于金钱的诱感和权势的威逼之中，它是男女双方灵魂深处的相互感应，是两颗心和理性互相撞击的晶莹火花，这种抽象的理性情绪升华是以后婚姻家庭关系要经过实践考验的基础。

谬敏与肖明的婚姻如同闪电战，一个星期的相识，一个星期的准备，再一个星期就举行了婚礼，谬敏看中肖明的是他在文坛上小有名气及翩翩的文人风度，肖明正经过一个感情挫折，恋爱多年的女友离她而去，偶尔遇见谬敏，被她的大胆，热情、纯净及貌似失去的女友的肖象吸引，使他在失意中没有去仔细体味，他们的结合因浪漫的新奇而让人惊奇，而他们的分手因迅速而又彻底而让人若有所思，一月的蜜月，一月的争吵，再一月后走向了法庭。

谬敏说：没想到文笔那儿飘逸潇洒的他在生活上那么粗那么俗，——穿了一个星期的袜子不知道换，还拿起来闻一闻看臭不臭又不洗手就端起了碗饭。肖明说：她新潮开朗有其可爱之点。只是把生活当穿新衣太天真了。

□爱情：调整感情倾斜的砝码

爱情并不是随随便便地建立起来的，有了实在的爱情也有了婚后调整夫妻间感情倾斜的砝码，露西回忆她和森民的生活说，我有时也很气恼他的粗心，甚至在他忘掉了我们的结婚日而在外喝得醉熏熏时想，一脚把他踢出门去，然而，我又想起婚前那三年的恋爱中对我的体贴和理解——他甚至知道我什么时候想吃冰淇淋，于是，我只有在他酒醒后告诉他下次别忘了，还好，第二年的结婚纪念日是他先想起并准备的。

婚姻是一种形式上的合约，但它不只是夫妇和社会之间法定的合约，也是丈夫和妻子间心理的合约，这个合约的保障者或公证者，便是符合约前的爱情。

男人的为难和女人的困惑

□乘上了同一只船

谁不想找个伴侣天长地久长相守呢？婚前的爱情为这种可能建立了稳定的基础，男女双方经过情感的洗礼后，终于上了同一只船，将在社会和人生的海洋中患难与共，风雨同舟，小家庭一旦建立，就标志着婚姻的开始。

新婚燕尔，甜如密糖，爱情在恋爱基础上得到延展升华充实，夫妻的深情依恋现在一抬头一举手一句话一个眼神中，新婚生活令人迷恋陶醉，令人心满意足，但是婚姻家庭这艘小舟后在浩渺的生活社会大海中不可能总是风平浪静地行驶，时尔遇到逆风和波涛，有时也会浊浪排空，从现实上，夫妻婚后，不同于没有共同生活的恋爱，两人在日常行为中朝夕相处，日常生活周而复始；以前恋爱中的新鲜感神秘感，愉悦感逐渐消失了，曾经被尽量表现出来的自己的优点和长处所掩盖的不良个性和缺点也有所暴露，加上人与人之间本身所具有的不同性格和本能和情趣，使他们感到配偶与结婚前判若两人，对配偶的认识产生了强烈的对比和反差，因而引起了感情和心理上极大不适。

埋怨、不满、悲观、失望接踵而来，他们心理上失去了平衡，感情上失去了和谐，任何一点星星之火都可能引起夫妻大战，甚至引起婚姻关系破裂，这是影响婚姻家庭长久的最重要因素，这样的例子举不胜举。

□找爱人的方式

有人说，找爱人不要在花园里去找，而应该到菜园里找，菜园的人都没刻意打扮，而且脸朝黄土背朝天的，看上去并不那么可爱，而公园里的人大都打扮得漂漂亮亮，看上去是很可爱的。

有的女人结婚前看见爱人穿得很整洁，可是她不知道他的臭袜子就放在枕头底下，而且他好多的衬衣都脏得要命，她看到的爱人只不过是虚假的，不全面的爱人，爱情具有主观性、虚假性、欺骗性及流动性，相爱的双方都把自己光明的美好的东西展示给对方，表现自己的最佳“状态”。这当然并不全是有意欺骗对方，这种最佳的主观性非常强烈时，往往使客观黯然失色，人们说恋爱的天空总是阳光明媚的，一切不顺眼的事情都能成为富有诗情画意的风景。

□期望的不同

爱情并不是凝在一个点上不变化的，时间和空间的转动，人们情绪情感观念也不断翻新，特别是婚后标志着一种新的生活的开始，一切的认识看法建立在新的心境中。

但人本身又不可能随对象的主观变化而变化，因此而造成了现代爱情为基础的婚姻具有的不稳性，这样就造成了自由婚姻的前后不平衡：小女孩期望长大后成为一个妻子，而小男孩期望女孩成为一个女人。小男孩认为自己以后是伟男人，而女孩要求自己的丈夫首先是保护她们，依顺她们，他们长大成婚后，这些期望仍然存在，但是这样的期望却很大成程中不能实现，双方好象不再如恋爱中那样合作了，他们都发现自己处在一个很奇怪的地位，居然必须是适应对方，这样就产生了“男人的为难”和“女人的窘境。”

□第一次真正的考验

男人不愿去忍让，女人不能往后退，男人的为难在于不知如何面对这些改变，如何适应女人的新需要又不失去男性气概，而女人有时也并没有帮助

男人去适应自己和现实。

“你看亲爱的，”年轻的丈夫抱怨道：“你是不是应该少买些新衣服多留点积蓄，万一有什么事也可以应付一下”妻子反驳到，“你是男人，是不是少泡在家里，去多挣点钱，何况我正用的是自己的工资呢！”当婚后沉重的家务，义不容辞的责任代替了花前日下的缠缠绵绵的，夫妻间却都有被动，无所适从的感觉，甚至把两个人实质上完全分开，这都会伤害感情，这时期的相互适应是对爱情的第一次现实的考验。

沟通使婚姻迈入正厅

口现实把握

常言道：人无十全，瓜无滚圆，新婚后，双方感觉上的差异是难免的，只要对方本质主流没有变化和问题，就要坚信自己的选择是对的，千万不要抓住一点，涉及其余，一叶障目而不见泰山，只要对方心平静气地想一想，及时调整自己认识上的极端和偏差，心理上保持平衡，那么夫妻的爱情在时间和空间上就会继续发展。

慧英和林强相亲相爱，已经结婚了两个星期了，他们在密月的甜蜜期就对未来作了预约，把自己悬在对来的期望上，新工作、新家具、新房子、第一个孩子、新旅游等等，并且为这些未来制定了计划，然而实现打破了他们的计划，慧英开始抱怨起每天烦亘的家务来，“你能不能过来帮我一下”，“你别吵，让我静一静，”这个房子计划必须改动一下，“我再不相信你那总是不能实现的计划”，“我声明，我现在在厨房里和油烟与辣椒打交道，但是如果你再继续这样的话，我就不能保证明天我是否还在这里了”。

当天晚上林强躺在床上，仔细品味妻子的话，虽然他知道她是不会离他而去的，但他也知道了自己的计划不合乎现实，第二天，在慧英做饭时，他轻轻地走来，拿起了锅铲，“我发现，桥固然可以联络双方，但一定要你去接近，并且要时常去共同漫步，你站在现实，我站在未来，就没有了桥的作用了，林强说，我这么想了以后，就有了和慧英此时此地沟通的桥梁，说来有趣，不但我们的关系比我想象得更美满，我的事业也突然兴隆起来了”。

口情绪符合衡温

婚姻中两人的理解沟通也是情绪控制的一方面，刚结婚，双方的心境和激情都处于极愉悦状态，如不加以适当平息控制，现实生活中稍有反差，就会在心灵理解上走向极端，很难想象一个人总在情绪激动中去把事情做得完美。

从恋爱到结婚如同品茶，用开水把茶泡开，再做下来从容酌品，对结婚之后的激情状态进行符合衡温的冷却，扬长避短培养并发扬积极的激情，避免或设法消除消极的激情，以达到双方情绪和谐与平衡，这样就算完全迈入了婚姻的大门，并可以充分信心地稳定地走下去。

性的沟通

□婚姻的形体结合

谈到婚姻，就离不开性，性的吸引与融合是否成为构成婚姻发展的极其重要的原因，随着人类文明的发展，婚姻关系越来越趋向于情爱与性爱的统一，这种统一的过程有性的吸引，性的满足和性的升华，它使婚姻与性达到一种完美的一致。

早在公元前，柏拉图就说过人类最高美德就是爱，包括精神、智慧、性的吸引。以爱情为基础的婚姻是人的大幸福，婚姻后在爱情的作用下，追求形体合一是人的一种自然属性，从心理学上讲，弗佛洛伊德曾认为，性是人生的全部，是人的本能，人的任何活动都是性的激发或转移，这种说法固然太绝对，太泛滥化，但也揭示了性做为人的本能在生活及整个社会发展上的重要，我们把它回缩到婚姻上，夫妻的性活动对婚姻的稳定有着至关重要的奇妙作用，可以说，在婚姻中，没有性的活动的爱情是虚假的，没有价值的，真正的爱情长久不是抽象的概念，而是情与性，灵与肉的统一，这一统一是两性间通过性的交媾，达到相互爱慕，相互满足，从而从对方身上发现自我存在价值，并在其中传递彼此说的信息，把肉体的微妙情感升华为更高的爱的热流，可以说没有一对夫妻的婚姻生活能脱离这种爱的交流而过得美满和谐的。

□性的和谐

在近年的调查表明，性生活的不和谐是导致夫妻不能长久，不能融洽的一种深层因素，特别是现代都市里人的素质的提高，自主意识及观念的转变，更需要在现实生活中得到性的和谐。

1996年，在对北京市3000对离婚男女的分析发现了，因性生活不和谐而导致家庭关系破裂的占61%，有许多夫妻双方的性欲同性能力不能达到一致，使一方或双方都不能获得性的满足，如不进行调整或治愈，这样的夫妻关系是不能长久的。

小芹和小琪是一个院里长大的，从孩提时玩就扮演夫妻角色，后来进入同一大学里又经过了四年的真正恋爱期彼此的心理、情感、兴趣都非常熟悉，双方的家长也很高兴，邻亲接亲且是家长从小看大的孩子，没有二话说，毕业二年后，小琪的房分了，小芹也调入了一个医院工作，一切都瓜熟蒂落了，他们便领了结婚证。郎才女貌，又都有较好的物质文化基础且两情欢娱，大家为他们是天就的一对，长久的夫妻，谁知，一年后，他们悄悄地办了离婚手续，朋友、亲戚听说后很纳闷，旁侧击地问他们时，他们都冷漠地回答：“感情不和”。其实最后还是小芹向母亲透露了真象，他们在那个事上不合，小琪是搞艺术的，每天在外跑悟性，偶尔激情来了就找妻子来一番，并且还要花样，而小芹在医院，在这件事上按医学规律进行，并且还有许多时间场合禁忌，因而，他们的性关系总是得不到对方的彼此的配合，而十分扫兴，时间长了，不仅在这件事上感觉乏味，在别的方面也开始别扭起来，双方都是有知识的人，于是就好说好散了。

□性的和谐与默契

现代的观念更新，解除了性事所受到传统的思想，习俗和意识的束缚，也能理解性关系在婚姻中的最要地位，但是性问题在实际中出现的偏差较多，不是一言而解决的，特别是女性的性观念，性意识及在性行为上，或多

或少地存在着压抑，冷淡、高潮缺乏的情况，性的沟通，提高，激起满足等都得因人因具体情况而定，现在越来越多的书，甚至还有电影，告诉我们如何改进性乐趣的享受，方法上反而造成许多人更深的困扰。

婚姻家庭的双方首先要明确一点，夫妻间在建立一种属于自己的性信息达信号，在性生活中应相互坦诚，不存隐私，交通情感，缩短距离，消除误会，建立一种双方都习惯的性生活方法，使双方均感到愉快，够味，进而增进爱情。

□性符合自己

第一个问题在，灌输性知识时不能太注重机械化的动作和技巧，而忽略了当时的感觉，在开放的婚姻里，最重要的应该是考虑双方的需求，不论是他个人的或你们共同的需求，性虽然是自然的，但是也是学来的，学习的过程要受文化的限定和个人差异的影响，尽你所能去学，也弃许自己接受这些影响，然后用你自己的判断决定何者对的，何者适用于你。

一对新婚夫妇受某些书籍的影响，以为做爱时间越长就越有滋味，男方为了使自己的性器长久坚硬，多方求医求药找偏方寻本法，终于达到了某种程度，然而，2年以后由于纵欲过度及药物的副作用，使他忽然丧失了性能力，妻子由于一向处于兴奋状态，一下子受不了，他经过多方的医治而得不到恢复后，妻子毅然离开了丈夫的怀怆，丈夫也只有暗自后悔了。

第二个问题，性也是彼此的占有，彼此的表现和功能。在性的表现里，在人生理和心理上的最终极、最亲密的结合也是个人自我意识的一个部分，就象在生活的其他方面个人自我表现一样，性的功能是属于彼此的，不是单方所有，性、爱、感情、照顾、关心和责任都是自我意识的表现，是他个人给予另一个并他共享的不是被另一人所占有，要求和控制，这样，夫妇之间好的性关系也是从给予和共享而来，和尊重、自由、自主、平等、自我意在婚姻生活里的意识一样。

这样的反例有大家共知的旧时代的封闭婚姻，那种夫权，伦理纲常说统治的社会里，妇女为达到性满足所需具备的特质是接受和被动，不得有怨尤地接受丈夫的特权，并为其最终目的生子而做好心理准备，这样的结合不是真爱的表现，而是一方的占有更没有了家庭长久的本质社会意义。

□智慧的融入

第三个问题是性和智慧的联系，这就说，做爱是和思想相联的，不仅仅是双方情绪肉体上的感觉，更要融入人的智慧和心灵，也就是说，性爱的思想和肉体的必须统一，性爱是思想，身体、智慧，好奇，知识、发现、感官的快乐和蓬勃的意识的整体享受，无意思和无意志的性是机械的本能的动物性的乐趣，达不到人在性关系上的本质，也不能足进改善男女双方在性方面所遇到的困惑与阻碍。

智慧和性的融合，使夫妻双方通过坦成开放的沟通彼此了解和信任，并敏感地觉察对方的需要和爱好，夫妇双方在共同的性问题上建立成实的开放的沟通，在各方面都不压抑，学习表现自己的需要而且对对方的需要要敏感，给予同时也接受乐趣，夫妇就能建立起和谐和更开放的性关系，最后会带来更好的性适应。

据西方某调查机构的调查表明，在绝大部分长久的婚姻中，相互的性敏感特别强一方有需要时，另一方马上产生了同样的需要，这是他们在共同的探索理解对方后，所达到的有规律的默契。

口性是发挥人情商的重要方面

我们说长久的婚姻关系时，只是身体上满足性的关系，并不能保证长久的美满的婚姻关系，也不可能挽救或阻止失败的婚姻、性是婚姻中双方表现自己的爱的一个重要途径。

夫妻关系的性乐趣如能建立在开放的，平等的，充满智慧的弹性的基础上，达到彼此性关系中完全共享的感觉和情绪，达到性经验的最完美的境界时，就会带给双方一种完全融合的感觉，每个人都能完全全体验对方，且能完全体验自己，这时的性就成了夫妇的人格，自我意识、成长、许诺和彼此了解的激化与升华，在对方的配合下，也能促进自己的愉悦心情，健康的思维，充沛的精力和智慧的充分发展与发挥。在古今中处，多少在事业上取得成就的名人名家，都与他们的配偶的生活包括性关系的默契配合分开的，这也是发挥人的情商的一个重要方面。

你与配偶在性关系上能达到彼此充分开放的地步，表明你们在其他方面也得到了充分的和谐，你们的婚姻关系更蓬勃，更满足，你也会不断成长，一旦达到婚姻里真的享受，对未来的发展是毫无限制的。

沟通的形式

□长久是目的

现代婚姻的形成并不只是夫妇间有了新的自由和新境地，从这种新的空间和时间中发展出来的相互成长才是它的真的目标，婚姻长久也不仅从时间标准，它是一个多维的全方位的连续不断的过程，它是两个人同心协力来完成生活完善自我的一个和谐过和。

大千世界，芸芸众生，两个人走到一起，有意无意中完成社会存在，繁殖发展的体系，走到了一起，就期望结成一体，而彻底完成走到一起的实在和意义，但这种期望的达到并不是自然而然，一足就而就的，有些年轻人只是生活在一起，有婚姻之名而无其实，还有一些已婚夫妇，互相厌倦，屈服在一种彼此有利但却同床异梦的婚姻生活里，还有些到中的层的夫妇，处在家庭式婚姻状态即为了维持这个“家”而下是维持“爱”。等等这一切都不是正常的婚姻形式也达到婚姻长久的目标。

出现这些情况的原因，在现代高速工业化瞬息万变的今天，人们新思潮新观念的转变而带来了许多不可捉摸的不稳性，加之情感的抽象性，使理想的婚姻境界遥遥未可期。

□积极沟通

人是万物的真正主宰，两人世界中的隔膜，主要还是两人之间没有真正的沟通，夫妻间的沟通，最奥妙的当然就是性关系，但是夫妇间的语言，每个动作在日常中都是包含着意义的，也是夫妇间相互沟通的重要桥梁。

在绝大多数家庭里，没有人希望成天牢骚满腹，或者激怒别人，每个分子都是心存善意的，没有人存心要用损人的话来和人争吵，但是有许多出于善意的行为，最后却导致了争吵、挑毛病，卑鄙和不公正，而导致矛盾和裂隙一步步出现，又一步步扩张，甚至于婚姻关系的破裂，这些不必要的矛盾和裂缝，全在于一个人没有把他所感受到的爱和所怀有的善意。恰当地沟通给对方，让对方觉知到他们爱心和善意，假若你和妻子在家里，你正吹着口哨，口哨声也许造成沟通，也许不造成，全在你妻子是否从其中听出什么意思来，也许她听出你的意思是你觉得快乐。

如果这时是你们吵过架后，你传达给他的意思是我就是气你。如果是你们刚刚亲亲哦哦后，你给他传播的意识是和你在一起真高兴，反过来，妻子对你口哨的反映不高兴时，说不定会把椅子狠狠地推一下，高兴时，也会顺着你们口哨轻轻哼起歌来，这种行为和反映，便是夫妻间的沟通了。高兴时的沟通是积极的，建设性的，那种不高兴的反映是消极的，破坏性的。

□语言的作用

语言是人类特有的交往联系工具，夫妻间的语言很重要，但是这种语言即不同于日常朋友间的语言，也不同于恋爱中的语言，首先夫妻间是一体了，即要去了粗俗又要去了虚伪。

尽量在坦诚和实在中，用语言表达出彼此间的诚意和信任，特别是在为难的时侯，说出自己真心话，不仅可以得到对方的理解，更能增添彼此的沟通。

小方刚进门就意识到自己忘记了给妻子买的毛线，妻子已提醒他二次了，而每次下班后和同事们一闹就丢到九霄云外了，妻子总说他不把她的话记在心里，看来这一次妻子真得要生气了，小方硬着头皮走进来，妻子见他

空着手，脸马上沉了下来，但没做声，这是妻子的好处，从来不把矛盾激化，小方座来对妻子说：“我进门的刹那间才想起买毛线的事，我的确没把你的话时时记在心里，最主要是因为你是我的妻子，有许多事，我得在意别人，而不在意自己的妻子，你能理解吗？”小方接着说：“但是我这样一而再再而三的忘记你的话，我的确很惭愧，——这也是因为你是我的妻子，我现在吃饭，吃完饭后马上去给你买毛线”。

妻子听了这番话，满腹的气一下子平息了，妻子轻轻点了一下小方，无奈地说：“唉，你这个人算了，吃完饭，我们一起去。”饭后，夫妻俩手拉手地走了出去，夫妻间的语言有进在有意无意中能加深彼此的情感。

丈夫在妻子不高兴时，轻轻地拉起她的手说：“别生气了，气丑了叫我怎么爱你”。妻子在丈夫喝酒时说：“你喝酒的样子特别有风度，但你知道你喝醉之后的样了吗？”丈夫看到妻子笑眼里露出的善意，体会到妻子的情怀和批评。

再举例，小刚和小燕在刚结婚不久时，有次去看电影，小燕看后很喜欢影中的男主角，而小刚不然。“不仅仅是他的身材吸引人，小燕对小刚说：“他强壮还仁慈，会体贴人，我觉得男人的魅力就在这里——虽然你比不上他，但你坚强，也很有自信心，我因此更爱你”乔治很吃惊，也很受震动。从此，他很快地改变了自己其他方面的某些缺点，她的婚姻更圆满了。

口非语言行为的暗示

研究表明，内与人的沟通，有百分之七十是无言的，所谓“一切尽在无言中”，婚姻中的行动语言是发给对方无言的讯号，也是双方进行沟通的重要环节，双方的一个眼色，一个动作都可能促进和改善婚姻关系，行为往往比讲话效果更大，非语言的沟通比语言的沟通更有力，当一个人表现的行为和所说的话一致，通常不会有什么问题，但若言行互相矛盾时，问题就多了，无言的沟通仍旧比语言沟通简单明了，要订正错误也比较容易，并且也能错开矛盾爆发的最尖锐最激烈时。

她从医院回来，刚在病床上躺了一天，四支元力，两眼无神，这时，他立刻告诉她，还有一堆脏衣服没有洗，那么，矛盾就有可能立即爆发了，同样，他在单位里吵架，垂头丧气地踏进家时，她就拿一天的牢骚轰炸他，什么油没有了，什么自行车的螺丝掉了一个等等，那么她就是完全忽略了无言的讯号，一场战争就难以避免了，但如果他或他睁大眼睛，探求对方的行为语言，读出他或她的心理状况，就能比较能控制自己的反应，并且还能达到彼此心明的效果，比如她从医院回来后，他看到她的样子，连忙把她扶到沙发上去坐，但是衣服因为明天要穿，必须洗出来，他可以拿出衣服来自己洗，她见平时从不洗衣的他洗不好，如果她不是特别疲惫，她在感动的同时，也会上来帮助他的。

同样，丈夫垂头丧气的回家。妻子应该立即感受到丈夫的低落情绪，这时妻子最好是给夫泡一杯茶，做出轻松开朗的样子，轻轻走开给他一个独处的机会，或者在他身边倾听他的牢骚。

口无言的妙处

在婚姻关系里，学会读出对方的行为语言，能帮助你更了解对方，使你选择最好的时间和最好的谈话方式，双方都能意识到无言沟通的重要性，也就能把它当语言来使用。

如果两个人发生了冲突后都很后悔，但又都觉得自己有理而不愿主动和

解，这时，用语言是无法也不好意思沟通的，只要用行动来表示了，妻子可以去铺床，把两个人的被子都铺好，丈夫可以去做饭，把两个人的碗筷都摆在桌上，当两个人都坐在桌边时，他给她筷菜，他们相视一笑，所有的矛盾就解决了，并且可以把冲突当着甜蜜生活中的一点调料，而进一步促进相互沟通促进。

再举例，妻子经常要求丈夫在洗脸刮胡子之后，把盂洗盆清洗一下，但是他每天早上老是忘记，这就强烈地意味着“我把你的要求没当一回事”，这样远超过口头上说的“亲爱的我要尽一切使你高兴”如果妻子不愿在提，但又压不住心头的怒火，于是也以拒绝做他喜欢做的事来报复，这些报复表现出：你不在乎我，我也不在乎你，尽管丈夫和妻子都是行为无意思者，但都通过无言的表示使双方产生了问题的开端，这样如得不到改善，便会使婚姻走上危险的境地。

上面的例子，妻子与夫间无言的对抗的结局，就会产生这种危急的结果，首先是双方都必须认识到自己是在家庭中的一个角色，只有相互配合才能完成生活，其次两个人要开诚不公或用实际行动不知不觉传给对方的意识分别指出来，最后，双方都用动机性很强的行动加以改善，使双方能明显地感觉到对方的意思。

一般的情况下能达到这样三步，那么，双方无言中产生的错误的信息就能得到纠正，并且逐步弥补所产生的裂缝，双方的诚意合作是关键，只要能理解其中的原理，除掉一些片面的行为，那就可以把问题解决了。

无言和有言的沟通，都是人心理情绪的表现，婚姻中的双方的情绪即要能相互影响，又要相互独立，在情绪激动时，要适当调整与另一方的情绪产生平衡和融洽，使彼此的情商达到理智的高度发挥，从而使自己和生活都充满了情趣和意义，而达到心与时共长久的目标。

口开放的表露

许多夫妇相信他们对对方的了解，实际上比他们所相信的少，有一个外国研究机构，对夫妇进行现场测试，内容包括一些语句，如“对方的习惯中最令你不能忍受的是什么”“对方的决定常过分受什么影响”，“如果对方怎样，两人之间的争执就不会发生”等等，最后把夫妇的答案和猜想作特别，发现他们的差距和理解比较大，这显示了夫妇彼此缺乏了解。

其实你以前认为的怎么了解对方，是建立在自己的意思上的，有些对方的实际你根本就没有掌握，如果你按自己以为的了解去对待对方，你会把原本混乱的沟通搞得更糟，因此夫妻双方已在建立的理解的基础上，开放地接受对方或敞开自己的讯息，也就能把自己的感觉和对方的感觉原原本本地沟通了，不仅增加了彼此了解，而且也是自我的认识上了新的台阶。

法国著名的心理学家裘拉德博士在自己的书中写道“把自己完全表露给另外一个人，不只能更深切了解自己的需求和感觉，也知道自我肯定的价值是什么”。坦诚开放地对婚姻对方，使夫妻间真正的亲密和相互的成长的关键。同时，夫妻间的表露不仅仅是语言和行动上，更重要的是美好的感情，当你为对方做的一些事情深受感动，或看到动人的一幕而大有感触时，就应该把它表现出来，在那种感觉消失之前把它表露给对方，这种积极的自我表露，就是把你美好的感受告诉对方，夫妻因此能分享更重要的感觉，彼此更加了解。一天早上，露露站在窗边洗头，阳光从屋角的一边斜过一丝来，轻柔地撒在她的脸上，呈现出一片玫瑰色彩，这时，她的丈夫阿志走过来，一

下子被妻子的美丽与庄严的和谐震撼，立刻发自心扉地叫到“真美”。露露转过身来，从阿志的眼里看出他的真情流露，立刻也受到深的感动，以前总认为丈夫不怎么爱自己的心理一下子就消失了。

□回报的沟通

夫妇以前对对方的了解是建立在彼此不同的知觉和看法和思维方式上的，这样使自己对对方了解的真实带上了很大的主观性，如果有个丈夫认为天底下所有的女人都太会花钱，即使他太太很节俭，他也会认为她花几十块钱买东西算奢侈。

在共同的生活里，夫妻两个都是裁判，并且主权平等，而如果这两个裁判从来没有把各自的想法开放地沟通出来，就会因误解而争吵，并永远搞不清事情的真相，也就不能彼此诚实相待。夫妻间真正的需要比他们以为对方所要的要相似得多。婚姻关系不要求你幼稚地忏悔过去的错事或把对方当作垃圾场，猛吐出你心底的愧疚，这不算是诚实，而是神经质的不安全感。

对方和你沟通时，你的反应可以简单地点个头，但是，对于夫妻间坦诚的表露后，这样简单的反应，不仅达不到沟通的效果，而且还会伤害对方并无法造成对话的平等融台，这就是说，对方在给出了坦诚的表露需要坦诚开放的对方回报，一方面满足自己表露后的精神要求，另一方面也好知道对方了解你的表露的程度，发现对方的感受，调整自己的感觉和知觉来加以配合。夫妇间简单化回报是一种消极的，无意义的沟通。

正如一个正在高速运转的机器突然停下来，你告诉别人是机器出了故障了，其实，谁都知道机器出了故障，你的回答等于没说，你应该说的是那个部位，那个系统，甚至那一点出了故障，这样才能使对方了解到下一步应该怎么做。

当妻子在向你透露自己的心迹时。丈夫总是用“嗯哼”来回答。这是很愚蠢的，这样使妻子认为丈夫不愿听或者不在意，而使妻子恼着成怒，最终达不到沟通的作用的完成。

□彩虹的形成

语言和非语言的结合，加上情感上的坦诚表露与回报，成为夫妻沟通的过程。沟通的方式很多，注意的问题也很多，但最主要的是双方心灵上的对话和反应，如果这种对话的反应达到默契和融合，就成了婚姻长久的彩虹。

孩子是纽带

□繁殖的社会功能

马克思说“还有什么比父母心中蕴藏着的情感更为神圣的呢，父母的心，是最仁慈的法官是最贴心的朋友，是爱的太阳，它的光辉照耀着凝聚在我们心灵深处的意向”。男女通过情感的交流融和，而形婚姻关系，组成家庭，从社会功能上讲，这仅是形式而已。社会要进步发展，人类要生殖繁衍，家庭由男女结合而成。生儿育女便是不可避免的家庭社会功能了，子女通过遗传和教育而继承上代的知识力量，又通过变异和自我更新而进一步达到改造世界的目的，这就形成了人类生殖的本质社会意义。

在一个家庭里，儿女完成的不仅是抽家的社会意义，在实际上也是沟通夫妻间的桥梁，更是婚姻延续的新的起点，正确对待子女的生育教育，孩子的成长也构成家庭长久的后期的主要内容之一。

□爱情的结晶和延续

在家庭中，孩子不仅仅是夫妇间性的结合，更是爱情结晶，孩子要不断成长，家庭要不断建设，培育孩子，建设家庭是爱情的转换表现形式，夫妻双方 在培育孩子和建设家庭的长期共同劳动中，使爱情随孩子的成长而不断更新聚积，而永远新鲜温馨，延绵不绝。孩子的到来是爱情必然结果，有了成果，既是双方爱情的检验，又是爱情延续的基点，孩子的第一声啼哭，能使父母兴喜若狂，也把父母在形式和实质都更紧密地连在一起，正确对待孩子的出现，是决定以后婚姻爱情走向的关键。

□孩子是障碍

当然，因各种客观条件及各人的认识不同，对孩子的出现，夫妻间也会产生不同的意思，有的夫妇认为孩子会减少双方互给的爱，有的夫妇在现实的压力上增加了以后的生活的重负，这都是婚姻家庭中不正确不适当的思想，也会为以后发婚姻发展埋下隐患。

他对自己的第一个孩子的出生欣喜若狂，把妻子和儿子从医院里接回家，一路上还哼着小曲，到家后，他抱着儿子爱不释手，摸他的小脸说这象我，那象你，妻子虽满脸疲惫，也笑吟吟地看着他们父子亲热，从此，夫妇俩的生活完全都围着小宝宝转了，妻子在家为孩子喂奶，着手做小衣裳，一天到晚，忙得不亦乐乎，丈夫下班后就连忙向家跑，到家后，问妻子的第一句话就是问我的儿了是不是又长大了一点。

三个月以后丈夫忽然意识到好长时间没有和妻子亲热了，当他向她提出来时，妻子正给孩子喂奶，即没有冷漠也没有很大的热情，晚上，她们把孩子放在睡蓝里，他们刚刚上床，孩子忽然哇的一声，哭了起来，妻子连忙推开丈夫，起身出来照顾孩子，丈夫一惊下，热情也全没了。

以后，每当他们之间情绪高涨时，有一方以孩子为念，而影响双方的爱抚，丈夫慢慢地感觉到儿子成了他与妻子之间交流的一个很大障碍，妻子也觉得丈夫和儿子两个都照应，太累了，一年以后，他的脾气慢慢焦躁起来，虽然也很爱儿子，却把气愤和不满全发到妻子身上。

妻子认为丈夫不可理喻，也没理会他，更把全部精力投入了孩子身上，这样，家庭的裂缝就扩大了，并逐渐走向了不可收拾的地步，这是个典型的没有处理好家庭和孩子的例子，他和她没把孩子当着爱发展的新起点、而是把孩子当成了阻碍双方的墙。

□孩子对爱的传递

和谐的婚姻中，孩子与父母的关系是平衡的并相互交融，在孩子的家庭正如夫妻在公园里玩跷跷板，孩子是交点，夫妇两人在那端上下，充满了情调，而一旦脱离了这一支点或双方用力不协调，就会导致呆板的静止和生活的索然无味，夫妇在以孩子为支点的家庭里相互传递自己的情感并进行相互的沟通，也使生活过得富有蕴味和弹性。

例如，夫妇间因多了一个孩子，往往有许多时间花在孩子的身上，而忽略了彼此的思想交流，丈夫和妻子都意识到这一点后，立即采取了补救措施，丈夫看见妻子从厨房里跑出来，哄哭吵的孩子，他立即来到厨房，继续做妻子没做完的事，这就是行动的默契配合，虽然双方都没说话，但行动上和心理上都是一体的。

丈夫做好饭后，看见妻子坐在沙发上喂孩子，丈夫也坐过来充满深情地揽着妻子肩，妻子顺势倒在丈夫的怀内轻轻地说：“养个孩子真累，我真想总这样靠在你的胸膛，”丈夫听了后，既感动又充满信心，两人的爱在不知不觉中得到加强，孩子长起来后，天真活泼不仅给家庭增添了气氛，而且使夫妇两人都感觉到相互合作取得了满意的成果。

夫妻间的情感又有更多地通过孩子来沟通了。妻子看见丈夫坐在桌边写稿，便把孩子叫过来，给他一只烟，让他给他的爸爸，当孩子蹦蹦跳跳地把烟递给父亲时，丈夫抬起头来和妻子相视一笑，充满了春意，丈夫带孩子出去玩，回来后一看见妻子睡着了，丈夫悄悄地告诉孩子，让他去把妈妈吵醒，小孩子用他的小手上去把妈妈的眼睛蒙上，妻子醒来，轻轻地推开孩子的小手，睁眼看到丈夫在那边狡黠的眼睛，嗔怒地说：“知道是你在捣鬼！”丈夫抱过来拉住妻子的手，温柔地说：“你这样睡就不怕着凉—现在我们出去吃饭。”

当三口之家走在街上，丈夫抢着孩子，妻子挽住丈夫，小家庭的美满幸福和谐就这样体现出也来了。

□三角形的三边

两点一线，三点决定一个平面，我用著名社会学家费孝通教授把丈夫、妻子、子女比作具有稳定结构的三角形的三个顶点，认为：“婚姻的意义就在建立这社会结构中的基本三角，夫妇之间不仅有男女间的两性关系，而且有向儿女负责的合作关系—夫妇和亲子，这两种关系，不能分别独立，夫妇关系以亲子关系为前提，亲子关系也是夫妇关系为必要条件。这是三角形不能短缺的。”在这三边形中是互动并充满生机的关系。这种关系的长久发展，而使婚姻关系得到充实而延续。

□孩子是婚姻成熟的标志

当家庭中有了小孩时，夫妻一方面享受做父母喜悦，同时又面临演好这个新角色而对各种技能的学习，及如何处理好较繁重的经济家务负担的学习，妥善地处理好这些问题，是家庭生活持续健康发展的重要保证，也是夫妻保持和谐，融洽关系的重要保证。

孩子是夫妇的血与肉，情与爱的凝聚，孩子的出生为夫妻爱悄增添了新的内容和光彩，也使夫妻爱情变换了方式，进一步稳定的深化了夫妻感情。如果说结婚从形式标志着青年人成为大人，那么，有了孩子也就形式上标志着夫妻的成熟。

从人的精简讲结婚能使两个人的情感凝结成彩虹，人的情感总有着千差

万别的不同之处，孩子便调和两个人情感上的差别，并使其情感得到补充改进和加强，特别是夫妻在恋爱与结婚初期因兴奋而产生的激情，在孩子的冲淡下，更富有了内涵和理智。并使双方的情感中加入了更广泛的更深远、更富有的有情调的东西。

孩子出生的后的家庭其夫妻生活虽然花少香淡了许多，缺少了浪漫情调，但却能保持平衡，安逸的状态，并且在双方随着爱情方式的转变。夫妻生活习惯的建立和逐步融洽，其家庭情趣也能自然延伸。

中年负重期

□灰色的天空

俗语说：“人到中年知酸甜。”在爱情的长河里，夫妻经过恋时的急风骤雨，婚初的搁浅，及孩子出来后情感的转移，又来到了中年的负重期，消沉的思想灰色的天空，暗藏的急流，将给爱情最深沉的考验。

夫妻经过5年到15年的共同生活，体会到的对方的所有特色及婚姻的滋味，从中得到了鼓舞，也得到了沮丧，因此，中年期的爱情便是以后婚姻走向的真正的标志。稍不在意，就会把多年的婚姻自己埋葬。

中年期的夫妻间的裂缝很难弥补，一旦产生，往往会有婚姻死亡的结局，因为随着年龄的增长，生理上走向成熟时，心理也日臻完善，个人的个性，情趣完全暴露出来并形成某种程度上的定型，感觉也带上了某些退比消沉的色彩，加上生活和现实的直接，都会给爱情的家庭生活蒙上一层灰色。

据调查，在某城市1996年5—10月的5130对要求离婚的夫妻中，最终判婚的为4226对，其中68%为30—40岁的中年夫妻，而在没有离婚的900多对夫妻中，大多数是老年夫妻，经过各个方面的调解后重归与好，而中年夫妻却很难调解，并且态度非常果断。

□裂缝的产生

青年开始步入中年，业务上开始成熟，家庭有了孩子，需要双方多花时间和精力照料抚育教育；社会上的联系也千丝万连、杂事也多了，接触也广泛了，自主意识较强。阅历较丰富，一旦下定决心离婚，这个婚姻就很能挽救，因为这不是他们轻率做出来的。

某对夫妇结婚时忙着跑房子，结婚后忙着调动工作，孩子出来后又忙孩子，到了中年，房子有了，工作单位好了，孩子也长起来了，一切稳定下来，忽然感到心里空荡荡的了，夫妇两以前没有时间注意对方，现在安静空闲了，住在一起整天大眼对小眼地看着对方，发生他哪儿都是毛病，处处都不顺眼，矛盾就是从碗盘瓢盆的小不点事开始的。婚姻好不容易到这地步，为小不点的事而破裂，虽都觉得可惜，但他们都认为与其在家里。吵架闹矛盾分居，还不如干脆离了算了。

我们从这对夫妇的情况看出，他们没有搞好中年婚姻的调适，完全是建立在一种灰色的消极的情调气氛中做出的太冷静太淡漠太看穿的结论。

□失落感

中年夫妻往往有种失落感，从女性的角度来看女人比男人容易衰老，特别是结了婚生了孩子后，一下子似乎进入了老年，心理上，又往往觉得自己的事业全部给了丈夫和孩子和家庭，因而需要丈夫给予强烈的补偿，而一旦丈夫缺乏关心和体谅，没有功夫多瞧她几眼，不知道她在那里叹息苦恼、忧郁，结果更增添了妻子的怨悔，于是一旦丈夫做错了什么明显的事，妻子那无以发泄的委屈就有了一泄千里的爆发口。

如果丈夫这时又不冷静或太冷静便会说妻子无理取闹；而男性的失落往往在于过了而立之年，事业上没有成就家庭上又很平庸，觉得自己一生都这么完了，在家里就觉得“烦死了”。看到妻子那失去的容颜而产生了想重新开始的想法，而一旦有了重新开始的借口，便会借机扩大了。

有的男人在生活方式上，到是中年以后懒散起来，胡子不刮了，皮鞋不擦了，衣服也随便起来，有的女人也认为，自己人老珠黄，再去打扮就有点

“老来俏”了，家庭主妇就应该是那么土气点好，当男人看到外面的漂亮或感觉良好的女性，就会不自觉地和自己的妻子产生对比而在心里有了叹息。

同样，女人在电影里看到一个男明星西装革履，风度翩翩，就会想起自己那邋邋遢遢的丈夫，那本有点寂寞的心更会进一步了。导致中年人婚姻危机的因素是多方面的，如性关系也很要，这我们已在前文提过，还有老人赡养问题，孩子教育问题等，不必多赘言。我们看到了引起危机的原因更重要的是找出解决的方法，当然这应该因人而异，适当调整与沟通。

□新的协作

首先，中年夫妇要意识到中年是婚姻的一个坎儿，是个危险阶段。男女在生理和心理方面都是关键的转折期，要有心理准备，主动与对方沟通，并在信任与自主的基础上加强协作与理解。

刘勇与雅静结婚了7年，孩子五岁上了幼儿园由阿姨教育，他们轻松下来后，都觉得生活开始乏味了，刘勇慢慢地发现自己一回家，看到妻子那无所事事的样子就生气，他立即意识到这是个危险的信号，便有意识地主动改变这种情绪，他先找一个借口让妻子回娘家住几天，给彼此一个独处的静思的机会，的确，妻子过了六天回来后，都觉得又有了亲密感，晚上，夫妻俩同卧，他便很坦诚地说出了自己的担忧。

“我总想起我们婚初时，你总爱生气，一生气就不吃饭还说是为了减肥，害得我吃那么而胖起来了。”他的深情语言和动作，深深地打动了她，使她的乏味的心又充满了甜蜜和生气，以后，她也注意对丈夫的适应，努力去使他轻松，愉悦，慢慢地，两人日子自然而然地充满了生机。

□主动的行动

“爱美之心人皆有之”。人之内美，品德高尚，固然很重要，但外表给人的感觉也不可忽略，虽然中年人不必象青年人那样追赶时髦，但外貌上也应该体现出成熟人的雍容和恢宏和雅致。中年妇女更应注意自己的打扮，在家庭里有一个大方得体，漂亮从容的姿态，并对丈夫透出自己成熟女性的魅力；

同样，做为男人特别是在当今新思潮新观念的时代，外貌上的气质本身是一种风度，再加上中年人成熟，干练的内涵，在对妻子的吸引上有着强有力的磁性，在外貌上，夫妇双方也要相互提醒，并按自己的审美意图打扮他或她。

丈夫出差回来，给妻子买件新潮服装，这比什么都使妻子高兴，妻子也会打扮起来；妻子时常提醒丈夫去理发去擦鞋，这也使丈夫知道她时时在欣赏他，也能体会妻子的美意。中年夫妻因为彼此熟悉，因而更注重行动。

以“爬格子”为业的他与妻子结婚八年，一直没改变写作时的坏毛病。一会儿站着写，一会儿趴着写，一会儿又蹲着写，虽然没写什么“轰动效应”的作品，但他的“半成品”及各种资料堆得乱七八糟，妻子说多了也说烦了，也把他说油了，“反正就这样了，过了这许多年了不是也很痛快吗！”妻子知道再说是没用的了，并采取了行动。她给丈夫另辟一块写作天地。腾出几个抽屉，标上“参考资料”、“草稿”……丈夫见了后，很受感动？也很惭愧，从此，也逐渐改变随便的习惯，以主动的姿态配合妻子。慢慢地，那一段危险期也随风而过。夫妇在相互体会中把爱继续向深层延伸。

老年也有爱

□ 品尝爱的果实

青年人的婚姻要以爱情为基础，凭这一雄厚本质的基础，婚姻关系迎风破浪，漫过初婚后的冷却和厌倦，卸下中年期心理和事业上的重负、冲向了美丽的黄昏。夫妻两人在不断的沟通和调和过程，真正的理解了自己、对方及现实，婚姻关系基本上稳定下来了。

但这时的婚姻家庭也不是完全风平浪静的，从夫妻两人来说，岁月逐渐反动派平了激情，加上工作、事业的淡化及孩子长大后的独立，留给夫妻更多的是无所事事的寂寞和无奈，从生理特征上看，人从中年进入老年，是生殖系统的退化时期，并从带来一系列生理和心理的变化：情绪多变、烦躁、紧张、激励、失眠、头痛等神经系统症状的失调也带来情绪的某些激动与反常而影响甚至冲垮本以较稳固的婚姻基石，而导致裂缝的再次出现，并无法弥补，出现另人惋惜不已的结局。

人们说：婚姻晚年如冬天。正确对待这段时期的爱情休眠，以一种衡温保持它所固有的活力，为迎接春风的到来，为整个婚姻的完整划上具有社会存在与发展意义的圆满句号，打下坚实的底子。也满足老年人本身所需要的情感、品尝到爱的果实的真正滋味和再次一结果。

老来情比少时浓。老年人的婚姻也应以爱情为基础，尽管老年人与青年人之间的爱情表现形态有所不同，但本质是相同的。它是两个特定的为肉体亲近的举动，而且是一种人的感情，它改变了自然欲望，使之理性化，并变得更加崇高。

如同恩格斯所说的那样，具有严格的选择性和排他性，它极大地加强了和丰富了老年人对异性的感受，调合了老年人在身心变化过程中出现的异常和焦躁情绪。使两上特定的异性老年人之间的个性、利益、好感、兴趣和价值取向在家度和社会行为中达到高度和谐的统一。

□ 互相体谅

处于更老年期的人的情绪容易烦躁、多变，自我控制能力下降，常常会为了一点小事而火冒三丈。人的性情也变得怪僻。

喜欢安静，好独处，自己唠唠叨叨，并讨厌别人吵闹，作为其同度过许多岁月的夫妻，要竭用理智去约束感情、抑制烦躁情绪，不要斤斤计较，相互执拗，更不要针尖对麦芒地引起冲突，心静有助于维持心身的平衡，特别是丈夫也要善于谅解妻子更老年期的“多事之秋”。

爷爷对不做功课的孙子很生气，便拿着小木棍吓唬他。“我第一次警告，你做不做作业”。爷爷高举木棍叫道“第二次警告，你再不动笔就打你。”爷爷发怒了“第三次警告，看来你是不打不行了。”爷爷用盛怒之下小木棍把孙子狠狠地打了一顿。孙子大喊大哭起来。奶奶走过来很心疼，便数落爷爷，爷爷本来也后悔，但认为自己的行为是对的，对妻子的唠叨没做声。可是奶奶说个没完，还越说越气，最后，爷爷终于忍不住了。举起木棍，对奶奶大吼道：“第一次警告！”奶奶惊呆了，没想到和自己生活了40多年的丈夫竟然对自己象小孙子一样。

刹那间，两老人的婚姻情感就来了个转折。两老人由于没有体谅对方，在自己烦躁激动的情绪下，破坏了多年来之不易的美好基础。

□ 情深而轻松

处于更老年期的人容易感到疲劳，干活打不起精神。这时人体组织内免疫力衰退，整个身体组织、器官之间协调作用减弱，过分的劳累容易诱发一些长期潜伏的疾病。所以丈夫要尽量主动承担一些家务，保证妻子有足够的休息时间，并鼓励她多到户外进行一些适当的体育锻炼。这正是老年人在孩子离去后，“空巢”时于生活上相互依赖、相互照顾的表现。

在美国老年男子中流行着一句谚语：“我妻子喜欢的，我就去做。”说明老年情深。这种情深，也是给予双方在精神上同情、安慰和鼓励，并使之成为双方的精神支柱，帮助他或她消除无谓的恐惧与忧虑。这样不仅能克服个人生理和心理上的变化，而且消除了疲劳感。保持了风韵和活力。从姿色上看，有许多妇女在 50 岁的时候反比她 30 岁的时候更显得妩媚美好。这便是她们在家庭生活中心情愉快，放下了烦重的事情后，她们的人格随着年龄经验的增进而且趋于开拓丰满。

著名的国际婚姻家庭专家安妮·瓦高涅在《成功地度过更老年期》一文说：“用精神力量去抹去在心灵上的皱纹。对此，手术刀是无济无事的。只有发自内心的“激光”，才能消除岁月留下的痕迹。”法国大作家巴尔扎克有夜间写作习惯，他每天半起床，一边喝咖啡，一边连续写作 10 多小时，而他的妻子总愿相伴，到了老年，巴尔扎克意识到半夜写作，不仅对自己的身体，而且对老伴也是很大的伤害，于是，他强迫自己改变习惯。每晚和老伴早睡、早起，从清晨到中午写作。这样不仅自己的许多重要的作品产生于老年，而且使老伴的多病的身体得到了康复。

□和谐的家庭

老年人也要创造和谐的家庭环境。

人的身体是一个开放系统，需要有“进”有“出”。这不仅是指物质上的吐故纳新，还包括起积极作用的精神、感情和压在心头起消极作用的苦恼、烦闷、忧愁。情绪上的进与出的协调是维持人心理平衡的重要因素。

而家庭环境是决定这种协调成功的重要条件，俗话说：“少年夫妻老来伴”。这个“伴”，就是老年人几十年来夫妻恩爱的结晶，是老年人情感生活最突出的表现。老年夫妻作为生活伴侣的情感是至亲朋友中没有谁能够替代的。老伴的去世对于老年将是最致命的打击，生活中时常会看到，老伴们去世使对方一夜功夫全白了头。

具有中国十大城市的老年人家庭调查发现。有配偶的老年人的数量是无配偶的老年数量 4 倍。可见老年人需要家庭和谐气氛的支持。正如年青人的婚姻要建立在爱情上。人到了风烛残年，生活因单调而沉闷而缺少光泽。

这时候，对方在对方的生日或结婚纪念日，回顾一下往日的温馨，不仅能激发起创造新生活的热情、和谐的气氛，还能给暮年的爱情添不少光辉。

老年夫妻适应新的生活时，会发现一种新的自由。他们闲暇时间明显增多，经济负担也大大减轻。这正适于发展他们年轻时无暇顾及的兴趣爱好，开展新的共同活动，尽可能地使他们的生活过得更加令人满意的时候。这样使双方的爱情在强度、力度、表现形态上有更深更广的天地，使自己从寂寞中走出来，冲破年龄的枷锁。

老年人把自己与孩子、在自然、社会的行驶加深夫妻感情、增添夫妻结合力。防止夫妻感情萎缩所导致的心理老化。

完成诺言

一个好丈夫并不是“妻管严”的角色，正好一个好妻子并不是纯“内当家”管杂事的角色，一个好丈夫应该能洞察女人的共性和妻子的个性，熟悉妻子作为孩子的母亲和之后的女人的情怀。一个好妻子应该好好地了解丈夫的心理和行为动机，了解丈夫所处的社会环境与心态。

当丈夫在与朋友喝酒时，妻子不去理睬，当妻子在镜前着意打扮时，丈夫说风凉话等等，实际上就是双方没有理解和沟通，是在挖婚姻大厦的墙脚，会破坏夫妻间的默契、爱意，家庭中的温馨、情趣就大大地打了折扣。

有人把“爱”称为一首永恒的诗，诗，在人们的想象中总是那么美，那么有魅力。但实际生活中的“诗”并不那么浪漫，它需要用“心”和“血”写成。

要想给这首诗写上最后一个句号，付出的是自己永恒的情感，所以夫妇两人从恋爱到婚姻到中年到老年，能在感情和行为上搞好调适和沟通，会使身体的健康达到一个最佳状态。使情感的升华形成最绚丽的彩虹，并用它编织自己人生的旅途，去迎接银婚、庆祝金婚、进入钻石婚的礼堂，而完成白头偕老的诺言。后记

本书在编写和出版过程中得到北京美容 EQ 教育与应用研究所董事长文硕教授的帮助和指导。同时得到中国著名青年心理学者唐纳红先生的指导。参加本书编写工作还有申佑、雷配君两位同志，在此一并表示感谢。

本书由于作者水平有限，编写时间仓促难免有不足之处，请读者指正。

1997 年 4 月

于北师大沧涵斋

