

我家 金钥匙丛书

李 姚 鲁 莉 主 编

# 温馨家庭

## 金钥匙

美满婚姻世人称赞

教子有方才能成才

互敬互爱和睦美满

西苑出版社  
XI YUAN CHU BAN SHE



## 温馨家庭金钥匙

### 内容简介

家庭是社会的细胞，夫妻要相依为命生活一辈子，怎样才能生活得幸福美满和谐呢？本书全面介绍了恋爱心理，恋爱口才，夫妻心理调适，教子方法和赡养老人等。包括：怎样选择女友和男友，怎样举行婚礼，怎样消除婚后单调感，怎样识别婚姻破裂的信号，怎样补救濒临破裂的夫妻关系，再婚夫妻怎样进行心理调适，夫妻怎样相相互吸引，怎样调适更年期的夫妻关系，怎样照顾怀孕的妻子，怎样对待爱吃“醋”的妻子等。

我家金钥匙丛书  
温馨家庭金钥匙

## 第一编 恋爱乐园

### 怎样认识谈恋爱的最佳年龄

自古到今，谈恋爱的起点年龄千差万别，谁也没有对年龄问题作过硬性规定。旧社会，男女婚姻大都是“父母之命，媒妁之言”，别人说了算，青年男女本身根本谈不上恋爱不恋爱、年龄不年龄的问题。那时候，最早订婚的年龄莫过于“指腹为婚”了。

解放后，套在青年男女身上的“儿童订婚”的封建枷锁已被彻底砸烂，青年们有了充分的选择自由。找什么样的对象，什么年龄开始找对象，这些主动权全都掌握在青年们自己手里。虽然，国家没有对青年们谈恋爱的年龄作出统一规定，但为了更关心青年的工作、学习，各地学校、工厂、农村等各级组织都对“三晚”——晚恋爱、晚结婚、晚生育作了提倡。这个提倡完全是从青年们的切身利益出发的。那么，若是抛开这个“晚”字不说，谈恋爱的起点年龄究竟为多大才合适呢？

从生理情况看，青年们19~20岁身体发育已趋向成熟，这个时期开始谈恋爱，经过2~3年的相互了解，到21~23岁时结婚成家是可以的，这也正好符合婚姻法规定的结婚年龄：“女不得早于20周岁，男不得早于22周岁。”谈恋爱的年龄定在什么时候，应该根据各人的不同情况作出不同的决定。

一般来讲，过早辍学而从事生产劳动的农村青年，在19~20岁时开始恋爱，到21~23岁结婚，是属于正常的，不能指责为早恋早婚。

对于城市青年来说，谈恋爱的年龄应比农村青年晚2~3年为好。为什么呢？因为城市青年就业的比例较大，一般19~20岁正处于学徒工阶段，而学徒期间是不应该谈恋爱的。学徒期是青年们学技术、学知识、掌握过硬本领的关键时刻，这时候就忙着谈情说爱，势必分散精力，影响进步。

### 怎样学会分辨友情与爱情

有些男子是风流人物，向所有的女孩子献殷勤已成为他们的一种习惯，如果说这样的男子是小桥下的流水，那被他们追逐的女孩子就是水下那不可胜数的鹅卵石了。要是你十分认真地为这样的人害起相思病来，那真是太不值得了。

还有这样的男人，他并不认为自己在爱你，可他又十分喜欢和你交朋友，在同你的交往中，他从不划分友情与爱情的界限，只是在关系到婚姻大事的时候，他才会一反往常的粘糊，态度变得秋日那么明朗。把他们的友情当作爱情，也不会是什么幸事。

即使是最正常的男子，也还有情绪波动的时候。也许，某一天他的心情特别好，他很想和全世界的人一起分享他的喜悦，他向你，也向他所遇见的一切人，那么温柔地、灿烂地微笑，结果是把你弄得神魂颠倒，要命的是你还不知道他干嘛要笑……

为什么女孩子都会产生这种错觉呢？恐怕最主要的原因就是没有正确区分爱情与友情的界限。

女孩子到了青春期，对异性的好奇和向往的现象是正常的。男孩女孩之间广泛的接触和正常的交往，对于缓和由于生理发展所引起的性心理方面的

矛盾冲突，创造满足与青春期相伴而来的对异性的好奇和向往的心理需要的良好环境，是非常有益的。更重要的是，由于社会关系的丰富性和多样性，一个人在思想上的成长，与对丰富多样的社会关系的认识的深度和广度有着密切的联系。也就是说，一个人所认识的丰富多样的社会关系越有深度和广度，他的思想越是深刻，他的精神世界就越丰富。而异性之间的关系也是社会关系的丰富多样性的一个重要方面。缺乏对异性之间这样一种社会关系的理解，在性心理方面就往往有可能被对异性的好奇和神秘感所左右，甚至会想入非非。

异性之间可以有友谊，青年男女之间的正常交往有益于健康成长。那么这种友谊和爱情又是一种什么样的关系呢？

首先要明白的是，爱情的基础是异性间的友谊，但异性间的友谊并不一定能发展到爱情。从友谊到爱情，不仅要有思想、志趣上的一致，还要有脾气、性格等等多方面特殊的要求。爱情本身毕竟还有许多友谊不能到达的地方，这并不否定友情为爱情开拓了道路，但要真正走到爱情的道路上去，还有爱情本身所应有的许多特殊的条件。

其次，爱情是高层次的异性间的友谊，爱情关系应该包括友谊关系（指恋人间的）。纯洁的友谊是恋爱发展的生命力所在。恋爱的过程，是一个友谊不断深化的过程。爱情的成功，往往是友谊和恋爱互相交融，互相促进。当这种交融和促进作用产生了爱情占主导地位时，友谊也不会从此退出自己的地盘。可以说，友谊伴随着爱情始终，友谊失却之时，正是爱情萎缩之际。

日本有位心理学家专为区别友情与爱情提出了五个指标：

一是支柱不同；友情的支柱是“理解”，爱情的支柱则是“感情”。

二是地位不同；友情的地位“平等”，爱情却要“一体化”。

三是体系不同；友情是“开放的”，爱情却是“关闭的”。

四是基础不同；友情的基础是“信赖”，爱情却是纠缠着“不安”。

五是心境不同；友情充满“充足感”，爱情则充满“欠缺感”。

总之，绚丽的友谊之花，可以向一切知己奉献；而爱情却如同

## 怎样判断对方是否爱上了你

如果一个人心中燃烧着爱情的火焰，眼睛里就会流露出爱的信息，行动上就会发射出爱的信号。以下种种行为，都是对方爱你的信息：

1. 对方对你的工作学习情况表现出极大的关心。

对方如果爱你，定会对有关你的情况表现出浓厚的兴趣。询问你的工作学习，既是表示对你的关心，也是在向你发爱的信号。

2. 对方常常有意无意地夸奖你的衣着和举止。

俗话说：“情人眼里出西施”，即便你的衣着外表很普通，但在对方的眼里却是超群的。为了传达他对你的好感，也会不失时机地赞美你几句。

3. 你们之间的一些琐碎事，或者你随口说的连你自己也忘了的话，对方却还记得。

因为对方爱你，所以和你在一起时神经就处于高度兴奋的状态。而人在兴奋时记忆力最强，对事物的印象也最深刻。你的穿着打扮，言谈举止都会印入对方的脑海，经久不灭。

4. 对方经常有意和你在一起，并且总有一定的理由，这些理由听起来有

时甚至完全不成立。

爱上了一个人，自然就会对他产生依恋感，觉得和对方在一起是最快乐的事。于是，你不得不经常找一些借口，以便能和对方在一起。虽然这些借口只不过是欲盖弥彰，但若籍此向对方暗示你的情意，也不失为一种高明的方法。

5. 对方的兴趣，爱好，渐渐和你趋于一致，即便还有些距离，但对方也肯委曲自己来迎合你。

兴趣，爱好上的差异，总是难免的，关键是能否互相体谅，共同消除差距，使情趣趋于一致。对方爱你，才会意识到这一点，并主动作出让步。

6. 对方愿意将你介绍给家人，亲友和同学认识，有意请你到家里作客和在其社交圈中亮相，。对于你们交往所引起的舆论则不予理睬。

对方把你引见给家人、朋友，一方面想让你走进她的生活社交圈，另一方面也可听听别人对你的评价。因此，如果你有幸被异性朋友邀请去家里作客时，就要特别留意观察对方是真的爱上了你。

7. 收到你的信后，对方会很快回信，显示他的重视。

如果你爱上了一个异性，总是渴望与之有更多的联系。对方的鸿雁飞来，你当然不会随意应付，而是快速而郑重地回复。字里行间，往往不难察觉对方的深情。

8. 对方经常寻找机会向你的朋友问及你的近况。

有时，对方无法直接向你问及一些她想知道的情况，从你的朋友那里旁敲侧击，就成为必要。譬如说，你最近有没有过往甚密的女友？你对她的评价如何？……这些全都是她所关心的问题，但又不好意思直接向你问及，假手你的朋友传达你们之间的信息，可以说是匠心独具。

9. 对方主动送一些你需要的、你喜欢的东西作礼物，你若坚持不受，对方明显失望。

为了密切相互之间的感情联系，对方总想有机会帮助你，哪怕是投你所好。送一些你必需的东西是表示他对你的关心，送一些你喜欢的东西，则表示双方有共同的爱好。你如果没能意识到礼物中对方倾注的这片情意，因不好意思平白收入礼物而加以拒绝，这明明是把他当成了“外人”，他当然会明显地表示不快和失望。

10. 如果你做错了什么事，对方焦躁不安，甚至在和你谈话时，也显出不耐烦的表情。

只有在对方深爱着你时，才会关心你如同关心自己，才会对你犯的错误耿耿于怀，表露不安，但有时顾虑到你的自尊和其它因素，又不好直接向你讲明，自然而然地便流露出焦躁，不耐烦的神情。遇到这种情况，你不但应该为对方的表现而恼怒，相反，倒应该好好感谢对方，因为是对方提醒了你检查一下你自己的行为有什么差错。

11. 你与某一异性接近，显得有些过从甚密时，对方的嫉妒心便会有所显露。或是向你表示不满，或是攻击和你接触的异性。即便对方性格比较内向，也会表现出一种失落感。

爱情是纯洁的，具有强烈的排他性，爱上一个人，就想独自占有对方的全部感情，最不能让爱你的异性容忍的就是你的“背叛行为”，虽然你有时未必能觉察到，但这的确让爱你的异性黯然神伤。

12. 对方对你的家庭、亲友、同事的情况感兴趣，经常自觉不自觉地向你

了解这些情况。

俗话说：爱屋及乌。对方爱你，就会对有关的一切感兴趣。特别是与将来婚恋有关的情况尤为关注。你的家庭、亲友、同事是你主要的社会活动圈，对方想走进你的圈子，自然事先要有个大致了解。

13. 对方对你的生活无微不至地关怀，问这问那，连一个小小的细节都不放过。尤其是女性，你的一举一动都难逃出她敏锐的双眼。

14. 别人夸奖或和你开玩笑，大多是出于对他的才华或品德的羡慕和敬佩。当别人夸奖自己心目中的人时，我们总是心里美滋滋的。但我们自己却不好跟着讲赞美的话，所以最好是保持沉默；而当别人拿我们心目中的人开玩笑，使其陷入窘态时，我们既不好出面为他解脱，又不忍看他尴尬的样子，所以还是悄悄溜开的好。

15. 在参加集体活动中，你会得到对方的关注和关怀。

参加集体活动时，如果是个暗恋着你的异性也在场，那将是一件非常有趣的事。当你爬山的时候，他会主动来帮你背旅行袋，乘车的时候，你也大可不必为抢座位发愁，即便你累得出汗了，旁边也会递过来一只素洁的手帕……你想想，能享受到这种“待遇”，那该是一件多么开心的事啊！

“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”，对方的一颦一笑，都在向你传递着爱的信息，朋友，用心去捕捉吧！

### 求爱怎样引起对方的注意

求爱不引起对方注意，这是生活中常见的现象，一方热血沸腾，爱心大动，另一方却熟视无睹，毫无知觉，结果贻误时机，终生遗憾。如何才能引起对方注意呢？

1. 要多在对方面前表现自己。如果两人原本熟悉，或在同一系统、同一单位工作，那就不妨多多接触，让对方了解你的性格、才学和理想。要善于表现自己，不要让对方感到你在吹牛，要自然地表现，使对方在无意识中感到你的可爱。这样，对方在你表示求爱时，会立刻注意到，并且也投来爱之彩球。

2. 要大胆热烈地求爱。中国人的求爱方式一向比较含蓄、隐晦，但这很容易使人意识不到，如梁山伯与祝英台就是典型的一例，人们在感到惋惜之余，不免想到为何不明确求爱呢？这一点，我们似乎可向西方人学习，不要怕羞、不要含糊其辞，不要转弯抹角，而要大胆勇敢，明确坦率地热烈追求。这样，就能使对方明白，注意到你的求爱。

3. 通过他人转告，有时苦于某种原因，或者是同一个单位的，怕万一求爱不成，日后相见难为情（其实这也是大可不必的），可以通过他人转告的方式，使对方引起注意，这样做有个好处，可以及时反馈信息，了解对方的情况及时你的态度。同时，也可请他人做点工作，有的人一概排斥他人的介绍、帮助，似乎也没有必要，恋爱也像干其他工作一样，何不动调一切积极因素呢？

4. 求爱方式要别出心裁。如果自己所追求的对象，是一个明星或者比较出名为众多姑娘热烈追求的对象，而你冲上去，要引起其注意，就要别出心裁地求爱。如荷兰足球明星克鲁伊夫，球技闻名于世，且风度翩翩，成为很多姑娘崇拜和追求的对象，寄给他的情书成百上千，他都未予理会，有个丹

尼·考斯特尔的姑娘，给他寄了一本日记本，引起他的注意，这本日记本每一页都有克鲁伊夫自己的签名，最后一页是一封情书：

“……我已经看过你踢的100多场球，每一场都要求你签名，而且都得到了，我真幸运啊！当然，对于拥有无数崇拜者的你来说，我是微不足道的一个。‘爱是群星向天使的膜拜’。但我敢说，我是最有心计的一个，我多么希望你对我有了一点印象！”

这本日记本及信所流露的姑娘的真挚感情，终于使克鲁伊夫接受了爱情。所以求爱的方式的独创性、新奇性，会引起对方超乎寻常的注意。

## 女性怎样获得爱情

1. 不可以为自己拥有一张漂亮的面孔，就能够征服所有的异性，使他们拜倒在你的脚下。其实，漂亮的面孔只是你的一个有利条件，多数的男孩子更喜欢那些具有温雅的谈吐，良好的品德，大方的仪表的女性。你如果具备了这一切条件，才会令异性为你而倾心。

2. 不可在穿着上过分奢华。虽然现在的人们对美感的要求很强，不少的男性都喜欢自己的女伴打扮得漂亮，但是，你如果穿着过分奢华，你的男朋友一定会担心：今后凭自己的能否养得起如此阔气的贵小姐？由于这种忧虑，你可能失去意中人。

3. 不可过于表露自己。当你与男友在一起时，尤其不要总是老讲关于你自己的事情，因为男性最怕女人喋喋不休地唠叨个没完没了。男子汉，多数需要安静的聆听者，以便倾吐内心的隐忧。

4. 不可一味批评或挑剔对方。女性在男人面前注意不要总去挑剔或批评他们。当男友带你外出时他们心中最大的愿望是使你快乐。因此，不论你当时的心情如何，都不要给对方以冷漠或不屑一顾，你要装出很开心的样子以答谢他的好意。如果男友带你去吃便饭，你千万不要谈起某某人陪你到大餐厅去吃精美菜肴。

5. 不可让男性过分容易地接近你。当今时代，没有一个男子喜欢去摘那些随便都可以落手的果实。但他们也不爱过分费力。因此，女孩子不要像挂在高不可攀地方的果实一样，对着你十分注重和中意的异性，你必须把距离计算得十分准确，这样，你将获得人生中最幸福甜美的爱。

6. 不可对异性的追求显得太兴奋。女孩子应该懂得自尊自爱。活泼开朗固然是少女特有的性格，但要注意分寸，不要轻挑和放荡。即使追求者是你倾慕已久的男性，你也应把他的追求当做一件很自然的事，要表现得稳重、深沉。

7. 不可太露骨地奉承男人。现代男性都喜欢被人赞扬，对阿谀奉承的言词特别感兴趣，尤其是被娇滴滴的女孩称赞，他们以此为荣。当你把对男性的赞扬做得艺术化一些，就会使他们对你另眼相看。

8. 不可在公共场合与男伴过分热情而失去少女特有的羞怯常态。虽然情到浓时难以自禁，但是当着别人或在公共场合亲热，不但很不雅观，也会给对方以羞恼的感觉。他会认为你太随便、或轻浮，是个放荡的女人。因此，你要做到情浓自禁，显示出女性的高雅和文静。

每一个女性，如果遵照“这八不可”守则去做，那你一定会得到男性的钟爱，一定会获得真正的幸福，会饱尝爱情的甘美。

## 怎样调适初恋的心理

到了适龄恋婚的时光，涉足情苑的青年人懂得一点初恋心理的调适规律是很有益处的。

初恋的魅力在于它的不可重复性以及发生规律和表现形式的独特性，不同的恋人所演出的五光十色的初恋喜剧，组成了令人眼花缭乱的爱情舞台，常会使人认为，初恋的心理活动只表现为随机性，几乎是无规律可寻的。实际情况当然不是这样。

首先，初恋的渴望常伴随着羞怯心理的诞生，纯情的青年男女，对于现实生活中触发自己“心神往之”的意中人，往往是爱得越深，羞怯的意味越浓，爱潮在心灵中越是激荡，与意中人相遇时在表情和体态上越是试图掩饰，越是要表现得“理智”和“平静”。这种羞怯心理的发生和发展，大多会被爱的激流适时地冲破。但是，无论过早地失却羞怯心理，或是过长地保持持重的羞怯心理，都不利于初恋的成功，甚至会酿成恋情的解体以至消失。适度的羞怯心理是人类理性进行的宝贵成果，它的发生常伴随着纯情的企望和高尚的亲昵之情，正如康德所说：“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望：它顺乎自然的召唤，但永远同善、德行和谐一致。”他还针对羞怯心理对人类两性关系审美化的意义，剖析了它的独特功用：“那就是给大自然最合乎情理、最必不可少的目的也要蒙上一层神秘的罩纱，以免由于过分粗鄙地了解这些目的而对人的本性苏醒的终极目的造成反感或至少是冷漠，而人的本性最精微的和最强烈的倾向都是和这种苏醒联系着的。”康德在这主要是从大自然和两性发展的“自卫性”规律上来阐述的。实际上，在青年男女情窦初开时所萌发的羞怯之情，倒常常是少有自然的色彩，而更多地拥有精神的色彩。这时，他们的情感的心理触角强烈地伸向了异性，但又唯恐得不到相应的回报，因此，这种羞怯心理又染有浓重的“自尊性”。正是这“自卫性”与“自尊性”相交织的心理状态，导致了情男怨女们色彩纷呈的羞怯心理表现，使初恋生活富于人生独一无二的神秘色彩。

所谓羞怯心理的适度性，是指由羞怯心理所派生的言情和体态。羞怯有先天遗传的因素，而羞怯心理的浓重程度则是后天塑造的结果。有些在封建伦理道德传统浓厚的环境中成长起来的青年男女，常常扮演着羞怯心理的“殉葬者”，他们不敢与异性主动接触，甚至与异性独处时会产生心悸、失语、失态等类型的神经生理反应；也有的青年男女由于特定的伦理环境诸如家庭或反常教育的影响，等等，过早地失却了羞怯心理，及至到了初恋的时光，本能性冲动在微弱的“自卫性”和“自尊性”面前就会暴烈地肆虐，以致变得无所谓羞涩，行为直露，甚至为所欲为，最终导致人、情俱毁的结局。

此外，大多数的初恋青年，一旦进入了热恋阶段，还常容易出现封闭型的“痴狂心理”状态，这也很值得人们的重视和警觉，并加以理性的引导。

保加利亚诗人雅沃罗夫曾经这样描述初恋心理的封闭状态：

“心儿无须向谁求教，它是一只无忧无虑的小鸟：

它自由自在地飞翔，

它无拘无束地歌唱。”

所谓封闭型的“痴狂心理”，就是初恋的人儿在这等时候，常常自感除了恋人以外，不再存在别的世界，即使有，那世界也是在围着他和她们的幸

福的轴心旋转，他们真实地“相信”自己变成了浩浩晴空中唯一的一对美丽的情鸟。他们接受信息的感官，也好像装上了单向过滤器，——对他们的恋情只允许赞美的言辞和钦羡的目光通过。他们把自己封闭在一个严密而又神秘的情感系统之中，他们自感是世间幸福的骄子……。

在纯情的初恋中，短暂地出现这一过程是并不奇怪的，也是合乎规律的。但是，这种“痴狂心理”长久地保持下去，拒绝伦理环境的影响和帮助则是危险的。有许多恋人正是由于不懂得对这种心理状态进行理性调适的必要性，情愿陷入“疯狂的爱”的深渊，甚至无视公共场所的文明和道德规律，产生一些令世人侧目的行为，结果也导致爱情的沦丧。

初恋的人儿，为了避免持久地陷入这种不利于爱情理性发展的心理状态，就要善于同恋人一道多参与青年集体的益智活动和友谊活动，使过分聚焦的伦理情感得到疏散，把初恋的迷人旋律，组合到祖国社会主义伦理大家庭的交响乐之中。

有人说，绘画中最美的微笑是属于蒙娜·丽莎的，而人们生活中最美的微笑则是属于初恋的，这话固然很富于诗意和想象力，然而，在初恋中要保持产生这种微笑的凝重的心理状态，却是很不容易做到的。当代青年在争取幸福的爱情时既不要囿于“羞怯心理”，也不要自禁于爱的“象牙塔”中，而要保持深情而不失理智的爱，微笑着面向广阔的生活，面向美好的未来，这才是积极而又高雅的爱情生活艺术。

### 怎样认识气质类型与恋爱方式

所谓气质，就是一个人典型的稳定的心理特点的综合。心理学把它分为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质四种类型。它与平常所说的“秉性”、“脾气”、“性格”有些相近，但是也存在区别。气质不是后天实践中形成的，而是生来就具有的心理活动的动力特征，常表现于情绪的强弱思维的机敏、动作的灵活性等方面，从而使人“个性”染上了独特的色彩。正是由于这个原因，不同气质的青年人在恋爱方式上表现出各自的特点。我们了解这方面的知识，能够正确认识对方的气质因素，对解决婚恋中出现的问题，是有一定神益的。

胆汁质的显著特点是有根高的兴奋性。在行为上表现出情感发生迅速而强烈，性格直率，待人热情，行动敏捷，精力旺盛。但是，脾气急躁，容易冲动。属于这种气质的青年人在恋爱时，不论什么性别，对异性爱情的感受都非常敏感，而且情感的发展速度很快，真可以说是迅速燃起了熊熊的爱情之火。这对热恋中的情人来说固然可贵，但是，也暴露了他们气质上的不足。本来爱情的发展应当有一个过程，可是，他们往往在不向对方做心理试探的情况下，也不考虑人家能否愿意接受，就坦率地、毫不掩饰地表达自己的热恋之情，恨不得一下子就获得解决。这种不顾爱情发展的阶段性和表达方式上的艺术性的做法，不免有些冒昧和简单化，常把一桩美事弄糟。

多血质的显著特点是很高的灵活性。情感与动作的发生迅速、强烈、易变，性格活泼，对环境的适应性很强，善于交际。但是，情绪忽高忽低，注意力容易转移。多血质的青年人谈恋爱很有艺术性，他们对恋人的感情非常丰富，能及时地捕捉对方的爱情信息，并立即做出令人满意的表示，因此很容易赢得对方的信任和欢心。不过，值得注意的是其感情的易变性，在他们

情绪高涨时，表现出如醉如痴的追求和热衷，把对方比做太阳，视为心肝。而当情绪低落时，却一下子变得十分冷淡，这种对恋人忽冷忽热的态度，常给人以不真诚和虚伪的感觉，往往导致感情的破裂。

粘液质的显著心理特征是安静。情感的发生缓慢，性格稳重，沉默寡言，善于忍耐，内心体验不易外露。这种气质的青年人在谈恋爱时显得沉着而老练，他们讨厌吹嘘和轻浮，不感情用事，即使心里真的爱上了对方，也不轻易表态，更不会像小说里描写的那样浪漫。“我爱你”这句话从这些人的嘴里说是相当困难的，在炽烈的爱情面前，只不过是合情脉脉而已。因此，他们的恋爱方式具有很强的内蕴性，使人有深奥莫测之感。好像夜来香，虽然不如牡丹那样艳丽与火热，但着实发出诱人的芬芳。可是，由于这种气质的安静特点，行动上的缓慢和情感上的内向，常使热恋中的人感到冷漠，缺乏爱的激情，被认为是没有真情实意，甚至使恋爱告终。

抑郁质的明显特征是有很高的感受性。其动作迟缓，反应很慢，情感体验深刻而持久，尤其善于觉察那些他人不易察觉的细小事物。性格上有些孤僻和多愁善感。抑郁质的青年人在恋爱过程中比较深思熟虑，感情也不外露，给人以清高和孤芳自赏的印象。受这种心理动力特点的影响，他们的恋爱方式具有一定的被动性。在爱情发展的进程中，缺乏应有的勇气，一些不值一提的秋毫细末的小事，往往引起不必要的忧思，这种谨小慎微和顾虑重重，往往使得他们错过良机，闹了个坐失佳偶，望“情”生叹的结局。

气质类型与恋爱方式固然有关，但是也并不是绝对的。这里有必要说明下面几个问题。

第一，上述的四种气质类型，不过是一种高度的概括，在现实生活中，大多数人是以某种类型为主，又兼具其他类型的某些特点。因此，在观察青年的恋爱方式时，不能生硬地套搬某种固定的模式，应当着力抓住实质性的行为表现，再经过由表及里、由此及彼的加工才能得出正确的结论。

第二，对气质要有正确的理解。就各种气质本身而言，并无好坏之分，应当说是各有千秋。俄国的四位著名作家就是气质类型的显著代表。普希金是胆汁质，赫尔岑是多血质，克雷洛夫是粘液质，果戈理是抑郁质。可见，不同气质的人有不同的特点，但是，都能够创造出奇迹和取得成就。

第三，对对象的选择上，不应当以气质相同为根据。因为配偶的标准首先是志同道合，其次才是情投意合。气质相同并不意味着情投意合。恰恰相反，两个都非常激动的恋人则常常不欢而散。爱情是理解的别名，只要志同道合的基调确定之后，其余的一切都能够从理解中得到解决。这就是说明爱才能“顺名”和“同化”。事实证明，相同类型气质的人的恋爱成功率是很低的。

### 怎样辨别男友的性格

每一个女孩子的周围总有一些谈笑风生英俊又潇洒的男孩子，假如从以下所述的八种类型中去找寻辨别，便可以不必浪费许多交往的时间，在短短的时间内，就可以认清这个男孩子的性格。

第一类型：笑的辨别男孩子性格最简单的方法。大抵捧腹而笑的，是显示他是无所顾忌，心胸坦白；哼哼而笑者，显示自高自傲，薄于情感；哈哈而笑者，是属于大声笑之类，这种男孩子比较单纯，内无城府，朗笑像小孩

一般的男孩子，十有八九是可以信任的。

第二类型：笑的反面就是怒。容易发怒的男人，是一触即发的爆炸性，这种人如果碰到不满意的事，立时暴跳如雷，显示其人无心机，性格正直善良；而另一种是不易发怒的变态性，这种人碰到不满意时并不作任何表示，好似宽宏大量，可是他对喜憎好恶总记在心里，有机会就会向人清算。

第三类型：女孩必须要对男孩子察其言而观其行，凡是喜欢大声哇啦哇啦讲话的人，显示这人胸元城府而心情开阔，若不是这样，则必为思虑欠周的人，这种人大都肺腑尽露，易于周旋相处。反而言之，老是低声说话的人，有时与你咬耳朵说话，还要对你一个耳语的手法，这显示他深思熟虑，但心思花样也多，与他相处并不保险。

第四类型：每个女孩总是喜欢男孩子的恭维，尤其男孩的一点甜言蜜语，更会让女孩心生愉悦，对他不由自主产生好感。虽然如此，但女孩们对于一种专门喜欢花言巧语的男孩，绝对要严加提防的。所谓花言巧语，就是带有煽动性的言语，再说得明白一些，就是诱惑性的话题，这种人总是一味奉承女孩子，同时又夸张自己的一切。态势轻浮不恭，倘非别有企图，就是心性狡猾。

第五类型：如果有这么一个男人，对什么也不感兴趣，也不善与人应对，元论做任何事都很认真，虽然他的外表老实朴素，然而他不独对金钱吝啬，也是一个如假包换的利己主义者，心情冷漠而狭隘，处处防备别人，唯恐自己吃亏上当。

第六类型：这种人和第五类型的人恰好相择，是具有多方面趣味而性情洒脱的男人。他有强烈的感受性，因而对任何的趣味都有敏锐的感觉，这种人的感情丰富确是事实，可惜动作粗暴，言语粗言无味，属于花花公子之流，这种男孩子的态度虽然天真正直，但不可抱有想要依靠他的想法。

第七类型：西谚云：“爱花的人是诗人，爱动物的人是善人”，虽是谚语，却是至理，因为一个不喜爱小动物的人，其情必冷，显然是自私自利者。也许他是个赚钱能手，做事热心也能照顾家庭，只是内心冷酷，对人缺少一份温情，不太容易相处。

第八类：他对你特别亲切，令你受宠若惊，心中满是温暖感激。然而在他的眼里，你就好比飞不出的笼中鸟一样，他不是对任何人都如此的，不是一般的博爱主义者，他之所以对你特别殷勤，不过是一种所有欲、独占欲的变形。

### 怎样在多名求爱者中选恋人

一个姑娘或一个小伙子，同时被几个人追求。有时候，一封封不同“作者”的情书，带着炽热的感情和烫人的语言飞到你的手中，使你应接不暇，不知所措，陷入茫然的境地。本来，你已到了谈恋爱的年龄，也该考虑找一个合适的对象了，可是，出现在眼前的一个个异性的名字，哪一个才是中意的呢？也许，你会发现其中的某一个还可以；也许，你会觉得其中有几个都不错；也许，你认为全都不中意。这一个又一个的求爱者，可能使你挑花了眼，也可能使你挑出一个幸福的伴侣。但是，咋个挑法呢？你一定很为难吧？下面几点意见可供你参考。

1. 首先分析一下给你写求爱信的可能出现的几种人。

第一种人，动机纯正，为人正派，真心诚意地愿意与你建立爱情关系。这样的同志也许你没有注意，而他却早在观察和了解你了。在他对你有了较深的认识和了解之后，他对你感到非常满意，于是给你写了信。当然这只是单方面的感情。如果他的思想品质、工作表现以及生活态度，并没有引起你的反感，那你不妨把他当作一个“候选人”。

第二种人，向你求爱的感情可能是真实的，甚至是热烈的，但他的动机不正确，引起他倾慕的只是你的漂亮或者家庭条件好，父母地位高等因素，却并未注意你的思想、人品等基本方面，而且也没有考虑目前是否有发展爱情的可能，将来是否有共同生活的基础。对这样的人，在他思想认识未端正之前，你不要轻易许愿。而应在可能的范围内，耐心地帮助他树立正确的恋爱观。

第三种人，思想意识差，作风轻浮，他根本不是对你有什么真正的感情，而是把恋爱当儿戏，以追求异性为消遣，甚至还可能有其他不可告人的目的。对这样的人，你不仅要坚决回绝，而且要提出严肃的批评，必要时还可以要求组织出面帮助教育。

2. 面对着众多的求爱者难以抉择的时候，应当主动听取家长和周围要好同志的意见，听听大家的分析、判断和建议。有时候，“参谋”的看法可能比你更全面更有见解。

3. 最好选择那些自己比较了解的求爱者。

### 怎样对待自己不爱的人来求爱

她，换好衣服，对着镜子施上淡妆，拎起坤包下班回家。刚要走出车间，他迎上来了，见周围没有人，便吞吞吐吐他说：“我，我想跟你交个朋友……”她的脸“腾”地红了，他这是在向我求爱，呸！没有三块豆腐高的窝囊废，车间里的姑娘有谁喜欢他？想不到，他竟胆大包天，打起自己的主意了。一怒之下，她臭骂他一通。谁知他心太窄，回家后便服毒自杀，幸亏抢救及时，才免于死。领导严肃地批评了她：“他有求爱的权利，你也有拒绝的权利，但没有侮辱求爱者的权利。对于求爱者，你可以不喜欢，不爱慕，但不能肆意挖苦、讽刺、嘲笑、辱骂人家，这也是恋爱道德。”

青年人大概都熟记歌德的名言：“哪个青年男子不善钟情，哪个妙龄女郎不善怀春？”人值青春年华，总要恋爱、觅偶，缔结美好、幸福的婚姻，这是人之常情。于是，在男女双方恋爱开始之前，总有一个追求与被追求的问题，不是对方向自己求爱，就是自己向对方求爱，总有一方先发出求爱的信息。

求爱，是打开爱情王国大门的金钥匙，是通往幸福玫瑰园的小径。求爱，并不是什么见不得人的肮脏勾当，而是青年人正当的爱的权利。当然，向对方求爱，还有个对方接受或拒绝的问题。但是，作为求爱者，他（她）追求自己倾慕的意中人，追求美好爱情的权利，是不应该被剥夺的。这就是说，每个未婚青年男女，都有权利向自己所喜欢爱慕的人求爱，同时，自己又有被追求、被求爱的可能。

既然每个青年男女都有向自己的意中人求爱的权利，那么，在求爱者的队伍中，既有自己喜爱的人，也会有自己不喜欢的，甚至讨厌的人。当自己不爱的人前来求爱时，当然可以拒绝对方的求爱，对此，任何人，包括痛苦

的求爱者，也无可指责、干涉，那是你个人的自由，别人应该尊重你的选择，维护你的恋爱自由权利。但是，作为被追求者，怎么能把人家大胆追求意中人的正当举动，斥为“胆大包天”的狂妄行为，视为对自己的欺侮，而辱骂求爱者，侮辱求爱者的人格呢？

对待自己不爱的人前来求爱，当然不能哄骗求爱者，也不要违心地接受对方的求爱，应该明确地拒绝，让求爱者了解你的态度。因为不喜欢求爱者，厌恶求爱者，便对他（她）的求爱甚为反感，而随意挖苦、辱骂，这也可能是你当时的“心里话”，可是，讲这种“心里话”，就是对求爱者的损害和侮辱，是极不道德的。拒绝自己不爱的人求爱，切不可讲那种侮辱人格的“心里话”，要说得真诚、友善、婉转，使对方容易接受的肺腑之言。某厂有个团委书记，年轻漂亮，能歌善舞，温柔妩媚，深深地吸引着小伙子们的心。一天，一位技术员正式向她求爱，尽管她不喜欢这个求爱者，对他的虚伪的奉承十分反感，还是以礼相待，很亲切地对他说：“对于你的求爱，我表示感谢。但是，我现在还很年轻，想把精力用到工作、学习上，目前还不准备考虑个人问题。因此，有几个小伙子向我求爱时，我也都一一拒绝了。希望你能谅解我。你自己也不必因此灰心，你是个有出息的青年，将来一定能找到比我强的姑娘。如果需要，我愿意为你帮忙……”姑娘一番推心置腹的话，使这位求爱者感动不已。他的求爱虽然遭到拒绝，可精神上却得到了安慰，心灵上没留下一丝阴影。可见，拒绝自己不爱的人求爱，也要讲究方法。

求爱，是求爱者美好感情地流露，是人世间一种美的行为。因此，作为求爱对象，应理解求爱者的心意，尊重人家的感情。虽然你不喜欢对方，甚至讨厌他（她），可他（她）仍是把你当作自己的维纳斯来爱慕，视作理想佳偶来追求的。这是对自己的信任、尊重和热爱，并不恶意，自己要尊重求爱者这种美好情意，以礼相待，以诚相待。在西方，不论自己如何讨厌对方，一旦对方向你求爱，都要很有礼貌地先说声“谢谢”，然后再婉转地拒绝对方。近来，我国深圳等特区青年男女，在求爱时也学会了这种文明的方式。

拒绝，要想到求爱者的痛苦。在爱情的王国里，虽然求爱遭到拒绝是很正常的现象，但落到具体个人身上，毕竟在精神上产生很大痛苦。所以，在拒绝对方求爱时，要用亲切、友好的语言，婉转地表明自己的态度。同时，还要热情地安慰、鼓励对方，使他（她）增强信心，继续追求美好的爱情。这样，既拒绝对方的求爱，又不伤害彼此的感情，不成恋人，还是朋友、同志，应保持良好的同志关系。

拒绝自己不爱的人求爱，还要注意为对方保密，不向他人扩散。当年，著名数学家陈景润拒绝了众多的姑娘求爱后，便将她们的求爱情书烧毁，他说：“这些姑娘以后又要恋爱、结婚，我一定为她们保密，扩散出去会对她们有影响。”

侮辱求爱者，是一种不讲恋爱道德的具体表现，不论对人对自己都没有好处。有的求爱者受到嘲弄、侮辱后，恼羞成怒，进行报复；也有的因求爱者被侮辱，其他人也以此为戒，不敢再向她（他）抛出求爱的彩球，这势必要妨碍她（她）选择佳偶。

如果干了蠢事，侮辱了自己不爱的求爱者，应主动地向人家赔礼道歉，承认错误，求得人家的谅解。如果本人不愿出面，也可以通过书信进行认真地、诚挚地检讨，不能让被自己伤害的那颗心继续流血，要用同志间的友情去温暖，去治愈。

## 怎样摆脱异性纠缠

有时，你也许会碰到一些唧唧喳喳，令人生厌的异性，她们说起话来没完没了，白白耗费你许多宝贵时间，怎样才能恰如其分地摆脱对方的纠缠呢？你不妨试用下述方法。

### 1. “晒一下”对方

为了表明你对交谈缺乏热情的态度，你可以采用“低调”谈话方式；有一句没一句的或者谈谈不搭茬，对方定会感到无聊，主动提出告辞。

### 2. 不谈与正题无关的事

在谈话时，你要尽量避免节外生枝，论及别的事情。尽量把话题牢牢钉在某一个问题上。这样，就给对方一个不爱闲聊的印象，对方如果知趣，也就会简单地说明来意，及早收场。

### 3. 站起来随便走走

在交谈过程中，你还可以站起来随便走一走，以此示意对方你无意闲聊下去。为了不致于显得不礼貌，你可以借口取烟，拿饮料等，而且最好是在对方侃兴正浓的时候。

### 4. 盯着某个地方，或者楞一下神

当对方口若悬河说个没完没了的时候，你只自顾自地盯着某个地方发呆，或者当对方说得最起劲的时候，你蓦地问一句：“对不起，你刚才说什么？”对方即使有天大的侃兴，也会被你这种消极的态度打消下去。

### 5. 不时的看看表

在说话过程中，你不时地看看表，使对方以为你还有别的事，而不好意思继续打搅你。

### 6. 婉转辞客

当对方刚刚来访时，你可以给对方一句“你来的真是时候，再晚一会儿，我就去……”。

### 7. 为对方寻找别的出路

为了尽快打发对方，你应积极为对方寻找别的出路：“这件事如果你去告诉李频，相信他会给你拿个好主意的……”

不管采用上述哪种方法，都应力争做到既达到摆脱对方纠缠的目的，又不失礼仪。

## 貌丑的姑娘怎样寻恋人

你的少年幸福、快乐，从来就不懂得愁是个啥滋味。但是，逐渐成熟的你，开始有了自己的心事：周围的伙伴们都找到了理想的意中人，而你仍是形单影只独往独来。你开始恼恨自己不美的容貌。与此同时，一种难奈的自卑感撕扯着你，使你举步维艰，痛苦地踽踽独行，怎么办？

人在容貌上确有美丑之分，这是上帝与人类开的一个小小的玩笑。”它把有些姑娘创造得清秀妩媚，让另一些姑娘相貌丑陋。然而，在现实社会中，一个人的美与不美，不是单纯的靠她的容貌来决定的。俊俏的脸庞，修长的身材，柔美的曲线，匀称的肢体，只能说一个人的外貌美，其心灵不一定与

外貌一样美。我在报纸上看到这样一个例子，以骗取财物为生的女流氓，靠着她的天生丽质和花言巧语，获得了一个男青年的倾心。她那如花似玉、美若天仙的容貌，使他着了迷。可当她的丑行败露，现出了女流氓的真实面目时，她在他和世人的心目中就不再是美的了。一切都变得丑陋、可恶。在生活中，这类事例屡见不鲜。所以一个人要做到真正美，首先要培植心灵美。

心灵美，是内在的美。它高于外貌美。体现在强烈的事业心和不懈的奋斗精神。正是这种内在的气质赋予了女性别于容貌的令人倾倒的特殊魅力。其次，人的言行也是对心灵美与否的检验。因为美的心灵是通过言行表现出来的。心灵美的人，必然言行美。不可讳言，相貌美的姑娘，确实会令人赏心悦目，在某种意义上说，貌美为她们今后的路，铺上了一层金色。反之长相不好，也就缺乏吸引力，也许在人生的旅程中，还多了些烦恼、失意。那么，怎样才能使自己摆脱困境呢？

首先，悦纳你自己。娇好的容貌固然令人向往，可这是生理造就的，好坏并非由己作主。如果有些女孩子为从自然的恩赐中幸运地获得了美貌而沾沾自喜，不注意心灵美的塑造，那么，随着年龄的增长，美丽的容貌的消失，女性的美岂不也就不复存在了吗？因此重要的是要培植美的心灵，悦纳自己，对自己充满自信心，展现出特有的别于容貌的魅力。

其次，充分展示女性的魅力。女性的魅力是多方面的。一是温柔，温柔将给女性带来终身的幸福。温柔决不是一味的顺从，而是女性特有柔美气质。二是稳重。端庄淑静的气质，落落大方的举止，构成了女性特有的魅力。三是机智。机智是女性的一种自然禀赋。女性的机智在男女两性的交际中，在日后的生活中都将发挥重大的作用。

第三，注意修饰美。人们都崇尚自然美，然而适当地打扮和修饰也是必要的。在修饰打扮时，不要过分夸张，不可过分妖艳。同时，貌丑的姑娘也可去做美容手术。但要按自己的实际情况而定，要慎重，切不可人云亦云。

总之，貌丑的姑娘不要悲观，不必失望，只要有颗金子般的心灵，爱，就会向你走来。

## 大龄女青年怎样恋爱

大龄姑娘迟迟未能缔结婚姻，其原因往往很多，但主要有如下几个方面：

1. 挫折郁结：有些女子在年轻时也像其他女子一样，有过爱的激情，有过爱情的体验，但最后被对方戏弄了、欺骗了；有的女子，自幼看到母辈或其他亲友在爱情上遇到波折……这些直接或间接的心理挫折，使她们回避爱情。

2. 理想主义：相当一部分条件不错的女青年，对择偶的要求过高。她们不仅要求对方知识渊博、阅历丰富、正直诚实，还要对方身材高大、风度翩翩、气质超凡，具有强烈的男性魅力，但现实生活中这样的男子实在不多，理想的男子没有找到，姑娘的青春则被耽搁了。

3. 机遇错过：有相当多的女青年，因为从城市下到农村或从沿海迁到内地，与同质性较大的男性交往机会骤减，使他们的爱情之花在黄金时代未能开放；有的因为长期患病，自觉回避爱神的降临；有的因工作地区或职业的特点，决定了她们绝少能与异性往来，这些都属于机遇错过。

4. 消极理解：有些女青年受某些文学作品的影响，看破了“红尘”，认

为“婚姻是爱情的坟墓”，而“爱情不过是逢场作戏”。她们抱着爱情虚无主义态度，自动关闭了情感的闸门。

5. 事业追求：有一部分青年，有强烈的献身于事业的精神，她们迷恋在事业里，而忘了给爱情一席之地，于是错过了最佳恋爱期，有的则为了集中精力学习，而拖延了时间。

6. 信奉独身：个别女子年轻时便信奉独身主义，追求一生的轻松与清静。她们总认为理想的爱情与婚姻太罕见，而多数是婚后带来拖累、负担、矛盾和痛苦。与其这样义务性地“完婚”，背上“沉重的包袱”，不如一个人轻轻松松过一辈子。

7. 长恋失败：有的与情人恋爱数年，最后失败，但已过了最佳婚龄。

大龄女青年在弄清自己恋爱不能成功是何原因后，要根据自己的情况，对阻碍自己恋爱的主要问题进行分析，从观念上、从心理上树立正确的态度和信心，积极对待生活，勇敢地寻求生活中的伴侣。

大龄女青年要发挥自己成熟美的优势。成熟是具有诱人魅力的，年龄虽大，但精神不垮，要有年轻人旺盛的精力，积极参加社会交往活动，克服自卑感，不灰心，不等待，把握良机。同时必须彻底打破那些束缚人的条条框框，在择偶条件上一定要面对现实，千万不能继续用过去恋爱的框框套人，看哪个都不成。只有抛开一切束缚，爱情的大门才会向你敞开。

大龄青年还应诚挚主动地去征得亲友、同事、组织上的帮助，大胆地敞开心扉，求得大家的帮助。千万不要悲观，不要徘徊，勇敢地追求，喜期就不会遥远！

## 怎样改变令你难堪的男友

你对你的男友很着迷，但是，他经常做出一些使你为难、害羞的事。或者他爱穿奇装异服，或者常在你的朋友面前说些无聊的话。究竟你能做些什么来改变他呢？

没有谁会像你一样留意他的缺点了。好，你就尝试利用以下的办法帮助他吧。

1. 将使你感到烦恼的事，明确地告诉他。

说的时候，语气不要太倔强。“提出你喜欢他的品质，然后温和他说出，关于他咕咕饮汤时发出的声音，使你感到不好意思。”专家还说当他正在做这事的当儿，你提出这一说法，便已成功了一半。

2. 尝试改变一些小的事情。

如果方格衬衫配瘦腿的裤子不符合你所表现的格调，那么你应该陪他去选购服装。丹妮便是这样的例子：“我告诉他，何种颜色配搭才调和。后来，我便花钱买一件自己喜欢的衬衫送给他。他穿上时，我称赞他显得十分英俊，这间接提高了他的品味。”

3. 提出你的要求，但不要坚持。

他在公共场所骂人使你脸红，你要求他不要这样做。记住，你在提出要求，而不是威胁他。“你可以让他拒绝你的要求，他因此体会到你的需要，而感到不是强迫。”专家说。

4. 考虑采取冷淡的态度。

如果你对他表现总感到为难，可能是和你反应过分有关。“提醒你自己，

你也不是十全十美的人。如是你冷淡对待，他人也如此。”

5. 对他的小节采取容忍的态度。

与其力促他改善小节，不如容忍，而在大节上要求他改善，这样，你们可避免很多无谓的争吵。

6. 如果他实在叫你忍受不了，则各走各的路。

如果你对他很多事都不满意，表明你找错了人。你们最好分手，各人另外找更能适合自己的恋人吧！

## 怎样认识女子的择偶心理

一般来说，少女时代是女子最美丽最容易引起男子青睐的时代。许多女子情窦刚刚绽开，便开始收到字条、情书之类使人兴奋和不安的东西，而且这些诱惑物一直伴随着她们当上新娘。

“一个女子在生物学的观点上，卖弄风情正是婚前的本性，必到为母后方能情感集中。所以卖弄风情也并非罪恶。”女子最大的特点（有人说弱点）是要有人爱她，所以，她们实质上是很重视择偶的。

配偶的好坏，似乎成了决定女子一生命运的关键因素。因而，尽管女子难免虚荣或卖弄风情，但严格的选择性仍然成为她们择偶的一个普通心理特征。这是因为：

其一，就性差的角度来说，女子在智力、能力、人格等方面存在与男子不同的特性。这些特性使女子在社会分工方面具有某些特殊的优势，同时，也使她们产生了不同程度的依赖性。所以，女子往往把婚姻作为一种“托附”，要求对方有坚实的依靠感。这样，爱情便常常成为女子幸福的主要保证。一个研究资料表明，已婚妇女认为幸福最主要的三个来源是：爱、结婚和使她的伴侣幸福；而男子的三个最主要来源是：个人发展、爱和结婚。所以，她们对婚姻的感情生活要求是高的。

其二，就人的自然属性来说，男子的情欲常常优于女子，尤其是情绪具有冲动性和不稳定性等特点，如果缺少环境的影响和理智的性抑制力，便难免出现某些不慎重的行为，这对家庭的稳定性是个不利因素。因此，男子的思想情操和道德品质，对于女子的选择，具有十分重要的参考价值。

凡此种种，都使女子在选择配偶时十分慎重，她们大都希望有一个忠诚的爱人和一个安定、宁静的家庭。于是，一般来说，女子择偶常常多从婚姻及未来的角度考虑，衡量双方的关系时比较现实。多数女子不能离开成家立业这一恋爱目的来设想对男子的爱，她们憧憬组成一个美满的幸福家庭，并幻想这个家庭中男主人的模式，这是女子思春的典型心理特征。

因而，如果说在择偶心理倾向上，男子更多地表现出情欲性，那么女子则表现为严格的选择性。她们常常把选择配偶看作选择生活，并把人生的幸福维系在这种选择之中。与此相关联，女子往往对两性之间的感情度要求甚严。显然，爱情和喜欢决不是一码事。

美国心理学家鲁宾曾精心设计爱情和喜欢量表，让在稳固的基础上相互追求的若干对男女大学生互评，爱情量表和喜欢量表分数只有中等程度的相关：男生是 0.6，女生是 0.4。这种统计上的性别差异表明：女性在爱情和喜欢之间比男性界线分明。

## 怎样由女人服饰看爱情心理

由穿着了解女人的个性，由服饰的嗜好，可以看出一个女人的个性和性格。所以，平时多观察她的服饰爱好，多少可以衡量出她的心理程度。

### 套装型——

多为知识分子，个性优雅，具有理性，能够控制自己。如果她需要你，她会坚持到底。属于大姐型，适合需要照顾的男人。

### 休闲装型——

永远保持学生的气息，爱撒娇，可惜对自己没有信心，显得不成熟而消极，因而需要男性的引导，性格方面属于可爱型。

### 裤装型——

具有强烈的自我表现欲，平时悠哉而活泼，喜爱男性的性格且好恶明显。一般男性很难与她和睦相处，必须自觉成熟而又具有男性气概的男士才能控制她。容易与她交朋友，但不要奢望共同生活。

### 轻松自然型——

行动很像男人，较喜爱出风头，对男人而言是最容易接近的类型，但不适合当作结婚的对象，爱唠叨如老太婆，也无法了解男人的浪漫和工作。

### 超短裙型——

社交欲望很强，所以可和任何人配合，男性极易被她吸引，好奇心也很旺盛，可是对自己没有清楚认识，加上对社会上的事不太关心，所以男士会觉得她缺少内涵，是适合男性疼爱的类型，有喜爱当男士妹妹的倾向。

### 淑女装型——

不会勉强做某些事，有常识，对任何事情都采用中庸态度。喜爱认真、温和的男性，而且很敏感，最适合作结婚对象。

## 怎样克服爱情中的盲目性

许多青年男女在热恋中都认为，他们的爱情如果不是世界上最美好的，也是非常美好的。在恋爱成功后的新婚蜜月里，他们大都是“枕前发尽千般愿，要休且待青山烂”，坚信他们将永远相亲相爱，白头到老。但是，不少人在新婚蜜月结束后却发现，现实情况和原来所想象的不大一样。这是因为，他们原来不了解或不愿承认，热恋和新婚时的那种感情和愿望，有一部分是建立在想象的基

础上，具有盲目性。他们对于实际的家庭生活和夫妻关系中可能存在的各种矛盾也缺乏足够的思想准备。克服这种盲目性，将有助于处理恋爱婚姻中的各种问题。

人们常常把完美的爱人比喻为西施。尽管西施并不多见，但在恋爱过程中，几乎人人都会找到自己想象中的西施。为什么会出现这种情况呢？因为，一个人在进行恋爱之前，在他的头脑中就已经有了某种选择爱人的标准。当他在客观环境中遇到某个人符合他预先的设想时，就会对对方产生感情。如果他也符合对方的主观标准时，这就出现了进行恋爱活动的机会。这种关系一经确定下来，其亲密、热烈的程度，就会超过其他任何关系，而在这种亲密热烈的关系中，往往不可避免地带有盲目性。这是因为在许多情况下，恋爱首先并不完全是和一个具体的实际的客观对象恋爱，而是和一个主观上理

想化的形象恋爱。在这一过程中，由于感情和愿望的因素，往往会盲目地认为对方一切都好，甚至把一些缺点和不完善的东西也当成是妙不可言的优点。“情人眼里出西施”就是这个道理。

恋爱过程中的这种盲目性，一般说来是无法完全避免的。但是，应以理智和现实的态度尽可能减少盲目性，使理想中的对方形象和现实中的对方形象尽可能地统一起来。这一点对于处在热恋中的青年来说十分重要。要知道，这种盲目性虽然能给他们带来美好的向往，增加恋爱生活的激情和浪漫色彩，但它又是未来婚后造成夫妻矛盾的潜在因素。成功的恋爱并不一定意味着成功的婚姻。当激情变成冷静，浪漫变成现实时，很可能会发现，你所选择的伴侣并不是“西施”，而是有缺点。不完美的人，你原来所想象的婚后生活并不是那么情投意合，美满如意。这样，就会产生失望、苦恼和种种矛盾，如果处理不好，甚至出现感情破裂和家庭悲剧。

成功的恋爱，结果自然是结婚，处在新婚蜜月中的年轻夫妻的那种幸福欢乐的心情和如愿以偿的满足，是不言自明的。但他们这时对未来长期共同生活的信心中带有的盲目性有时甚至可能比恋爱时期更长。他们会认为，他们之间的爱情由于结婚而最终找到了归宿，今后全部婚姻生活和感情都将和热恋新婚时一样甜蜜和美。确实，这种盲目性有时会增加新婚中的幸福感。但是，它最终却可能成为日后生活中许多苦恼和矛盾的潜在因素。和恋爱时期的那种盲目性相比，这种潜在因素可能造成的危害要更大。如果说前者的危险是所选择的爱人的理想形象的破灭，那么后者则是对已成为现实的婚姻关系的理想破灭。因此，沉浸在新婚蜜月欢乐中的年轻夫妻对这一点应有清醒的认识。

### 怎样考察恋人品行

找对象，谈恋爱，最重要的选择条件就是恋人的品行。谁都知道，与一个品行卑劣的人结婚，那是不会有幸福的。

然而，一个人的品行好坏，又往往很难一目了然。它需要一番调查、了解和考察。如果选择的对象或是同学、同事、邻居，因为彼此熟悉，交往较多，又在没有恋爱之前就认识的，所以品行的好坏就容易把握。但是，青年人选择恋人，大部分是通过“红娘”介绍或通过报刊觅友，这样认识的异性，往往缺乏对其人品的了解。再加上在恋爱时，双方往往是扬长避短，不轻易向对方袒露自己，也由于恋爱者双方感情多于理智，常常戴着美化对方的变形眼镜看待对方，所以，要真正了解恋爱对象是一件相当难的事。但是，要想确定为终身伴侣，不了解他（她）的人品，就难以下决心。这就是说，无论了解一个人的人品有多么难，我们都要认认真真地去做，否则，在未经认真考察就结为夫妻，那是拿自己的幸福打赌，很可能悔恨终身的。

那么，怎样考察对方的人品呢？有几种考察恋人品行的办法，不妨试一试：

1. 观察恋人的家庭与父母。家庭是每一个人从小生长的处所，家庭的环境、气氛直接关系并影响每一个人的思想品质。一个互敬互爱、和睦相处、积极向上的家庭，与一个你争我吵、互相欺瞒、风气不正的家庭，其子女品行的发展和形成是大不一样的。家庭是孩子的第一所学校，父母是儿女的第一任教师。青年人从小生良在父母身边，受其熏陶和教诲，父母的品行直接

地影响着儿女。有道是：“有其父必有其子，有其母必有其女。”这样说未必完全正确，但父母对子女确实有一定的影响。不过，在观察其家庭和父母时，不宜作出决定的结论，只能作为参考。因为影响一个人品行形成的因素，不仅仅是父母和家庭，还有学校和社会等等。

2. 观察恋人的待人接物。以诚待人，与人为善是心灵美的表现：以假处世，傲慢冷漠、虚情假意，是伪君子的嘴脸。对待事物客观公正，实事求是、或者是主观片面、感情用事，也是衡量品德思想的一个方面。很难想象，一个在待人接物时主观片面、喜欢感情用事而又爱弄虚作假的人能真情实意地爱你。

3. 观察恋人的工作。学习和生活态度。一个青年如果工作马虎，不爱学习，对生活缺乏兴趣和信心，这样的人很难说是一个好青年。而一个缺乏事业心和责任感的人，也是不会有什么出息和作为的。如果她（他）做了你的配偶，既不会给你感情上的满足，也不会是你事业上的同志和助手。

4. 观察恋人的举止言行。一个人的举止是温文尔雅、彬彬有礼，或是粗鲁蛮撞、流里流气；语言是美好动听、实事求是，或是粗言秽语、夸夸其谈，那是很容易看出一个人的德行。言行举止与每一个人的思想品德及文化修养有极大关系。而且、这种修养的高低也很容易从一些细节上表现出来。文雅、高尚粗鄙、浅薄的区分，往往表现在一些习以为常的小事上。日常举止言行，是观察恋人的透视镜。

5. 观察恋人对父母兄长的态度。苏联著名教育家马卡连柯说：“一个青年人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他选来做妻子的那个女人。”这里虽指的是男性，其实女性也是如此。很难想象一个连自己父母和兄弟姐妹也不懂得尊敬、爱护的青年，怎能真心实意地爱自己的配偶？可以从恋人对待别人的态度上来感知将来如何对待自己。

6. 观察恋人的择友和社交。俗话说，“物以类聚，人以群分”；“近朱者赤，近墨者黑”。一个青年人生活在社会上，结交的是什么朋友，来往是什么人，对其思想品德往往有一定影响。酒肉朋友，赌友，舞友，耍流氓、打群架、讲“义气”的哥儿们、姐儿们，从他们身上也可以看出恋人的影子。而良朋益友，挚友，净友，有助于一个人的成长和进步。一个青年如果整天出入舞厅、饮店，那她不会有高尚的情趣，不会有对理想的追求和奋发的快乐。

7. 观察恋人一人独处和在公共场合的表现。一个人在无人监督的场合里的所作所为，最能反映其思想本质和心灵深处的秘密；而一个人在公共场合有元集体观念，能否自觉遵守社会公德，也是一个人思想品德好坏的真实表露。

8. 观察恋人的穿戴打扮。穿戴打扮往往反映出一个人的审美趣味、性格特点和内心世界。服装整洁、大方、朴素、合时，可以初步判断这个人思想健康、情绪正常、善于生活；不修边幅，邋里邋遢，则可能说明这个人对生活马虎随便，生活散漫等等。当然，需要注意的是观察对方的穿戴打扮，不宜过早下结论，以防片面性和主观性。有的人生活不修边幅，恰恰是把心思用在事业上的表现。有的穿戴讲究，人品也“讲究”。有的人服装时髦，追求新奇，人也是锐意进取，时代感强、富于开拓精神的人。

以上八条，如能详中加考察，一般就能较为准确地了解和掌握对方的人品。

## 怎样对待恋人的缺点

有一位姑娘，在她热恋的时候，常常自豪地向女友们炫耀自己的未婚夫，他对我可好了！乘车时，为了给我占个座，他那样子真像个骑士。

可是结婚不到一年，这位姑娘便带着满身伤痕向女友们哭诉自己的不幸：他太自私、太残暴了。我真后悔和他结婚呀！

姑娘此时的痛悔之心是不言而喻的。可以用她的经历告诫热恋中的人们：要在炽热的情感中加一点理智的冷却剂，要客观地、细致地观察对方的所做所为。特别要观察他如何对待其他人和周围事物。

恋人们常被爱的烈火烧得神魂颠倒，觉得自己的意中人是世界上最完美的，而自己则是世界上最幸福的。他们不光爱对方的一颦一笑，一举一动，甚至把缺点都看作是对方身上不可缺少的组成部分。这种爱屋及乌的心理，使他们的爱情带有盲目性。

有的人明明发现了恋人的缺点，却不愿指出，担心断送了来之不易的爱情。于是便自我安慰：这点缺点算不了什么，结婚以后再说吧。

还有的人认为：只要他（她）对我好就行，对别人怎样我不管。这种想法是最糊涂不过了。苏联教育学家马卡连柯说过：一个青年人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他选来作为妻子的那个女人。

怎样正确地对待恋人的缺点呢？说起来很简单，可要想做好却是需要勇气和毅力的。

第一、正视缺点。金无足赤，人无完人。每个人都会有这样或那样的短处和不足，而真正的爱情则是恋人互相使对方高尚起来，互相发现真正的美。所以，热恋的双方越是在爱情的烈焰升腾的时候，越得要使自己保持清醒的头脑，既看到对方的优点，又看到对方的缺点。切不可被甜言蜜语障塞视听。

正视恋人的缺点，并不是否定对方，主要是为了使对方更加完美。对于对方缺点听而不闻，视而不见，会助长、怂恿对方的缺点膨胀、恶化，从而会在爱情中埋下不幸的种子，导致悲剧的发生。

第二，提出缺点。当你切切实实发现了对方身上的缺点时，怎样向他（她）指出来呢？首先要抓好时机。恋爱初期正处于观察了解阶段，双方关系比较松散。此时，谁都极力想给对方留下美好的印象，而不愿暴露自己的缺点。再者，由于互相知之甚少，把握不准，这时不好贸然提出。随着时间的推移，双方感情日益加深，各自都在对方心中占有重要的位置。这时，若向对方指出缺点，一般会引起他的重视。另外需要注意的是，给恋人提意见，同样要讲究方式方法。有人认为，两人既已海誓山盟，还有什么不能说呢？殊不知，居高临下的命令，简单生硬的训斥，或者讥笑、讽刺、挖苦都特别伤害恋人的感情与自尊心。恋人、夫妻之间的谈后方式，具有特殊的艺术性，需要在长期共同生活中努力学习。

第三，改正缺点。有人这样说：爱情的真正的人道主义，就在于能够看到心爱的人身上的缺点，善于找到这些缺点，以便消除这些缺点。为了使爱情更加纯洁、高尚，双方都必须不断地克服、改正自己身上的缺点。应该说，在巨大的爱情力量的支配下，两个人去改正一个人身上的缺点是容易的。

生活中有这样的人，他（她）的缺点很突出，甚至多于优点。他们往往让人望而生畏。然而，爱情的力量却能使爱他们的人充满教“浪子回头”的

自信心，也使他们本人满怀“重新作人”的勇气。这是因为双方都不喜欢今天，而寄希望于明天。

改正缺点是艰苦的，而改正缺点正是为了建立高尚的爱情。所以，热恋着的人就应该运用全部爱的力量，相互使对方摆脱缺点，成为真正最完美的人。

### 怎样发现男朋友的危险面

现在，青年男女初恋的成功率很低，许多人都是经过几次恋爱的反复才结成百年之好的。虽然这并没有什么错，反而体现了年轻人对爱情的严肃性，但毕竟浪费了青春年华。如果你学会在恋爱时很快判定对方是否合适，那么你就会省去以后的诸多反复和烦恼。

怎样作出这样的判定呢？

心理学家经研究发现，男性如果片面喜爱女性以下各点中的任何一点，那么，他的爱情中便潜藏了某种危险性，与其结交，应该引起注意。

1. 片面喜爱女性的温柔顺从。这种男子，一般来说是坦率的，对女友的性格特别重视，将温柔的女性视为心目中的理想爱人。其潜在危险是：不允许女友同其他男性来往，女友稍有不从，便会大发雷霆。这一点，往往使女友难以忍受，因而成为两个人分手的重要原因。

2. 片面喜欢女性的开朗性格。这种男性一般也是开朗的。因此，他要求女友诚恳待己，一切坦白。如果他认为女友有什么不坦白之处，便会愤然离去，既不提出质问，也不要求解释，使女方感到茫然。

3. 片面喜欢女性的美貌。这种男性具有强烈的独占欲，爱把自己的观点强加于人。在他眼中，女友从精神到肉体都是属于他的，一旦觉得女友违背了他的意思，便严加报复。两人在激烈冲突之后，将各走各的路；更有甚者，他在分手后还会低毁原来的女友。

4. 片面喜欢女性的聪明。这样的男性有责任感有勇气，计划周详。开始交往的阶段，他也会尽其所能帮助你，但随着双方的关系趋于密切，如果你表现得不如他聪明，他帮助你的热情反而降低，甚至表现出不耐烦的情绪。还有的人将一些他认为你能做而实际上无法完成的工作推给你，以发泄他的失望心情。

5. 片面喜欢女性的气派动人。这种男性喜欢时髦，感觉敏锐，对新鲜事物特别感兴趣；对女友的服装发型都特别注意，喜欢对此发表意见。这种只重外表的另一面便是虚荣心，如果你不能满足他这一点，他便要抱怨。

6. 片面喜欢女性的能干。这种男性大多是事业上的强者，生活中的弱者。他对自己有一种很强的自信，而对女友则抱着居高临下的审视态度；他也会承认在家务方面不如你，但这种承认带着一种傲然的态度，内心并不承认这是什么缺点。这种男人找你无非是让你做他生活上的“保姆”，而对你的事业却抱着批评的态度。这样，如果你干的家务活不能使他满意（他在这方面要求很高）的活，他就认为你失去了存在价值而鄙视、抱怨你。

发现了男朋友的危险面之后，就要冷静思考是否继续维持关系，在考虑时以下两点要予以注意：

第一，他是你唯一的男友，而他又认为无法离开你。在这种情况下，你不防和他继续交往，但一定要让他明白，他所喜欢你的某一点，也许以后会

成为你们争吵的导火索。这样，他认识了这种片面性的后果后，你们还是会幸福的。

第二，两人交友时间长，没有发现其它问题的话，这种潜在的危险还未暴露出来，这说明他是喜欢你某一点，但还能基本控制自己的欲望，而不会过分地要求你。当然，为安全起见，你不妨与他开诚布公地谈一次，以便了解他能否正确对待你。

## 怎样正确对待往昔的恋人

人间的爱情生活有时像一个斑斓的梦，它是纷坛复杂的。有的曾是情人的人，因为一时的误会而未成眷属；有的双方都感到找到了心上人，但结果由于冲不破某些现实条件的限制而忍痛分了手；有的因受父母的干涉，在优柔寡断中错过了结合的机会……这些情况，无疑都是令人遗憾的。

但真的遇到这种情况又该怎么办呢？对月伤心，望花流泪，那是弱者的表现；各自抛弃自己的家庭而来个重新“组合”，那将会造成更大的不幸和悲剧，而且也是违背社会主义道德的；如果藕断丝连，情意绵绵，暗中往来呢？那不仅会受到舆论和良心上的谴责，还会引起双方家庭的不和。这确实是个难题。那么，究竟应该怎样来正确对待往昔的恋人呢？

应当说，由于情况的千差万别，分手原因的各不相同，要拿出一个普遍适用的方案显然是不可能的。这里，只能根据不同类型的情况，提出一些区别对待的办法。

其一，当初属于理智地分手，现在又已各自组成了新的家庭，双方就不再有爱恋之情。对于这种情况，双方都作为朋友对待就是正确的态度，因为既然当初双方就并未留下什么麻烦，现在重新相见，当然是属于“爱情不在友谊在”的关系了。

其二，当初分手时，双方感情已完全破裂，甚至吵翻过。在这种情况下再次见面，双方就应注意不要感情用事，至少应做到不念旧“恶”，更不要互相拆台、故意低毁对方，要尽量以诚相待，“成人之美”。只要能这样做，双方的关系问题也比较容易处理。

其三，双方过去曾真心相爱过，分手是不得已而为之，现在重新见面又可能唤起旧情，对于这类情况，双方应特别理智地控制感情，切不可轻率从事。因为旧情复燃的事，在现实生活中确实也不是绝无仅有。这里的关键，是在于双方能否摆正爱情在生活中的位置。爱情生活是美好的，但美好的生活其内容并不只是爱情。爱情只是生活中的一部分，在怎样正确对待往昔的恋人这个牵涉多方面关系的重大问题时，当事的双方决不可感情冲动，轻率从事。一定要考虑到现有的家庭、子女，考虑到自己的社会责任，要顾及到可能出现的后果，既不要给对方和对方的家庭造成痛苦，也不要给自己和自己的家里人造成精神负担。当一旦发现自己有超出友情的感情时，要善于克制自己；发现对方有这样的感情，也要冷静地及早提醒和规劝。总之，要具有责任感，要尊重对方，避免给各自的家庭增添不必要的矛盾和纠葛。

有位作家说得好：一个胸怀真挚爱情的人，不仅要想到自身的幸福，还要更多地想到他人的幸福。这，或许正可以用来作为“怎样正确对待往昔恋人”这个问题的总的思想原则。

## 怎样解除恋人的猜疑

恋人之间出现猜疑，究其主要原因是不能经常交流思想，或听了风言风语产生误会造成的。俗话说：“长相知，不相疑”。互相了解，就不可能有疑虑了。

这里要特别强调的是，恋爱对象之间必须襟怀坦白、忠实、正直。双方都不要向对方隐瞒、掩盖任何事情。因为不管有意和无意的隐瞒和掩盖，都是互相缺乏信任的表现，时间长了，会相互产生猜疑。

如果恋人之间已经产生了猜疑怎么办？这里提出一个方法可供参考。

首先两个人要冷静下来，然后选择一个适当的机会心平气和地进行一次开诚布公的谈话，坦率地谈出自己的看法，一方先把猜疑和盘托出，另一方再详细地，实事求是地将情况说清楚。程度不同的负有责任者要做自我批评，以便消除误会，解开思想疙瘩。

如果通过以上方法还不能彻底解除猜疑，那就要再下一点功夫，猜疑的一方作一点调查研究。任何事都不是在真空中发生的，你所猜疑的事，也会有人知道，你做一点了解，猜疑就完全可以澄清，使恋人重叙旧情，进行那白璧元暇的恋爱生活。

## 在恋爱中怎样进行感情交流

男女之间从结识到热恋最重要的是进行感情交流，这种交流是通过表情交流、语言交流、行为交流、文字交流和信物交流来实现的。

1. 表情交流：这是与异性接触、萌生爱情的必经形式，其中眼神的交流尤其重要，难怪人们说“眼睛是心灵的窗户”了。心理学研究表明，人们看到自己喜爱的对象时，瞳孔会自然地放大。我们当然不能对所爱的人的瞳孔进行测量，但热情与亲昵的眼神截然不同于淡漠，更不同于厌恶与敌视的眼神，这是容易掌握的。一般来说，对所喜爱的对象，人的眼光投射的多，注视的时间长；有的心理学家甚至认为，异性之间的眼睛正视对方超过十秒钟，那就有爱的成分了。但必须注意性爱隐曲性特点所造成的假象；对倾慕的对方反而不敢正视，往往采取偷视的手段以避免被对方或周围的人察觉。所以，对意中人的表情交流重要的是做到自然而含蓄、热情而不媚俗、亲近而不委琐。在初交时，过多、过久地正视对方，会显得不够尊重；只有在谈得投机时，双方的目光才会自然地、久久地融合起来，以致于使双方忘记了在注视。

2. 语言交流：这是较表情传递更进一步的感情交流，表情交流再冒昧也不致于侵犯对方，而语言交流则不同，一语出口，掷地有声，说得妥贴，可激起对方的恋情，唤起对方的爱意；说得冒失，会引起对方的厌烦，甚至导致不欢而散。表达爱情的语言要求简短、实在，即使对方接受你的爱，也不必千篇一律地用“我爱你”、“我离不开你”之类的俗套话，更不应用什么“你是我的幸福，我的命运，我的一切”之类电影中滥用的台词，还是诚恳、朴实的语言好。

3. 行为交流：用实际行动表现对倾慕对方的亲昵、关切和帮助，这在共处相爱中尤显重要。帮助对方学习、工作是最好的行为交流、恋爱中最令人作呕的是虚伪的殷勤。如果一个人对周围同志极度冷漠、自私、对事业无所用心，唯独对你一个人唯命是从、热情备至，这说明他追求你只是受占有欲

的驱使。男女间一旦建立爱情关系，双方就会进行亲昵的行为交流，如依偎、抚摸、拥抱、亲吻等等，但这种亲昵行为也应含蓄、适当。一切行为都应出自热爱对方、尊重对方，切不可粗暴、勉强、否则引起对方的反感。4.文字交流：通过书信传递爱情是现代青年常用的爱情表达方式，一般说来，它是更含蓄、更深刻、更从容的感情交流方式。

5.信物交流：我们把表示爱情的赠品叫作“信物”。信物在爱情的进展中起到画龙点睛的感情交流作用。我国古代爱情的信物之一是红豆，王维写道：“红豆生南国，春来发几枝？愿君多采撷，此物最相思。”就是写以红豆相赠的。互赠照片则是现在最流行的信物交流形式。信物的珍贵不在于信物本身的价值，而在于它所蕴含的意义，现代生活中却有人把信物的意义玷污了，她们把征求信物作为索取财物的途径，一定要白金戒指、高档手表等作为“纪念”，并非此不嫁，这实在是爱情的亵渎。

### 怎样把握恋爱的亲昵度

某厂工程师，今年25岁，经人介绍，同一青年女工交上了朋友。两人可谓一见钟情。今年春节之夜，他们聚在一起，筹划着婚事，忽然她一头埋进了他的怀里说：“我太爱你了，我俩就幸福一次吧！”而他则被突然涌来的爱浪吓蒙了。……为什么会先提出这样的要求？处理品？……他把她轻轻地推开了。这时她又说，“反正我是你的了。80年代谈恋爱，谁不是这样”他犹豫了——虽然有感情，但尚未办过结婚登记，这多轻浮。多么不道德！不！80年代的恋爱难道都是这样吗？……

他终于含着热泪给她发出了一封绝别信。

多么令人遗憾，一对恋人就这样分手了！不是双方情趣不合，不是变心。恰恰相反，是因为感情太热烈了，是一方表现出不适度的亲昵。

另一种情况：有些人在恋爱过程中表现得过于冷漠。本来已交往很长时间了，并在内心接受了对方，然而却在言谈话语行为举止上过于矜持，缺乏恋人味道，犹如一般性的朋友。结果引起对方误解，以为对她没有诚心或不十分满意，或者以为你在等对方先提出“吹”的要求，结果不欢而散。这是缺乏亲昵所造成的结果。

由此可见，要取得恋爱的成功，把持适当的亲昵度是非常重要的。一般说来，亲昵失度有三种情况：一是恋爱行为中的亲昵程度，与恋爱不同阶段所应表现的要求不相符。比如在初识阶段就想发生热恋阶段才应有的亲昵行为。二是恋爱双方对亲昵行为需求和表达程度上的不同步，也包括亲昵方式的不同步。三是亲昵行为超越了社会风俗道德所允许的程度。

造成亲昵失度的原因主要有以下几种：

#### 1.对婚恋的进程特征缺乏认识

恋爱是一个由若干交往阶段构成的感情发展过程，从开始到完成，大体可分为五个阶段：初识阶段、初恋阶段（爱情萌生）、发展阶段、成熟阶段（热恋阶段）和完成阶段（结婚、度蜜月阶段）。由自己结识的自由婚恋和由“红娘”牵线的介绍婚恋是不同的。在自由婚恋中，相识阶段和部分初恋阶段的任务，在双方明确恋爱关系之前就已经完成了。而在介绍婚恋中，则是先在形式上明确建立恋爱关系之后，才开始相识阶段。对这种差别认识的

疏忽，往往会导致一些人亲昵失度。有的人误以为，既然对方已经同意和我“搞对象”了，就等于我们之间已经有爱情了。于是便按照恋人的亲昵方式对待对方，结果使对方难为情。而这时的相识交往又是在具有恋爱关系的形式下进行的，所以又要求双方在态度上，不能完全像普通的朋友那样可以保持较大的感情距离，而是要求带有一定的亲昵色彩。不了解这一点，就会显得缺乏热情，使对方感到冷淡失望。

## 2. 性别造成亲昵的需求差异

生理学和心理学的研究表明，男女性别的差别能够造成其感情表达方式和需求方式的不同。在恋爱的初期和中期，女性特有的羞怯、自卫等心理会使其更倾向于通过语言交谈和表情情态来表达感情，她们希望对方能和她们动情地促膝长谈。面对那种用身体接触（如拥抱、接吻等）表达感情的方式，则抱有不同程度的警惕。女性一般不愿在恋爱初期就达到这样高的亲昵度。男性却往往拙于或不习惯于用轻声细语表达感情，并倾向于用抚摸、拥抱、亲吻甚至发生性行为来表达自己的情感和满足爱情的需求欲。当然，也有相反的情况，如本文开头讲到的那个事例就是如此。男性对爱情的表达方式，在初恋期间会受到自身道德观念的约束而显得不那么充分。而一旦冲破了这种约束，便往往会造成亲昵失当的行为。如果对这种性别差异造成的感情表达的需求方式的差别不了解，不能及时进行调适，则很容易产生一方过冷一方过热的矛盾。

## 3. 性格，文化素质和思想境界等造成爱情表达方式的多样化

如何表达爱情，不仅和性别有关，而且和当事者的性格、文化素质、思想修养有关，因而在亲昵度的把握上就增加了难度。有的开朗、直爽，有的细微、深沉。不同的表达方式具有不同的亲昵度。如果男女双方在性格、气质、文化素质和思想修养等方面有较大的差别，调适亲昵度就会有一定困难，双方相处会感到不舒服，谈不到一块。

怎样才能较好地把握恋爱的亲昵度呢？每对恋人都有自己的特殊性。恋爱中交流感情基本可分为语言交谈、财物往来，行为接触三种形式，抚摸、拥抱、亲吻以至性行为，具有非常强烈的亲昵度。因此，在相识、初恋阶段不要贸然采取这种表达方式。否则，很容易造成不愉快的后果。财物往来也不必过早开始，特别是馈赠较昂贵财物，应在具有一定感情基础之后再行。语言交谈是较稳定的交流形式，只要不说轻薄下流的话，一般在亲昵度上不会出太大的问题。有关研究认为，对于介绍婚恋，其恋爱过程一般不应少于半年，这是双方达到基本了解和心理适应所需的最少时间。短于这个时间的婚姻，发生矛盾和破裂的概率很高。据此，那种刚交往几个月就动手动脚的行为，失败的可能性就会很大。

## 怎样使自己变得更温柔

### 1. 如果是强迫性的温柔，就不能算是温柔了

有一句话“小则亲切，大则成为多管闲事”，的确自己认为是件好事而为之事，若变成亲切的强迫推销，就会让对方增添许多无谓的困扰。因此，同样是温柔，若没有考虑对方的立场和心情，有时候就会变成强迫性的温柔。

特别是希望帮助他人的女性，所做的事常常就是这种强迫性的温柔。譬如虽然自己非常喜欢对方，对方对自己也可能有好感。但男性却没有明确地

表达出来的情况下，女性为了吸引他，所以一有机会就帮助他。当她听说他一个人所住的房间很杂乱，便自告奋勇地去打扫，当她知道他一直在外头吃时，便自己做菜请他吃，又当她听到他要打牌时，就会在他旁边，请和他一起打牌的朋友喝茶。

这种事情事实上是经常发生的，但这种亲切或关怀若变成不自然的强迫推销，反而会让男性觉得厌烦。

当然，就男性而言，看见女性这般温柔的举动会觉得很高兴，并且他企求这样的温暖，但问题就在于必须表现得很自然。因此，在发出“我虽然对他这么好……”的抱怨以前，自己应先反省一下你的温柔是不是已变成强迫性的推销，而令他觉得厌烦呢？这也是一件很重要的事。

#### 2. 在发薪的前几日，应运用机智，顾及他的经济状况

美国有一则笑话说，某家高级餐馆中有一对年轻男女，正浏览着菜单点单，男孩说：“吃牛排容易胖，吃鸡容易过敏，也不喜欢吃羊肉……”，他利用这种方式尽量挑剔菜单上的菜，然后将菜单从头看到尾，接着抬头告诉侍者说“来两杯咖啡”，这就表示他的口袋里只有两杯咖啡的钱而已，这也显示出口袋中没钱，但却无法明白表示出来的苦衷。

事实上，约会时由于没钱，只喝咖啡或红茶的男士并不多。发薪之前他一定没什么钱，有时甚至会缺乏约会费用，但即使这样，男性在女性，特别是自己爱人的面前，尤其想保持颜面，所以就是向朋友借钱，但也不愿暴露出自己的弱点。

所以，站在你的立场，你应注意不要让他太花钱，但是如果你说“不要勉强，今天让我付帐”、“这家餐厅看起来很贵，我们到别家吃”，那么他一定会觉得很没面子。碰到这种情形时，你应若无其事地说“我想吃面”。如此指定价钱较便宜的东西，那么即使你没有说出你的用意，对方也会很感激你对他的关怀。

#### 3. 要求男朋友陪你逛街买东西时，应将目的告诉他

“陪女孩子买东西是最令人讨厌的事了”，为什么大部分男孩子都会这么说呢？

对女性而言，出去逛街不一定要买东西，这就像是和朋友聊天一样，可能只是一件有趣的事而已。可是男性，特别是陪女性去买东西往往都会觉得很痛苦。原因是一般来说男孩子并不像女孩般喜欢逛许多商店，因此他们马上不会觉得很无聊，但是，温柔的男性一看见女性正有趣地逛街，就会不好意思反对，不得已只好陪着逛！但是若你不会了解他的这份心意，硬是拖他逛了二、三个小时，他一定会认为你太迟钝了。所以，一定要他陪你去购物的话，必须对他付出相当的关怀。

例如告诉他今天想买毛衣，或说想去看件东西陪我三十分钟，并且购物时也不可太热衷于寻找自己所想要的东西，而忽略了他的存在。有时你也可问他“这件如何”或许他也会高兴地来协助你。

#### 4. 约会时不可顺便买东西

例如准备今天和他在西门町约会，却告诉他“某一家百货公司打折，既然来到西门町，我想去挑一件毛衣。”如此利用约会时间去买东西的女性似乎不少。

又例如“既然要上西门町，顺便到某家食品店去买点心回来”，有时你也可能接到家人如是的要求，此时若是你能早点出去，在约会以前买妥那还

算好，但却有不少女性认为让他陪去买东西，就会有人帮他提了。陪女朋友逛百货公司，对男性而言是一件令人叹息而又惹人讨厌的事，若是碰上好好先生，他会认为无可奈何而陪着去了。但大部分的男士却会抱怨“她到底是为了什么约会的”，甚至因此产生摩擦。

约会的目的当然是和他见面，并非买东西，虽然你认为，只是顺便购买，但若站在他的立场，他会觉得你完全忽略了他的存在。因此，最好尽量不在约会时间顺便买东西。

若是有必需买的东西，而且在约会之前已经买妥。那么此时你若带着大纸袋出现在他面前，他誓必要替你提着这件东西，所以如果碰上这种情形，需将手中的东西寄放在百货公司的保险柜中，你应该注意到这一点。

#### 5. 反对他的观点时，应先站在他的立场想想

一位无论针对如何凶恶的犯人都能诱导他主动自白的知名刑警，在退休后曾说明自己处理的方法。一般人总认为刑警盘问犯人时，总不离拍桌，大声责骂……等一切促使对方害怕的方法。但是，很令人感到意外的是，他所使用的居然与众不同。

在盘问室中和涉嫌者相视而坐的他，开始时必须先和涉嫌者聊天，此时不论对方说些什么，他都会说“原来是这样子”如此给予肯定。而且，话题来到事件的核心时，他也不会急着追究，只是告诉对方“我非常了解你的心情”，如此反复地给予肯定。然后，再选择适当的时候，指出对方的罪行。经由这样的诱导，据说大部分的犯人都承认自己的罪行而开始自由。

我的意思并不是要你把男女视为犯人，但是两个人交谈时，你若想反对他的观点，建议你采用这位刑警的询问法，那么相信你的意见说出来他会接受的。若是你一开始便反对他的观点，那么即使你讲得很有道理，他也会很生气地加以反驳。如此，很容易就会造成彼此间意气用事的局面，甚至使愉快的约会气氛变得很尴尬。6. 如果他喝酒过量，你应该暗中请求餐厅的人，不要再拿酒给他了有的男人一旦喝起酒来就会一路喝到底，这种人一点都不稀奇。即使事实上并不是很严重，但只要他喝得太多，女朋友一定会很担心。碰到这种情形的你，如果能劝动他，那就没什么问题了。可是，事实上这是相当不容易的。

带女朋友一起到酒廊去的男人，很容易饮酒过量而醉倒，这是常见的事。此时，如果女朋友对他说“你不是说明天要早点上班，应该回家了吧！”那么他会有什么反应呢？当然，有很多男士会听从女朋友的话回家。但却有不少男士会认为“现在正喝得起劲，真扫兴！”而觉得不愉快。

因此，如果他喝酒过量而表现得稍微任性时，你直接劝他不要再喝了，有时反而会引起的反感，所以说这不是一个好办法。如果你碰上这种状况时，不妨请求餐厅的人不要拿酒给他或经由第三者劝他不要再喝了。如此利用间接的方法比较不容易伤了彼此间的感情，他也比较容易采纳你的意见。

#### 7. 碰到自己的朋友时，应避免从事长时间的交谈

在咖啡屋里常可碰到这样的情形，那就是当女孩子一碰到熟人时，就会叽哩咕噜聊个没完，而让陪她去的男朋友独自一人在旁等待，而且这种女性还不少。可是你千万不可忘了，你邀请男朋友到自己常去的地方，主要的目的是希望尽可能地尽兴而归。所以，你实在应该避免这样的举动。即使他很了解你碰到老朋友的心情，但是你也该顾及你的男友。因此，你最好和熟人稍微打声招呼就好，千万不可长谈。既然是你邀请男朋友去，就应当以人为

重，让他度过一段美好的时间。

8. 如果家门前是一条阴暗的窄巷，应请他下车送你到家

德国某家报社的驻日特派员，在杂志投稿栏抱怨说“在日本用汽车来接送，实在很不方便”。据说，某次派对结束后，这位特派员由于本身不喝酒，所以便开车送一对夫妻朋友回去。当离开大马路，很自然地便开入巷中了，但要倒车回去却相当困难。

“在我们国家里是不可能发生这种事的，不知是不是我的汽车有毛病”。他用稍微讽刺的口吻来表示。的确，只要会开车进入窄巷的人，一定会赞同这位特派员的看法。

当你和他开车兜风结束后，让他送你回家时，如果你家里面向大马路便罢。但若是在狭窄的巷子里，为了避免他的困扰，你应加以关怀。

譬如对他说“没多久以前我搭计程车回家，结果计程车好不容易才倒回去。”你可以用这样的理由，让他在巷口下车，送你回家，但若他提议送你回家你也用不着因路太窄而拒绝他的好意，你们可以一边呼吸新鲜的空气，一边慢慢地走回家，如此还可能再塑造出约会后的美妙气氛呢！

9. 对于调皮的儿童，不要露出一付不耐烦的脸孔

虽然有一句话说“每一个儿童都是天使”，但是这些天使却不会考虑到是否增加四周围之人的麻烦，而到外乱跑或在墙上乱涂，做出一些非常调皮的事来。对于拥有社会常识的成年人而言，这些调皮的儿童，的确是令人感到头痛而不愉快。

若是你和他约会时，身旁正巧有一些调皮捣蛋的小孩，而你却露出一脸不悦的表情并且保持沉默，那么说不定他会误以为你不喜欢小孩。因为一般的男人都容易会有“女人喜欢小孩”的这种看法，换言之，大部分男人会觉得女人身上该具备温柔的母亲的形象，应具有母性。所以，当他看见你对儿童露出不悦的表情或皱眉时，很容易就会破坏了这样的印象，而误以为你不喜欢儿童。

既然很容易遭到这样的误解，你倒不如直接提醒儿童，这才是明智之举。有些男性会对女人的这份勇气感到钦佩，说不定会因而对你产生好感。

### 要防止男性择偶的偏爱及真潜在危险

男性的择偶价值定向上不仅集中在女方本人的自身条件上，而且也往往容易执着于某一方面，并由此无限发展，造成不良后果。比如，男性择偶时偏爱女性的外表特征或某种内在品格。这类男性在今后的感情生活中很可能出现一些问题：

1. 片面喜爱对方的美貌：这种男性具有很强的占有欲，也常常爱将自己的观点强加于人。在他的眼中，女友从精神到肉体的每一点每一滴都是他的，一旦女友违背他的意愿，便会严格报复。因而，自尊心较强的现代女性是难以忍受这一粗暴行为的。

2. 片面喜爱女友温柔顺从：这种男子，一般说是坦率的。他对女友的性格特别重视，将温柔的女性视为心目中的理想恋人。这种男性的潜在危险是：不允许女友同其他男性来往；女性稍不顺从，便大发雷霆。现代女性对这种做法很反感。3. 片面喜爱女友气派动人：这样的男性喜欢时髦，感觉敏锐，对新鲜事物特别感兴趣。他很注意女友服饰式样。发型和其他打扮，而且喜

欢在这方面发表自己的见解。这种只重外表的另一方面便是虚荣——一种毫无价值的荣誉感。如果你不能满足他这一点，他就会抱怨你。

4. 片面喜爱女友的性格开朗：一种男性性格也很开朗很明快，要求女方诚恳待己，一切都要毫无保留的坦白。如果他揣测到女友有不坦白之处，常常会立即愤然离去，既不提出质问，也不要求解释，使女友感到莫名其妙，甚至陷入失意之中。

5. 片面要求女友聪明伶俐：这样的男性具有责任感，有勇气，思维和计划比较周详。开始交往的阶段，他或许会尽其所能帮助你，但随双方关系的密切，如果你表现得不如他聪明，他帮助你，指点你的热情就会降低。

近几十年来，尽管我国女性的择偶标准几经变迁，越来越向文明的方向发展，但男性的择偶标准和婚姻观念却变化很小。受传统的“女子无才便是德”的影响，大多数男性都要求恋人能成为依附于自己的贤妻良母，因而不愿找受教育程度高的女性为妻。这就使得社会中才华出众，貌不惊人的大龄女青年越来越多，同时，男性选择恋人的目标就相对减少。

在择偶标准上失之偏颇的男性，是很少能找到真正的爱情与幸福的。明智、成熟的男子应该能调整自己的择偶偏差，认真对待自己和对方的种种生活生理和社会制约条件，使择偶价值定向与恋爱的需要和婚姻的目的统一起来。缺乏自知之明和“按图索骥”地套用恋爱模式的男性，只能忍受寂寞。

### 怎样看待情人眼里出西施

在爱情生活中，人们会产生许多奇特微妙的审美心理，“情人眼里出西施”，就是其中常见的心理现象之一。

“情人眼里出西施”，是我国的一句爱情谚语，表达了复杂的审美观念和相对的美学真理，揭示了爱情生活中“美感”的特殊性和多样性。

“情人眼里出西施”，是说男女相爱时，即使对方的相貌平常，只要自己爱上了，看中了，对眼了，就会主观自是地感到她像“西施”一样的美。在“情人”的眼里，有时可以因人而异，不漂亮的姑娘看起来也漂亮了，漂亮的姑娘看起来更漂亮了，把情人的三分美看成六分美，六分美看成了十分美。在自己所爱的对象身上，有时别人看不到美，他却能看到了，他能发现对方独特的美。

有一千个不同的情人，就会有一千个不同的“西施”。正像女作家夏绿蒂在她的小说《简·爱》中所说的：“美与不美，全在看的人的眼睛”。我国宋代诗人黄庭坚有诗曰：“西施逐人眼，称心斯为得”也是这个意思。极端一点例子，就是莎士比亚在喜剧《仲夏夜之梦》中所描写的：“情人和疯子一样癫狂，他从一个埃及人的脸上能看到海伦的美”。总之，在不同情人的眼里，会看到不同的“西施”。情人眼里的西施，是无法制定统一的美的标准的，只能是主观的各有所赏，各见其美，这充分说明了：性爱中的美与美感是有其特殊性的。

“情人”的眼里为什么会出“西施”？我认为只有从“情人”这样的审美者的特殊的主观世界中去探索才能洞悉揭穿其奥秘。

第一，是由于情人的主观感情的能动作用。

作为审美者的情人，对其所喜爱迷恋的对象，主观感受上总会觉得是美的。这可以说是一个爱情审美的规律，因为情人对其喜爱迷恋的对象，总难

免带有强烈的主观感情色彩。这是由于爱情的神奇力量和微妙作用所造成。“情人眼里出西施”，在某种意义上说，就是主观感情的产物。列夫·托尔斯泰有句名言：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽”。也可说明，有时美感是由爱的辐射作用而产生的。情人眼中的“西施”，是把所爱的客观对象艺术化了，是把客体经过主观加工了的美的形象。“西施”是指的审美的经验事实，而不是纯客观事实。爱情的审美，颇有一点“当局则迷”的味道。当你爱一个姑娘，爱得强烈、倾倒、心醉、入迷，以至于到了神魂颠倒的地步，也就意味着你被她的美所吸引征服，她在审美事实上已成为你眼中的“西施”了。

从情人主观感情对审美的影响，说明了爱情的审美不是机械被动的，而是主观能动的，不是消极的物理反映，而是积极的心理反映。如果天下只有一个吴越的浣纱西施，使人旷古难逢，那就太令人遗憾了。情人眼中的西施，该是各种各样的，许许多多的，美女的模式不会是一个两个，情人的眼光也不会是单一雷同。在情人的审美中，客观的美总是相对的，而不是绝对的。情人对其特别关注钟爱的对象，会产生特殊的美感，本来是寻常血肉做的女子，却成了情人心目中的超凡仙女。

现实生活中就有这样的生动实例：某男青年，人品极好，才貌双全，各种条件，无一不佳。家长对他所爱的女方极为不满，认为形貌不美，不相般配，说女方个头矮小，肤色不白，眼睛不大，头发不黑等等。他却为之辩解说，我偏喜欢她的这些地方，喜欢她的娇小，像朵黑色牡丹，小眼更加迷人，秀发缕缕泛金。这真是典型的“情人眼里出西施”了。是美是丑，各人眼光不同，只要情人感到是“西施”就好，至于别人会怎样看却无关紧要。

第二，是由于情人的个性偏爱。

常言说得好：挑选爱人是无法统一标准的。再没有比在爱情的审美活动中更能显示自己的个性偏爱了。对情人的美，各有各的追求，各有各的迷恋。环肥燕瘦，各有其美，你喜爱丰满一点的，我却欣赏苗条一些的，那么，就让我们各自去寻觅自己的“西施”吧！春兰秋菊，各有其妍，你喜爱文静的性格之美，我却欣赏潇洒的风度之美，那么，你去幽谷，我去篱边，让我们分别去求得自己的陶醉吧！

爱的审美活动，有着广阔无边的天地，爱的审美趣味，更有着千差万别。由于对所爱者要求的各有侧重，着眼不一，在生活中就可能出现这样的现象：同是某一姑娘，在甲的眼里是“西施”，在乙的眼里就可能不是“西施”；同是某一小伙子，在张的眼里是“潘安”，在李的眼里就可能不是“潘安”。（潘安是我国古代美男子的象征，有如西施是古代美女的象征，意义是相同的）这里不存在审美方面谁对谁错的问题，情人与非情人之间，在对同一对象审美时有所差异，这是完全合乎爱情的审美规律的。

由于情人的偏爱心理，对其所爱的对象有时是会迷于一点不计其余的。某些美被强调，被放大，被突出了；反之，某些丑被忽略，被缩小，甚至视而不见。任何一个人都不可能是十全十美的，一个人即使有一些不美的地方，但只要主要之点被情人看作是美的，仍然可以成其为“西施”。而这些审美的隐秘除情人外，是一般人都不能理解的。有的人爱某一姑娘，主要是爱她那迷人的体型和线条；有的人爱某一姑娘，主要是爱她那双富有表情会说话的眼睛；有的人爱某一姑娘，主要是爱她那艺术的才华，清脆甜美的歌喉；有的人爱某一姑娘，主要是爱她那高尚的情操，一颗善良的心，一腔如水的

柔情……我们所说的“西施”，并不是仅就她的美的形体和容貌而言，有时也指所爱对象的心灵、气质、性格、才智等方面的内在美。

第三，是由于情人的独特发现。

美学家普洛丁说：“至于最高的美不是感官所能感觉到的，而是靠心灵才能体验到。心灵判断它们，美并不凭感官。”他的看法是把人的外在形体排除，强调要了解人的内在美，须靠心灵来判断。情人之间的审美，由于接触较多，彼此理解，自然了解得较深。不仅熟知其形体美，也深知其内在美。比起一般人来，有时还会有美的独特发现。可见，“情人眼里出西施”，要基于深入地了解所爱对象，要用心灵去感应。有了美的独特发现，才会更加钟爱其人。“西施”有时就是这样才发现的。凡不是情人的局外人，就终隔一层，由于仅能从外在的形貌去看其美，所以了解和发现的就很有限了，而且眼里也就出不了西施了。

情人的眼睛是特别敏锐明慧的，能洞察幽微，能透视底蕴，能发现虽人所不能发现的独特的美。简·爱姑娘能从那个其貌不扬，一手残废，双目失明的罗切斯特身上，发现一种独特的拜伦式的男子的气质美和心灵美。由于精神境界的相通，她爱他已经爱得完全失去了控制，两人终于结合成婚了。由此例还使我联想到那些向形貌不美、半身瘫痪的张海迪表示爱慕的男人，是出于对她高尚情操的景仰和对事业进取精神的赞美吧，是发现了她深邃的内心世界美。有一位女读者写了一篇《到哪里去找高仓健？》，直言不讳地说：她喜欢银幕上的高仓健气质，深深为之吸引：“我在心里叫起来，就是他，我找的就是这样的人。”由此可见气质之美，硬汉性格是如何使女孩子倾倒。这也算是那位女读者的独特发现吧！台湾女作家三毛说：“我欣赏的男性素质中，智慧应该占第一位。”男性的才华智慧，历来都是对女性极有吸引力的，这类出“西施”的例子很多，如廖静文之爱上美术大师徐悲鸿，尤昆之追求数学家陈景润，新风霞之求婚于剧作家吴祖光，何洁之苦恋于诗人流沙河等，都是如此。总之，情人眼里的“西施”，并不单指外在的形貌美，有时则是指这样那样的内在美。

对“情人眼里出西施”这一类审美心理活动，要尽量做到具体问题具体分析，要懂得美感有其相对性、多样性、复杂性，但又不要把这个心理现象神秘化、绝对化、一律化。美毕竟还有其客观存在的一面，生活中总是有东施与西施、嫫母与美人的区别的。情人眼里能出西施，并不等于主观审美可以随心所欲，主观审美可以化丑为美，而只是说明人的主观审美有其能动性、可变性、创造性而已。对于这一点，还是哲学家培根说得好：“美是不能制定规范的，创造美的常常是机遇，而不是死的公式。”这就是其辩证的结论。

### 怎样对待单相思

“单相思”是一种痛苦的心理状态，是一种由于得不到回报的激情和得而复失的爱情而引起的痛苦的煎熬。患单相思的青年男女，在得不到回报的情况下依然持之以恒，以致长久地陷入痴情、迷恋不能自拔，一旦觉醒，又往往恼恨、自卑，痛苦欲绝，作出极端的行动。患单相思的青年的心境，正像是一只感情的小舟，在失恋的痛苦汪洋中颠簸。

“单相思”是“心病”，“心病还需心药治”。医治“单相思”的“心药”，是“理智”。莎士比亚说得好：“理智可以制定办法来约束感情。””

理智”是每个青年都需培养的一种辨别是非利害关系以及控制自己行为的能力。患“单相思”的青年男女需要靠理智，将那感情的小舟解缆、调头。

首先，理智地认识一下“爱情”。恩格斯说：“爱情的基础是互爱。”常言说，爱情是两颗心相撞迸发出的火花。爱是相互的，倘若只是一厢情愿，又怎能谓之为爱情？

“单相思”是单方面的对某一方深情的爱慕和思念，而对方却不能投之以爱的回报，或者根本不知道。它常有两种情形：一是完全属于单方的自作多情，或者是偶然相遇结识的路人；或者是误将别人的热情当作恋情，眷恋难舍，而对方却一无所知，毫无此心。二是原来与对方曾经相互爱慕，建立了恋爱关系，后来因为某种原因，关系解除了，一方“冷”了，另一方却还无法摆脱旧情的缠绕，情思难断，“落花有意，流水无情”，这仍然会把人拖进痛苦的感情世界。

“单相思”的朋友们，让理智帮你“解缆”吧。失恋并不等于爱情的幻灭。“天涯何处无芳草”，在一个人那里失去的爱情，可以在另一个人身上重新找到。世界上并不存在天造地设的“一对”，任何两个人的恋爱都带有一定的偶然性，有的咫尺相爱，有的千里有缘。这是因为一个人有可能爱的绝不只是一个人，而是相似的一类人，只是由于某种原因其中一个人先闯进了他（她）的生活领域，为什么非要在一棵不结果的树上吊死呢？

第二，理智地分析一下失恋的原因，会使你长许多见识，变得成熟起来。

年轻人初涉爱河，常凭感情用事。有的是萍水相逢，一见钟情，但时过境移，冷静思之，矛盾甚多，一方主动中断关系；有的是少小有情，却迫于父母干涉、社会压力等原因，使意志懦弱的恋人不得不同你分手；有的是一方确系纨绔子弟或水性杨花之流，见异思迁，另求新欢，使对方成为情场中的受害者；也有的是开始很好，感情热烈，日久天长发现对方的缺点，感觉出思想、个性的分歧，当一方还尚未觉察，对方已昭然有知，提出“分手”。

“单相思”的朋友们一定要理智地、头脑清醒地分析一下，如果发现是自己的某些过失，某些缺点，引起对方不满，那么反省自己，加强修养，将失恋变成有益的教训，倘若是因为双方性格、脾气、兴趣确实不合，那样即使结为伉俪，也会天天争吵不休，龃龉丛生，这种“爱情”又有什么滋味？若是恋人胆怯、窝囊，不敢与旧思想斗争，不敢抵抗外界压力，今日分手岂不比日后在压力下郁郁寡欢来得痛快？假如对方确属朝秦暮楚，这山望着那山高，只认钱而不认人的人，早日分手岂不是天大幸事？早识庐山真面目，总比长期受骗好；今日“断交”，总比结婚半月又离婚好！

失恋者的心理一时失去了平衡，理智地进行一番反向思维，客观地分析一下失恋原因，有助于恢复心理状态的平衡。一位著名作家说：“爱情是一位伟大的导师，教我们重新做人。”理智地分析失恋原因，是十分有益的一堂生活课。

第三，理智地转换感情注意力，从单相思中逃离出来。对付单相思的一个好方法，是改变生活环境，转移感情注意力。单相思的青年，由于失败心理的驱使或羞愧心理的统治，或者慑服于痛苦的打击，或者为了躲避父母、师长的指责，躲避舆论的压力，常常把自己封闭在苦闷的心灵之海，离群索居，这种心境最不利于解决问题。

要设法逃离单相思的生活环境，或找知心朋友聊聊天，或到熟悉的同学，同事家中串串门，或去大自然中旅游，让自然的瑰丽景色冲淡你的忧郁，或

看一场喜剧电影。离你痴心所爱的人远一点，眼不见最好。只有这样才有可能摆脱感情的纠缠。

年轻的恩格斯也曾尝过失恋的痛苦，也曾心灰意懒过，后来，他理智地提醒自己：“不去管它。”他跑到阿尔卑斯山旅游，峻伟的山川，广阔的原野使得恩格斯大开眼界。世界如此宏大，山川原野如此美好，生活是如此多彩，自己的痛苦不过是沧海一粟。旅游归来，恩格斯判若两人，他又以新的热情投入新的生活，这真是“举起千斤重，放下二两轻”。理智地转移一下感情注意力，是对付单相思的好办法。

第四，理智地控制自己失恋后的行动，做到失恋不矢志，不失德，不失态，千万不能干“一时冲动”的蠢事。据研究，人的情绪反应过分强烈时，大脑皮质的其他高级心理活动，诸如辨别、判断和推理等功能，就会受到抑制。过分强烈的单相思引起的痛苦情绪，会使当事人丧失正常的分析、判断力，以至产生错误、莽撞的念头，干出“一时冲动”的傻事。这就是俗话说说的“丧失理智”。一般说来，失恋的青年容易走两个极端，一是在难耐的痛苦中沉沦，“何以解忧，惟有杜康”，整日借酒消愁，颓废丧志，甚至要“以身殉情，以明心志”，轻生自杀；二是“她不仁，我不义”，以牙还牙，寻机报复。

这两种极端都是不可取的，都是无谓地葬送自己的末路。

生活中，同样是失恋，有不同思想修养的人会采取截然不同的行动。有人因此而自毁，有的人却以此为转机、动力而奋发，走向新生活的黎明。爱情固然是人生的一个重要因素，但毕竟不是生活的全部、生活的目的。我们熟知的著名科学家居里夫人在恋爱上也有过重大挫折，她18岁那年和一位雇主的儿子相爱，雇主却因她出身贫寒而反对这门婚事。失恋的居里夫人也曾产生过“向尘世告别”的念头，但是最终她还是用理智的闸门堵住了感情的波澜，拨正了“感情小舟”的方向，她把失恋的痛苦变成埋首科学研究事业的热情，她的痛苦感情被向上的事业心所支配，在科学的殿堂，她结识了彼埃尔·居里，在共同的事业中产生了真挚的感情，共同为科学作出了卓越的贡献。

失恋也是一块试金石，失恋后你采取什么样的行动，可以看出你的思想、情操、修养，看出你的意志是否坚强。一个豁达大方、心理健康的人可以在爱情的小船被掀翻后，友好大方愉快地与对方分手，反之，一个心胸狭窄，气度小的人失恋后可能会采取出格的举动，或者使自己陷入深深的悲痛与忧郁之中。

失恋后，理智地采取行动，将那感情的小舟解缆、调头，失恋不矢志、不失德、不失态，坚强地投入新生活，这样的人，不管往日的爱情对他曾多么不公平，今后一定能获得幸福的爱！

### 怎样对待“三角恋爱”

爱情是一种微妙而又复杂的感情活动，因此，在这个特殊的感情活动中，不免有“第三者”插足，出现“三角恋爱”等情况，使当事者陷入痛苦的感情纠葛中，弄得不好还会演成悲剧。

我们平时所讲的“三角恋爱”，经常指的是以下两种情况：

一种是：两男爱上了一女，或者两女爱上了一男。这种情况，在“角逐”

的过程中，主动权，或者说“裁决权”是属于那个处于事件中心的“她”或“他”。“她”或者“他”一旦发现这种情况，应该做出爱谁、不爱谁的“裁决”。这样，矛盾就解决了。男女青年在接触过程中，为了找一个合适的爱人，相互进行了解、做出选择是必要的，由友谊而恋爱是正常的。我们反对“男女之大防”、“授受不亲”之类的封建观念，不应把男女青年之间正常的接触、友谊叫作“三角恋爱”或“多角恋爱”。但是，在进入恋爱关系时，不要同时“脚踩两只船”，不要形成和维持“三角恋爱”。因为这对双方以至三方都会造成痛苦。最简单的事实是，恋爱只能在一男一女中进行。那种与这个谈情，又与那人说爱，恋着张三，爱着李四的做法是不好的，甚至是极不道德的。这里，处于事件中心地位的“他”或“她”一定要及时做出“裁决”，向第三者表明自己的态度。而作为第三者，则应心平气和地接受这种“裁决”。道理很简单：恋爱是相互的“强扭的瓜不甜”，自己尽管爱对方，但对方如果不爱自己，那自己这一方“百分之五十”因素，在恋爱中是没有意义的。还是自觉一点，理智一点，早日退出，摆脱这种尴尬局面为好。

生活中“三角恋爱”还有另一种情况：一对男女青年已经确定关系了，一个“不速之客”爱上了其中的一个。这里又有两种情况：一种是，第三者并不了解对方已有所爱，对方也不爱这个第三者。在这种情况下，做出“裁决”并不难，处理办法也简单，向第三者说明：“我已有所爱，不能再爱你；但我们可以成为很好的同志、朋友。”一般说来，这样问题就解决了。另一种情况是：第三者明明知道对方已有所爱，却明知故犯，偏偏插了进去，结果往往掀起轩然大波，甚至碰了钉子也不回头，这就有点不道德了。至于有些道德败坏的人，勾引有夫之妇，或有妇之夫，从而构成“三角关系”，这是破坏他人家庭生活的一种恶劣行为，应该绳以党纪国法，这同一般意义上的“三角恋爱”有本质的区别。

不论是何种情况，恋爱中第三者的处境是不好受的。因此，在爱情生活中，不要形成“三角恋爱”，特别是自己不要成为第三者。

那么，怎样才能避免陷于第三者的尴尬处境呢？首先要弄清楚对方有没有爱人，甚至也可以从侧面了解一下对方对自己的印象如何。不要轻举妄动，毛遂自荐；更不要明知故犯，插足其中。

不幸也是不自觉地成为第三者，又该怎么办呢？当机立断、急流勇退才是唯一正确的选择。须知爱情总是双方相互的，不要“剃头挑子一头热”，更不要为了自己去抢夺以至破坏别人的幸福，这是爱情中的道德品质问题，也是一个人的精神生活乃至世界观的反映。

最后需要说明的是，男女双方在恋爱中都有权选择自己的爱人。我们既反对从一而终的封建伦理观念，也反对朝三暮四，见异思迁，喜新厌旧的资产阶级杯水主义。恋爱是允许有个了解过程的，也就是允许选择的，但是，既经选定，就得忠于对方。恋爱既然成功，成为一对恋人，就不再是一个人的事，而是对对方承担了义务。爱对方，也要尊重对方。认识到这一点，对防止出现“三角恋爱”，及时地做出“裁决”，说服第三者，是很有意义的。

### 怎样认识恋爱中女性常犯的错误

女性在恋爱时常常会犯如下的错误：1.她们投入的太快。当你与他初识之后，不要期望每个周末都要与他共度。2.她们认定对方太早。应该让感情

自然地发展。3.她们自欺欺人。在对他还缺乏足够的了解时，就认定他是你托付终身的对象。4.她们的打扮过分夸张。应该表现得自然，大方得体，吸引力并不在于过分卖弄的性感。5.她们总是浓妆艳抹。应该知道，男性会认为自然的吸引力比人为加工的脸理想得多，少许化妆品已足以突出女性魅力。6.她们说话太多。即使你很渴望能互相了解，也不必在最初几次约会中就将自己的经历统统道出，沉默往往是女性的魅力之一。7.她们说话太少。女性应偶然作一些主动，不要让他一人自问自答，提一些诸如“你觉得这汤如何？”之类的问题有助于打破僵局。8.她们故弄玄虚。如果你真的渴望对方约会你，就不要故作冷做，因为男性对于矫揉造作的女性会失去耐性。9.她们太专横。不要企图控制整个约会的程序，问问他的意见，选择一些大家都同意和喜欢的事情去做。10.她们太注意他的钱。贪图钱财是不可能获得他的真诚的。11.她们过早邀请他回家。除非你对他已真正有所了解，否则不要过早请他到你家。12.她们和对方亲热的太快。初次的认识最适宜作坦诚的倾谈，在月下漫步，这些都附成为感情的稳固基础。13.她们涉及其他人太快。不要过早地使他与你的亲戚朋友或家人见面。14.她们的占有欲太强。不要妒嫉他不与你在一起时做了什么，也不要妒嫉他与什么人在一起。15.她们想象中的爱情与现实不符。最好牢牢地把握住现在，不要对未来产生不切实际的幻想。16.她们失去自我。如果你整个星期都一心一意地等待他的约会，就会丧失很多与其他朋友见面的机会。你切不可失去自我，这是他对产生兴趣的主要原因。17.她们取悦对方太卖力。不要以替她洗衣服、做饭及料理家务来取悦对方。

### 女青年怎样避免婚前性行为

婚前性行为总是使女方比男方蒙受更大的损失。尽管如此，还是有不少姑娘在男友的威逼利诱或甜言蜜语下，理性的防线被攻破。因而，女青年自重自爱，避免婚前性行为显得尤为重要。下面一些方法也许能够帮助女青年筑起坚实的心理堤坝：

1.防止异性交往中的“好奇探秘”。好奇探秘心理，多见于年幼、天真的女学生。她们几乎不知道性交、怀孕是怎么回事，不知道和异性单独在一起会发生什么情况，只是朦胧地意识到“性”的存在。她们以为和异性交往会充满甜蜜感。因此，她们很少不响应来自男性的呼唤，甚至不拒绝男友提出的性交要求，直到怀孕、流产才后悔莫及。女青年要避免婚前性行为，不要在异性交往中好奇探秘这一点是十分重要的。

2.不要轻信男方。有些心地善良、缺乏主见的姑娘常常轻信男友。她们认为女性的贞操十分重要，绝不应该轻易给人，可是，自己的男友非同一般，他对自己殷勤倍加，为自己能得到他的崇拜而受宠若惊，并为其甜言蜜语所陶醉、所诱惑，坚信其爱情的专一，经不住男友软泡硬磨，轻信其性压抑的苦衷。所以，当他提出性要求时，担心拒绝会伤了男友的心，因而只好成全他。所以，未婚女青年绝不能过分轻信了男友，迁就他们的无理要求。

3.勿听男友的结婚许诺。大部分男子在向女方提出要求之前，常以结婚相许，这对女性来说，是十分有效的心理攻势。因为两个即将结婚的男女有婚前性行为，即使败露，也只不过时间过早了些而已。这样，女性贞操的防线就崩溃了。事实上，男子中最终兑现结婚的只有50%，这一点应该引起未

婚女青年的高度注意。

4. 不能用性行为作为了解对方的手段。有些大龄女青年，感到择偶不易，也害怕离婚麻烦，因而对结婚持慎重态度。他们愿意与自己满意的恋人在婚前性交，以了解对方的性功能。现代科学的发达，足可以用婚前体检的办法来实现这一目的，用性行为作为了解对方性功能的手段确实不可取之。

5. 别以性作为对男友的回报。有些姑娘为男友的执着追求及柔情蜜意所触动，感激男友的倾慕、爱恋之情，尤其是当男友为自己或自己的亲属解决了困难或作出了牺牲时，常常会于心不安。因而，对其提出的要求感到盛情难却，于是把满足其性欲望当作答谢其深情厚谊的报偿。未婚女青年切不可萌生这种心理状态。

6. 不要用性表示对男友的爱。有些姑娘认为男友符合自己的理想要求并对他爱之甚深，或本人条件较男友差，在男友提出要她以实际行为来表达自己爱的真诚时，常以献出自己处女的贞节来表示自己对男友的挚爱，并以为这样做，可加固双方的凝聚力。殊不知，这种表示常常适得其反。未婚女青年千万记住，爱的表达方式丰富多彩，切不可用性的方式！

### 怎样对待失过身的恋人

在很多人眼里，姑娘失身等于失去贞操，因此，当发现恋人已经失过身时，许多男青年感到很苦恼。

其实，对于“失身=失贞”的观念，很值得重新分析。什么叫贞操？就是珍视爱情的专一。从这个意义上说，贞操不仅是对女青年的要求，而且也是对男青年的要求。然而如果同意“失贞失身”的公式，那么，失贞的就永远是女青年的了，这显然是不合理的。而且“失身”的原因也很复杂。有的是对爱情不严肃，有的是缺乏恋爱经验，有的则是上当受骗，可见，“失身”的责任也不全是在失身者身上。当然，“失身”并不是好事，但也决非是注定不能转化的坏事。在生活中，不少人从“失身”中吸取教训，对爱情的认识往往更深刻，更加懂得爱情的价值，会对自己钟爱的恋人怀着无比真切的感情，也就是说，会更加珍视自己的贞操。

如果我们同意上述对“失身”的分析，那么，当发现恋人已经失过身时，就不难找到解决办法了。

第一，冷静审度一下恋人的基本方面是否符合自己的要求。

第二，冷静审度一下自己同恋人的爱情是否纯洁。

如果审度的结论是肯定的，那么，就不应因其失过身而改变对她的态度，你们的爱情完全可以继续健康发展。

如果审度的结论是否定的，恋人的基本条件不符合自己的择偶要求，彼此的感情也谈不上多少深厚，这说明你们的关系本来就缺乏爱情的基础，并不因为恋人失过身而改变性质。

如果审度的结论是混合的，那么，因恋人失过身而中止恋爱关系，并不慎重，可以继续保持友谊，让时间的“媒婆”来判别你们的关系是否能建立在纯洁的爱情基础上。

总之，决定恋爱关系能否保持的主要因素，应该是对方的人品和彼此思想、感情能否契合，而不应是对方过去的经历。当然，不是说经历不要考虑，但是更要考虑的，恐怕还是以这段经历中对方懂得了什么。

## 怎样处理好热恋中的波折

恋爱中发生一些波折，未必就是坏事。好些年轻人在恋爱中，总是极力表现自己的长处和优点，而把弱点有意无意地隐藏起来，生怕对方知道了不喜欢。有的明明与对方在某种看法上有分歧，也仍然讨好对方，顺乎对方的意思，生怕提出了相反意见对方不乐意。其实，这不利于双方的相互了解，会给以后留下隐患。如果彼此在思想性格上有分歧，有矛盾，倒不如在婚前暴露出来，这样双方吵一吵，出现一些波折，倒能促使双方保持清醒的头脑，便于实事求是地作出较全面的估量：彼此究竟合不合得来？能否长期共同生活下去？从这个角度看，恋爱中出现波折不一定是坏事，或许还有着积极意义呢！

恋爱中出现波折，很可能是彼此之间还缺乏应有的信任。在恋爱过程中，缺乏相互信任往往会导致感情破裂。

爱情，既然已经建立，就应该彼此信任。有分歧，也应当面谈清，疑神疑鬼的，终究会把事情办坏。试想，一对情侣在长期的相互接触中，将经历多少难以预料的考验？将会遇到多少容易引起误会的场面？将会面临多少感情上的风风雨雨？要是没有相互的理解，没有相互的信任做基础，将不知会产生多少纠葛，爆发多少危机。而每一次的纠葛和危机，又将给双方精神上带来多大的折磨，甚至给感情的纽带造成多么大而深的裂痕啊！

另一个值得注意的问题是，男女双方应该互相尊重。男女平等，绝不是抽象的概念，而应体现在日常生活的频繁接触中。如果一方自认为某些地方比对方优越，因而事事逞强，常常独断专行，硬要另一方顺着自己的指挥棒转，那就必然会严重损伤对方的自尊心，使之在精神上感到压抑，感到降低了人格。请问：谁愿意把自己的爱情摆在这种屈辱的、卑微的地位呢？这种不以平等态度待人的人，怎能谱写出高尚纯真的爱情之歌呢？相互尊重，是社会主义社会人与人之间关系的重要准则，也是青年男女交往中的一项文明要求。在这方面注意了，就可能减少或避免爱情中可能出现的波折，使爱情健康、顺利地向前发展。

### 怎样看待生活中的爱情悲剧

进入青春期后，心理会产生一系列的变化。在这些变化中，常常有些自己难以把握的消极情绪，比如孤独、自卑、多疑，情绪波动等等。特别是当一个人受生活中的消极因素影响太多时，这时消极情绪应该愈容易产生。就拿在日常生活中经常可以看到的诸如夫妻争吵、打架甚至闹到离婚等一幕幕的爱情悲剧来说吧，有的青年人就会对人间的婚姻、家庭产生了顾虑，对爱情产生了畏惧，对所有的男人（或女人）都会产生反感，时时担心这类悲剧有朝一日会在自己身上重演，因而消极地作出了一辈子不恋爱不结婚的决定。

事实上，经验具有正反两个方面，可以提供借鉴、提醒注意，防患于未然，但也不是一成不变的。如果死守着一条经验，就会束缚自己的手脚。看到生活中的爱情悲剧，提醒自己在处理婚姻恋爱问题上要谨慎，这是积极的。但如果过分慎重甚至顾虑重重，恐惧万状，这就消极了。这种不正常的心理会妨碍青年人去寻求正常的爱情生活。所以，青年朋友们既不能对生活中的经验视而不见，不当一回事，也不可过分地让经验支配自己的眼光，从而失

去正确的判断力。社会上不幸的家庭固然会有，但大多数家庭是幸福的、每个青年人都有可能建立也应该建立幸福的家庭。要看到生活中美好的东西，要对生活、对爱情充满信心和希望。

### 怎样在婚姻介绍所找对象

首先，去登记时你应带上户口簿或工作证（或者由单位写个证明），并交一张二寸脱帽近照，同时交纳一定的手续费。这时，工作人员会交给你一张婚姻登记表，你应按表上的栏目依次填写。那表上可能有年龄、文化程度、身高、体重、健康情况、职业、工资级别、爱好特长、家庭状况，以及要求对方的条件等等。注意，在填表时你一定要实事求是，身材是多高就是多高，不要大笔一挥就长了两厘米；得过病就是得过病，不要一笔下去病就没了；父母该是工人就填工人，不要脑子一转就把工人写成知识分子……尽管工作人员并不可能一一去为你的婚姻搞“外调”，但假的东西终究会在你的恋人面前露馅的。在填写要求对方的条件时，你也莫要异想天开，自己只一米六，非要对方是一米八，你干，对方干不干呢？要求对方相貌，一般的五官端正就可以了。

把表填好交给工作人员后，你得等待。俗话说“性急吃不到热豆腐”，找对象不是买东西，钱一交货就来。工作人员还是根据你自身的条件和对方的要求，在他们所掌握的名单中去依次物色寻找，还要经过多次的对比、权衡、分析。找到了，他们会及时通知你的。

当你接到工作人员的通知，安排你和陌生的对象见面时，得根据工作人员的安排，不要乱来。尤其应该注意的是，婚姻介绍所是未婚青年云集的地方，好中有好，你不要见异思迁，动不动就想“换一个”。抱着“也许还能找个比他更好的”这样的想法，无止境地“换”下去，通常是越换越不如意。

在婚姻介绍所选择对象，还应把要求对方的条件掌握得灵活些，不要卡得太死。只因一个条件之差就舍去了爱情的结合，那未免太过分了。

### 怎样含蓄地表达爱情

爱情的表达，本无定式，直率与含蓄，各有价值。但是我们以为还是多用含蓄的方法为宜，一是可以使话具有弹性，不致于对方一拒绝就不能挽回局面，二是符合恋爱时的那种怯心，较容易运用，三是符合我们汉民族求爱的习惯和心里，四是可以增加情趣，使爱情更具吸引力。含蓄的表达方式一般有如下4种：

#### 1. 不表达爱的要求，而表达爱的感受

例如说：“我十分想念你，喜欢和你在一起”就不如说“我和你在一起的时候，觉得时间过得那么快，真是光阴似箭，和你分别的时候，又觉得时间过得那么慢，恰似度日如年。”

#### 2. 不直接挑明，却间接暗示

在英国有一青年小伙子和一位姑娘来往甚久，这一天，他又来到姑娘家，两人在火炉边烤火，这个青年说道：

“你的火炉跟我家的火炉一模一样。”

“是吗？姑娘漫不经心地应道，还以为这是小伙子随便说的一句话呢。”

“你觉得在我家的炉子上，你也能烘出同样的碎肉馅饼吗？”他又问道。姑娘愣了一下，顿时悟出这句话所暗示的意义，欢悦地回答道：“我可以去试一试呀。”

### 3. 不从自己的角度表示情爱，而从对方的角度表示关心

鲁迅先生写给许广平的信中，常有这样的话：“应该善自保重，使我放心。”“如经过琉璃厂，不要忘掉了买你写日记用的红格纸，因为已经所余无几了。你也许不会忘记，不过我提醒一下，较放心。”这种体贴入微的关心话比起那种“啊”“呀”“哦”的抒情话来，不知要中听多少倍。

### 4. 运用语言的同时，以物传情

当年马克思就是这样向燕妮求爱的。他向燕妮说：“我已经爱上了一个人，决定向她求婚。”“她是谁？”燕妮急切的问道。马克思不作回答，只是递给她一个小方盒，说：“我走后，你打开这个小方盒一看，就知道是谁啦。”待马克思走后，燕妮打开方盒一看，里面除了一面镜子什么也没有。燕妮感到莫名其妙。后来从镜子中看到自己的面容，才恍然大悟，马克思说的正是自己啊！燕妮心中顿时感到充满无限幸福。

含蓄地表示爱情有许多技巧，你在运用这些技巧时一定要注意使你的举止自然，不着痕迹，生搬硬套，反而弄巧成拙，成为笑柄。

## 怎样设计表达美好爱情的纪念封

爱情是人生中最美丽的一页，美好的爱情需要不断增添色彩，当你的爱情之树开花结果时，你是否想过，为你一生中“新婚之日”这一天或结婚数年之后的每个纪念日，留下点什么值得纪念的物品呢？这样物品将闪烁着爱情的七色光，它本身也是一件精美的爱情信物，这就是为您的新婚之日或结婚纪念日设计一枚纪念封。

这枚表达美好爱情的纪念封，在信封封面上，可采用剪贴形式并配以简洁的文字说明和图画。我们结婚6周年时设计了一枚纪念封，在我们的这枚纪念封上，左侧贴上一小张红色植绒纸作底衬，贴上一张结婚照或有夫妻二人的生活照均可，并选用“龙凤呈祥”等字样做装饰，以表达对今后美好爱情生活的祝愿。在照片配图右侧，画上两只展翅翱翔的海鸥，以及杨柳、明月、星辰，象征夫妻百年之好。在信封上方可写上一句座右铭，我那枚纪念封以“信任是爱情的天使”为题，并盖上我的印章，信封下面题写结婚几周年纪念日，使人一看便知此封设计主题。选用邮票最好也要与封面相关的邮票，我是火花爱好者，还特意在邮票的左侧贴上一枚双喜牌火花，使整个画面主题更加热烈、协调一致，请千万别忘记到邮局加盖结婚纪念日这天的当地邮戳，这枚邮戳将为留下永久的历史痕迹。

这样一枚表达美好爱情生活的纪念封，制作并不复杂，但它凝聚着夫妻对往日生活的回忆，对未来生活的憧憬，设计制作好了，什么时候拿出来欣赏一番，都是一种美的享受，也是在重温美好爱情之梦。亲爱的朋友，我想在您新婚之日、银婚之日、金婚之日制作一枚这样表达美好爱情的纪念封，将是一件多么美好的杰作和纪念品啊！我想，您一定喜爱，一定珍藏它。

## 怎样选择写情书最佳时机

写情书，自然是情人们的事。但是，写不是目的，目的在于向对方表达感情，引起对方的共鸣。通过情书往来，达到共结连理的目的。

根据恋爱的实际经验，笔者认为写情书的时机大致有以下一些：

写在初识时——加深印象，加深了程度

初识，尤其是经人介绍相识的，恋爱双方虽通过接触已有了初步的直观印象，但往往比较浅显、模糊，飘浮不定。

初识时，大致有这样几种情形：第一种是双方一见钟情，大有相见恨晚之感；第二种是一方对另一方甚感满意，一方则对对方印象平平；第三种是双方都犹豫不定；第四种是有一方觉得不满意，但又觉得马上回绝有些仓促。如果这时写一封情书，就会大显其“效益”。如果彼此有意的，可为“爱”更增添几分情意；如果双方印象有些倾斜，则可能使“爱”的天平持衡；如果双方都在徘徊，有可能因此“一锤定音”；如果是初觉不合适的，则可能重新对未来的关系做出判断。

当然，初识的情书，应该根据对方的喜好和自己的直观感觉，写得含蓄些。

写在误会时——消除疑虑，增强理解

谈恋爱时，恋人都特别敏感，有时一句话，一个举动都会联想出一个“万千世界”。而过于敏感和猜疑，就容易产生误会。这种误会，如处理不好，会使该结的良缘毁于一旦，令人遗恨终身。这时如果写一封通情达理的情书，不仅能消除误会，而且能增进了解和理解。

有一对恋人谈得一直很顺利。有一次他给女朋友一本书，女朋友在翻阅时，突然发现书中夹着一封信，打开一看原来是他的旧“情人”写给他的，顿时她火冒三丈，第二天一脸怒色地把书还给了他。他一时百思不得其解，随手将她还回的书拿了起来，一封信掉了出来，还有一张纸条，上面写着：“这是为什么？”他一下懂了，赶忙写了一封信，说明这“情书”是过去女友很久以前写的，并且谈了自己对此事的看法。女朋友接到信后，愁眉舒展了。

误会时写情书，可以免去当面解释的不便，是消除疑虑的好办法，而且有时经过“情书”的解释，反而会成为爱的“添加剂”，这时情书的作用不可低估。

写在不满时——表达自信，提高凝聚力

恋爱时，男女双方会对对方的某些缺陷、缺点不满，有时会从一句话、一个举动中反映出来。如有一位姑娘对男友唯一不满的是身高偏矮，难免偶尔会流露出不太满意的情绪，男方对此也有察觉。

于是，他翻阅了许多资料查到了不少“理论根据”，利用几个晚上的空闲时间，写了一封信，第一谈了女友情绪变化的原因，没有埋怨，字里行间体现着理解之意；第二讲了身材的科学知识和身材在爱情中的位置；第三摘录了中外名人中“矮人”者成材的事例，阐述了人的内在价值的重要。这封信很有威力，女友看后非常高兴，她认为：男友这么要强，值得爱。

对方不满时，写一封情书，对“不满”之事进行适当的解释、说理，能减轻对方的心理负荷。这种情书要写得自信但不傲气，说理但不刺耳，通过情书提高凝聚力才是最后的目的。

写在忧虑时——解除烦恼，建立自信心

人生活在社会中，会碰到许多困惑与烦恼，恋爱中的人或许烦恼更多些。

这些烦恼、忧虑主要来自两个方面，一方面是恋人与社会间的摩擦，如恋人在工作单位与人发生争执，恋人对工作不如意，等等；另一方面是因恋爱而产生的，如父母不同意自己的恋爱，对发展恋爱关系缺乏信心，等等。产生忧虑与烦恼的恋人都希望从朋友那里得到理解、体贴、劝导。所以，消除恋人的烦恼，也是恋爱的客观内容。

当对方忧虑时，除了面对面的劝导外，适时地写一封情书，在信中给予理智的分析，在劝慰中给予精神上的支持，往往能使对方走出忧虑的心境，获得一种心理平衡。

写在不幸时——送去温暖，表达爱之诚

人是需要相互安慰的，恋人间更需互相慰藉。当对方生活中出现不幸时，特别是当对方身患疾病，担心影响恋爱关系时；一封充满感情的情书不仅会给对方送去温暖，表达自己对爱情的忠诚，而且会是对方战胜不幸，战胜疾病的有力的精神支柱。

写在转折时——分析人理，跃上新台阶

恋爱循着自身的发展规律行进着。从相识到相爱，从相爱到确定关系，从办理结婚登记手续到婚礼的举行，这些都是恋爱关系的重大转折。如果在转折前能够择机写一封情书，可以为实现转折提供推动力。

这时候写情书，不仅要对方业已存在的关系说得透，而且要对未来的关系发展有个谱，是一种主动、有意识地加温，它可以加速恋爱过程。

写在小别时——表示依恋，加强吸引力

谈恋爱不可能整天厮守在一起，由于一些原因，恋人们有时会暂时分别一段时间。这时如果双方关系还未牢固，那么主动一方的焦急、担心情绪就会产生，他（她）会怕因为小别而使关系淡漠下来。

这时写一封情书，至少可以发挥两个作用：一是可以弥补无法见面的缺憾，使双方不致因为小别而阻碍沟通；二是能唤起对方对自己的回忆，避免可能出现的惆怅感和爱心的转移。这对恋人是十分重要的，因为联系中断，淡漠与不满会“乘虚而入”，威胁关系。

这种情书，能使感情的发展跨过空间的距离，把你的情意带给对方，使对方感到你时时在关注着他（她）、想念着他（她），使感情不因小别而淡漠。

写在危机时——挽救爱情，重新扬帆

恋爱，犹如在大海中航行的小船，有时会顺利地到达幸福的彼岸，但有时也会“触礁翻船”。所谓危机时，就是指爱的“红线”因故将断而未断时。这时的一封情书可能就是“性命交关”的了。

如果你对对方十分中意，对方提出中断关系又出于非自身因素，这时情书的力量最大。

写在订婚时——设计蓝图，加深信赖感

一般说来，双方关系确定（订婚），基本上完成了恋爱的关键任务。这时，大多数人都有可能产生“熬出头”了的感觉。并滋生松了一口气的想法。但这时最重要的是在兴奋之后，冷静一点，用理智去思考一下未来的家庭。这时可写一封情书，对将来的家庭模式、生活方式做些精心的设计，使对方充分感受到你对生活的热爱和你的高强的生活能力，加深对你的信赖感，坚定她（他）与你成婚的决心。

写在成婚时——回味甜蜜，感情深上加深

成婚，大概可以对婚前的恋爱打一个句号了。可是，对真正会恋爱的人来说，婚后继续“恋爱”的路更长，任务更艰巨。婚后，生活内容要比以前丰富多了，亲密的触点和矛盾的焦点也增多了。因此在婚礼之后，写一封情书，这对维系爱情，创造新生活无疑是需要的。

成婚时的情书，不妨写写自己的长处与短处，同时谈谈喜欢对方什么。订立一些基本的生活准则，也可以谈谈两人以后共同努力的目标，这会给人一种安稳、实在、亲切之感。

自然，写情书的时机还有很多，每一对恋人的恋爱方式都有他们的个性特点，硬性规定是不现实的。上述归纳只是基本“时机”。当然，把握写情书的时机，主要还是三点：一是根据恋爱过程，按感情的发展顺序，加以选择；二是掌握恋人的心理，有针对性地选择；三是从具体发生的事情入手，有目的地选择。

### 怎样写热恋情书

热恋阶段，是感情的高峰期，是男女爱情的深化、升华；热恋阶段，也是婚事的筹备期，男女双方憧憬美好的未来，构筑美好的小家庭。热恋情书将记载这最美好的一页。热恋情书要注意以下几点：称呼语。应用昵称。如加修饰词：“亲爱的”、“日夜思念的”；可简称，如“（周敬）明”、（李兰）英”绰称：小白鸽（少敛波称白菇）”、“小刺猬”（鲁迅称许广平），等等。

正文。憧憬未来。进入了热恋期，就要描绘未来小家庭的蓝图，乃至全方面的设想；房间的陈设、衣物的挑选、婚后经济关系的处理，这些将成为情书的主题，要平等协调，根据实际情况操办婚事。如果对方有困难，可以从简，或在婚后再买。不要索物要钱。甚至以中止恋爱关系要挟。如果将爱情金钱化，庸俗化，这将是情书中的败笔。也将失去真正的爱情。不误大业。憧憬未来也不要误了大业，可以爱情为动力，鼓励对方奋发向上，锐意进取。有只之情人，要鼓励对方树立大志，不要以儿女之情消磨了意志，在卿卿我我之中忘记了工作，影响了学习。热恋中的情人，写情书时莫忘了这一点。比如，有位大学讲师，他的恋人是工人，她有志进业余大学深造，他们谈恋爱不忘大志，以恋爱为动力，推迟了婚期。他们既是生活上的情人，也是学习上的挚友。热烈而理智。热恋时期的情书内容很多，它应该是热烈的，甜蜜的而又是理智的向往的，无话不谈，没有拘束。热恋中的情人，受爱的驱使，书写情书时会有一种冲动感，情意识萌发，会产生接触情人的渴望。热恋中的情人，要划清热恋与结婚的界限，增添有的内容，理智地书写情书，不要在情书中留下淫言秽语，如此玷污了洁白的情书，亵读了圣洁的爱情，也有损于自己的形象。

结尾语也是署名语，要与热恋情书相称，敬祝语和署名可用昵称，昵称要亲切、高雅、有特色。

### 写第一封情书时怎样掌握尺寸

第一封情书一般产生于相识阶段之后、了解阶段之中。它是向对方发出的第一个信号，必须十分符合礼貌和具体分寸。它既要在几页素笺上让对方

窥见你的思想水平、情趣修养、性格特征、学识才华和道德理想，又要给对方以愉悦的美感，调动其想象力，从而唤起其内心的激情。这确实不是一件容易的事。不过，说难亦不难，关键在于要掌握好以下几种“尺寸”：

1. 要体现男女双方的现实关系。第一封情书的第一句话是称呼，但许多人却不懂得称呼的奥妙，以为只要多写上几个哥呀、妹呀，亲爱的，我的花儿之类，就能表现自己感情的深厚，而结果往往适得其反。因为，这样做根本没有考虑到对方能否接受，而是把自己的意志强加于人。你左一个“我最亲爱的”，右一个“我的心肝宝贝”，人家看了却觉得不是滋味，甚至心惊肉跳，结果只会弄巧成拙，反而断送了本来有希望得到的爱情。其实，初次通信称呼还是以写某某同志或者小张、小李为好，这样显得大方，稳重、实际上，男女双方发展到能通信，已是由相识阶段进入到了解阶段，这时，双方心理已经出现默契，即使称呼上平平常常，然而内心已互有沟通，爱情的信息开始暗暗传递。这种称呼，既比较符合男女双方的现实关系，又是尊重对方的表现。

2. 要力求引起对方的共鸣。第一封情书要写的内容很多，有的青年人急于将自己的经历、爱好、性格、品德、经济状况……总之，是想把所有的优势都向对方介绍，实际这是不太妥当的。因为任何人都喜欢自命不凡和自视甚高的人。自我表现和夸张，自我欣赏和炫耀，常常都可能导致别人的反感，造成恋爱的失败。因此。首次致书对方时，可根据自己了解到的对方的文化程度、爱好和情趣，提出一个或两个问题来探讨，提出问题的深浅要适度，以求引起对方的兴趣和共鸣，从而达到联络感情、增进友谊的目的。3. 贵在情意真切。第一封情书的风格，可以灵活多样，可以像诗，可以似散文，可以如随笔，也可以把上述三种风格融为一体，让它具有像诗一般的豪放，散文一样的优雅和如随笔那般流畅的特点。但切不可忘记，无论采用何种风格，第一封情书的灵魂。却在于它的情真意切。虚伪的情书往往是爱情的丧钟，它会把刚开始萌生的美好的爱情萌芽，一下子葬送掉。

4. 要运用适当的表达爱意的技巧。第一封情书中求爱的技巧可以是灵活多样的，它往往集中地表现出笔者的气质、学识、智慧和修养。表达求爱的技巧一般分直抒胸臆法（即直截了当地向对方表露自己的心意）、含而不露法（即把自己的情意隐含或寄托在某一事物或某一故事之中，借景抒情，托物言志）、倾囊而出法（即在情书中不仅求爱，而且将两人如果结合的景况，婚后可能出现的各种趋向以及自己的缺点、自己的态度全部写出，使对方能窥测到你心灵的深处）等几种。在这方面，革命导师列宁和其夫人克鲁普斯卡雅、著名作家罗曼、罗兰夫妇等人的恋爱史，向我们提供了值得学习的表达技巧。

总之，写好第一封情书，讲究方法和技巧固然重要，但笔端能否凝聚真情实感则尤为重要。任何卖弄、做作、虚饰和不着边际的花言巧语，都是写情书特别是写第一封情书的大忌。

### 怎样结求爱看复信

作为被人追求的对象，接到求爱者写来的求爱情书后，一般情况下，无论自己是否接受对方的求爱，都应该及时地给求爱者复信，表明自己的态度。这不仅仅是个礼节问题，也是一种恋爱道德。

给求爱者复信，大体上按以下几个层次写：

#### 称呼

对求爱者的称呼，大体上和求爱情书一样。如接受对方的求爱，称呼自然应亲切一些，如拒绝对方时，称呼中也不能带有任何侮辱性的语言，如“可怜的癞皮狗”、“不要脸的东西”、“臭流氓”等等，要尊重求爱者，对人家有礼貌。

#### 正文

称呼之后，给求爱者的复信便转入正题：

致谢。对求爱者的爱慕应表示衷心感谢，即便没有接受对方的求爱，也要感谢求爱者的一片情意和那种应该爱护的美好感情。倘若以粗暴的态度去回报对方的一片真情，那就太伤求爱者的心了，也不符合恋爱道德。如果接受求爱者的爱情，这部分不防写得富有感情些，用激情，真挚的语言，抒发自己的感激之情、喜悦之情。有人认为，求爱者向我求爱，我答应了，就是对他（她）的恩赐，不存在向求爱者感激的问题，而求爱者要好好地感激自己。这种看法是错误的，恋爱是相互的，对方向你捧出一颗赤诚之心，你也应该用同样的感情去回报，这样，双方的恋爱生涯，就有了良好的感情基础，拉开了甜美的序幕。

表态，向求爱者表明自己的态度，这是给求爱者复信的关键所在，也是求爱者最关注的地方。复信中的表态，一定要明确，是接受对方的求爱，还是拒绝，要写得清清楚楚，不要让求爱者去猜“谜语”，甚至造成误解。

给求爱者复信中的表态，一般有这样几种情况：一种是明确表示接受对方的求爱；一种是心有所动，但一时拿不准，不知求爱者是否适宜做自己的终身伴侣，这时可以给求爱者一个初步答复，与对方先交个朋友，待条件成熟后再确立正式的恋爱关系；再一种就是拒绝对方，这种回答既要明确，又应注意语言的友好、诚恳。要多开导求爱者，安慰对方，鼓励对方去寻觅新的意中人。在讲述拒绝的理由时，可回避一些可能刺激和伤害求爱者的问题，如对方相貌不好，生理上有某些缺陷，家境“困难”等，要尽可能地把话讲得婉转一些。

自我介绍。如果接受求爱者的求爱，就要和对方一样，比较详尽地介绍自己各方面的情况。不可因为自己占有主动权，就把缺点和不足之处隐藏不讲，要想法使求爱者对自己有个较全面的认识，这样对双方将来的交往是有好处的。

约会。接受求爱者的求爱后，就要跨进初恋的芳草地，拉开恋爱的帷幕，双方就需要进行接触、了解。如果双方在同一城、镇、村，就应见见面，好好谈一谈，建立起初恋关系。为此，在给求爱者复信中，应该主动地邀请对方见面叙谈，并注明约会时间、地点。

#### 结尾及落款

给求爱者复信的结尾，总的原则是，无论怎样答复，都要用自己真挚、赤诚的感情，向求爱者致以最良好地祝福，这是对别人感情的尊重和爱护，是人与人之间应有的美好感情。

落款时，如果拒绝对方求爱，可署上自己姓名；如果接受对方的爱情，则可去姓署名，以示亲切。

#### 注意事项

给求爱者复信时，有几个问题需要注意：

不要故意摆架子。在青年男女中，有一种错误观念：似乎谁主动向人求爱，谁就降低了“身价”；谁被人追求，谁的“身价”就随之提高，被追求得越紧，“身价”就越高，就越光彩。因此，有的人一旦被人追求，就总觉得自己比求爱者高一等，认为对方在乞求自己，于是就端起架子，以显示“身价”。有的人明明准备接受对方的求爱，也佯装不同意，在复信中或干脆拒绝，或不置可否，让求爱者琢磨不透。他们以为，求爱者追求自己心切，即使被拒绝也不会死心，定会穷追不舍。其实，并不是所有的求爱者都是这样，许多人自尊心很强，一旦遭到拒绝，就会改弦易辙，不会再去追求你了。为了提高“身价”而做出违心的答复，往往害了自己，让理想的佳偶失之交臂，丧失了美好的，甚至是再也得不到的爱情。

不要玩弄求爱者的感情。有些青年男女不讲恋爱道德，对求爱者的纯真情感很不尊重，甚至玩弄求爱者。有的人根本看不上求爱者，更不想与他（她）建立恋爱关系，本应明确地回绝对方。但却在复信中闪烁其辞，甚至虚情假意地说：“可以考虑”，结果挑起对方爱的狂澜，对自己的追求注入了极大的热情和希望，可他们却抱着取乐态度注视着这一切，玩弄对方的圣洁的感情。这种恶作剧是很不道德的，应该受到谴责。

不要轻率决定。凡是求爱情书，大都充满了炽热的感情，烫人的话语，也不乏对求爱对象的赞美和颂扬。此时，作为被追求者，应保持清醒头脑，不要陶醉，而作出轻率的决定。要对求爱者有一个较全面的了解，掌握他（她）的主要情况，如思想品德，工作能力，文化水平等，大的方面要把住关。否则，容易受骗上当。

既不要轻率接受爱情，也不能轻率拒绝别人的求爱。有的人没有认真地，全面地评价求爱者，便凭一时的印象或他人的介绍，便断然拒绝求爱者。这样做虽然痛快，但过于轻率，要知道，爱神并不是每时每刻都会降临到身边的，轻率地拒绝求爱者，有时会将美好的爱情拒之门外，错过择佳偶的良机。

## 怎样拒绝情书

情书，也要讲究拒绝的艺术。当爱的彩球向您抛来，但是您并不爱他；当进入初恋阶段，甚至进入了热恋阶段，您逐步地发觉对方不具备结合条件，于是要求中止恋爱关系；求爱要讲究艺术，拒绝，也是一门技术，也必须讲究。

视主动求爱的行为不正经，采取挖苦、讽刺、侮辱态度是不对的。倘若将求爱者的情书公之于众，则更是损人不利己的不道德行为，是一种错误的恋爱道德行为。每个人都有求爱的自由，求爱是人世间美好的行为，是每个未婚青年的权利。当然拒绝其他人求爱，或中止恋爱关系，也是被追求者的权利。

拒绝，也是一门技术，写此类情书，也必须讲究。拒绝爱情的信，虽然没有答应对方的要求，却能使对方不感到不愉快。

态度中肯是必要的。拒绝别人，不要拐弯抹角，言不由衷地寻找种种借口。你可中肯他说：“你对长辈态度不好，我觉得不能正确处理与父母之间关系的人，也是不能处理好夫妻关系的。因此，我决定不考虑恋爱关系。”

话要写得婉转，中听。比如你可以说：

“你如此看重我，我由衷感激，但是我还年轻，我正在考业余大学，准

备集中精力温习功课，因此暂时不谈恋爱……”

“我暂时不考虑谈恋爱，我也拒绝了别人，不仅是你。”

“我感谢你的感情，很抱歉，我已有朋友了。”

这些话，婉转，态度又明确，也不使求爱者难堪。

话下留情，不使对方绝望。明言拒绝之后，你可以朋友的身分给他们抚慰与建议，使之不感到绝望，你可以写：

“你是个有作为的青年，你不必灰心，你一定能找到比我更好的姑娘。”

“虽然我暂时不考虑，但我也愿尽我的力量，如需要，我愿意帮你的忙。”  
拒绝，要讲道德，也要讲艺术，写情书是必须注意这一点的。

## 女性怎样寻找约会方式

男女间的恋情都是由陌生朋友开始，适当的约会可助你推迟不必要的性活动。

专家指出，刚开始和男性交友，以两个来小时的迷你约会较合适。这对你了解他，并推迟性的活动有利。为了达到这样的目的，专家提出以下的活动建议：

参观你或他没有去过的本地旅游点

在相识的初段，这样的活动还可以为你们提供交谈的话题，参观旅游点本身更是一种乐趣。

共进早餐

这时，你的化妆、发型都是新弄好的，衣服是新穿上的，更有利的是，你不能逗留太久，因为你要上班，从而避免了和他饮醉的问题。

利用搭交通工具的时间交谈。

你和他在汽车站相逢、交谈过几次，为何不共乘一部汽车，在车上交谈呢？你们同时还可游览街景。

如果你们是搭同线路公共或地铁上班，可约好在某一早晨一起乘搭。乘车时是个很好的交谈机会，也避免了乘车时的沉闷。

购物

男性不喜购买日用品，然而，他们喜买名牌物件和自己喜爱的东西。邀他一起购物，也是迷你约会的一个好活动。

一起运动

工作后一起运动，对初交男友的女性来说，是很适合的。但要注意：避免做暴露你弱点的运动，在建立感情的初段，暴露弱点对你不利。

参观艺术展览、书籍展览、时装展览。

这是有益的活动，有利你对他的了解，也为你们提供交谈的话题。

在小吃店或快餐店约会

这比吃一顿晚餐较便宜。初交男友，不应让他多花钱。

骑自行车或步行去参观历史古迹。

特别是秋天，空气清新，适合进行这样的迷你约会活动。到郊外参观自然公园，一样有趣。

乘车去欣赏自然景色

如此的迷你约会活动，有意义。通过活动，你们可增进了解，同时，自然景色有利舒解你抑郁、紧张的心情。

### 选择高雅的餐厅交谈

如果你们想在下班后饮些酒，最好到较高雅的餐厅去。记住：有些酒吧实际是“人肉市场”，你切不要去。

### 想出适当地推脱迷你约会的理由

如果想取消当天的约会，你可以说：“我今晚必须为明天的工作和会议作好准备，而且明天要早起。”如此的理由充分、适当，也不会挫伤他的自尊心。

### 在周末约会，看一场下午场的电影

这可使你回想童年看下午场的电影的乐趣。在初交男友的阶段，切勿看内容不健康的影片，避免他对你有不利看法。

### 参观街市、市场或文娱节目

那些地方人多、小吃多。看看来往的人流，也是一种乐趣；你们还可品尝各种各样的廉价小食。

### 约他一起参加志愿服务的活动

通过这种活动，可以培养助人的感情。你和他有这种感情，关系的基础自然稳固得多。

## 女性怎样主动约会男士

女性去主动约会男士，掌握什么样的分寸呢？

1. 应反复问自己，是否真的喜欢对方，是否真的希望约会对方。“婚姻及恋爱顾问”认为，仅在下列3种情况下，女性才可主动：a. 你深信对方根本没有注意自己，要是自己不表态，对方永远也不会约会自己。b. 对方其实已注意自己，只是非常害羞。c. 他已几回约会你，你想主动约会他，让对方惊喜之余，明白自己的心事。

2. 约会时宜说得具体点。切忌仅仅表示“你想逛公园吗？”最好这样说：“我的朋友给了我两张星期六晚上的电影票，你有时间吗？”

3. 在你心情好的时候才主动提出约会。因为这时候你的声音最甜美，即使他拒绝，你也可以不太失望，或者说说笑话，让自己下台，不至于翻脸。

4. 由你提出的约会，不论是见面或通电话，时间都不宜过长。特别是约男士上街，对男女双方都肯定有点不自然，所以无论对方同意与否，最好早一点结束谈话为好。

5. 不要乞求。你应以轻快的声调约会他，让他以共享你的快乐为荣。切莫乞求，女性的矜持必须保持。

6. 对方拒绝时，不要过分介意，语调仍需保持轻快，好让他过后有点后悔感。

7. 若对方接受约会，到约会时女方也可以做请客的一方。

8. 切记不要连续两次主动约会男士，不然就太掉价了。主动约他一次，意味着向他开放绿灯，但并不是告诉他，自己是“主动献身”。

## 怎样在电话中约会女友

青春期的少男少女，求上进、打基础、学习工作繁忙，但心中的倩影却时时萦绕脑际和心灵中，使自己陶醉在甜蜜、兴奋的氛围中。

由于工作、学习脱不开身，或相距较远等原因，用电话约会女友是较好的办法。

打电话第一要避开“高峰”期，尽量不要在工作时间占用公家电话，最好是在身边无人或人少的情况下进行。

声音柔和，吐字亲切、问寒问暖，体现出对女友的关怀……如果对方正期待着，可省略不必要的废话，单刀直入地约会时间、地点和内容……

如果对方显得被动则可用商量的口吻约会并用“不知你是否有时间？”或者有无其它的事，口气一定要真挚、诚恳、落落大方和女友通话，是在愉快的气氛中进行的，不知不觉时间就从身边溜过，应注意节制，切勿耽误别人打电话的时间。

切忌用肉麻的字眼喋喋不休，这样会降低男子汉的形象和魅力。

### 第一次约会怎样打扮

在初次相会中，给对方留下一个美的印象是十分重要的。可以想象，一个不修边幅、衣服肮脏或者衣帽不整、敞胸露怀的人去约会，会得到什么效果？最起码的，在对方面前缺少了一种应有的美感，使人看着不顺眼。那么，是不是穿一身高级的、漂亮的衣服，就算达到了仪表美呢？如果不是，到底怎样才算仪表的美呢？

应该知道，美是多种多样的，人本身能唤起美感的东西是很多的，有青春的美，矫健的美，朴素的美，热情的美，活力的美，等等。如果我们把服装作为外在美，那么上面的几种可以统称为内在美。美的服装，就是能最大限度地内在美体现出来的服装，能与内在美和谐统一的服装。漂亮的衣服并不一定能把内在美体现出来。有些姑娘在初次约会时，喜欢把鲜艳花俏的衣服往身上穿，结果把内在美都掩盖了。其实，漂亮的姑娘倒应该打扮得淡雅些，以突出自己的青春肤色和自然美。这又说明了一个问题，选择服装还得注意突出个性美。每个人都应该根据自己的年龄、体型、肤色、性格、气质、职业、身分选择最能体现个性美的装扮。尤其是去赴约会，更要选择得当，弄不好会适得其反，或者惹出笑话。

整洁、精神、明朗是构成服装美的基本因素。第一次约会，切忌穿着不得体的服装，避免弄巧成拙。服装是为了美化生活、装扮自己的，要想给别人一种什么样的印象，是好的，还是坏的？是招来愉快的目光，还是招来厌恶的目光？还有人认为，讲究服装的美就一定要高级衣料，其实，美的服装不一定要多花钱。穿一件上百元的衣服而不一定装扮好自己，但一件价值十来元钱的衣服就能把自己穿出“味”来，这样的情况也不少见。

每个即将赴约的青年，只要穿一身与自己的体态、容貌、肤色、年龄、气质等相称的衣服，无论是去约会，还是去参加其他社交活动，都会给人留下美好的印象。

### 怎样选择恋情场所

交际舞厅是令青年乐而忘返的场所。交谊舞是社交场合男女之间通过身体接触，随着音乐节拍和谐起舞的交往方式。交谊舞要求男女双方配合默契，共同展现优美舞姿和翩翩风度。情侣在浪漫舞曲中进行旋转，融进声气相通

的氛围，有助于增进恋情。众所周知，交谊舞对于男伴有着较高的要求。情侣相伴而舞，形在自娱，实在寄情，因而舞场上有所谓“情人舞”，步伐简单之极，随节奏两步一节左右移动，亲昵之时，犹入无人之境，全不问旁人反映。情意绵绵，并非不雅，只须适当，无可指责。交谊舞会，是高尚的社交场所，情侣结伴前进，应注意礼节礼貌，以免失态，闹出误会，影响感情。参加朋友举办的舞会，先要向主人介绍自己的恋人，说明关系，并且要和恋人跳第一支曲子，其后可将恋人逐一介绍给亲朋好友，以免旁人不知底细，贸然向你的恋人“献殷勤”。朋友邀请你的女友共舞，要大方地应允，除非身体不适，女友一般不应回绝朋友的邀请，否则极不礼貌。这种场合，见到熟识的朋友而不去邀舞，是没有风度的表现，而拒绝朋友的邀请更是失礼之举。到营业性舞厅，目的在于情侣之间共同娱乐，这种场合除非遇到亲朋好友，女友应当有礼貌地回绝陌生人的邀请：“我想休息一会”是比较合适的推辞。至于男友，也不应主动邀请别人的女伴共舞，有熟人在场，可向对方介绍自己的女友，别人自会谅解。

到餐厅、酒吧浅酌宵夜，男友应该从进门伊始，处处照顾女友。选择座位时，一般以远离柜台和厨房为宜，双人长椅应让女友坐在靠墙临窗位置，自己靠过道而坐。男友应该负责向女友介绍食品、饮料的口味风格，让女友挑选。女友如果不了解男友此时的经济状况，可以选择菜单上一两种合自己口味的中低档食品，其余的让男友选择他自己喜欢的。恋人之间“摆阔”、“显派”，往往会适得其反。这样看来，到自己熟悉的场所用餐，是明智的选择。选定所需的食品，男友可招呼服务员。在用餐过程中，女友所有的要求，均应通过男友与服务员接洽。自行其事，是有失身分的。付帐当然也是由男友担负的，女友就应过于关心用餐的花销，如果想让男友高兴，只须表明自己对于食物很满意即可。

参加冷餐会，鸡尾酒会，情侣双方不应局限在两个人的小圈子里，应该充分利用社交场合展开交往。在此之前，最好把恋人介绍给自己的朋友和旧识，便于彼此扩大交往面。在与别人交往时，要求时时留心自己的恋人，随时提供必要的帮助。如果在恋人与他人交谈时，将恋人带走，需向他人道歉，恋人也须向交谈对方致意，然后方离开。这种作法，多用于将恋人从尴尬场合或厌倦的谈话中解脱出来，否则是不可取的。若有必要，可用目光或手势给恋人以明确的暗示，让恋人结束与他人的交谈。

在卡拉OK舞厅，能歌善舞者，可以拿起话筒，唱一首悠悠恋曲，寄述心中的深情，不善歌者，也可点首情歌让歌手演唱，声乐传情，会令恋人更觉心醉。流行歌曲，数量繁多，一首《玻璃心》记叙女友纯洁而敏感的心意，表明了男友深藏于心底的无尽爱意；情侣双双《在雨中》中共鸣《请跟我来》，人生悲欢离合，都只是这一刹那永恒的相聚。平时练习一些情歌，作为礼物演唱于恋人之前，会令感情增加更多情趣。

参加恋人的生日晚会，别出心裁而又合时合宜的礼物，将是爱情生活中令人难忘的证明：一束沾着露珠的玫瑰，象征着炽烈如火的爱情；一本爱情诗选，一张恋曲唱碟，本身就是感情的承载物，又被赋予更为深邃的含义。恋人的朋友相聚，议论的中心往往是你，善意的玩笑自不会少，解脱的方法是以不能“喧宾夺主”为由，将话题引向自己的恋人，相信你的恋人会欣赏你的机智与大度。

爱情不应该只是花前月下，卿卿我我。爱情内涵的丰富，是情侣双方在

学习、修养上共同提高的结果。夜学、夜读不失为情侣相伴的好形式。古人有“红袖添香夜读书”之说，意在相互激励、勤奋功读。给爱好文学的恋人买一本世界名著，向热爱外语的恋人赠一盘外语磁带，都会得到比知识更多的收获。

恋情的发展，最终会得到家庭的承认。到恋人家和恋人的家庭成员共进晚餐，共度良宵，是每个恋人必经的一关。整洁的仪表，潇洒的风度，自信的微笑，大方的举止，会为你赢得更多的赞许。适宜的礼物，不在于价格贵贱，只要尽心尽意，就可收到良好的效果。而这也往往是与恋人泄露“机密”有直接联系。与对方家人一同进餐，要谨记尊老让小，不要忘记对主人的烹调技术给予恰如其分的褒扬，更不要忘记照顾你身边的恋人。对于菜肴，不论喜欢与否，均应尝试。实在无法接受的，可向主人申明“从来如此”，当然，对于喜欢的菜肴多吃一些会让主人满意。用餐过程中，注意自己的吃相，米粒切不可挂在唇边，喝汤时亦不应滋滋作响，说话时嘴中不宜含物，敬酒时要用双手捧杯。餐罢须主人示意方可起身，即使不可能让你收拾碗碟，你也应先有所表示。倘若是你的恋人在做家务，你应帮忙，除非安排你与其父母交谈。告别时机需要事先计划，你必须了解恋人家里平日休息时间。初次登门，以餐后九十分钟告辞为宜。

夜生活的方方面面，都点缀着爱情生活绚丽多姿的画面。恋爱交往在青年夜生活是最富有浪漫情趣的内容。充分利用夜生活的各种场合，增进恋人之间的了解，促进相互感情的交融升华，是现代青年把握爱情的艺术。

## 怎样选择定情物

### 1. 定情物的选择

向心爱的人赠送什么样的定情之物，最能表达相思之情呢？它不在于其本身价值的昂贵，外表的富丽堂皇，而在于是否能代表你那颗忠诚火热的心。一般来说，信物应与你本身有着某种特殊的联系，它是你取之不易，内心极其珍爱，不愿轻易易主之物。只要符合上述几点，哪怕凡人眼中极其普通的一枚别针，一幅儿时的画，一块采集而来的岩石等，都可以成为表达爱情的信物。

有一位老山前线的战士，在战火纷飞的环境中，用一枚枚子弹壳，焊接成了两根拐杖，一根留在身边，一根赠送给心爱的姑娘，意寓双双白头偕老。有一位从事地质勘探工作的青年，将他珍藏多年、冒着生命危险采来的奇石样品，奉献给了女友，这些与热血和生命连结在一起的纪念品，怎能不时时激起对方无限的情思呢！

也有一些年轻人，把自己经过百般艰辛、努力奋斗所得来的奖品、纪念品、勋章作为定情之物。原中国女排队长、世界著名的二传手孙晋芳，与江伟光恋爱两年多，只见过几次面。他们总是匆匆会面又匆匆分手。由于训练的紧张和繁忙，孙晋芳常常连给小江回一封简短信的时间也没有。那么，他们之间的深厚感情是靠什么来维系的呢？原来，孙晋芳曾带着羞涩递给江伟光一个精致的盒子，打开一看，里面是一块闪着金光的奖牌。原来，记载着姑娘汗水和艰辛的奖牌，是她们定情之物。一股暖流涌上小江的心头，顿时觉得孙晋芳是世界上最懂得爱情的姑娘。

记录着你的心声的物品，也可作为赠予爱人的非同寻常的纪念品。例如，

年轻的马克思最初送给燕妮的是三本自写、自编、自选、自抄的爱情民歌选，这是他远离故乡，孤身一人在柏林大学发愤苦读，于静夜深切思念燕妮时留下的全部记录，其中凝聚的爱，对于燕妮来说，是无比珍贵的。一位研究语言学的青年，在他给女友的一本精致的纪念册中，竟是用几百种语言写下的句子，内容皆为：“我深深地爱着您。”

此外，对恋人寄予期望之物，如书籍、诗抄等，也可作为永志的纪念品。著名评剧艺术家新风霞在她出版的回忆录中，是这样描写新婚定情赠物的：“这时我才知道，这个书呆子（指她的丈夫吴祖光）还是个很细的人。特别是他给我买了一张小巧的红木雕花大理石书桌，书桌旁边还有一个摆满了书的书架。他告诉我，这都是为我学习和写作用的。我这个没有读过书，从小学戏，受尽折磨迫害的，让人看不起的江湖女艺人，不但有了家，而且有了书和这么好的书桌，当时的心情真像在梦中一样，我太幸福了！”可以想象，在当今尊重知识、尊重人才的年代，以书为相思定情之物者，也必然与日俱增。

## 2. 自己动手制作礼物

在新婚来临之际，如果你能为恋人亲手制作一件纪念品，那它将在你们今后的爱情生活中留下永久的纪念。日本电视剧《血疑》中的幸子，为了向她深深爱着的恋人光夫表达她真挚的爱情，抱病为他编织了一副手套。对于光夫来说，它的价值是任何商店里的高级手套所无法比拟的。

姑娘能为未来丈夫制作的小礼物是很多的。比方说，为他编织一条围巾或是缝制一双棉鞋，那么，每当寒冬来临，他围在颈上或是穿在脚上一定会暖到心窝；可以为他精心绣制一方象征爱情的手帕，悄悄装进他的上衣口袋，当他发觉时一定惊喜万分，永远珍藏；为他制作一个漂亮的西装夹或是精巧的钥匙袋，使他可以在友人面前炫耀。此外，您还可以为自己和爱人分别缝制一套同样款式、同样色调的睡衣裤，并在睡衣的左襟上绣上两人名字的汉语拼音第一个字母，这样不更增添了你们夫妻生活的情趣吗？

小伙子的双手可能不及姑娘灵巧，可你们的脑子也机灵得很，完全可以制作一份丰富的礼品，奉献给未来的爱妻。比如说，悄悄将两个相恋期间拍摄的照片分类整理，精心装璜，在每一张照片下题上各种象征爱情长存的辞句或写上你们爱情发展的里程，再用一根红绸带将相片册扎上蝴蝶结。当你把此献给心爱的姑娘时，她一定会以无限的亲昵，报答你的深情。假如你能把平日对心上人表达情感而作的诗句或所写的日记整理汇编，赠送给她，那也不失为一份有意义的厚礼。总而言之，只要稍稍开动一下脑子，可亲手制作的礼品还很多。这些礼物的价值将远远超过商店里买来的礼品。

亲手制作纪念品，不宜贪大求全，而要小巧别致，尽力使你的特长和手艺表现其中。若在原先买来的物品上再作加工，使其具有特殊含义，也可作礼品赠予对方。假如你所制作的纪念品，既有较长时间的保存价值，又有一定的实用价值，能常常看得见、用得着则更好。

## 3. 选择赠送方式

青年男女相互赠送礼物，不需要举行特别的仪式。一般来说，这是在与对方交往中自然而然产生的要求，赠送的形式也各有所别。怕羞的姑娘往往在临分手时，悄悄塞进对方的口袋或放入对方易发现的地方，然后久久想象着他见到的赠物后将是怎样的激动。感情炽热的小伙子，一般爱在相互亲热的场面中献上自己的珍品。总之，哪一种方式更易于表达感情，就采取什么

方式，不必拘泥于形式。不过有一点是要注意的，不管采取什么形式将纪念品赠予对方，都要郑重地向他（她）说明此信物的来历。如果它是你长期珍藏在身含有深意的物品，还要讲清楚此物与你的特殊关系，使对方明白，这不是一般的礼品，而是包含着你的心血和汗水，这样，他（她）也就会把信物当作世界上最宝贵之物，永远珍藏在身，并时时从中汲取爱的力量。

当你收到对方给你的信物时，应当向他（她）回赠你的纪念品。爱情之花需要并蒂连根，对方表明了心迹，表达了心意，你也应当有所表示。有的女青年以为赠送礼物只是男方的事情，与己无关，这实在是一种误解。赠送纪念物既是对对方一种关心、体贴、爱慕的标志，那就应该成为相互的事情，从你渴望得到男友信物的心情中，可以想见，你的男友一定也热望着能得到你给他的表示忠贞的礼物。假如他以后外出学习或工作，把你的信物带在身边，一定能激起对你更深切的思念，或许还能从中获得战胜各种困难的力量。当然，回赠礼物不必非要数量上相等，只要经过精心挑选，认为是能够代表心意，表达感情的物品，都可郑重地回赠给你所爱慕的人。双方以物传情，也显现了男女平等、互尊、互爱的内涵。

### 恋爱中的男女怎样注意交往中的礼节

随着爱情帷幕的拉开，你和她已经走到了一起。你们彼此倾心，相互爱慕，像所有的恋人一样，潇洒地挽着手臂，倘佯在月色、美景之中。可是作为男友的你，在与恋人的接触中，时常被一些小事搞得局促不安。这就涉及到了恋爱阶段男女交往中的一些礼节了。

女子由于天性所决定，在男性面前总显得娇小柔弱，而男性天生就有为女性排忧解难的豪爽品德，他们满足于孔武有力的保护者角色。作为女性应学会和掌握这一技巧，适度地接受他的保护。

随着男性伸过来的手，你可以优雅地让他牵着。这是对男性的尊重，也是淑女的一种风范。

在旅行中，有力的男性应替女性提着行李，而女性则拿些随身携带的手提包一类的东西。这样做才合乎礼节。

在男女并肩行走时，男性应走在车道一侧为宜。若是黑夜的街道上，男性就走在黑暗的一边。

在电影院或剧场中，男性应坐靠通道的位置。在就座前，应让女性先就座。

在搭乘出租车或公共汽车时，由女性先上车。同时在乘坐电梯时，女性先进去，到达后先出来。

走在狭窄的楼梯、升降机时，女性应走在前一阶。因为当两个人不能并排站立时，为了让急于赶路的人通过，即使女性不慎踩空，男性也可搀扶住女性。

总之，男人和女人在一起时，男人会觉得更像男人，女人除了像女人外别无他法。

在男女之间的交往中，常会有一方，较多者是男方，很不拘小节。比如在公园里乱扔果皮，在公共场所旁若无人地大呼小叫。女友带他到朋友家作客，他会随便吐痰，或是把烟灰弹到洁白的桌布上等等。这些不良习惯，常使恋爱的对方向他提出黄牌警告，引起对方的不满，甚至分道扬镳。

## 怎样改掉这些失礼节的坏毛病呢？

首先要从心理上对自己的坏习惯产生厌恶感，认识到必须克服的重要性，自我控制。其实这些坏习惯不仅是小节问题，它有失大雅，它是衡量一个人修养水平的一个方面。其次，要从行动上认真做起。这些坏毛病只要自己注意是不难改掉的。

恋爱中的男女，只要举止高雅，把握好交往中的礼节，都会使你的风采照人，博得情侣的青睐。

## 怎样认识现代婚礼仪式

现代婚礼仪式逐渐趋向文明、简朴、生动、活泼、红火，形式也呈多样化，但传统的习俗仍有一定影响。现代婚礼仪式常见有以下几种：

### 1. 传统式婚礼

- (1) 婚礼开始，奏乐；
- (2) 新郎新娘入席；
- (3) 新郎新娘向尊长、亲友行鞠躬礼；
- (4) 新郎新娘互行鞠躬礼；
- (5) 新郎新娘向来宾行鞠躬礼；
- (6) 主婚人讲话；
- (7) 双方家长讲话；
- (8) 单位领导、介绍人、尊长及来宾代表讲话或致祝辞；
- (9) 新郎新娘致答谢词；
- (10) 礼毕，奏乐。

### 2. 酒宴式婚礼

结婚当事人（一般由男方出面）在饭店、酒家预订宴席若干桌，邀请男女双方至亲好友、同事、邻居等欢聚一堂，庆贺结婚。民间婚礼一般不讲究严格的结婚仪式，仅由尊者或长者（相当于主婚人身份）在宴席开始之时宣布×××与×××正式结婚，并致一简单的祝词（也可由新郎新娘的家长主持）。席间，新郎新娘应逐席敬酒，同亲友见面，并致以谢意。若要举行结婚仪式，其议程与“现代传统式婚礼仪式”同。酒宴上菜则可与仪式同时进行。

### 3. 家宴式婚礼

新郎新娘在自己家里略备菜肴，邀请至亲好友欢聚一堂。在开宴前宣布×××与×××结婚，并表示对大家前来祝贺致谢。

### 4. 茶话座谈式婚礼

结婚当事人藉某会议室、小饭厅或办公室等，略备茶点，邀请单位或部门同事及领导、亲戚朋友聚集一堂，并按照一定的程式举行婚礼。此类婚礼多由结婚当事人与所在基层组织或群众团体共同筹办。其程序一般是：

- (1) 结婚典礼开始，放喜庆音乐；
- (2) 主婚人讲话，宣布×××与×××结婚；
- (3) 单位领导讲话；
- (4) 来宾（同事及亲友）致贺词；

- (5) 新郎新娘致答谢词；
- (6) 茶点招待，相互座谈庆贺；
- (7) 婚礼结束，放喜庆音乐。

#### 5. 集体婚礼

集体婚礼一般是由地方政府、青年、妇联团体或企业系统、行政机关等组织出面筹办。因为人数较多，可借公共会场或大礼堂。剧院剧场作为婚礼场所。集体婚礼有数对或几十对甚至上百对新郎新娘同时自愿参加，这对于简化婚礼仪式、勤俭办婚事、移风易俗都有较好的影响，可谓文明办婚事。

集体婚礼一般是按一定程序，公开、热烈而隆重的结婚典礼。其程序一般是：

- (1) 主持人宣布集体结婚典礼开始，奏乐；
- (2) 各位新郎、新娘主位，奏乐；
- (3) 给新郎新娘戴花，奏乐；
- (4) 主办单位负责人讲话，致祝词；
- (5) 所有新郎、新娘互相对拜，鞠躬；
- (6) 所有新郎新娘共同向所有来宾三鞠躬；
- (7) 群众团体代表致祝词；
- (8) 来宾代表致贺词；
- (9) 新郎新娘家长代表讲话；
- (10) 给新婚夫妇赠送纪念品；
- (11) 新婚夫妇代表致答词；
- (12) 礼毕，散会，奏乐。

有的在礼毕后举行舞会，或有新郎新娘参加演出文艺节目，也可请专业文艺工作者前来作助兴演出。

#### 6. 旅行结婚

旅行结婚是现代社会中逐渐兴起的一种新式结婚形式，由新婚后旅游度蜜月的风俗演变而成。新婚夫妻旅行代替婚礼，到全国的一些大城市、风景区、革命圣地，或外地亲友所在地，开始夫妻间的新生活。结婚和婚后蜜月一并进行。

#### 7. 其他形式的婚礼

近年来，人们随着思想觉悟、文化水平的不断提高，一些文明结婚形式不断出现，一些形式虽然简单但很新颖，往往给人们留下深刻的印象。比如：

植树结婚典礼，新婚夫妇来到政府指定的植树地点（如公园），共同挥锹挖土，栽种幼树。这种做法既有深远的纪念意义，也有深刻的社会实际意义。

婚礼电影晚会，有的新婚夫妇为了表示喜庆，包一场电影晚会，招待乡亲老小。这样既省了许多无意义的繁琐礼节，又丰富了农村文化生活，也不失一定的排场。

婚礼舞会，新郎新娘举行小型庆贺舞会，或包场舞会，庆贺婚礼，热情奔放，充满着青春活力。这种形式更适合青年特点。

也有的不举行任何结婚仪式，新婚夫妇在办理婚姻登记手续后，仅以糖果分送给朋友、同事，表示婚姻开始，也有的只在结婚这天给朋友同事发一张结婚喜柬，表示已经结婚。也有的只在地方报纸上登一条启事，说明×××与×××于×年×月×日结婚，通告各位亲朋好友。

## 怎样处理好父母的不同意见

在现实生活中，对儿女的恋爱婚姻问题丝毫不过问的父母，恐怕是极少数。哪一位家长，不关心儿女的终身大事呢？当儿女的也应郑重地向父母介绍自己的恋爱情况，征求父母的意见。如果万一你父母对你的恋爱对象不满意时，做儿女的该怎么办呢？

我们认为，对于父母的不同意见，首先应该耐心听取，并在听取的过程中加以考虑和分析。因为，他们有着较为丰富的社会生活经验，对于恋爱、婚姻、家庭生活方面的问题，考虑得往往比我们要周全仔细。有些我们不易看透的问题，他们都看得比较准。父母的不同意见在某种程度上说，很可能是一剂良药，能医治儿女的幼稚病。事实上，生活中由于父母的正确意见而使子女避免了爱情悲剧的事例很多，由于父母的参谋而使子女获得幸福爱情的事例也不少。有的家长爱说：“我过的桥比你走的路还多”。这是一句大实话。要知道，父母毕竟是过来人，他们深深知道什么样的爱情最美好，什么样的家庭最幸福，他们阅历深，见识广，考虑问题长远透彻。俗话说：“不听老人言，吃亏在眼前。”这话并非没一点道理，所以我们要尊重父母的意见。

当然，对父母的意见要具体分析，他们为什么不同意你的恋爱对象？如果父母认为你的对象人品不好，上进心不强，不会生活，因而反对你同对方来往，这时你就得反省自己，以前是否注意过对方的思想品质问题，发现过对方有什么不好行为，如果真像父母所观察的那样，你最好是停止与对方的往来；如果对方并不是像你父母所说的那样，那么你得耐心做父母的工作，重新认识你的恋爱对象。还有一种情况是，父母认为你的恋爱对象家庭条件不好、社会地位不高而反对你同对方来往，这时你就得站在正确的立场上，帮助父母消除这种庸俗的封建思想，同时不必和父母对着来。

## 怎样初访情人家

如果你是一个在恋爱中的男子，而你的恋爱又为对方所默许的话，总有一天，你要登门去拜访你的情人的家庭。也许由她领你去，或许你自己去。

小伙子们在“恋爱总路线”下，“密丝运动”之外，“伯母政策”及“家庭串连”是同样重要的。

现在，虽然是开明的自由恋爱时代，但是无论如何我以为，女子的终身问题，还得要尊重家庭的意见的。虽然家庭在恋爱上没有什么绝对的力量，但是你与她的家庭串连上了，站在同一阵线，自然会给你增加很多追求的便利。最低限度你可得到她家去找她，去看她，在接近的机会上，你已占有了优势。

所以“家庭串连”是不能忽略的，在人的观念上，以第一印象为最重要，因此你第一次上小姐家门，唯一要做到的，是给人一个好印象。

装模作样是不需要的，反因忸怩而失去率真，结果是弄巧成拙。所以，轻浮、夸大、任性、随便这一类的态度都要不得。

现在，让我告诉你，第一次拜访的时候，应该怎样做呢？请注意下面几点：

不要忘记买点礼物送给人家，藉此表示敬意，买些糖果送给她的祖父母，也是合理的事。这些都是显示你懂得人情世故，同时赢得她家庭好感之一的妙法。

你得记住，那是一个家庭，而你却是一位生客，不要时时表现你想满足的好奇心，要慎重不要到处乱闯，尤其是情人的闺房，除非是她大方邀请你。

如果你应酬的对象是小姐妈妈，那么，你最聪明是拿出尊重敬仰的态度，纵使她议论着你不以为然的地方，你也不妨顺着她之意说声“是”，千万不要自诩高明，妄形提出异议，或发表你的高见，这是有害无益的。

此外，应注意的是，停留时间不要太久，普通应酬话说完以后，倘想不出新鲜的话题可作谈资，你就要知趣地告退了，千万不可死赖不走，自讨没趣，假如，他们表示要留你用些茶点作为招待，你不要受宠若惊地老是不客气，最好还是礼貌地婉辞，宁可把这机会留到第二次。

不要在告辞时候邀小姐同你一齐出外，这不但显出你的拜访不专诚，也使人怀疑你是有所为而来，你要接近你的情人，还是改用另外一种方式约会好了。

拜访过你的情人家庭以后，不妨从她口中打探她家里的人对你的评价，这一着很是重要。

你的情人决不会把她所听到的结论告诉你，并希望你能做得如她所愿的那么好，因此，你不妨根据她的口气，为你以后应酬的参考资料，只要你对她问得巧妙，她一定会露出些苗头的，你要知道，最好勿坦白询问，她也不会全部“招供”的。即使你把这当作一种手段，你也应该检点你自己。这样，你才会在“总路线”中完成你的“家庭运动”。

### 怎样区别甜言蜜语与真挚感情

作为一对热恋的恋人，在单独接触时，互相讲些倾心的情话。是正常的，无可非议的。但是，有的男女经介绍认识后，只见过几次面，便向对方絮絮叨叨他说一些娓娓动听的话，什么“你是我见过的姑娘中最可爱的一个”，什么“假如生活中没有你，我活着就没有意义”等等，对此，我们不妨加以提醒：不要轻信，应当分辨一下是真挚感情的流露，还是故作姿态的甜言蜜语。

要知道，我们的提醒不是没有道理的。因为，这里有个表里是否一致的问题。在实际生活中，人的性格、品质是多种多样的，有的人感情像火炉一样，里热外也热；有的人感情则像热水瓶一样，里热外不热；有的人思想和情操像水晶似的透亮；有的人却经常用漂亮的外衣遮盖着不干净的灵魂。像法国影片《巴黎圣母院》中那个卫队长一样，用甜言蜜语骗取爱情的人，在我们国家的现实生活中也不是没有的。对于有丰富社会经验、识别能力强的人来说，往往只需稍有接触，就能大致判断出对方是哪种类型的人了。但是，对于缺乏社会生活经验、感情容易激动的年轻人，要在短暂的接触中作出正确的判断就不大容易的。为了解决这个问题，青年朋友们不妨可以这样做：

第一：也是最主要的，是靠多接触。和一个人交朋友，特别是原来素不相识，只是通过别人介绍才认识的朋友，是需要通过较多的接触来加深彼此间各方面的了解的。人的感情是很复杂的，它往往是仪表、文化教养、思想意识、人生观等的综合反映。仪表外露的，一接触就能感到。思想品质是内

在的，不是一接触可以了解的。要做到真正知心，必须从各方面做认真的考察和比较细致深入的了解。比如，（他）她对人生的态度，对工作的态度，对家庭、长辈、兄弟姊妹的态度，对同辈、邻居、公共场合中不相识的人的态度，对上对下的态度等等。在这过程中，不仅要听其言，更重要的是观其行，从各个角度观察他（她）的思想修养、品质，看他（或她）的思想作风是否正派，是否表里如一地真心爱你。当然，这并不是要你去当一个“侦察员”。这一切，都应在相互交往中很自然地进行。同样，对方也需要通过这些接触对你作全面的考察和了解。

第二，除了靠自己了解外，还可依靠组织和借助一下外力。比如说，在时机成熟时，你可请对方到职工集体宿舍或你同事家去玩儿，让那些比你有经验的伙伴们帮助“观察观察”；条件允许的话，还可以通过互访家庭和工作单位，请自己的父母兄姐和本单位的长者帮助你“参谋参谋”，也可请工会或团组织帮你了解。当然，能不能建立爱情，起决定作用的还是男女双方自己。但是，多听听别人的“参考意见”，是有助于自己作出正确的判断的。但也不要为其中一些不正确的看法所左右。

至于

怎样把忠诚于爱情的“海誓山盟”和骗取爱情的甜言蜜语加以区别呢？这要作具体分析。一般说来，当男女双方通过相当时期的接触，产生了爱情，在互相倾吐建设四化的理想、憧憬祖国美好的未来的同时，也会说些忠实于爱情的誓言，这是比较可信的。特别是当这种忠诚的爱情遭到反对的时候，发出的“海誓山盟”就更为可信。如果男女双方刚有外表的接触，在既无深刻的了解和坚实的爱情基础，又不存在外来压力的情况下，一方就发誓赌咒，就不厌其烦地表白什么“我永远忠于你”之类的情话，那就应该警惕，就要在头脑里打个问号。这往往是骗人的花言巧语，或者是轻浮、廉价的谎言。不过，也不必为此太操心了，因为它只能迷惑“以貌取人”，“以财取人”，贪图虚荣的人，而决不能迷惑追求“心灵美”的人。谎言能哄人一时，却不能骗人长远。交往时间一长，施展甜言蜜语伎俩的人，就会很快露出其真面目的。

## 第一次约会怎样交谈

第一次约会，第一句话说什么？谁先开口？这有时是一道复杂的难题，但只要掌握如下的几个“要点”，就不至于出现难堪的场面：

1. 确保精神松弛。精神松弛，对于第一次约会来说，可说是一大关键。只有精神松弛，才能使情绪平稳，语言自然流露，不致于出现拘谨的局面。要使自己精神松弛，从走向约会地点时就应该保持心中平静，不要老是想着“他看到我后会产生什么想法？这次约会能不能成功？他可能要问我什么？”你越想，要想的事就越多，你就越没有主意。当对方向你问第一句话时，你就会因心慌意乱而说话结结巴巴、语无伦次，甚至张冠李戴地闹出一些笑话来。要是把约会这件事给“看透”，只当是与一位同事好友的一次平常的谈话，你就会自然一些，不致于那么紧张了。

2. 注意“诚恳”二字，切忌“外交辞令”。既然是第一次约会。彼此在言语上就难免带有试探性，这是自然的。但无论是问者还是被问者，都必须实事求是地表露真情实感，万不可在谈及所知时故弄玄虚；表明心迹时扭捏

作态；述己之长时夸张失实；道己之短时遮遮掩掩。要是这样，很可能会给对方留下一个不好的印象——浮夸虚假，爱情成功的因素也就减少了。其实，真诚的话不在华丽，如果话语恳切实在，即使对方对你的某一方面不太满意，但在他的心中也会悄悄给你加上一个优点——诚实。

3.说话要留有空隙，切忌独占话头。谈恋爱是双方谈的，要是一个人独占话头，滔滔不绝，使对方没有一点插话的空隙，那么，对方的心里会是什么味呢”也许还在你夸夸其谈的时候，对方的心里就将你判了“死刑”。

4.注意情感交流，切忌相互“审查”。初次约会，如何接通情感交流的“电路”，可说是谈恋爱的一个“学问”。古希腊的伯利克里说：“我们结交朋友的方法是给他人以好处，而不是从他人方面得到好处。”在约会交谈时，如果一方从“我”出发，盘算着怎样符合头脑中的“框框”，一上来就把对方置于“被审查”的地位，那就首先违背了结交朋友的正确原则，是对别人不信任、不尊重的自私自利表现。理智的办法应该是：在由浅入深的交谈中，察其端倪，寻其征兆，把握其思想脉搏。而这一切都是在友好的气氛中进行的。总之，第一次约会的语言是十分重要的，语言分寸掌握得好，便可初战告捷。

### 第一次见面怎样表态

男女青年在第一次会面时，该不该作出“同意”或“不同意”的表态呢？这个结论得根据具体情况而定。

第一种情况，自己对被介绍的对象在见面前就作了深入了解，其品行、学历、爱好、政治面貌、家庭状况等已了如指掌，只是没见过本人。关于“同意”或“不同意”的决定，只要在见到本人后就可以作出来。在这种情况下，第一次见面后就可以表态。如果在事前了解中就对这个不十分中意，只是想见面中得到证实，而见面后又确实证实了这一点，自己已决定不选他作对象，那么，你切不要当场表态，最好在见面结束后通过婉转的言辞向红娘说明你的态度，再由红娘转告对方。

第二种情况，自己对被介绍的对象了解甚少，而在第一次见面后仍觉得难以把握，那就最好不要当面表态。因为对于你来说，对方还是个朦朦胧胧的人，很多方面还有待了解，轻易说出“同意”或“不同意”的话，都是欠妥当的。

第三种情况，自己对对方完全没有了解或无法进行了解，站在你面前的他，完全是一个从外表到内心都极其陌生的人，在这种情况下千万不要表态。即使对方的相貌令你倾慕，谈吐令你倾倒，但这毕竟是初次接触，其“内涵”如何，你还不得而知，不要产生那种“一见钟情”的心理。

总之，青年男女第一次见面，不要轻易表示建立婚姻关系，初次见面便公开许诺，等于放弃了自己的恋爱自由。农村中，大凡喜欢做媒的人都很讲面子，希望一举促成婚事，于是当场要求青年表态。因此，在这时候，青年们一定要保持冷静的头脑，要有理智。即使第一眼的印象很好，也不要轻易点头许诺。应该向“红娘”作解释，要求允许把同意或不同意的问题，留到互相了解熟悉之后再回答。如果实在无法，可用“让我回去同母亲商量一下”之类的话来回避。另外，缔结婚约的事青年人也不要轻易签字，以免给自己造成被动。

## 怎样衷心赞美女性

### 1. 少说“我”，多说“你”

世界上大多数人都对自己感兴趣，事实上，心理学家所说的“自我中心”是个偏狭的各所，他们认为只有少数人才特别注意自己，而忽略别人。

其实，世界上能有几个人不注意自己呢？一个人居然对自己不感兴趣，这是令人难以想象的。所以，你的女友也一定是希望你经常注意，并认为她是很重要的。

因此，和女友交谈时，当然不能一个“我”字都不提，但要想成功，必须注意：

表示先注意“你”，然后提到“我”；

表示重视“你”，而“我”只是处于次要地位。

拿破仑的恋爱生活丰富多彩，他的情书有一个特点，就是他喜欢用注意对方的语句，他写道：“在此刻，你是我在这个世界上唯一能依赖的人……”

对别人不感兴趣的人，不喜欢衷心赞美别人的人，在生活中会遇到很多困难，罗曼史也自然成了大问题。

所以，要想获得她的好感，最有效的方式之一，就是你要先对她感兴趣，并先向她表示你对她的关切之意。

### 2. 在她生日时向她祝贺

那些记得女友生日的人，他们并不必花出多少代价，就能收到绝妙的效果。

有些女人被人发现有“很多的生日”，她们并不关心男友送她礼物的价值如何，而主要是在心理希望别人知道她的生日，并渴望着别人记得她的生日而向她道贺。这里有一个小的秘诀，你只要掌握它就可以使你显得与众不同，那就是，在她生日前一个星期，或者前3天，就开始表示你的问候之意。送张小卡片，或者小礼物，或者写封信祝贺，每天如此，直到她生日为止，这样，必然可以收到奇效。

### 3. 巧妙地投其所好

如果她喜欢洋娃娃，那就送她一精致的洋娃娃，并赞扬她现有的洋娃娃多么可爱，多么艺术；如果她喜欢养猫，那你不如选送一只好品种的猫给她，这就是投其所好。

应该说，巧妙地投其所好，其本身就是一门艺术，它绝不在于礼物值多少钱，而是在对方兴致勃勃之际，你投的是什麼。也许你一文未花，但只要投准她“所好”，那么你就成功了。否则，你就是送金赠银也没有用。

所以，你应尽量去了解她喜欢什麼，再“投其所好”，这就是对她最有效的恭维和赞美。

### 4. 她说话时你要注意倾听

钢铁大王长耐基说：“倾听是我们对任何人的一种至高的恭维。”

心理学家杰克·伍德说：“很少人能拒绝接受专心注意、倾听所包含的赞美。”

所以说，注意倾听对方的谈话，而“倾听”本身就是一种“无言的赞美和恭维。”

人们通常太急于发表自己的意见，所以当别人在说话时，我们并没有认

真去听，而只是盘算着待会儿该怎么说，并设法打断对方的说话，让自己能有机会大发一通议论。这真是一个致命伤。因此，注意“倾听”别人的意见要比自己“健谈”好得多。我们应该知道这一点：“宁可闭嘴而让人怀疑你心怀叵测，也不要开口露出你的浅薄。”

#### 5. 少批评，多赞美

你的女友为了你，才在镜子面前化妆一、两个小时，她为了你，才煞费苦心地试穿数十件衣服。“女为悦己者容”，难道你在见到她时，不应该给予她一声赞美，而使她心里高兴吗？

女人的感情是脆弱的，她们非常依赖于情爱，她永远也不会嫌你的赞美太多，她的这种贪心永不满足。所以，要获得女人芳心的最好方法，就是赞美她。

难道，你忍心使一位辛辛苦苦打扮了两个小时，兴冲冲地赶来赴你约会的女孩，只因你的一句无心的批评，就前功尽弃而十分扫兴吗？尽量赞美她吧，无论是她的容貌、发式，还是衣着，甚至手里拎着的小皮包！请你对她说，她是你所见过的最完美的女孩！即使她明知你在恭维她，她心里也会乐滋滋的。

因此，努力找出她的一些优点，恰如其分地恭维她、赞美她，这是一件很有效的法宝。

### 谈恋爱时怎样避免口头禅、习惯动作

这个问题你如果注意到，就会觉得这些习惯很让人受不了。当然，也有些口头禅会使谈话增添趣味，但按照惯例来说，在说话时不断重复某个声音或字句，着实令人讨厌。

喜欢以自己作比喻一天到晚谈论

怎样的人最惹人讨厌，他会说：“我的她……”或“我的她的姐姐……”拖出一大堆人。

本人以为说得很在条理，但听的人却觉得滑稽。

男人在电话中长谈

如果问十个女人，必定有九个女人讨厌男人拿起电话就说个不休，因为男人不同于女人，如果男人也长舌，天下岂不要大乱了？

令人感到意外的还有，女孩子在这方面一向观察得很仔细，所以，如果你打电话时稍微不注意，哪怕是某个习惯动作和口头禅，必定会后悔莫及。因为在后面观察良久的她，在你打完电话时很可能已离你而去了。

每个人多多少少都会有些习惯动作，然而这些习惯动作往往也是身分和地位的代表，也许有些人会刻意地掩饰，然而，有些习惯根本无法掩饰。

用牙签掏耳朵

用牙签清除耳朵的污垢，不是好习惯，尤其在与恋人相会时或在公共场所更不适宜。

用笔尖挑指甲垢

又脏又长的指甲着实叫人看了不舒服，可是，看到自己的男朋友专心地用笔尖掏指甲垢，那种情景更令人不舒服。

用舌头打牙床

舌头不断变动方向地扫牙床的情景，真可谓“压轴好戏”。

## 怎样掌握恋爱中的非语言沟通

早在 60 年代，美国就流行着一首描写恋人们相互表达爱慕之情的歌曲，其中有这样几句歌词：

她向我接近的方式与众不同  
勾起我的思念而魂不守舍  
她向我求爱的方式新颖别致  
她的姿态使我明白  
除她之外我别无所求……

那么，歌中所唱的这种使恋人们神魂颠倒的因素是什么呢？一些学者经过研究认为，它就是人们在恋爱中普遍运用，但有时却并非出于自觉的非言语因素在起作用。在实际的爱情生活中，通过言谈话语来表达爱意当然是不可缺少的，但同时也必须看到，许许多多的爱情信息则是通过非言语的方式传递的。因此，对于正在恋爱或正在为此做准备的少男少女来说，清楚地了解和比较准确地把握非言语的爱情表达方式，则不仅是有益的，而且可以说是必须的。

通常，男子的求爱是通过服装、发型、体态、目光等方式传递出来的，如臂部的摆动，握手之类的接触动作，短暂而充满诚意的注视，与对方保持适当距离等，都会使女子感到安全和舒畅，也能有效地避免使双方陷入正式求爱仪式而带来的尴尬局面。而女子的求爱语式通常有：坐时象征性地叉开双腿，翘腿时暴露出大腿，用近似调情的目光，使用很浓的香水，突出嘴部，或是使用一种使人感到含有邀请意味的语调等。以上因素会随着环境、文化和习惯的不同而有所变化和差异。

有的学者对青年人的求爱行为进行研究之后，把男女之间从相识到发生性关系划分为 9 个步骤：

1. 眼对身体：观察时期。
2. 眼对眼：捕捉对方眼神的第相凝视时期。
3. 声音对声音：交换个人资料和态度的交谈时期。
4. 手对手：初步的接触时期。这种行动大都是以握手、“保护”等形式出现。
5. 手臂对肩膀：双方的身体较接近的动作，开始以“引导”的形式出现。
6. 手臂对腰：更进一步的亲密行为，因为男方的手已接近了女性的生殖区。
7. 口对口：亲吻是最初步的亲密撩拨行为，如果持续接吻，男女双方的情感都趋于激动。
8. 手对头：与亲吻同时出现的爱抚动作。通常是手在对方脸上或发上摸索。
9. 手对身体：开始摸索和抚弄对方身体。这个阶段一过，交媾随时都会发生。以上就是年轻男子和姑娘结偶过程中的典型阶段。一般认为，这些步骤的顺序是相对固定的，如当男子握住姑娘的手时，他须等待女方传递出允许他采取进一步行动的信号（如她紧握他的手），才能进入下一步把自己的手指与对方的手指绞缠在一起。根据男女之间是否按照上述各步骤的顺序进行，可以把他们之间的关系发展划分为“快速”和“慢速”。如果他们“跳”

过某一或某几个步骤，而进入到下边的阶段，则他们之间关系的发展就可称之为“快速”；如果一方或双方无视向下一步发展的信号或停滞在某一阶段，则可称之为“慢速”。但无论是“快速”还是“慢速”，亲吻一环非常重要，可以说，亲吻之后，男女双方的关系在某种意义上说，已经发生了质的变化，否则，女方会断然拒绝男方的进一步企图。

总而言之，非言语沟通在恋爱中扮演着不可欠缺的重要角色，因此，凡是想驾起“爱情之舟”并使其顺利地抵达彼岸的青年男女，都应充分地认识它，并逐步熟练地掌握它。

### 怎样看待伤害爱情的流言蜚语

流言，是社会生活中的一大公害。它往往无中生有，颠倒黑白，混淆是非，使好人受害，坏人开心。在爱情生活中，流言也是一把无形的杀人刀，可以使一对感情极好的恋人被一句话而“杀”得分道扬镳；可以使一个清白少女背上“失去了贞操”的黑锅；可以使一个正派的男子变成“流氓”……，流言，伤害了多少无辜者啊！

某厂一青年女工上夜班时被一歹徒拦路抢劫手表，她大声呼救，奋力奔跑，摆脱了歹徒，进厂后气喘吁吁向同伴们讲述了此事。谁知，第二天厂里传出了“××昨夜被人强奸”的流言，她的男朋友信以为真，轻率地与其断绝了恋爱关系，她气极了，无口分辩，离厂跑到一个山坡上服毒而死，留下了一封催人泪下的遗书。

某技校一个女生，因病假误了功课，病愈后每晚找男老师补课，却被人说成“XX每晚和XX教师玩到半夜”，并把她补课前的因病住院说成是“作人工流产”，她因无法承受这种谣言的打击，只得进法院喊冤，经法院出面辟谣才洗去不白之冤。

以上两种对待谣言的处理方法，前一种以死来抗议，这显然是不可取的。本来是无中生有的事，但一去寻死，弄不好就会给人们造成错觉，以为那谣传是真的。后一位求助法院帮忙，倒是值得提倡的。我们的法院是保护人民的利益不受侵犯的权力机关，是为人民说话的。我国的《刑法》规定，对犯诬陷罪者予以惩处；而对于被诬陷者，是要给予保护的。当然，并不是遇到每一个关于自己的谣言都要去求助法院，有些利害关系不大的无根据的碎言碎语，是可以通过自己有理有证的分辩或组织、领导的帮助来消除的。

正在热恋中的青年男女，在听到有关恋人的坏话时，不可随便信以为真。而应冷静地了解情况，分辩是非。若是一听便信，一信就和对方闹，容易上造谣者的当。

## 第二编美满婚姻

### 怎样进行婚前健康检查与心理咨询

我们虽然强调：纯真高尚的爱情，是人类的一种高级情感活动。但是，由于只有以缔结婚姻为目的的爱情才是道德的，而婚姻的缔结又必然包含着繁衍第二代的人类天职，因此，爱情又是不能脱离它的自然基础而孤立存在的。

保加利亚伦理学家瓦西列夫把各种择偶标准归纳为两大类。他认为应列入甲类第一性标准的，是一个人的身体结构特点、外貌的个性特征、神经系统类型等；应列入乙类的第二性标准，有社会环境、世界观、教养、情趣、对未来的看法、价值系统等。同时，他认为无论第一性因素还是第二性因素，都能够在实际上促进或妨碍爱情的产生。这说明爱情既是社会生活的产物，又不能离开健全的生理基础和心理基础。

由于人类恋婚文明的发展，有些情侣自愿接受婚前身体检查，并主动进行婚姻心理咨询，这是恋人之间彼此充分尊重、充分负责的表现是恋婚伦理关系进一步获得良好发展的又一见证，是时代文明赋予青年爱情生活的福音。正因为如此，有些国家已经把婚前检查列入婚姻法律程序，规定结婚前必须取得合理证书，方可成婚。

青年时期韶华夺目，朝气蓬勃，一般说来，在外型体质方面给人的观感大多能令人满意。但是，由于完全健康的人是不多见的，许多不适于恋婚的遗传疾患，或潜在的影响两性正常生活的因素，光凭主观感觉和个人判断是难以验证的。特别是在我国，为了有效地提高民族机体的素质，提倡优生、优育的水平，定情前后的青年恋人，主动接受婚前检查是大有好处的。通常，婚前检查的内容大致有如下几个方面：

1. 生殖器官发育状况：检查有无发育畸形或婚后影响正常性生活的疾患和症状，有无妨碍生育的疾患和症状。如先天性阴道闭锁（即民间所说的“石女”）、隐睾症及先天或后天两性畸形、损伤等。某些性器官功能障碍或畸形可施行手术，以恢复某些功能或使畸形获得矫正。如阴道闭锁可施行阴道成形术，隐睾症可施睾丸复术。患有两性畸形者，则可根据本人意愿，摘除一种性器官，保留另一种性器官。

2. 恋人双方遗传学方面的状况：遗传疾患包括：1. 隔代遗传，如先天性痴呆、癫痫、精神病、色盲、白化病、侏儒症、高血压等；2. 显性遗传，如先天性痴呆；3. 隐性遗传，如恋人双方系近亲血缘，双方都有同样的隐性遗传基因，婚后所生子女就会变成显性遗传病。因此，婚姻法规定近亲不能结婚。

3. 有无医学上认为不应当结婚的疾患，如麻风病尚未治愈者，精神病尚未治愈或尚未稳定者，急性传染病患病期间，有重要的脏器功能障碍而病情尚未稳定或功能尚未获得改善、恢复者，等等。

目前，我国虽尚少有婚前心理咨询的专门机构，但是，恋人双方可以向有这方面经验的医师、亲朋、服务机构以及书刊请教。婚前心理咨询活动的内容，常带有很强的针对性，接受咨询者固然可以主动地向当事人介绍婚前心理准备及心理调适的主要内容和实施方法，但是，要想取得最佳效果，还要当事人结合自身的心理状态提出问题，以求得准确的解答，解决实际问题。

一般说来，婚前心理咨询大约包括如下主要内容：

1. 心理与生理的协调状况：有些恋人在婚前，或是由于有害书刊的影响，或是有过令人悔恨的恋爱经历，或是由于性格孱弱，或是由于对方曾经施与某种精神压力……往往容易产生恐惧、自惭或紧张的精神状态，以致影响正常生理功能，形成诸如厌食、惊睡、梦魇等症状。

2. 性心理状况：或者由于提心不能顺利地适应性生活，或者由于顾虑性生理引起的体型变化影响自己的职业生活，等等，以致产生性心理畸形，设法逃避性生活。这种心理症状如不在婚前设法消除，很可能在新婚时产生拒绝发生两性关系或性冷淡情况，严重者，则可能会影响婚后感情。

3. 个性、气质的匹配状况：主要看对婚后爱情生活及执行婚姻义务有无致命性的隐患，一般这方面存在的问题，大多通过咨询机构的帮助和恋人之间的主观努力是可望获得解决的。

无论婚前身体检查或婚前心理咨询，恋人双方都应该结合自身的状况，认真听取医师或咨询机构的意见。凡属不宜结合者，就应理智地在婚前分手，以免造成婚后更大的痛苦；凡属经过双方努力或者协商可以解决者，就应在相互达成谅解后再决定结婚，如一方虽有性生活能力却不能生育时，如果另一方不予计较，则可以结婚，但是决定做出牺牲的一方最好经过认真的考虑，而不是一时感情冲动地作出决定，以免婚后形成难以克服的情感障碍；凡属应该暂缓结婚者，则要从彼此未来的幸福出发，愉快地接受这种有益的安排。如果通过婚前检查或心理咨询，恋人双方从生理和心理诸方面来看，都是健康、理想的一对儿，那么，就该为他们衷心祝福，因为这将更加坚定他们婚后获得爱情生活幸福的信心。

## 怎样办理结婚登记

结婚必须男女双方完全自愿，不许任何一方对他方加以强迫或第三者加以干涉。结婚年龄，男不得早于 22 周岁，女不得早于 20 周岁。要求结婚的男女双方必须亲自到一方户口所在地的婚姻登记机关申请结婚登记。申请结婚登记的男女双方应持如下证件：

1. 本人的户籍证明或居民身份证。
2. 有工作单位的，应由单位出具结婚状况证明；没有工作单位的由所在村、居民委员会出具婚姻状况证明，跨乡（镇）、街的加盖乡（镇）、街印章。
3. 正在接受劳动教养的人员应持劳教部门出具的户籍证明，原工作单位或村、居民委员会出具的婚姻状况证明。
4. 凡离过婚的要持《离婚证》或解除夫妻关系证明书、法院判决书、调解书。
5. 丧偶的要持配偶死亡证明。
6. 属于痴、呆、傻人员要持《痴、呆、傻人员结婚身体检查审批表》。
7. 男女双方必须提交 3 个月以内的婚前体检证明及照片两张。

军队营以下干部申请结婚由团政治机关审查同意；团以上干部申请结婚由上一级政治机关审查同意，然后由所在的团以上机关出具本人出生年月、民族和婚姻状况证明，到地方婚姻登记机关申请结婚登记，办理手续，领取结婚证明书；确立夫妻关系。

## 怎样办理结婚公证

按照我国《婚姻法》的规定，男女结婚，只要双方持有关证明共同到婚姻登记机关，经审查符合结婚条件，登记并发给结婚证，便在法律上确定了夫妻关系。这里，结婚证便是夫妻关系的法律证明，因此，在国内只要出示结婚证，便可证明夫妻关系，不需要对结婚证再进行公证。然而，我国公民若要出国定居，与亲人团聚或因其他有关事宜出境，则需要办理有关婚姻状况的公证，即由国家公证机关进行调查，根据事实开据有关证明书，其中包括结婚证明书。随着我国对外开放的扩大，近年来因出国办理结婚公证的公民迅速增加，因此公民也需要了解这方面的法律知识。

结婚证明书，应当到开展涉外公证业务的公证处去办理。这里所讲的结婚，即包括经合法手续登记的婚姻，也包括事实婚姻、解放前的婚姻关系以及解放前既成历史事实的一夫多妻的婚姻关系等等。

按照规定，对结婚证采取两种方式予以公证，一种是申请人持有的结婚证如无政治上的问题（如有文革中的某些题词等）或其他不良影响，以证明该结婚证书签发单位印章属实的方式办理，申请人将结婚证书及公证书一起带出境外使用。另一种方式是如申请人持有的结婚证有政治上问题或其他不良影响，如纸张太差或已破损等，将其原件保存在公证处，而换发“结婚证明书”供申请人使用。至于详细公证手续和规则，申请人可以到当地公证处询问。

## 怎样操办婚礼仪式

### 1. 集体婚礼仪式操办

主办单位必须做好集体婚礼的准备工作，包括：（1）布置婚礼礼堂。根据参加人数选择一个大小适宜而又宽敞、明亮、洁净的大厅，布置成一个举行集体婚礼的礼堂。礼堂的布置要显得庄重、大方、温暖、高雅。可以拉一条幅，配以对联，再饰以各种彩带和五彩缤纷的灯光。

（2）备好招待来宾的适量的喜糖、水果、茶水、香烟以及送给新郎新娘的纪念品（如书籍、工艺品等各种有纪念意义的物品）。

（3）确定婚礼仪式的程序，用工整的字体抄在红纸上，然后张贴在举行婚礼的礼堂的适当位置。

（4）确定致贺词人员（单位或组织领导、来宾代表、家长等若干人）和致答词人员（新人代表一名），并分别准备好贺词和答词，贺词和答词不宜太长，以每人发言3—5分钟为佳。

（5）确定司仪（一人或男女各一人）。

（6）预备好给新人佩戴的红花和标签，确定戴花人。

（7）预备好彩带彩纸，确定撒彩纸的人。

（8）指定摄影、录音、录像人员。预备好照相机、胶卷；及录音录像设备。

（9）请一支小型乐队。

（10）安排好服务人员

新郎新娘也要做一些准备：购置（租赁）礼服、准备好即席发言的腹稿、

准备一两个即席表演的小节目。

## 2. 家庭婚礼仪式操办

家庭婚礼比较自由随便，家庭气氛浓厚，只要场地允许就可举行。

(1) 彻底清扫房子，特别要好好布置新房迎客室。大门和通道要张灯结彩，张贴喜字、婚联；

(2) 确定邀请的来宾名单，提前发出请柬；

(3) 购置糖果、点心、香烟等物品和花束；

(4) 准备足够的桌椅，安排迎送来宾的车辆；

(5) 在亲戚朋友中选好主婚人、司仪人、接待人员和摄影、录音、录像人员。特别是司仪人，必须要头脑清醒，能言善辩，阅历丰富，且能随机应变地处理可能发生的事情；

(6) 确定婚礼仪式程序；

(7) 预备好收录机、音乐、歌曲录音磁带或唱片之类；

(8) 预备好照相机、录音机、录像机、录像带和彩色胶卷；

(9) 新郎新娘准备好结婚扎眼、红花、标签，以及即席发言腹稿与即席表演的小节目等；

(10) 双方父母准备好送给新郎新娘的礼物。

如果在家里自办婚宴招待客人，要根据参加婚礼的人数事先做好准备。要备好烹调原料，还要备齐碗、筷、盘、盏、碟；备好炉灶，请好厨师。这些准备工作比较复杂，一定要想得周到，不要忙乱，事先要做出周密的计划。如果在饭店包办婚宴，那就方便了，只要统计准确人数，预先与饭店联系好，定准就餐人数、时间、标准。结婚这天，在家里举行完毕典礼仪式，用车将宾客送入饭店入席即可。

婚礼前操办中要准备好请柬，事先要列好拟邀请人的名单，注意将要请的人考虑周全。请柬最好是新郎、新娘自己亲自送，以表示邀请的诚意。如果自己实在脱不开身，可委托别人代请，但应由代请人说明理由并在适当时机当面致以歉意。请柬最好红面印有双喜字。现在商店一般都有出售，也可自己设计制作别具一格的请柬。请柬的格式如下：

(1) 在封面写明“请柬”二字。一般要做一些艺术加工。如图案装饰，文字美化，有条件的还可以烫金等。

(2) 抬头顶格写被邀请者名称。

(3) 交待婚礼时间、地点。

(4) 结尾以“致以——敬礼”等词语表示谦恭。

(5) 署上邀请者的名称和发出请柬的时间。

(6) 语言上除要求简洁、明确外，还要措词文雅、大方和热情。例：

×××同志：

定于×月×日上午×时在×××大厦宾馆二楼迎宾厅举行婚礼。敬请光临。

致以

敬礼

×××

敬请

×××

××××年×月×日

### 3. 家庭婚礼司仪

一般家庭婚礼都是在事先布置好的待客室举行，有条件的，可借用一个俱乐部或小型会议室做为典礼的礼堂。婚礼开始前要安排好迎新娘及新亲的事宜。来宾到齐后，宣布婚礼开始。

- (1) 奏乐（婚礼进行曲）；
- (2) 主婚人、证婚人、介绍人入席；
- (3) 各位来宾入席；
- (4) 男女宾相同新郎、新娘入席；(5) 司仪发表喜庆、幽默、风趣的演说；
- (6) 宣读结婚登记书；
- (7) 证婚人讲话；
- (8) 介绍人讲话；
- (9) 新郎新娘分别介绍恋爱经过，表演节目；
- (10) 来宾代表致贺词；
- (11) 新郎、新娘向双方父母献花、鞠躬；
- (12) 新郎、新娘感谢各位光临，向证婚人、主婚人、介绍人及各位来宾三鞠躬；
- (13) 新郎、新娘交换礼物，互相三鞠躬；
- (14) 新郎、新娘喝交杯酒；
- (15) 新郎、新娘入新房。
- (16) 奏乐（欢快的歌曲，轻音乐等）。

请来宾退席，开宴。

(17) 婚礼过程中，来宾可自由用糖、烟、茶点水果之类食品。如果设婚宴，水果、糖、茶点，不宜过多。

婚礼过程中，司仪人员要指挥服务人员将各方面来宾招待好，并注意及时处理好可能发生的意外事情，以保证婚礼顺利而圆满地进行完毕。

### 4. 集体婚礼司仪

- (1) 司仪宣布仪式开始；
- (2) 奏乐（婚礼进行曲）；
- (3) 请参加集体婚礼的各对新人入席（戴花人已于事前为每个新人戴上红花和标签），撒彩纸；
- (4) 新人请出席集体婚礼的领导和来宾们吸烟（点烟）、喝茶、吃糖（或水果）；
- (5) 请领导人致贺词；
- (6) 请来宾代表致贺词；
- (7) 请家长代表致贺词；
- (8) 请新婚夫妇代表致答词；
- (9) 自由发言；
- (10) 表演小节目；
- (11) 全体新人向领导来宾、服务人员和家长致敬（鞠躬）；
- (12) 向新郎、新娘赠送纪念品；
- (13) 欢送新人入洞房，结婚典礼结束。

整个婚礼过程，以一小时左右为佳。在婚礼进行当中，来宾自由取食摆在桌上的水果、茶水、糖果、香烟等。摄影人应抓住一切机会为每对新人拍

摄一张在集体婚礼上的照片，送给新人以志纪念。

## 怎样选配新婚用具

操办婚事意味着要建立新家庭，需要选用一些家庭生活日用品，在选购时，既要注重实用，也要讲究美观大方，富有鲜明的个性。

1. 餐具。新婚家庭的餐具可选用成套瓷质的，这样能使餐具的花色、造型、大小都配套，使用和放置较为方便而整齐。一般成套餐具包括：罗汉汤碗、斗碗、菜盘、酒盅、大汤碗、小汤碗、小汤勺、大汤匙、小碟和品锅等，足供8~10人就餐，不仅价格便宜，图案装饰也美。如白瓷底配以朵朵红花或蓝花图案，再镶有闪光的金银口边，绚美艳丽，能增添喜庆气息。

2. 炊具。一日三餐都离不开炊具，如果炊具选择得当，使用起来就会既省时，又省力。

(1) 电饭锅。电饭锅的特点是用电省，使用安全，清洁卫生。它不仅能够煮饭，还能烧水、煮奶、熬汤、炖菜等。电饭锅有自动保温式和密封保温式。自动保温式电饭锅在饭熟后能自动断电，并能使锅内饭的温度保持在70℃。密封保温式电饭锅在盖上带有密封圈，煮饭温度升高快、耗电省。还有一种定时保温式电饭锅，这种电饭锅上装有定时器，可以根据需要，自动接通电源煮饭。选购时，要根据家中人口和用饭量来决定其规格型号的大小。注意内锅和手柄的表面光洁度是否精细，外壳颜色是否美观大方，检查磁限温器是否灵活，电热盘的弧面应平整匀称，锅盖和内锅的配合要严密，插头、插座接触要可靠，按键灵活，通电后指示灯应立即发亮。

(2) 高压锅，也叫压力锅。它的特点是坚固耐用，烧饭做菜快，可以节省燃料和时间。使用时要注意检查排气口是否流畅，然后再放食物。合盖后，见有蒸汽稳定地从排气管内排出时，再将限压阀扣在排气管上。开盖前，锅内如有气压时，应进行冷却降压，确认排气管不再排气，再开锅盖。用后随时洗净，将锅盖反置于锅体上，以免密封胶圈变形。使用高压锅时，要严格按说明书的使用方法操作，以防止出现危险。

(3) 铝锅。铝锅用久后，会在底部出现砂眼，容易破裂，最好在锅底加套一层薄铁皮，能保持铝锅长久使用。铝锅无须经常擦亮，必要时，可用去污粉加肥皂擦洗，也可饭后趁铝锅表面很热时，用旧报纸或湿布擦，可保持铝锅清洁明亮。

### 3. 各种日用器皿。

(1) 茶具。它是新房的必备用品，有白瓷和青瓷的。白瓷茶具素洁醒目，青瓷茶具青翠幽雅。另外还有粉红瓷、牙黄瓷、多彩瓷等茶具。如能在茶具上的空白之处，烧印上“结婚志喜”、“喜迎宾客”等字样，更是情趣盎然，成为结婚的绝妙纪念品。瓷茶具具有导热性差，骤冷骤热不易爆裂等优点。成套的茶具包括茶杯、茶盘、茶碟、糖缸，一套往往有不同件数，可按需选购。

(2) 水具。水具大部分为玻璃制品，颜色各异，花样繁多。选购时，应挑熟玻璃制品，否则，一经倒入沸水，杯瓶都易爆裂。但无论怎样，正确的使用方法是将开水放凉后再倒入瓶中。成套的玻璃水具一般是六只杯子和一支凉水瓶，再加一个托盘。购买时可选泽色彩艳丽的或是淡雅的、光亮一些的为佳。(3) 酒具。在成套的瓷器酒具式样中，应购1壶8杯1盘的10件

酒具。挑选时应注重造型隽永精致、风雅宜人的品种。酒壶要挑口小、颈长、嘴扁的品种。玻璃酒杯一般应选用铅晶质的玻璃制品，因为它透明度高，映光丰富，反射亮光，能使酒液清澈见底，纯净澄亮，在视觉上，让人觉得杯中酒有琼浆玉液之感。需要注意的是购买时要分清热饮杯和冷饮杯的区别。

(4) 烟具。吸烟是一种恶习，它有害于人体的健康，但新婚家庭难免有些会吸烟的客人，所以烟灰缸的准备也是必要的。选购时，既要强调它的造型，使它成为一件室内小摆设，又要功能齐全。最好选一个能插火柴盒又能插香烟盒的烟具，配套使用。

(5) 文具。文具不仅供学习时使用，也是近年兴起的高雅的装饰品，文具具有笔筒(架)、文具盒、调色盘、笔洗、滴水器皿等。另外，近几年问世的艺术台笔也深受欢迎。文具花色的选择不要过于斑斓复杂，宜选用典雅静穆、秀丽大方或遒劲雄浑的文具。件数也不宜过多，过多会使桌面拥挤和杂乱。

(6) 咖啡具。它是冲饮咖啡、可可、麦乳精、奶粉和清凉饮料的高档瓷具。一般有1壶6杯、6碟、1缸、1奶缸的15件咖啡具。挑选要注意杯口一般要比茶杯口大，杯身要低，这样便于用汤匙搅拌和清洗；杯的容量大小要以冲溶一块盒装咖啡茶为标准，一般在160毫升左右；壶和糖缸的身和盖交合严密，以防液体受污或方糖受潮。

(7) 保温瓶。目前市面流行的是气压保温瓶，挑选时要注意检查保温功能，即：装入沸水24小时后，水温不应低于60℃。其次要看气压泵质量是否过关。检查时，先试一下气压圈是否密封，可以用食指按住出气孔，另一只手压顶盖，要以不漏气为准；注意在下压气压泵时其顶盖是否保持垂直，若发生偏斜，会减低其功能；还要注意压泵的下压幅度，下压幅度过小会影响出水能力。新婚操办中可根据个人的喜爱选择不同造型、不同用法的保温瓶。

## 怎样选配新婚服装

### 1. 新婚礼服

结婚，是新生活的开始；婚礼，是新郎新娘最辉煌的时刻。在众人的瞩目中，在摄像机的镜头里，新郎新娘的风姿将被永远留存。因此，婚礼服装应精心选用，避免给人留下平淡和俗气的印象。

新郎选用的礼服应该充分体现新郎的潇洒、庄重、挺拔、凝重的阳刚之气。新娘的礼服要体现出清新、漂亮、纯洁、飘然的阴柔之美。新郎新娘的礼服既要体现各自的特点，又能达到高度的和谐统一。下面几种类型的礼服供选择。

(1) 白色乔其纱做成的袒领、束腰长裙、裙子胸、袖、裙边都以花边环绕，这种新婚礼服会使新娘似出水芙蓉，给人以亭亭玉立的感觉，飘逸清新的印象。新郎的礼服可选用精心制作的晨礼服，颜色可选用黑色，或是穿深蓝条纹套装。新郎新娘于对比中见和谐。

(2) 新娘着淡粉红色的绸纱做成的纱裙，纱条流畅，极富古典美，显得华丽、高贵。新郎宜穿深色礼服。新郎新娘可因风格上的统一而极具美感。

(3) 新娘选用玫瑰红的丝绸制成的精美、优雅的衬衣。配上纯黑色的丝绒长裙，显得高雅、脱俗，给人以华贵、娇艳的印象。新郎的礼服应选用提

花西装或是深米色西装，以新郎的翩翩风采衬托新娘的高贵气度，效果甚佳。

(4) 新娘选用淡天蓝的天鹅绒做成的裙衫，显出清秀、秀丽的服饰风格。新郎的服装应选用米色或咖啡色的西服来配合，两者相配，具有珠连璧合之妙。

(5) 新娘的礼服选用红颜色的面料。按照一般的审美心理，红色象征吉祥，给人以热情，奔放的印象。新郎的礼服可选用深蓝色西装配以白衬衫，深红领带。这样，男子汉的庄重和新娘的柔美，会给人们留下美好的回忆。

(6) 新娘选用柔嫩的鹅黄色、淡雅的紫罗兰等色调的面料做礼服，表现出新娘的娇美与文雅。新郎可选用藏蓝色套装，配白衬衫，系红领带，以男子汉的沉稳反衬新娘的娇美。

(7) 婚礼如果是在冬季，新娘可选用色调优美、款式漂亮的羊毛衫，着一条裙摆宽大的薄呢长裙，外穿格调高雅的呢大衣或裘皮大衣，可以给人留下雍容华贵、高雅大度的印象。新郎可着呢子套装，给人以和谐之感。一般说来，新娘的下装最好不要用长裤代替，因为裙子更能体现女性美感。如果是在高寒地区，新娘可着大红、茜红、粉红、紫红色的绸短袄，下配灰黑、深米色的法兰绒长裤等。新郎一般是深色西套装，同样也可以使人觉得美观。

无论是新郎还是新娘，婚礼的服装款式都不要过于繁琐，色彩不能过多。有的新娘的礼服由于颜色过杂，款式过于繁琐，不但不美，反而会给人留下俗气做作之感。新婚礼眼重在合律，美在协调，好在自然，切不可弄得人们眼花络乱，反倒冲淡了新郎新娘本来具有青春活力和自然美。

新婚礼眼一般情况下都是自己选择好面料、款式，然后到市场去加工作。也有请人代做或自己亲手制作。目前，市场上有租赁高中档新婚礼服的，新郎新娘也不妨按照自己相中的款式租赁礼服。

西式婚礼服比较简单。新郎可穿晨礼服或夜小礼服。晨礼服近年来也可用黑色套装代替，传统的晨礼服多是指白天穿的黑色西装。夜小礼服指燕尾服。新娘的礼服通常制成连衣裙式样，窄领、长袖、长裙（有的还有拖在身后的长裙），配上披纱和花朵。为了体现新娘的纯洁之美，习惯上整个服饰以白色为基调，再婚女子的礼服一般都是淡色的。

## 2. 新婚必备家庭衣物

新婚生活，一切都从头开始，总要置备一些新的日常衣物，选择时应注意宁精勿多。随着生活水平的不断提高，审美价值观念的变化，服装的款式、质地不断更新，人们早已没有一件衣物要穿几代的观念了。因而要注意适量选择，不要造成积压和浪费。

(1) 旗袍。具有浓郁的民族风格，没有季节要求，春夏秋冬均可以穿。选择和制作旗袍要从年龄、体形、肤色、穿用场合等多方面考虑。性格内向的女士，面料颜色可以深一些；性格沉稳的女士，宜选色彩富丽高雅的绣花边旗袍；性格开朗活泼的女士，最好选用绚丽优美的色泽花式，活泼俊俏的款式。矮胖的女士宜选直条纹和小花朵的旗袍；瘦长个子最好选大花图案、横条或方格的旗袍。

(2) 裙装。裙装款式丰富多彩，选购时要注意与自己的脸型相配。圆脸型的人选择V字领口，能产生把脸拉长些的感觉；长脸型的人避开V字型领，其它型领均可；方脸型的人，应选用圆型或波浪型领口，可使脸部线条变得柔和些，避免过于严肃和呆板。工作场合穿的连衣裙，式样庄重、大方，色彩调和、清秀，与环境协调；节、假日或各种应酬场合穿的连衣裙，式样优

美，色彩绚丽而不俗；日常家庭里穿的连衣裙，底色稍深些，禁脏、耐穿。

(3) 内衣。内衣包括内衣内裤两大类，主要有：胸罩、胸衣、胸心、吊带裙、连袜裤、吊带背心、连袜内衣、棉毛衫裤、男女睡衣裤、泳装、体操衣等。当代人对内衣的审美要求是轻、薄、短、小，女性内衣讲究透而不明，含而不露，朦胧隐约，重视质感，并非是裸露至上，而是恰到好处。内衣的选购，要求其面料具有清爽、抗皱、不变形、不退色、弹性好等优点。高档的内衣以天然纤维织物制作，如上等薄纱、透明的细布、丝绸等，特别是真丝针织内衣，保温性好，透气性强，不易产生静电，不吸附灰尘，能保持清洁。

(4) 风雨衣。风雨衣的面料有涤卡、华达呢、化纤织物以及防雨布(绸)等，色彩各异。选购时注意面料挺括，手感舒适，厚重，缝边整齐，纹路清晰均匀。风雨衣有带帽和不带帽两种，根据自己的爱好和实用性来选择。风雨衣被雨淋后，不能曝晒，最好用双手提起衣领，抖去水珠，放在阴凉处，晾八九成干，再用熨斗略熨，即可恢复平整，保持防雨性能。

(5) 羊毛衫。一件质量好的羊毛衫有三个基本要求：即纺织的条干均匀而无断头，色泽和谐而无色差，花纹对称而无漏针。选购时，可用手将织物轻轻拉开，如露出的针脚间隙均匀，手感丰盈柔软并具有一定的弹性，则质量较好。而那些外观粗糙，纤维僵毛多，手感硬，光泽灰暗的羊毛衫，质量就差。选购羊毛衫还要注意尺寸。尺寸不宜过小，因为尺寸小了穿着不适，且容易断线、脱裂，直接影响使用寿命。一般宜选用比本人所穿棉毛衫的尺寸大至 10 厘米为宜。

(6) 西服。一般有正装和便式(简装)两种。正装一般用黑色、深蓝色、深灰等冷色调的全毛料制作，上下装面料、色彩一致。西服的下装分裤子与裙子两种。简装西服上下装面料与颜色不必一致，配各式衬衫或高领针织衣，不系领带。西服的拔头(翻领处)有长短之分，长拔头适宜圆脸型，短拔头适宜长脸型。体型矮胖者穿单排扣上衣，体型高瘦者则以双排扣的西装上衣为好。

(7) 领带。领带的色彩要与人的肤色协调。肤色黑的，宜选择浅色领带；肤色白的，宜选择深色领带。领带的色彩还要与年龄协调，青年人要选择花型活泼、色彩强烈一些的，如红黑相同的斜条花型，看上去能增加青春的活力。

(8) 运动装。“生命在于运动”，由于受世界性体育大赛的影响，运动装逐渐成为人们日常生活中时髦的便装。选购运动装首先要注意料子的质地是否柔软、富有弹性，透气性、吸水性如何。日本的“斯配西”多层次结构针织品，不仅吸汗性强，还可避免运动后汗水和皮肤的粘着及运动后汗水降低人的体温等特点，是比较理想的面料。其次要注意装饰条及带子的对称、平整，尺码是否合身。

(9) 茄克衫。选购茄克衫时，首先要根据自己的体型来选择不同的款式。体胖者，可选用 V 字领单排扣西式茄克；个子矮小的人，应注意相对的简洁，领子不要太大，前门的装饰不可过分复杂；瘦高的人，穿上有舌袋的贴袋前克，会显得更加稳重结实。其次，要根据身材。肤色来选用不同颜色的前克。冷色调适合身材粗胖的人，暖色调适合身材较小或瘦高的人。此外，选择前克时，衣长要略短于中山装或西装，一般是以人体站立，双手自然下垂，手腕所及之处为准。

(10) 猎装。猎装又称卡曲服，其基本款式为翻拔领，前身的门襟用纽扣，两小带盖口袋，两大老虎袋，后背横断，后腰身明辑腰带，袖口处加袖拌或者装饰扣，肩部通常有用肩绊。猎装的面料范围广，有天然纤维制品和合成纤维制品等，夏日的猎装最好选用棉涤或麻棉织品。选择时，除了注意正确的尺寸外，还要注意肩袷、四个口袋是否均匀对称。

(11) 防寒服。目前市面流行的防寒服式样很多，主要有羽绒服、化纤絮片服、丝棉和驼绒服等。羽绒服是以鸭、鹅或其它禽类腹部的绒毛为主要填充物，以质轻、蓬松和极佳的保暖性而得到人们的青睐。羽绒服适合各种年龄的人。化纤絮片服是以丙纶或涤纶为填充物，耐久，耐洗、不变形，价格便宜，品种和样式也比较多。丝棉和驼绒服有轻、暖、贴身等优点，但丝棉弹性恢复较差，不能洗涤，选购时要注意。

(12) 皮革服装。选择皮革服装要根据自己的年龄、特点选定款式和颜色。选择时要注意皮革表面要不脱色、不散光、不裂面、不发粘；革面光滑，皮纹细致清晰，色泽光亮柔和，质地丰满柔软，切忌板硬；厚薄应均匀，手感清爽而富有弹性。其次是主要部位切忌“松壳”，即皮革粒面层和网状层连接的纤维织物遭受较重损伤，既影响牢度又有损美观。最后要注意做工要精细。皮革服装要求周身平整，不得歪斜，不可有荷叶边现象。大贴袋。双插袋的高低。大小要一致，嵌线、拉线的粗细、进出要一致。缝纫线脚要均匀一致，自然平整。

(13) 裘皮大衣。裘皮大衣从材料上可以分为兔皮大衣、羊剪绒大衣、狗皮大衣、狐狸皮大衣等。选购时，可通过外观鉴别，即手摸、眼看、口吹、抖动等方法来鉴定毛皮的优劣。鉴定毛皮时应注意：染色产品要求染色均匀，有光泽，松散灵活，毛路相遂，克毛平顺，用白纸擦毛数次无掉色现象，无灰尘、无油污，无异味、无脱毛、无溜针，用手推毛皮不掉针毛。未经染色的细杂皮大衣，要求自然色泽好，毛色光亮，松散灵活，花纹相称，毛路相遂，平顺，无结毛、无灰尘、无异味。羊剪绒皮大衣，除具有染色产品的要求外，还要求毛平顺，无剪花，无钩针毛。此外，还应了解产地、生产厂家，鞣制方法等。若是硝面鞣制，则有臭味，容易虫蛀、鼠咬、怕受潮，不易保存。若经化学鞣法鞣制，则可避免以上现象。

(14) 仿毛制品。近年来，市场上出售的仿毛制品越来越多，有人造毛皮裤，人造毛前克和人造毛大衣等，由于人造毛花色艳丽，保暖性好，穿用方便，很受群众欢迎。仿毛制品大多以睛纶或丙纶做绒毛，用棉纱做底布编织而成，柔软舒适且好洗易干，仿毛制品也有不足之处：防寒能力不够理想，会有透风的感觉；成品缩小率比较大；新的时候容易掉毛。仿毛制品一般来说可以下水洗涤，但不能在太阳底下曝晒，收存时，不需要放樟脑精或卫生球。

(15) 挑选皮鞋时，应注意造型优美，适合脚型，皮质要有弹性，不能有大松皱，工艺结构要讲究。选择拖鞋要因家庭而异：室内如果铺地毯，选用绒制拖鞋更见大方；室内如铺地板块或地板革，可随意挑选任何质地的拖鞋。选购时，要比普通鞋略大一号。现在还流行一种绣花拖鞋，以金丝绒或天鹅绒为面料，上绣传统的花色图案，并配以珍珠，亮片等装饰物，高贵、华丽，备受新婚夫妇的青睐。

## 怎样选择新婚发式

这里精选了适合新婚青年特点的流行发式，并对每种发式风格，及注意事项作必要的介绍，以供你们仿烫或到理发厅点烫。

女式发型：

1. 飞球型：飞球型的特点是，动态感强，高贵文雅，别具一格，穿上新颖的礼服，显得喜气洋洋。

此发式的发丝花纹清晰，滞洒大方，轻盈柔美，修剪成“飞”字体。两侧采用不规则梳理，但不宜修剪得过短。前后要相称，顶部要长，剪得比脑枕部略长一些。左侧以弧线，自然花纹组成；右侧以波纹，柔和曲线组成；后面是不定型波纹。层次从上至下逐步放长，周围轮廓线呈椭圆形。

2. 春帘式：春帘式长发是为新婚女子而设计的，配上新颖的礼服，戴上首饰点缀，显现出新娘的清丽气质。

此发式以粗剪为主，削剪为辅。先剪两侧面，再剪后面，将左右两侧面与后面连接起来，修剪成椭圆形的长发轮廓。梳理后的春帘式以波浪和波纹为主，其它花式配合。

特点是，浪心、浪峰隐约自然，发梢向外翻卷，轻松地披在左右两侧，风韵独特，远望似微波浪，近看似春帘状，给人以活、柔、雅的美感。

3. 不对称直线式：此发式是国际上的流行式，它根据当代服装式的不对称而配合设计。如果你穿着一件流行的不对称春秋衬衫，再配上这种发式，就更显得文静大方、淡雅高洁。

特点是，左短右长，前面轮廓呈月牙形，一高一低，结构自然，显得出有形、有体、有块、有面的不规则格调，又达到整体的和谐。整个发式采取现代直板式，具有润滑感、惬意感、清柔感、弹力感、立体感、简洁、明快、丝纹清晰。

4. 彩虹式：以线条描绘成云霞彩虹，形似夕阳银河射在头发上，银光闪闪。引出一条彩虹，反射在脸蛋上，略带微笑，增强发式的感染力。

特点是，强调线条美，发式中的垂直线，给人以端庄之感；曲线中的波浪线，有轻快流动之感；弧线有柔和之感，等等。

5. 双螺髻式：双螺髻式是一种夏令束发，秀发如云，活泼健美，它由唐朝丫髻演变而成。把丫髻改为螺旋盘绕，形成双螺，故得名“双螺髻”。造型是把头发从四面向顶部中心梳拢，并分成发束，上下、左右对称，两侧腾举。其姿态巧妙，神韵幽雅，媚秀可爱，具有“鸾凤鸳鸯髻”之美称。

6. 鸳鸯式：是属长发一类。

特点是，左右相对，形同水中悠游的一对鸳鸯。顶部微耸，两髻如仕女，既有民族风格，又不失当代流行色彩。整个发式优雅清晰，鹅蛋脸型的新娘，若以这优美的发式来烘托，更似绚丽多姿的花朵。

7. 丹凤式：轮廓清秀、简洁、轻盈活泼、线条流畅、柔和大方。

特点是，顶部线条流畅，两侧向上卷翘，周围轮廓饱满。发际朝里，额前倾向一边，微型刘海衬层层波浪，两侧自然弯曲，形如丹凤飞翔，表现少女成熟的美感。

8. 蟠桃式：是根据明、清盘髻演变而来，经高明的理发师以古为今用的手法，梳理成现代蟠桃髻式。

特点是，分辨分股交织盘着，形成各种形状的块面。发式结构完整，线条清晰，花纹明朗，起伏节奏协调。线条结合、曲直结合、虚实结合，使发

式有明暗之分。若配上新颖的旗袍，显得既有古典风味，又有现代气息。

9. “乙”字体式：是曲直结合，以直为主的发式，目前较为流行。

特点是，大面积呈直线和大弧线，发梢内卷，亦可外翘，两面分开，形状犹如一个“乙”字。外弧饱满，简练明快，流畅自然，富有动感。

10. 单翻翘式：由新颖的翻翘式改变而成。

特点是，整个发式造型轻快，明朗，线条流畅清晰，曲中有直，直中有曲，彼此呼应。在夏日，配上镶嵌花边的礼服，更显出青春活力。

男式发型

1. 菊波式：以卷曲半环形的波纹造型为主。头皮鬓脚和耳夹略遮盖耳轮，后颈部不露肤色，且稍有坡度，具有多姿多彩。奔放、自然的特色。适宜在春秋季节选用。

2. 菊卷式：用全部卷曲的造型，形似菊花，波纹清晰可辨，蓬松饱满，自然活泼，它通过发式，把脸型、服饰密切结合起来，富有气魄，能衬托出青年人的英俊。是目前流行的发式之一。

3. 波涛式：是以头发厚薄、长短衔接协调，丝纹清晰，流向自然。整个造型呈大海中的彼涛起伏状，给人以刚健、活泼的感觉，可衬托出青春的朝气。

4. 自然波纹式：是一种长发式。其造型是，顶部头发稍长，并与头后脑门坡型自然衔接。两侧留发略厚，但又不完全覆盖两耳。

特点是，自然卷曲，微微蓬松，端庄稳重，显现出年青人的风度。

5. 卷曲自然式：是以左侧向后略上翻，似羽毛收起，右侧向后翻翘；顶部卷曲自然、蓬松，并与脑门后部自然吻合；额前翻翘。整个造型自然活泼，潇洒大方。

## 怎样对待闹洞房

青年男女结为伉俪，历来被人们视为人生中一大喜事。古人常把新婚的“洞房花烛夜”与得志高升的“金榜题名时”相题并论，为两件人生中的大喜事。可见新婚之喜在人们的心目中所占据的位置。正因为这样，在喜庆的日子里，对待那些“挑礼者”。“失礼者”以至对新郎新娘言辞行为不恭者，新郎、新娘要在婚前就做好思想准备，以便有一个正确对待的心理基础，使婚礼始终在文明、热闹、欢乐、健康的气氛中进行，给来宾留下极为美好的记忆。有些人由于事前没有正确对待这些人的心理基础，致使说话不当，伤了来宾，破坏了新婚气氛，有些甚至出现吵闹。打架之类扫兴事，使新婚之喜大为减色，造成了不应有的损失。

怎样对待这些人呢？特别是前来闹洞房的宾客，作为新郎、新娘应该持宽容、豁达的态度。结婚本来就是一个热热闹闹的喜事，人们前来欢聚，说说笑笑，欢庆新婚之喜，向新郎新娘祝贺，把新婚气氛搞得喜气洋洋。但婚礼过程中以至在闹洞房时，也会伴有玩笑、戏谑，这样就免不了要有过火或失言之处，对此，新郎、新娘应正确对待，以宽容为本。俗话说：“新娘三天没大小”。开几句玩笑，说几句没大没小的话并不为过。

当然，在婚礼上或闹洞房时也许会遇到个别情趣较低的人，他们以庸俗的话或行为举动，逼新郎新娘讲隐私；有的还强迫新郎、新娘当众拥抱，亲吻，讲一些不堪人耳的粗俗言语；还有的人事先编好一套恶作剧的连环套，

执意捉弄、折磨新郎、新娘。遇到这类情况时，新郎、新娘也要冷静、克制，千万不能因之而吵起来，影响大家的兴致，闹个不欢而散。这时应找位好友或长辈，让他们去做做别人的工作，制止那些不文明的言行。如果个别人对此不满，骂骂咧咧，新郎新娘也不要当众回击，以“见怪不怪，其怪必败”的态度对待为好。这样，人们自然有起码的是非鉴别标准，会把个别人“请”出去，替新郎新娘圆场。

作为新郎新娘在婚礼乃至在闹洞房时都应表现得开朗、大方、幽默。尤其是新娘，不要过于羞怯，忸忸怩怩，对于来宾提出的正当要求，一概拒绝，叫说不能说，叫唱不唱，一言不发，这是很不礼貌的。大家要新郎新娘唱歌，跳舞，并非意在欣赏节目，无非是逗逗乐而已，不必因自己水平低而羞于表演。哪怕把歌唱跑调了，人们也会心满意足。新郎新娘应尽量按照人们的要求，该说就说，该唱就唱，以便使婚礼的气氛搞得热烈、和谐。

为了婚礼圆满进行，新郎新娘最好事先做好准备。准备几首歌，或朗诵诗，或小品笑话等。如果自己确实缺乏文艺细胞，既不能唱，也不能跳，那也不要紧，事先可准备一个“反击节目”，如猜谜语、智力抢答题。当来宾要你出节目时，你可以出一道智力抢答题或一个谜语，“谁若答对了我就唱支歌，若答错了，对不起，您就给大家表演一个节目……”，只要你准备的题难度大，一时难以答上来。这样就巧妙地把节目转给来宾了。

因此正确处理好前来祝贺的亲朋好友的元理要求，以至失礼行为是每位即将做新郎新娘的青年男女面临的问题，处理得当，会使婚礼既热闹又文明、健康，给来宾留下一个难忘的回忆。

### 新婚蜜月怎样调养

新婚蜜月是甜蜜的。由于新婚，男女双方，尤其是男子的性欲比较旺盛，性生活的次数比较频繁。一般说来，新婚蜜月期的夫妻每周性生活可达4~5次。有的夫妻一夜间还要重复性交。频繁的性生活，使男子常感到疲劳，有的男子甚至出现精神恍惚、食欲不振，气短心虚等症状。出现这些情况，除了在性生活方面应有所节制外，还要注意科学地安排蜜月期的日常饮食，及时补充所需要的营养，这无论对夫妻双方，还是对后代都是很有益的。

科学地安排蜜月期的日常饮食，对夫妻双方都是需要的。由于丈夫在性生活中所消耗的体力和营养高于妻子，因此，丈夫更应该注意补充营养，这对于精子的质量和活力都十分重要，是关系到后代是否优生的前提条件。那些新婚未采取避孕措施、盼望马上就有一个小宝宝的夫妻，尤其不能忽视这个问题。

严格地说，从婚前几周开始，即将做丈夫的男子就应该在每天的膳食中增加营养。营养的补充和调配应注意以下几个方面：

1. 补充足够的优质蛋白质。富含蛋白质的食物是合成精液的重要原料。在总热量充足的前提下，日常膳食中应多补充优质蛋白质。可以进食一些瘦肉、鱼虾、禽蛋及豆制品。烹饪上最好采取蒸、煮、烧、炒等方法，这样可避免高温造成的营养损失，加速人体吸收程度。

2. 维生素补充要平衡。维生素A，可以促进蛋白质的合成，加速细胞分裂的速度和刺激新的细胞生长；维生素B，可以参与蛋白质促进脂肪代谢；维生素C，具有抗病解毒作用，可以增强机体免疫力；维生素E，能调解性腺

功能，并有增强精子活力的作用。这些维生素广泛存在于绿叶蔬菜，新鲜水果及动物肝脏、植物油等食物中，蜜月中要尽可能地进食这些食物。

3. 含矿物质的食物不可少。蜜月期可结合其它食品同时进食一些海带、紫菜、木耳及骨头汤，其中钙的补充每日不能低于 700 毫克。否则，很可能几次性交后就出现腰痛、手足抽动的现象。在可能条件下，最好每日进食一些豆腐、豆浆、虾皮、芝麻酱之类。铁的缺乏可能导致性交后出现疲乏、无力、气喘、面色苍白等现象，因此要注意铁的补充。此外，磷、锌、硫、铬、硒等微量元素也是精液的组成物质，对激发精子的活力有特殊的功效，这些成分可在广泛的动植物和绿叶蔬菜中摄取。

这种特别注意营养的膳食安排至少要持续到妻子怀孕之后。当然，以后也还要注意补充营养。此外，蜜月期间男子要养成不饮酒或少饮酒，禁吸烟的习惯，适当节制性生活，这些对于后代优生也是不可忽视的因素。

## 怎样使性爱和谐

怎样求得夫妻性生活的和谐？这是丈夫和妻子共同关心的问题。尤其是新婚夫妻，更渴望获得这方面的知识。这里摘录十个要诀，供新婚夫妻和其他丈夫、妻子参考。

### 1. 增加性感魅力

异性吸引是一种生理本能。这样看似乎异性之间只要有接触就有性冲动，实际上并不完全这样。这只是性的最基本的一个条件。性感和性欲望冲动的强弱还决定于异性之间的其它因素。其中之一就是异性各自的外在体征的美。增加异性各自的魅力，可以强化吸引的胶着力，为启动性欲创造良好的条件。一般来说，新婚夫妻的魅力和性感强化是不成问题的。因为新婚夫妻双方大都比较注意卫生，注重修饰自己的外表形象。女性尤其是施脂抹粉加以妆点后，更会显得妩媚、娇柔、富有竞争力和增强性感。如果穿着时选择浅色内衣和睡衣，对调动性欲就更有直接作用了。

### 2. 掌握表露方式

指导性双方把关于性方面的秘密吐露给对方，以选择倾心点。一是身体表露。夫妻交媾不必回避在灯光下进行。当然这种光的亮度是要大大低于照明灯光的。二是性感表露。交流性感受，包括用语言和非语言的两种手段。三是偏爱表露。性偏爱是指异性各自对交媾方式、时间、环境的适应。注意这个问题，选择双方较多的共同之点，对提高交媾兴味、活跃性感气氛是很重要的。

### 3. 制造爱的氛围

在夫妇间的两性生活上，事前需要制造一种适当的气氛。也有人认为这是浪费时间，但在不少人看来，这确是一项很有价值的夫妻间的造爱艺术。

表现感情的音乐舞蹈，在启发夫妻间的性的欲望上具有积极的功效。先说音乐，那种通俗情调的音乐及“幻想交响曲”的大部分，对夫妻都具有启发性欲望的功效。至于跳舞，自古以来，就一向被用作求爱的一种手段。不论是社交舞或其它什么舞，由于身体的运动与彼此接触，就具有了一种启发爱欲情绪的作用。尤其是跳舞的节奏，能够制造出特有的气氛，使男女双方都能得到某种程度的满足。

此外，夫妻间平时说话的态度也应是一种温存体贴的亲切态度。有时候，

妻子可用铺展衾枕的手段来表达自己的意念。同时，也可突如其来地换睡衣来暗示，可以使丈夫满足欲望。这一类富有含蓄意味的动作，在制造爱的氛围方面，均有奇效。

#### 4. 注意提前“加热”

长期以来，人们有种并不可取的习惯想法，即以为性生活只是夜晚的事、床上的事，与白天的日常接触关系不大。其实不然。如果夫妻一整天都不怎么亲近，到了晚上休息后，一时“性”起，亲密一番，往往并不能使双方特别是妻子享受到足够的快感。性生活过得和谐，是需要一定的情绪准备的。

对于朝夕相处的伴侣来说，性生活往往没有多少神秘感了。有的甚至把它做为“例会”处理，这是不利于享受性生活的乐趣的。可取的方式是惜览一下有些化学反应的常识——要想使反应更好地发生，要提前加热。在接近夜晚的时候，人可以用关怀，爱抚的言语或行为给妻子以不同寻常的照顾，聪慧的妻子是不难领会这种异常的亲切的举动暗示着什么的。同时，为了保障妻子的体力，使她能够“悠闲”一点儿。这样，当妻子有了充分的身心准备后，她会很积极地与你幸福地缠绵。

感情的充分表达往往是需要场合保障的，这是人的理智与感情并存而致的特殊性，这或许意味着夫妻还需一道努力——关心居室的环境。首先要整洁、舒适；其次房间温度不能过高或偏低，要能保证温暖；光线适宜——亮一盏光线幽微柔和的小灯，或完全凭借透过窗帘照进来的月华星辉，等等，具体如何，是需要妻子们施展才智、丈夫做好参谋的。

#### 5. 排解性爱困扰

一些有性问题困扰的人通常会有较大的焦虑。有的因为生活或工作上的压力，有的对自己缺乏信心，有的过于害羞或对“性”有罪恶感。有一位女士因过去家庭教育而视性生活为肮脏污秽的东西，婚后经常逃避先生的性要求，而且事后到浴室一遍又一遍地冲洗全身，以解除内心的那种不安。还有一位丈夫一直担心自己不能满足妻子的需求，他愈是担忧，愈有焦虑，就愈产生所谓“阳痿”，甚至不敢一试。类似这种个人的困扰，应该寻求医生的帮助，先检查一下生理机能有无问题，再求助于心理医生或辅导人员。当然，自己如何建立正确、合理的性观念，培养改变现实的勇气，更为重要。同时，减轻生活或工作上的压力，鼓励和肯定自己的信心等，也是缓解紧张的良药。

有些人求助于补肾药、气功之类的偏方。这对于心理障碍的人来说并不可取。我们并不想否认气功的效力，但寄望于气功来支持性生活则显得舍本求末了。求助于偏方的弊端，一是在于有些偏方的效果实在有限；二是因为服了药，“病人”难免对自己的性能力期望过高，这样反而容易造成挫折，失调的情形也愈发严重。

#### 6. 学习性爱知识

一方面由于人们认为性是本能活动，不学也会，另一方面由于人们讳于谈性，认为那是下流的，性的知识便一直不为教育界所重视。这样许多年轻人便只能从不良的书刊、色情录像带，或者道听途说中得知一些不正确的性知识。有的误以为自己早期的手淫造成了现在的困扰；有的因为自惭不及影片上的人物而有了挫折感；甚至有的因为在性方面无知。第一次梦遗或月经带来的恐惧竟经久不散，即至成年，仍深深地受到影响而产生性心理障碍。

在这种情况下，年轻夫妻在有了问题时，应该一方面勇敢地向自己的父母谈出性生活的苦恼，请他们以他们多年的经验指导你；另一方面，大胆求

助于妇科或心理医生，或自学一些医学、心理学、生理卫生等方面的书籍，自己补上性知识这一课。同时，还要注意与自己的伴侣多进行一些必要的交流，用心体会，熟悉他（她）的性生活习惯，积累具体而实用的性经验。

#### 7. 善用沟通技巧

许多性方面的问题不能解决，常是因为一方或双方不会或不便以坦诚、直接的态度来沟通。在一项性关系的调查中，有关人员了解到绝大多数的性要求都是由丈夫主动提出的，而妻子即使鼓起勇气，也是以半主动的暗示居多。这往往会产生一些沟通不良的情形。有时妻子会责怪丈夫自私，想要的时候就要；有时拒绝了对方的要求，心中又不免忐忑：“他会不会不高兴？”“我实在很累了，可是我怎么告诉他？”而遭到拒绝的人也可能会想：“是不是她对我没兴趣了？”诸如此类的心理活动，不说出口，就会造成彼此的胡乱猜疑。因此夫妻之间床第之事应该鼓励对方表达清楚，并且积极接纳对方的想法与做法，同时，自己也该坦然地表明自己的态度。除了言语上的沟通，也可以用非言语的方式表达，如穿上一件特定的睡衣，打开一盏特别的灯，放一曲音乐等。当然，若能语言与非语言沟通两者并用更佳。除了性方面的沟通外，其他生活上各方面的沟通也很重要。有些夫妻平时就不太了解对方的意思，又不能肯定地表达自己的意见，自然很难建立一种轻松愉快的关系，也就难免阻碍性生活的沟通。

人的性生活不同于动物间的交配。在大多数情况下，人的性交不是为了生儿育女，而是为了满足人的生理、心理欲望，取得特殊的性快感。因此，在一定程度上，性生活可以视为夫妻感情生活的一部分。在性生活过程中，夫妻两人不仅要相互配合，还要注意感情的发挥，要以爱至上，要善于体贴伴侣。此外，熟悉伴侣的性格，了解他（她）的体质情况等等，也都有助于性生活质量的提高。

#### 8. 给予积极反馈

性生活是夫妻的共同需要，在性生活过程中，双方都有可能分享到性的欢乐。因此，在性生活中，夫妻应该和谐一致起来。但如果沟通得不好，往往只是享受了肉欲，而使心理的需要落空了。由此还会生出不满，影响以后的性生活。有些丈夫埋怨妻子没有反应，而有些妻子则怪丈夫完事后倒头就睡，原因就在于此。

这种性的不和谐反映出夫妻各自的本位倾向——每个人都只顾自己的享受，而忽视给予伴侣的反应。这种没有反馈的性关系往往会使一方或双方有被忽视、沮丧的感觉。不知对方此刻感受如何，就可能会引起自责或猜疑对方，从而破坏了“性”趣。反之，即使丈夫有力不从心的情形，妻子若给予正面的鼓励，就能帮助丈夫增加信心。相对的，丈夫若只图自己的需要，动作粗鲁、草率，不给妻子一些爱语，或事后的亲吻等，就容易使妻子感到失望，甚至产生受了凌辱的痛苦感受，对以后的性生活渐渐不积极了。因此，性伴侣的良好反应可以说是性生活的润滑剂，有待夫妻多鼓励和练习。

#### 9. 重视外部环境

人的性生活，外部的环境很重要。一九八七年，某市发生过这样一件事：某男子同一个有夫之妇胡搞。一天，正当两个人玩在兴头上时，丈夫破门而入，这一男子因为突然的惊吓，当时瘫在床上。此后，不仅精神失常，而且性功能再也没有恢复过来。还有对新婚夫妻，由于住房紧张，只能与家人同居一室，房间当中以木柜隔开。他们怕过性生活时被隔壁的老人听见，所以

心情紧张。男方紧张的结果，有时阴茎不举，有时早泄。这本来不是什么大问题，只要换一下环境，“操作焦虑”就会消失。但他们由此认为这男方的生理有毛病，心理压力越来越大，后来阳痿现象日趋严重。夫妻间因此发生了很大的矛盾，甚至要离婚，幸喜这家老人们明白“内情”，主动“撤离”，这才避免了一场悲剧。

夫妻间的性生活，双方感情必须融洽而又单纯。人类经过了漫长的进化和发展，已经超脱了动物界并形成了一种心理定势：男女间的“苟且”之事，决不能让别人听见，更不能让别人看见。性生活的外部环境，必须幽静和谐，必须在自己认为“放心”的情况下，才能尽情享受性生活的幸福。外部环境不安静，让人“不放心”，心理上即有一种恐惧感。这种恐惧感通过神经中枢传到大脑，性欲望便立即消失。有的夫妻正在过性生活时，突然想起门未上锁，立即丧失了快感；有的甚至连床发出“吱吱”的声音，也会使性生活失去意义。因此，夫妻在过性生活之前，最好是检查一下外部环境：看看门是否上栓，窗是否开着，窗帘是否拉上，孩子是否睡着……待一切都认为放心以后再行房事，这样就不会有恐惧感了。

#### 10. 融洽夫妻感情

人是感情动物。夫妻间的结合更是以感情的发展为前提。一旦结婚，感情又成了沟通夫妻关系、制约夫妻关系的纽带。性生活是一种崇高的精神生活，其幸福和谐与否，完全受夫妻感情的制约。夫妻感情越深厚、越融洽，性接触时就越有快感，越幸福。否则，没有精神上的接近和感情的融洽，性方面的一致性很快就会消失。矛盾很多的夫妻，双方很难有性要求。

有过性生活体验的夫妻都知道，家庭中夫妻双方态度的温和或生硬，压制或赞许，粗暴或文雅，冷淡或亲切，高兴或悲愤，会造成不同的心理气氛，或是愿意同配偶交往，或是讨厌这种交往。性生活也在其中。有些丈夫，不善于创造相应的心理气氛。他们有刚刚与妻子吵过架，或刚说了些侮辱伤心的话，马上就要求同妻子进行性接触。这是不讲道德，没有涵养的表现，只能引起妻子的厌恶，甚至妻子会毫不客气地骂你一句“真是畜牲”！因为你伤害了妻子的自尊，破坏了夫妻感情，在不具备和谐性生活的条件下，强迫对方硬来，从这一意义上讲，骂你是“畜牲”也不过分。人是社会的人。是人就应该讲道德。只有畜牲才不受道德的约束。

性生活的和谐和感情上的融洽，对妻子来说尤为重要。性生活中，丈夫处于主动地位，妻子处于被动地位。妻子们更重视性格的和谐和感情的强度。女人一般说来比男人更容易克制性冲动。爱情、依恋、尊重、忠诚和其它崇高的感情对妇女来说，往往比性欲更重要。因此，丈夫们要想获得家庭的幸福，必须给妻子以关怀、体贴和爱。使妻子在感情上同你融为一体。这样，性生活才有快感，才能享受到精神上的幸福与快乐，从而进一步增进夫妻感情。

没有夫妻感情的融洽，就没有和谐的性生活；没有和谐的性生活，夫妻间也不可能幸福和睦。这三者互相制约，互为条件，而感情的融洽则是和谐性生活和夫妻和睦幸福的基础。舍此，决无他求。

### 怎样了解配偶

了解配偶的个性，才能使婚姻更和谐美满。心理学家把人归为下列四大

基本性格，你不妨据此分析一下伴侣的个性，并遵循几个简单的相处原则，使感情更融洽。

大众型：这种人爱热闹、好交友，但与朋友的交情却不深，有时很饶舌，有时比较散漫，不够成熟，需要别人的注意和赞同。

如果你的伴侣属于这一类型，你不妨多恭维、鼓励，树立他的自信心。如果有孩子气的行为，不要强迫他拘泥小节，也不要限制他旺盛的精力。

权力型：这种人是天生的领导者，意志坚强、坚决果断、爱好工作、喜欢控制一切。他们喜欢追求成功，受人欢迎，而且不容易灰心。

这种人可能脾气暴躁，办事有板有眼，但缺乏同情心。如果是这样，最好一切听从他的意见，尤其是在发生紧急状况之时。

完美型：他喜欢分析思考，把事情理得井井有条，也希望别人与他一样。他敏感，富有自我牺牲精神，需要别人理解，但不会表达自己的需要。

这种人也许标准太高，不切实际，情绪也可能不稳。你绝不要搅乱他已经作好的计划，多安慰体贴为是。

和平型：他安静、有耐心、惯于隐藏自己的情感。如果发生争吵，他会完全退缩，拒绝沟通，直到一切平静为止。这种人的缺点是自私、缺乏果断，有时还会逃避责任。

对待这种伴侣的方法是尽量不要使环境太过复杂，也不要给予他太多责任，更不可唠叨。

## 怎样向妻子示爱

如果每位丈夫按照以下方法向妻子示爱，那么你们的关系将会大大地得以改善和加强。

1. 经常地与她交流思想，不要冷落她。
2. 不要轻视她。
3. 尽一切努力来理解她的感情。
4. 对她的朋友同样感兴趣。
5. 经常询问她的意见和想法。
6. 尊重她的意见和建议。
7. 让她受到你对她的赞美和温情。
8. 时刻保护她。
9. 对她温柔亲切、体贴入微。
10. 增加幽默感。
11. 避免给她带来那些未经共同讨论或没有时间调适的突然性重大变化。
12. 当她想与你交流思想时，你应学会用坦率的和婉转的两种方式回答她。
13. 在她情绪低落时，及时地安慰她。比如，默默地将她揽在怀里，而不要指责或嘲弄她。
14. 对她觉得在生活上很重要的事感兴趣。
15. 要和蔼、亲切地纠正她的错误。
16. 允许她突如其来地教训你。
17. 拿出一些专门的时间同她和孩子们在一起。

18. 要彼此信赖。
19. 经常地赞扬她。
20. 要有创造性地通过口头或行动来表达你的爱。
21. 每年都要有一个特定的家庭目标。
22. 不要阻止她购买她认为必需的东西。
23. 当她冒犯你时，对她表示谅解。
24. 向她表示你对她的需要。
25. 接受她的生活习惯，发现她那些特殊的个性。
26. 勇于承认错误，不要怕丢面子。
27. 用崇高的精神来领导你的家庭。
28. 允许妻子失误，在对她进行安慰后，与她一起讨论导致错误的原因。
29. 在她劳累一天后，给她做做按摩，揉揉腿或捶捶背。
30. 两个人经常独坐在一起谈谈心。
31. 经常进行一些带有浪漫色彩的郊游和旅行。
32. 间或给她写封信，告诉她你是多么爱她。
33. 出乎预料的赠送她一张卡片或一束鲜花。
34. 向她表白你是多么喜欢她。
35. 告诉她你为她而感到骄傲。
36. 当她需要你的帮助时，以爱的方式向她提出建议。
37. 在别人面前，要维护她的自尊。
38. 对她的喜爱胜过任何人。
39. 不要指望她进行超出她的感情或体力限度以外的活动。
40. 乞求爱神给予她恩赐。
41. 花费一定的时间来注意和观察她为你和家庭所做的事情。
42. 背着她向别人夸耀她。
43. 与她分享你的思想与感情。
44. 如果她感兴趣的话，对她谈谈你的工作情况。
45. 用点儿时间看看她的一天（无论是在家里还是在单位）是怎样度过的。
46. 学会喜欢她所喜欢的一切。
47. 晚饭前照看照看孩子。
48. 饭前帮助她收拾一下屋子。
49. 趁你洗涮碗筷时，叫她舒服地洗个澡。
50. 如果你有好几个孩子，那么就要懂得她在体力上的局限。
51. 不要火冒三丈地面要以爱的方式管教孩子。
52. 帮助她达到在业余爱好或学习方面的目标。
53. 好像上帝在她头上贴了“小心轻放”的标签一样，以温柔体贴的方式对待她。
54. 帮助她改掉那些令她烦恼的习惯。
55. 对她的家属要和蔼、关切。
56. 不要以轻蔑的态度，拿她的亲戚与你相比。
57. 对于她所做的并不想要回报的事情，你也要表示感谢。
58. 当您帮助她做家务时，无论何时都不要指望把它看作什么了不起的事情。
59. 保证你打算做的所有的事情，都能让她理解。
60. 为她做些小事——如意想不到的一个吻等。
61. 把她作为与你智力相等的人来对待。

62. 弄清她是否愿意被你当作体弱者对待。
  63. 找出她在生活方面惧怕的事。
  64. 弄清你能为消除她的恐惧感作些什么。
  65. 弄清她在性生活方面有哪些要求。
  66. 向她询问是否想与你商讨一下，如何满足她的性的要求的事。
  67. 找出是什么使她具有不安全感。
  68. 共同筹划你们的未来。
  69. 争吵时不要说过头话，而要努力弄清她的话的潜在含义。
  70. 为她做些常见的谦恭的举动。如给她开门，给她倒杯咖啡等。
  71. 问问你在性生活方面是否给她带来了什么不愉快。
  72. 问问她是否嫉妒什么人。
  73. 弄清她在钱的花销方面是否感到不满意。
  74. 时常带她赴约会。
  75. 在公众场合下，握着她的手。
  76. 在朋友面前，亲热地搂着她。
  77. 时常告诉她你爱她。
  78. 记住你们结婚的周年纪念日、生日及其他一些特殊的时刻。
  79. 学会乐于和她一起逛商店。
  80. 教她打猎、钓鱼，或其他你喜欢做的事情。
  81. 时常送给她一件有特定意义的礼物。
  82. 分担一些家务。
  83. 不要轻视她的女性特点。
  84. 让她随便表达自己的心愿，不要使她具有怕被认为是蠢话或不合逻辑的心理。
  85. 要特别注意选择你的用语，尤其是在生气时。
  86. 不要在他人面前批评、指责她。
  87. 如果她不喜欢，你就不要让她看见你对其他女性的美貌感兴趣。
  88. 对其他人富于同情心。
  89. 让你的家人知道你愿意花费专门的时间和他们在一起。
  90. 时常帮她布置餐桌。
  91. 当她生病时，要表示极大的同情和关切。
  92. 如果你不能准时回家，应事先打电话告诉她一下。
  93. 不要在孩子面前与她争执。
  94. 带她出去进餐或周末一同出去旅行。
  95. 时常为她做一些需要的“小事”。
  96. 给她些时间，让她能独自做些她喜欢的事儿或与朋友在一起。
  97. 给她买些她很喜欢的小礼物。
  98. 送给她一件纪念品，以表示你们永久地相爱。
  99. 阅读她推荐给你的书。
  100. 时常写首诗，来称赞她是多么地与从不同。
- 倘若你的妻子对你所做的一切仍固执地抱有否定态度，那可能是因为她以上一个或两个重要方面，即她的安全和她所建立的关系方面均感到某种威胁。

## 怎样用爱来改变人

现在，有些丈夫苦于妻子太唠叨。一位丈夫说：“我和她在一起时，她总是批评我，说我这也不是，那也不是，真是烦透了！”还有一位丈夫说：“那口子下班回家，门一响，批评就来啦，什么地上脏啦，东西放得不是地方啦，‘我不回家你饭也不烧啦’。我本来想等她回家说一句体己话，可是一听到这些指责，心凉了一半啦！”

看来，在夫妻之间，唠叨、对对方过多的指责，是会影响夫妻关系的。那么，为什么会发生这种现象呢？

人们在结婚以前，往往会对婚后生活、夫妻关系抱有很多幻想和期望。这些幻想和期望往往不那么切合实际，例如把自己看成是完人，认为自己的一切要求都是合理的，而对方应该绝对地符合自己的要求。例如妻子希望丈夫文雅、强壮，在事业及家务上都很能干；而丈夫则希望妻子温柔、热情、既有学问又不超越丈夫。如果他（她）认为对方并不太符合自己的要求，或是指望一下子就得到全部满足，就感到失望，甚至会心灰意冷，极度沮丧。

这种失望心情很可能由于对比而变得更加强烈。例如妻子看到人家丈夫做家务事很能干而更加感到自己丈夫的笨拙，丈夫看到人家妻子很会打扮而更加感到自己妻子的粗俗。如果用这种对比来指责配偶，会使配偶更加伤心。一位妻子有个很能干的父亲，干家务十分内行，修修补补、敲敲打打都不在话下。父亲的印象在这位妻子的脑海里留得很深，她认为做男人就应该这样。因此，就埋怨丈夫不关心家，不爱做家务事。什么家务事都不干，自然夫妻关系也就不融洽了。有人劝告这位妻子说，不要用父亲比丈夫，只要丈夫工作得好。爱妻子就行了，要求不能过高。妻子听从了劝告，不再唠叨了，结果她惊奇的发现，丈夫反而关心家，开始做些家务事了。有位丈夫的母亲是个好当家。总是把家里收拾得干干净净，除了家，这位母亲没有其它兴趣。这位丈夫在结婚以后，总是在心理上以妻子来和母亲比，越比越感到不满足，于是抱怨妻子不会理家，家里乱七八糟的，妻子也不管，整天忙于社会工作。后来，有人问这位丈夫：如果让妻子放弃社会活动，一心一意照顾家好不好？丈夫想了想说：不。正是因为妻子开朗、自然、活跃、他才爱她的。这时丈夫才感到自己不应该抱怨，得到一个好管家而失去一个活跃的妻子真是得不偿失。

对配偶有些不满情绪，又由于对自己的放纵而增加了夫妻之间的矛盾。有不少人在工作单位里比较约束自己，遇到不如意的事能控制自己的情绪，要对别人批评指责时总要考虑对方能不能接受得了。可是在家里，对自己的配偶却是肆无忌惮。为所欲为，任意指责。他们以为：“是夫妻嘛，有什么要紧！”实际上，正是由于这种做法伤害了对方的感情。

对配偶指责过多是十分有害的，大致会产生以下许多不利的后果：

- 由于压抑敌意而变得极为沮丧。
- 心灵上的痛苦会影响生理状况，从而出现一种或几种身心反应性疾病。
- 变得凶狠、感情冷漠，或是性冷漠。
- 失去个性。
- 把不满发泄到孩子身上，并造成孩子的心理障碍。
- 夫妻顶嘴，或是吵架，互相发泄不满。

——感到这种婚姻真是枷锁，于是要求离婚。

不论是以上哪种结果，都是很不好的。人们当然希望配偶能使自己满意，但是，不可能通过批评、指责、唠叨从根本上改变他人。即使你完全正确，你也不可能控制在压服自己的配偶，你批评指责得越多，配偶就可能被赶得越远。在夫妻之间，过多的批评、指责所引起的后果往往是消极的，而且会产生对立心理和抵触情绪。

那么，应该怎么做才是正确的呢？

1. 要反躬自问当自己对配偶产生不满情绪并想在配偶面前暴露出来的时候，要问自己三个问题：第一，我对配偶的要求合理吗？如果对方达不到这些要求，是主观方面的原因还是客观方面的原因？第二，不要光是想配偶没有满足自己的要求，而首先要检查：“我满足配偶的要求了吗？”第三，如果一定要表露自己的意见，那么要考虑：这种方式恰当吗？

2. 从自己做起在夫妻相互之间是否满意的问题上，应该树立三种态度：一是我不能通过直接的行为改变他人，二是我只能改变自己，三是我改变时，他人也会相应地改变。

有这么一位妻子，她喜欢读书，也喜爱社会活动，但是不善于整理家务，丈夫再三埋怨她、指责她都没有结果。丈夫说：“批评也没用，真不知道该怎么办。我并不是追求尽善尽美，但是每个星期至少也该整理一次屋子呀！看到家里乱七八糟，想到妻子邋里邋遢，真使人难受。”后来，丈夫决定自己动手整理屋子，因为他检查了自己做得也不够，而指责妻子实在太多了。这个办法确实有效，妻子逐渐克服了心理的障碍，承担起整理收拾的事情。当然有时也有些反复，每当妻子不整理屋子时，丈夫总是悄悄地干起来，直到妻子正当地负起责任来。

这种做法比较好，因为最好的改变是发自内心的。如果你想令一个人改变，一定要使对方确实感到这里自己的需要。在这方面，要了解对方，决不要有任何勉强。

3. 不要计较小事情在夫妻之间，不可能在大大小小的一切问题上都使双方那么称心如意、相互配合得严丝密缝。每个人都可能有某些小缺点或某些小习惯惹人厌烦。但是在夫妻之间因为挤牙膏的方法不同而闹矛盾，那就太可笑了。如果你认为非改变对方不可，就要先去寻找为什么对方这个习惯会如此干扰你的原因，真正的问题可能在自己。心理学家罗者斯说过：“我对自己和别人内心的真实世界越是开放时，我发现自己越没有那股改变事情的冲劲。”这是有道理的。

因此，要有耐心，耐心是建立良好婚姻关系的基础之一。人和人之间必须要有必要的妥协与让步，在夫妻之间也是同样。如果看不惯对方有些缺点，要想想这些缺点对家庭生活并没有大影响，而且谁还没有一些缺点呢？即使要向对方提出，也要等待适当时机，不要夫妻一见面就唠叨不休。不管自己是否习惯，要试着热情地和对方打招呼。谈话，这样做很有好处，是会得到回报的。

4. 明确地表达自己的意见唠叨和正式提意见是不同的，向配偶正式提意见是使配偶明确地知道自己的不满，从而引起注意，进行改正；而唠叨则主要是一种情绪渲泄，并不考虑这样做会产生什么效果，而且也不会产生什么好的效果。有的人只是一味地对配偶作无原则的迁就，并不把自己的不满明确地告诉对方，而事后再唠叨、抱怨，这样反而使事情复杂化了。有一位丈

夫二十年来一直耐着性子听妻子唠叨，有一天他终于忍耐不住，一本正经地对妻子说：“你听着，我下班回来很累，要休息休息，然后我才有兴趣听你唠叨，我已经忍了二十年了！”妻子听了不胜惊讶地说：“你忍了二十年了？我真不知道你是太客气、太体贴人，还是太笨，连句话都不会说。你要先休息一下，就休息好了，可你为什么不说呢？”是啊，如果这位丈夫早点明确地表示自己的意见，也许这个问题早已解决了。

再如，有位丈夫对妻子不够尊重，有时甚至在朋友面前使妻子难堪，如果妻子当时忍让，事后发发牢骚，实在于事无补。在丈夫当着朋友的面使她难堪时，她应该冷静而坚决地对丈夫说：“你不该说这种没有礼貌的、欺负人的话，我想朋友们也和我同样地不安。如果你有什么对我不满意，可以回家再说”。如果丈夫还是不改变态度，妻子可以理直气壮他说：“我已经提醒你不要这样无礼了，我不愿意在朋友面前和你争吵，但是我不能容忍你的行为，我回家去了，以后再谈。”妻子一次两次这样明确地表明自己的态度，抵制丈夫的不良行为，最后会迫使丈夫做同样的改变。

5. 不要说使对方受伤害的话原则要坚定，但态度还是要灵活，说话方式方法要讲究。丈夫不应该批评妻子易受伤害的方面，例如，是否找了个好妻子，能否料理家务，能否生孩子，是不是不如别的女人等等；同样，妻子也不应该批评丈夫易受伤害的方面，例如，是否有出息，工作能力是不是强，是不是个好丈夫、好爸爸等。“利刀割体疮犹合，恶语伤人恨不消”，这是应该警惕的。

在夫妻关系中，批评是免不了的，但是，同样的一种情绪。同样的一种意思，可以用不同的方式来表达，例如丈夫说：

“你没有发现我们每天吃的菜差不多都是一样的？你不能换换花样吗？”这种批评肯定会使妻子十分反感。

如果换一种说法：“你的菜烧得很好吃，很合我的口味，但是我记得我小时候，每个星期的菜都是一样的，妈妈做菜的手艺不很好，所以我总希望小菜能换换花样。你看，这是我的怪毛病吗？”这样说，妻子会明白丈夫的意思，而且会心情舒畅地接受这个意见。

6. 对配偶要多肯定、多赞扬人都有自尊的需要，赞扬是一种肯定的诱导，就是对人的自尊心的满足，因此，能使人十分愉快，愿意上进，愿意向积极的方向改变，其效果是指责、唠叨所不能比拟的。莎士比亚写道：“赞美即报酬。”马克·吐温曾说：“别人说我一句好话，我会乐上两个月。”事实上，从来没有人不需要诚实、真挚的赞扬和赏识，夫妻之间也是同样的。

有个妻子怒气冲冲地嚷道：“我恨死我丈夫了，我要和他离婚，我要叫他日子不好过。”一位心理学家向她建议：“你要没完没了地赞扬他，迁就他，当他觉得不能没有你的时候，你就和他离婚，他就会难过得彻底垮了。”这位妻子按建议做了。半年以后，这位心理学家又遇到了这位妻子，问道：“结果怎么样，离婚了吗？”这位妻子说：“呵，没有。我按照你的意思去做了，结果他从来没有这样待我好，我们从来没有这样舒心过，我现在把心都给了他啦！”

对于人类的心灵，赞美就像阳光。夫妻之间应该多赞扬，少责备。但是赞扬应该恰如其分，而且应该有感情基础，出自内心。以上所举的例子从表面上看似乎只是一种策略手段，但是实际上也还是有感情基础的。否则，如果变成无原则的奉承，那就不好了。

总之，只有爱才能改变人。恨招致恨，爱引起爱，如果对配偶不满意，要用“细雨润土”的方式表达自己的观点，使对方不知不觉地接受这些观点，这样，他就会学到不少东西。而如果暴躁地要求他，那么他只能学到很少的东西甚至相反。聪明的耐心的妻子会造就一个好丈夫，好丈夫很少是现成的。反过来说也是同样。

## 夫妻间怎样说话才不伤感情

夫妻关系，虽然亲密无间，但如不注意说话方法，同样会刺伤另一方的感情。那么，夫妻间，怎样说话才不伤感情呢？1.说客气话。礼貌待人，和气说话，是沟通夫妻感情的重要条件。话语带刺，或冷若冰霜，往往容易挫伤感情。请看下面的一组对话：

丈夫：“听到了吗？今天下班你要给我买双皮鞋回来！”妻子：“你不想我能顾得上吗？”

丈夫：“喂，顾不上，你干什么去？”

妻子：“顾不上就顾不上，干什么去，你管得着吗？”“听到了吗”、“喂”，丈夫的问话，很不礼貌，且带有命令的语气，妻子呢却不买帐，用反诘的语气还击，她毫不示弱。这样说话，用不了多久，夫妻双方很快就会在家庭琐事上争吵不休，造成感情障碍。如果这样说：

丈夫：“请你下班时帮我买双皮鞋，好吗？”

妻子：“好的，我尽量抽空给你买。恐怕今天不行，因为太忙，还要加晚班。对不起！”

这段对话亲切融洽，一个“请”，一个“对不起”，问话有礼，答话客气，就会使丈夫高兴，妻子满意。是的，说一些客气的话，实际上就是对爱人的重视。“谢谢”，“对不起”，诸如此类的礼貌语言，不但能增进双方的感情，还可以润滑每日生活的单调。

2.说协商话。在家庭生活中，夫妻的地位是平等的。有商有量，互相尊重，这不仅仅是出于礼貌，而是为了维护和发展已有的爱情。有的人在家中，对爱人习惯实行命令主义，总是说“不能那样做”、“要这样做”，丝毫没有商量的余地，这是不尊重人格的行为。遇到对方心境不好时，这些话往往会成为“战争”的导火索。如果换成另一种口吻说：“你认为这样做行吗？”“你看着办吧，这只是我的意见。”用协商和气的言语，既维持了对方的自尊心，又易于对方接受你的意见。因为，他（她）并没有感到自己在被迫地接受命令。

3.说顺心话。在工作和生活中，夫妻难免会有不顺心的时候。如果爱人在外面遇到气恼的事失去心理平衡，回家发泄，你绝不能“以牙还牙，以眼还眼”。此刻，你要做到两点：一是忍让，二是说顺心话。若妻子下班回到房间，冲着丈夫说：“跟你说过多少遍了，臭袜子还是乱扔，像你爸一样，真讨厌！”这时，丈夫发现妻子脸色不对，应这样说：“夫人，你说得对，这坏习惯我一定改。”若丈夫针锋相对：“你就只会唠唠叨叨，跟你妈一样！讨厌，讨厌，我看到你的脏梳子，更讨厌！”你来我去，互不相让，都不顺心，不伤感情才怪呢。

丈夫出差丢了件衣服什么的，妻子便安慰说：“不要紧，以后出差留点神就是。星期天，我上街给你买一件‘补’上，好吗？”“听到这样顺心的

话，丈夫哪有不受感动的。倘若妻子毫不留情：“瞧你这个冒失鬼，丢这丢那，怎么没把自己的脑袋丢掉呢？”听到这样不顺心的话，丈夫会怎样想呢？丢失了东西，本来心里就不舒服，面对妻子的火上加油，恐怕反唇相讥。要知道，夫妻间的感情障碍最初往往是由小事引起的。那些分道扬镳的夫妻不正是从一件件小事开始“分”的吗？

4，说鼓励话。人生路上，有欢欣，也有痛苦；有胜利，也有失败。夫妻相处，应同心同德，同舟共济，互帮互助，携手前进。当一方遇到困难需要力量，受到不公平的对待需要公理，受了不该有的委屈需要说明的时候，另一方应该给以体谅和同情，用鼓励的话去宽慰，去开导。要知道：这些话，既是对方克服困难、奋发向上的内在动力，也是幸福家庭甘露常在的源泉。当爱人在工作中遇到麻烦时，你绝不能说讽刺，挖苦话。因为，这类话固然使你感到鲜明有力，但它会使对方站到你的对立面去。

我有一个朋友，他的妻子是个女强人，提任某厂厂长。当妻子遭到白眼后，他不但不说安慰的话鼓励话，反而泼冷水，“这年代，要管好人家，谈何容易！我说过多少遍，一个女的，逞什么能！你白天黑夜都守在厂里，还要不要孩子，还要不要这个家？今天，你要是听我的，厂长就别当了！要是不听我的，咱俩就一刀两断！”

“不！厂长，我还是要当！”

丈夫以为妻子这次会回心转意，谁知她还是那么倔强，便暴跳如雷：“当、当、当！你去当吧。快给我滚！……”

丈夫这样说话，哪有不伤妻子感情的呢？面对事业和家庭，她选择了前者。

5.说幽默话。有人把没有幽默感的家庭比作一间旅店。是的，夫妻之间，需要有幽默相伴。电影中的李双双和孙喜旺，他们的生活中虽然有许多波折，但双方妙语连珠，相映成趣，仍使人感到他们的生活美满和谐。相反，有一些家庭，虽然生活中并不多争吵，但双方缺乏幽默感，过得淡而无味。

夫妻之间，有许多幽默的话题。举个例子，有位丈夫搞大男子主义，他对妻子说：“这个家得我说了算，你要听我的。”“行，我们意见一致时听你的，意见不一致时听我的。”妻子的回话，风趣含蓄，使原来的冷漠气氛变得活跃起来。

再看下面的一段对话：

妻子：“昨天晚上你说梦话了，你知道吗？”

丈夫：“不知道，我说了些什么？”

妻子：“你好像在骂我。”

丈夫：“可能的，因为我白天不敢骂。”

丈夫这句诙谐的语言，幽默得体，恰到好处。

幽默的语言，还能使矛盾的双方摆脱困境，使僵局“冰释”，使一个窘迫难堪的场面在笑语中消逝。因此，夫妻生活，也要借助于幽默，要懂得：幽默是润滑之剂，它可以沟通思想感情，帮助我们消除许多忧愁和烦恼。

总之，夫妻间，只要双方能以诚相待，加强自我修养，注重说话艺术，就能够妙语泉涌而不伤感情，理达情通而永葆爱情的春天。

## 怎样安慰心情不好的配偶

1. 问问看是怎么回事。

例如你不妨问：“什么事情使你难过？”如果你的另一半素来健谈，当会把握你关怀的机会，对你倾诉心中的不快。你只要认真听，点点头，或表示赞同，就行了。

2. 如果另一半沉默不语，你也不要作声。

但此时你该留在其旁边，不要走开。是没有人愿意靠近心情不好的人，但心情个好的人却希望有个知心人的肩膀可以靠一靠。

3. 暂时不要对另一半提出解决办法。

只要倾听对方的倾诉，那就是上上之策。至于建议，以后再说吧。

4. 不要被对方情绪所感染。

你的注意力应放在对方的困扰所在，并想想你能帮什么忙，从头到尾你要保持镇定。如果你发现自己的情绪被对方所感染，你应该找个借口离开几分钟，去平稳一下情绪。

5. 以简单的方式对另一半表示爱意。

例如你不妨写一张“我爱你”的字条，粘在盥洗室的镜子上。

6. 轻轻按摩对方的颈部。

这时缓和情绪有帮助。

7. 要另一半就某事给你建议。

有时候，心情不好的人需要有“被需要”的感觉。

8. 为另一半演奏一曲。

音乐对受伤的心灵有疗效。

9. 如果另一半的心情依然不好，不妨为对方买些其爱吃的点心，或者喜爱的作者所写的书。

10. 安排适合你们小俩口的消遣。

例如有浪漫气氛的烛光晚餐，或者去看场电影——只要是能使另一半转忧为喜就行。

## 怎样改变妻子的唠叨毛病

一个能言善道的少女，会令男性心荡神驰；而一个喋喋不休的妻子，却令丈夫感到厌烦。

有一个调查问到：丈夫对妻子最不满意是什么？结果，第一位是妻子的罗嗦。

美国女作家卡内基夫人说：“罗嗦的妻子比贫穷、浪费、不信任等，更使丈夫不幸。”

罗嗦为什么使丈夫如此生厌？有的人为什么把它比作女人最丑陋的表现？

有的妻子说：“没结婚以前，我就话多。可是那时候，我说多少废话他都爱听。如今我一开口，他就皱眉头，嫌烦。”

这个责备不能说有道理。关键不在于话是否多，而在于说什么，怎么说。婚前，她的废话多，是甜蜜的废话。爱的呓语，即使重复千遍，都会被认为是爱之深切的表现，不会引起爱侣的反感。而婚后妻子的唠叨就不同了。

概括起来，妻子的唠叨有这样一些内容：

1. 诉说自己的忧愁与烦恼工作不顺心，受到不公平的待遇，身体的不舒

适，家务的劳累，等等都想找人说说。

2.对丈夫的抱怨埋怨丈夫花钱不周，下班回家太晚，家务不伸手，子女不教育等等。

3.指责对方，发泄自己的不满丈夫的某个同学荣升，或分到了好房子，得到什么好处，而丈夫却两手空空，于是唠唠叨叨，责备丈夫无能，不争气。有的甚至指手划脚，强令丈夫按她的意思去办。如果对方有难色，就一遍两遍，唠叨个没完。

这样一些话，丈夫怎么会爱听呢？他感到厌倦、烦恼，是难免的事情。

妻子为什么会变唠叨？

每一个爱唠叨的妻子，说她是居心不良，诚心要惹丈夫生气，想把家庭搞“黄”是不确切的。她有她们不得不罗嗦的原因。

其一、结了婚的女子，一般都把丈夫当作自己的靠山、主心骨，她们生活中的喜怒哀乐，无他人可诉说，只能告诉最亲密的丈夫。女性的感情往往比较丰富，她们对外界的反映比较敏感，对他人的积极的暗示和消极的暗示，都反映强烈，容易引起情绪的大起大落。在这种情况下，如果得不到有效的疏导或渲泄，就会造成心理上失衡。特别是一些心胸比较狭窄的妇女，还会罹患精神方面的疾病，中医常说的“肝郁”，西医常说的“癔症”，就是这一类的病症，正是她情绪郁闷，无法排解、缺乏“安全感”的时候，需要有人进行劝导。

其二、试探丈夫的爱情浓度。许多妇女在结婚以后，主要的心思都放在丈夫身上了。她们希望能像婚前那样，听到丈夫热烈的情话，得到丈夫温柔的爱抚，更希望丈夫永远守在她的身边。而许多男子在初婚以后，激动的情绪开始“退潮”。他们把家庭的建立看作是在事业上猛进的新起点，因而把主要的心思放在工作上。妻子的唠叨，是对丈夫爱情的表示，希望以此引起丈夫的注意；它也是一种试探，以丈夫的耐心程度测量对自己爱情的深浅、高低。如果丈夫表现的极不耐烦，甚至恶语相对，她们就会伤心已极，泣涕涟涟，更唠叨个没完。

其三、不懂得怎样去表达爱。有的妇女，对丈夫的工作、生活极其关心，她们像对孩子那样去对待丈夫，过问、插手、干预他的工作，定要他按自己的意志行事；对他生活的照顾，细致是细致了，但是管头管脚，不给一点自由活动的空间。丈夫心有不甘，做妻子的就反复絮叨，直到他接受为止。

当然，也有个别妇女，她们的絮叨，也夹杂着以此控制丈夫，让他跟着自己的指挥棒转。

改变妻子的唠叨，要从两方面入手，丈夫和妻子，都要同时动作，才能奏效。

丈夫需要做到以下几点：

1.妻子心绪烦闷，有难解的忧愁。当她向你叙说的时侯，要认真地倾听，耐心地听完，并且帮助她分析，提出你的处理意见。你的关心和专注，会使她的心灵得到安慰。随着她们情绪调节，她的絮叨也就结束了。如果采取相反的态度，心不在焉，不耐烦地打断她的话，这样，更会加重她的心理失衡。使她的恶劣情绪进一步淤结，唠叨是没完没了，严重时还会表现情绪的反常，歇斯底里发作。

2.如果她所讲的事情，是已经重复多遍的老“皇历”，而她仍然喋喋不休，这时，制止唠叨的方法是采取幽默而不是责备的口吻，可能会更有成效。

比如，可以笑嘻嘻地这样说：

“你又要开始口腔运动了吧！你说的这些故事，不是昨天已告诉我了吗？我不是已经讲过我的意见吗？”

还可以这样做：倒上杯水，递到她的手上，亲切地说：

“看你说的够累了，这样我都知道。你喝口水，休息一下。说话多了，也会伤身体的。”

这些话虽不多，却向他传递了你爱她的信息。她的目的达到了。就会松口气，把话止住。

3.要沟通夫妻间的感情，主动开展积极的有意义的对话。每天晚上，抽出一些时间，夫妻聊聊天，引导她从身边的锁事上摆脱出来。在她心情好的时候，告诉她，她的唠叨的坏处，要克制自己，珍惜夫妻间的感情，千万不能用唠叨达到控制对方的目的，其结果只会是适得其反。

4.如果这样做仍不奏效。就要考虑妻子的唠叨是否病态的表现。最好带她到心理咨询门诊，请心理医生检查诊治。

妻子要做到以下几点：

1.当自己有满腔的话要说的时候，先要想一想，丈夫现在是否有时间，他的情绪是否正常，这时是否愿意倾听。还是，想说的这些话是否已经讲过了，是否有必要再重复，尽量做到不烦扰人家。

2.当自己想诉说的时候，还要再想一想，自己想说的是些什么？是发牢骚？还是遇到了为难的事情？如果是发泄自己的不满和烦躁情绪，最好免开尊口，因为丈夫不是出气筒、受气包，他若是反抗，不但使自己的气出不出来，而且还会受更多的气，这样，自己的情绪就会更坏了，要学会自己控制和调节情绪。心里实在烦闷，到街上散散心，看场电影，听听音乐、使烦恼得到一定的排解与转移。如果是遇到了什么难以解开的扣，也要自己先想想对策，不要完全依赖丈夫。这样既可以锻炼自己独立思考和解决问题的能力，又可以缩短与丈夫磋商的时间。

3.想用唠叨来测验他的爱的深浅，是愚蠢的行为，企图用唠叨控制、左右丈夫、更是极其错误的。爱情的特性是平等、信任和尊重，任何相反的行为，只会损害夫妻之间的爱情。

另外，唠叨也是弱者的表现。一个充满自信心的女性，是用不着费尽心思去折磨丈夫的神经，来窥测他的爱的温度；也用不着拐弯抹角不敢直接表达自己对他的意见。有理不在言多。一个自立的女性不用靠眼泪和罗嗦来确立自己在家庭中的地位，一个善解人意、通情达理的妻子，一定会赢得丈夫的挚爱。

### 怎样认识夫妻间的吹毛求疵

夫妻生活在家庭这样一个较为封闭的小圈子里，适当的批评确能有助于双方健全人格。但是批评必须有所区别和选择，比如哪个问题比较重要应该提出来，哪个问题是鸡毛蒜皮的就没有必要斤斤计较。批评倘若失去这种区别和选择，那就是吹毛求疵了，它对夫妻关系有极大的破坏性，往往是造成夫妻离婚的主要原因。为什么呢？

首先，吹毛求疵会表现出对他人绝对排斥的态度，不承认“人无完人”的道理。因此使夫妻之间产生敌意，破坏家庭里和谐的气氛。

其次，对吹毛求疵者自身也十分有害，因为他使别人产生逆反心理和报复心理，“还以颜色”。而且吹毛求疵并不能达到改变配偶行为的效果，因为别人会把耳边没完没了的唠叨当作废话，起不了作用。

其次，吹毛求疵教人不讲理，没耐心，使夫妻间常因一点点小事而大动干戈、不可开交。

最后，吹毛求疵常是破坏性的自我防卫的结果。这种人才能以小人之心度君子之腹，将自己的缺点投射到别人身上，看作是对方的缺点，于是处处挑人毛病、横加指责。

### 怎样调节夫妻间的弹性关系

人类的性格，很大程度上是由后天的经历所造就的。夫妻间的搭配，开始并不完全和谐。但两人一旦结合之后，就像一部转动的机器，双方的性格就像两只齿轮，一个前伸，一个后屈，才能运转自如。反之，机器就会发生故障，我们就有必要调整齿轮间的位置。当调整到合适的位置，夫妻关系也就达到了最佳点。为了寻求谐调，这个最佳点不是一次可以调整好的，有时需要几次，甚至几十次，才能完成夫妻间的真正谐调。

从心理学上分析，丈夫对妻子的让步，或妻子对丈夫的容忍，会给对方的心理上起一种缓解作用，一旦发怒的一方冷静下来，他（或她）在心理上有一种负罪感，经过小小的插曲，会酝酿出一次新的甜蜜的回味。发怒的一方会向对方表示歉意，双方的间隙就会消失。

弹性关系会导致夫妻的默契。我们常说：“知夫莫如妻”，反过来说：“知妻莫如夫”。双方的了解到了水乳一体的境界，那么就不存在谁对谁发脾气现象，因为弹性关系可以使妻子了解丈夫发怒的原因，她在丈夫发怒之前就有效地给予了控制，和谐美满的家庭也就在这基础上真正诞生了。

说到底，弹性关系也是一个人完善自己性格的一个有效方法。在人类社会，家庭关系、社会问题、现实矛盾，往往需要人类用忍耐的态度去给予克服。如果做人弹性不足，精神上没有承受能力，就会被烦恼所包围。而人类要进取，要有所作为，很大程度上要陶冶自己性格，适应环境并且做到克制随心所欲。在夫妻关系上如此，在其它人际关系上也是如此。

弹性性格，是人类追求文明的一种修养和美德。它将对未来的婚姻生活起着不可低估的重要作用，并减少人类生活中的动荡因素与不安全感。

### 怎样认识夫妻的心理相容性

夫妻的心理相容性是夫妻性格、气质、感情和意志方面的相容。

性格不和是夫妻关系不和谐、甚至破裂的一个重要原因。如在夫妻生活中，一方生性快乐达观，很容易受别人性情的感染，为人随和，易于交往，而另一方则情绪急躁，对任何事都很斤斤计较，一方爱吵闹，但也容易很快忘掉，随时可以言归于好，而另一方可为任何一件小事而长久耿耿于怀、郁积在心。具有这样完全不同性格的夫妻，如果不进行自我调整。相互适应，就很难保证婚姻的幸福。

气质不同又得不到夫妻双方的弥补和融合，也容易失去夫妻的心理相容性，导致婚姻关系破裂。从气质上来论，人可分成四种类型：第一种是暴躁

型。这种人坚强、不沉着、容易兴奋急躁，在生活上属胆汁质；第二种是活泼型。这样的人坚强、沉着、好动，属多血质。第三种是恬静型，其性格坚强、沉着但有惰性，属粘液质；第四种是软弱型，其中有好动的，也有懒惰和不沉着的，属于阴郁型气质。在社会生活中，也有介乎其间的混合型、过渡型气质。当然，我们必须承认，并非任何一对夫妻在气质上不同其婚姻必然都是失败的。因为一个人的气质不仅取决于其所属神经系统的类型，还取决于其所生长的环境和所受的教育。这就是说，不同气质的夫妻还可以在婚后的生活中相互调整，做到心理上相容，我们在日常生活中也可以发现，有不少婚姻美满的夫妻从气质上大相径庭，这就是相互调整和适应的结果。

### 离婚女子怎样进行心理调适

在人生的道路上，离婚无疑是一件会引起巨大心理挫折和波动的事件。它给夫妻双方，尤其是给女子一方所带来的精神创伤与后遗症是难以估量的。

离婚给女子带来的主要心理创伤是：失落感、孤独感和自卑感。虽然有不少离婚事件是合理的、应该的，而且主要责任也不在女方，但由于世俗偏见的影响，不少人总是用异样的眼光看待离婚女子，有的甚至还在背后说三道四、指指点点，从而给离婚者造成一种更加孤独的心理压力，致使不少离婚女子不愿与别人接触，心绪十分消沉苦闷。

离婚带来的精神痛苦会严重影响离婚女性的身心健康，如易患胃痉挛、高血压及心脏病等。医学心理学家指出，不少离婚女子更需要通过以下精神疗法加以心理调适。

1. 保持自尊法。这一点在心理调适中非常重要。因为不少女子一旦离婚后，往往会产生浓重的自卑感，总觉得自己声誉下降，一直抬不起头来，似乎处处比别人矮了一截，好像做了一件什么不光彩的事情。这种消极的自卑的心理影响可能会在相当长的一段时间内左右自己的行动。为此，要振作精神，以积极的处世态度对待生活，学习和工作，努力发挥自己的长处，要自己看得起自己，对消极的舆论环境泰然处之。这样，你就能较早地摆脱困境，重新获得生活的主动权。

2. 坦率交谈法。离婚者往往误认为，四周的人对自己都抱有偏见，没有一个人能真正理解自己的不幸。其实不然，只要你不把自己封闭起来，走出自卑孤独的境地，那么你就会很快发现，在你的四周不乏同情和关怀者。他们都会真诚地倾听你的倾诉，为你分担痛苦和忧愁。交谈时，你尽可以把自己不幸的遭遇以及对今后生活的打算、统统向自己信任的同事和知己倾诉。

3. 理性摆脱法。一些主要因丈夫的不忠。另觅新欢或有外遇而反目离异的女人，常为自己被遗弃、感情被践踏而产生极度愤怒的心理反应。她们具有较强烈的图谋报复心理。在这种心理情绪的操纵下，很可能做出一些过火行为，从而酿成更为可悲的后果。这种感情用事的处理方法是不可取的。解决的办法是：以理智制约感情，通过改变认识思考方向，消除消极情绪。不要总是想：“他为什么要背叛我？”而应该反问自己：“同一个已和自己没有丝毫感情的人继续共同生活，难道还有什么快乐可言吗？”这样就可以使自己及早摆脱恼怒不已的心理，早日恢复心理平衡。

4. 环境转移法。环境对人的情绪的影响是明显的，面对一个已经破裂而

难以修复的家庭，那一景一物都可勾起自己对往事的联想，使自己的情绪愈益难以平复。为此，你不妨暂时或彻底地离开这个令人沮丧烦恼的地方。换一换生活工作环境，对于调整和恢复心理平衡是有好处的。此外，也可去探亲访友，或外出旅游，或听听音乐读读书，或更勤奋地投入工作。

5. 情感取代法。当夫妻反目调适无效。家庭的破裂离异已成为不可避免时，那一切都只能听其自然了，勉强维持一个破碎的家庭只会给自己带来更多更长时间的不幸和痛苦。为了消除离婚后的孤独感。空虚感，可采用情感取代法加以解决。所谓情感取代法，即指重打锣鼓另起灶，通过觅寻新偶，建立新家庭，消除孤寂，恢复和保持心理平衡。据国外调查，夫妻离婚后，女方在5年内再婚的机率要比男方高。由于有了第一次婚变的亲身感受，再婚女子特别珍惜人生的第二次结合，许多再婚女子比初婚时觉得更幸福更美满。

### 再婚夫妻怎样进行心理调适

再婚夫妻的心理状况同初婚夫妻是有所不同的，就是前者具有后者一般所不具有的某些心理敏感，需要我们正确处理。

第一，对先前爱人的感情问题，一般说来，再婚前若是因为离婚而造成家庭的破损，那末原来夫妻间的感情已经破裂，也就不存在对先前爱人的思念。但是，再婚前若是丧偶而造成家庭的破损，而原来夫妻间的感情又比较深厚，那末丧偶后的感情波动就会延续一段时间。这种感情虽然随着家庭的重建能够减弱，但要完全排除既不现实，又不合情理。于是，怎样对待这种感情，是截然排斥，还是听任流露，抑或是互相体谅与照顾？

正确的做法应该是互相体谅与照顾。谁都承认，爱情应该是专一的；但专一的爱情并不排斥已经逝去的爱情在心理上可能留下的余波，更不要求已经逝去的爱情丧失其原来的价值。既然过去的爱情曾经在你爱人的心灵中激起过令人难忘的浪花，那末，只有用新的爱情琼浆才能使它得到补偿和更替。有些丈夫或妻子看到爱人有触景生情思前人的情况，就认为在爱人的心目中，自己的地位还不及她（他）的先夫或先妻，由此对爱人心存不悦。这种做法并不妥当，结果往往适得其反，诚然，对另一方来说，对原先爱人的感情也有一个注意方式、方法的问题，因为毕竟你已组成了新的家庭，否则也容易引起对方不必要的误解。

第二，今昔爱人间的比较问题。再婚夫妻由于双方或其中一方已经建立过家庭，于是在进行外部比较的同时，还有内部比较。不能说这种比较不正常，关键是怎么比较。心理研究告诉我们，人在不同的情感支配下，当你满意如今的爱人时，他（她）的优点常在你的头脑中膨胀；当你同他（她）闹矛盾时，又会自觉不自觉地把她的缺点同原先爱人的优点相比较。这种比较除了恶化你的情绪。扩大你同爱人间业已存在的矛盾以外，不会有别人积极效果。在爱情问题上，自尊心更为敏感。当一个人听到丈夫或妻子对她（他）说：你还不及我原先的爱人时，她（他）的内心情感反映也就可想而知。所以，有矛盾时最好就事解决，不要进行有损感情的比较，更不要说容易使对方伤心的话。

对于另一方来说，有些初婚的妻子或丈夫，总喜欢问再婚的爱人：我比她（他）怎么样？提出这个问题所希望得到的答案是不言而喻的，但给对方

却出了个难题。如果对方的想法同你的要求一致，问题好办，如果不一致，或是自讨没趣，或是双方难堪，或是欺骗你的感情，效果都是不好的。如果把这当作一种目的，就失去了家庭幸福的意义，实际上难以建设幸福的家庭。

第三，信任问题。不用讳言，目前社会上有相当多的人，认为离过婚的人都不是好人。这种说法明显缺乏分析，也不符合实际。其实，生活中离婚和离婚者的情况千差万别。况且还有相当一些离婚，并不明显涉及道德问题，只是夫妻双方难以契合彼此的个性以致感情破裂。因此，认为离婚都是不光彩的事情，显然是不正确的。生活不乏矛盾，夫妻生活当不例外。你同你爱人在日常相处中发生龃龉乃纠纷，亦不奇怪。有时候可能责任在你爱人，有时候则由于你的过错，更多的时候恐怕双方都有欠缺。但是，在发生龃龉和纠纷时，你的心理敏感点往往会驱使你怀疑你爱人的人品：如果他（她）是一个好相处的人，为什么同他（她）原来的爱人合不来，而要闹离婚呢？这种猜疑和戒备心理的存在，对于你们夫妻间的真诚相处是有害元益的。要避免这种情况的发生，无疑主要在于你要消除对离婚者的偏见，但对你爱人来说，也有需要努力的地方。生活向人们显示，对离婚的偏见，常使离婚者不敢向新的恋人如实袒露自己离婚的原因，而往往把责任完全推到原先的爱人一方。其实，在多数情况下，离婚所以成为事实，往往是双方都有责任。把自己的弱点、缺点乃至错误毫不隐瞒地告诉对方，只会加深对方的了解，避免日后夫妻生活出现波折。

那么，是不是双方都离过婚而重建的家庭，就不存在这个问题了呢，也不是。离婚有多种原因，就责任来说，有的主要在对方，有的主要在自己，有的双方都有。但实际情况同离婚者的主观判断常有差距。于是，夫妻间发生纠纷、争吵时，往往会认为自己的离婚是由于原先的爱人不好，而对对方的离婚是由于他（她）自己的不好，所以，也会同初婚者一样怀疑爱人的人品。这种不信任的后果甚至比前面的情况更糟，它势必会引起对方“以牙还牙”的反击，因此更要注意防止。

再婚夫妻虽有不同于初婚夫妻的心理特点，但又有许多相似的地方，因为他们毕竟也是以爱情为纽带而建立的婚姻关系。生活证明，只要夫妻双方切实按照“长相知，不相疑”原则来协调彼此的关系，那末，不论是初婚，还是再婚，都能迎来“和谐如琴瑟”的融洽感情。

### 夫妻应该怎样进行“互补”

夫妻之间有差异是好还是不好，要作具体分析。

男女爱情的产生和婚姻关系的巩固往往是由两类因素相互影响的结果：一类因素是生活目标、价值观念和兴趣的共同性，这是显而易见的；另一类因素的是性格。气质和才能的差异性，这也是不可忽略的。夫妻之间要有许多方面的“同”，同时也要有一定的差异，除了相互适应——即顺应、同化、内化以外，还有一个方式是“互补”，通过“互补”，以求夫妻更加和谐而一致。许多事实证明，在科学、文化界以及其它许多领域，天才人物往往具有一些显著地不同于一般人的素质，他们身上会有某些超群的。非典型的，反常的特点——有些是优点，有些则是缺点。他们为了弥补在爱情和家庭生活中的某些不平衡因素，因此，所寻求的配偶往往是一些智力平平，但在其它方面有显著优点的异性。这样，生活就恢复了平衡，克服和补偿了缺陷。

对一般人来说，“互补”的情况也是常见的：在业务上，丈夫长于此，妻子长于彼，才能相互帮助；一个人忙于工作，另一个善于持家，生活中矛盾就少；一方性子比较急，另一方性子比较慢，就可以既把事情考虑得周到些，又做得快一些；等等。这样的夫妻正像凹凸相反的两块模子，十分贴切地合在一起。

夫妻之间的“互补”有许多基本形式，如：同位补偿，即通过相互激发和帮助，化特短为特长；异位补偿，就是在共同生活中扬长避短；升华补偿，就是在相互勉励和教育下，追求普遍的美德。伟大的理想、高尚的情操，使双方都置身于更高的境界，凌驾于一切缺陷之上；群体补偿，就是以对方的长处来弥补自己的不足。

因此，夫妻之间要谋求“共同”，也要谋求平衡，谋求“互补”。在择偶时应该这样，在婚后也要这样。“互补往往不是自然形成的，而要自觉加以调节。为此，要注意以下几个问题：

1. “世界上没有两片完全一样的树叶，没有两个完全一样的手掌。”人也是这样。男女双方不论多么志同道合，在兴趣、爱好、性格、作风等方面总会存在这样或那样的差异，这是正常的，不必对此感到遗憾或不满。

2. 对差异要作具体分析，要看它表现在大的原则问题上，还是在日常生活小事上。例如，男女双方在理想方面差异很大，甚至背道而驰。这就很难“互补”，只有分道扬镳了。

3. “互补”往往是同一事物不同侧面的结合，这些侧面，各有积极意义，也各有其不足之处，“互补”是积极意义上的结合。例如进行一项开拓性的工作，既要勇敢大胆，又要慎重仔细，如果丈夫的性格侧重于前一方面，妻子的性格侧重于后一方面，那么这种“互补”是十分理想的。

4. 不能忽略差异方面的消极因素。消极因素的结合不是“互补”，而是“互撞”；不是相得益彰，而是相互抵消，这就不好了。例如，丈夫虽然大胆，但鲁莽；妻子虽然谨慎，但保守，鲁莽加保守，这就糟了。

5. 夫妻“互补”还要具备一些条件。这主要是双方互敬互爱。互相尊敬，才能认识对方的优点、自己的不足，从而以对方的优点来弥补自己的不足；因为相互爱恋，才能致力于实现完美的结合，而且努力保持一辈子。

### 怎样对待妻子的任性

每个人都有个性，任性就是不加约束地放任自己的性子。任性的人，不管对方的承受能力，只要不和她的心意，她就发脾气，甚至蛮横不讲道理。她们往往缺乏理智，说话或办事不计后果。因此很难得到周围同事的温暖和帮助。在家庭生活中，如果夫妻有一方太任性，就会影响家庭和睦，这种家庭中的不安定因素，如果不及时设法加以消除，任其发展下去，就会使另一方的感情受到伤害。长久下去，夫妻感情的裂痕就会在此出现。因此，任性者应注意控制自己的情绪。要尊重对方的感情，努力改掉任性的坏毛病。

心理学家分析，任性的产生和形成，后天环境起着决定作用。一般来说，从小在娇生惯养环境中宠大的人，条件优越，自恃高人一等的人；只受别人温暖照顾，而不关心照顾别人的人；一贯接受，很少给予的人，最容易导致任性的性格。要改正这种任性的毛病，需要有个过程，不是一朝一夕能解决的问题，因此，丈夫对妻子的帮助要有耐心，切不可急躁。

应当使妻子明白，任性是自私的表现。人与人之间，应当彼此尊重，夫妻之间也是如此。有的人认为，丈夫是自家人，碰着不顺心的事，向他发发脾气，耍点“小性子”没什么，这是一种对自己对他人都不负责的误解。对于妻子的任性，起初丈夫可能凭着对妻子的爱，而给予容忍，然而，久而久之，丈夫对妻子不加收敛越发严重的任性，失去了耐心，使之变得越来越反感，因为妻子的任性失去了女性所特有的温柔、恬静，和这样的妻子在一起，常常使自己处于尴尬和被动的地位，整天看着妻子的脸色行事，业余时间几乎都搭在了解决由妻子任性而引起的矛盾冲突上。试想，谁愿意和这样傲慢无理、任性刁蛮的人生活在一起呢？因此，妻子的当务之急是彻底改掉任性的毛病以挽回即将失去的爱情。

应当知道，任性是个人的自身修养问题。她们与周围的人很少相处和谐，缺乏自我牺牲精神，因此，作为丈夫应有耐心帮助任性的妻子加强自身修养，懂得关心他人，尊重他人，宽容他人，学会控制自己的情绪，把任性、发火消灭在萌芽状态中。

另外，事实表明，妻子的任性与丈夫的姑息迁就有关。妻子每次毫无理由的任性、发脾气，丈夫都忍让、自责，使妻子的任性，不但不能得到自我控制，反而会使她的性格更加蛮横。因此，发现妻子太任性，应及时地严肃地加以制止，这既对妻子有利，也对丈夫、家庭有益。

任性，是婚姻中的一个毒瘤，要彻底铲除这个毒瘤，要靠妻子、丈夫的共同努力，而更重要的是靠妻子的勇气、自制力和对家庭的责任感。

### 夫妻双方怎样来接受对方的忠告

1. 对批评者本身有同样缺点的批评切忌采取反批评的方式。当对方指责您时，先接受对方的批评，告诉对方您愿意改正。然后在对方情绪平复时，您再策略地引出这个话题，也提出您的忠告。这样，夫妻间能达到合理协调。

2. 当对方说您语气嘲讽、神态自负时千万不要来个反攻击。如果您的丈夫或者妻子说您语气嘲讽、神态自负。您自己可能感受不到，甚至自以为十分谦虚。但是您的确不知道对方看您是如何感觉，所以先别急着否认。只要您丈夫或妻子告诉您时，您应该对他说自己没觉察到，但很感谢他告诉您，也希望他能帮您一起解决这个问题。您千万不要来个反攻击，说没有人曾经这样说过您。您要知道在工作单位或社交场合外人不会如此直截了当说您，再说外人的观察也没有您丈夫或妻子来得仔细。在这里需要强调的是：别人在您身上清楚看到的事实，您自己可能丝毫没有觉察到。所以不要否认别人对你的感受。别人如提到您内心潜在的动机时，您也没有理由否认。因为很可能您没有意识到，而在不知不觉中流露出来，别人觉察到。

3. 当您丈夫或妻子说出对您的感觉时，您不仅不应拒绝接受而且切忌“夸大的同意”。如果您丈夫对您说，说您潜意识里只想有个奴仆供您使唤，不是需要一个丈夫；或者您妻子说您这么苛刻待她，是因为您潜意识里希望回到母亲怀里。这种时候，您都没有理由否认，只能告诉对方您的意识里并没有这样的想法，但是对方既然这样认为，您要好好想一想。总之，当别人说出对您的感觉时，不能以“您怎么会那样想？真是不可思议”这些破坏性评语作为拒绝接受的借口，用来掩饰对方提出的批评，否则会破坏夫妻关系。

而且更应切忌采用最糟的回答方式，即“夸大的同意”，如“是，我知道自己很差劲，我们干脆离婚算了！”这类狡猾的逃避方式，会使问题永远也得不到真正的解决，反而会使夫妻之间造成隔阂。

### 怎样使夫妻感情升华

一个真正的男人，既要有男子勇往直前的气概，更应该懂得温存体贴的艺术。这样才能使你们的爱情之花，永远不败。

通常说来，男人都有丰富的想象力，为了使对方生活愉快，则必须创造一种较理想的生活环境取悦于对方。只有使双方生活充满情趣，两人的感情才能一天比一天深厚。

1. 带一篮新鲜水果和几听饮料，与妻子一起到山顶观赏日出；
2. 有信来时请先让她看，表示你对她的尊重；
3. 下棋时多让她赢。
4. 冬天，带她去郊外观赏雪景，并拍照；
5. 陪她去买女性必备的各种卫生用品；
6. 热情地拥抱或接吻，使她有一种安慰感；
7. 陪她去采购节日礼物；
8. 写一篇以你和她的欢乐为题材的抒情文或一首抒情诗送给她；
9. 买一束鲜花插在靠她枕边近的花瓶里；
10. 送她一个两人用的野餐盘；
11. 用车带她到一个有情趣的地方，甜蜜回忆婚前你们恋爱经过，特别是初恋的情景；
12. 替她放（打）好洗澡水，主动分担一些家务事；
13. 领她到细雨蒙蒙的林间小道散步谈心；
14. 到你俩曾有过罗曼蒂克回忆的餐馆用餐；
15. 星期天与她同吃、同游、同乐，不要独自外出不归，使她有寂寞之感；
16. 邀请你岳母和母亲同你俩一道旅行；
17. 不定期地写一封深表爱意的简短情书，贴在她的化妆镜上；
18. 带她去野餐，体味乡村的景色；
19. 有机会与她一起去你小时候生活过的地方，最好能住上几天；
20. 主动洗刷厨房和清洗碗盘，使她能得到充分休息，愉快地度过良霄；
21. 将家里她从来未注意的损坏了的东西修理好；
22. 送她漂亮的手镯，要到能唤起你俩回忆往事的地方去买；
23. 送她一枝玫瑰花，让香沁人心脾；
24. 购买时新的“席梦思”或其它家具，把卧室布置得焕然一新；
25. 添置一条漂亮的床单；
26. 替她洗头发，让她享受舒服的感官刺激；
27. 与她一道骑车郊游；
28. 送她到朋友家玩，并且把家里整理清洁，烧好饭菜等她回来共享；
29. 替她擦洗自行车；
30. 为她买一个别致的音乐闹钟 经常挑选好的磁带播放柔和的音乐给她听；
31. 不时与她去看好看的电影和精彩的文艺表演；

32. 在卧房中装一盏美丽精致的台灯,每晚安排一定的时间与她共同交换意见,沟通思想,回忆过去及展望未来;
33. 在卧室里烧檀香,以增添愉悦的气氛;
34. 家中要多布置带暖色调的东西;
35. 随时把自己的衣服整理好,整齐地挂在衣架上,切不要乱放乱搁;
36. 让她无意中发现你在重温她过去给你的情书;
37. 每周至少与她做一次单独约会,不要有他人打扰;
38. 为卧房添置一些她所喜欢的小摆设;
39. 与她一起坐在床头欣赏你们的影集;
40. 和她一起报名,去参加某项业余训练班;
41. 培养共同的新爱好;
42. 送她一盘曾留给你俩深刻回忆的录音带;
43. 替她磨快菜刀;
44. 放下手中书,突然转向她,深情地表示,谢谢她,因为有了她很好的操持,才有如此温暖的家,使你十分欢乐;
45. 有意识地打电话给她,约她在星期天去郊游,但不要先告诉她你要带她到哪里;
46. 在她生日或你们的结婚纪念日,一定要送点精巧的礼物给她;
47. 离家前给她一个轻吻;
48. 收集你俩曾去游玩的地方的旅游图,引起你们甜蜜的回忆;
49. 把财务交给她掌管,一切开支,由她计划安排;
50. 策划出其不意的旅游,买好车票,临走之前才告诉她,使她感到喜出望外。

### 夫妻怎样赠礼

“绝妙的礼物并不在于它自身的经济价值,而在于它所具有的特殊意义”,这正是赠送礼物的诀窍。夫妻都想送给对方一份如意的礼物,但在我们这个瞬息万变的时代,虽然人们为购置礼物冥思苦想,却未必能得到对方的欢心。一般来说,夫妻间对所得的任何礼物都会感到满意,因为它也是一种感情的纽带。

婚前赠送的礼物以戒指为主。男方可送给女方镶嵌红宝石的黄金戒指,因为黄金象征着长久,红宝石象征着爱情。女方可回赠男方一枚钻戒,它象征着勇敢和力量。项链等其它饰物也可作为赠送的礼物,选择时,宜因人而异,最好具有某种象征意义。婚后夫妻双方逐渐走向现实,不要忘了在适当的时候互赠礼物,能增进夫妻间的感情,某种时候还是解决夫妻矛盾的灵丹妙药。夫妻互赠礼品应该注意:

(1) 具有特殊意义。要把互赠礼品当作相互间对人生价值的思考,要认真想一想对方最珍爱的是什么?如果丈夫是一个事业心极强的人,并经常出入社交场合,不妨送给他一条精美的领带及领带夹。因为他的工作要求他必须时刻注意自己的形象。妻子不满足于做家庭主妇,总想在业余时间发展自己,当她从丈夫手中接过书籍和听课证时,内心的喜悦已无法形容。

(2) 要让对方感到惊奇。如果能送上对方心目中渴望得到而又未曾明确表示出的东西,一定会让对方惊喜万分。要想做到这一点,平时就得细心观

察，或许有时你比对方更了解他本人的真正需要。在妻子生日这天，平日不理家事的丈夫，不仅包揽了全部的家务，亲手做了妻子最喜欢吃的菜，而且明确表示：今后要尽自己的努力，减轻妻子的负担。对于妻子来说，这或许是最好的生日礼物了。

(3) 要显示出人的爱心。任何能显示出浓郁温馨的爱意的礼物都是极其宝贵的，也是金银珠宝无法比拟的。平时忙于工作的妻子，如果在业余时间亲手为丈夫打一件样式新颖的毛衣，做丈夫的心里会甜滋滋的，这是花多少钱也买不到的爱意。

(4) 要随时让对方感到温暖。随时奉献的爱心和关怀有时会使对方的事业和生活发生巨大的变化。在丈夫和妻子最失意的时候，送给他一本他最崇拜的名人的自传，鼓励他重新扬起希望的风帆。

总之，黄金有价情无价。夫妻间互赠礼品要从实际出发，以感情为纽带，有时，一个小小的礼物会给家庭带来无限的温馨。

### 夫妻间怎样对待过错隐私

它像一块沉重的铅块压在他们的心里，该如何对待自己的过错隐私呢？这里介绍几点具体的方法。

1. 如果对方宽宏大度，通情达理，善解人意，你不妨把自己的过错隐私坦诚相告，取得对方的谅解和宽恕。

某学院一位年届 40 的副教授，才气纵横，著书颇丰。他的一位女学生十分倾慕他创作才能，经常向他请教一些问题，并恳请他向报刊推荐她写的作品。时间一久他居然迷恋上了这位女学生，并作出一些非礼的举动。女学生有求于他，亦不免将就。毕竟为人师表，一度迷失的理性及时复归了。良知也促使他不能欺骗相敬相爱的妻子。但几次想坦诚相告，却欲言又止。这时当讲师的妻子也隐约发现丈夫这段时间脸色沉郁，神情不爽，似乎有满腹心事。一天，这位女讲师邀丈夫出外散步，回忆以往彼此真挚相待，相互信赖，相互体谅的幸福生活。联想到妻子一直是那么善解人意，通情达理，他终于坦露了内心隐密。温柔宽容的妻子看到丈夫能够如此坦诚，又经过冷静而理智的思考，终于原谅了丈夫的过错。并帮助丈夫彻底地摆脱了那种有悖常理的情感。

这种情况表明，在爱人面前以真诚和坦率告知自己的过错隐私，是一种自尊、自爱的表现。倾吐衷肠会获得某种心理上的平衡和道德上的谐和，而且，一方的真挚与坦诚往往会使宽容大度的另一方产生一种敬慕心情，而在一定程度上抵消知道其过错隐私后的不满和反感。

2. 如果对方心胸狭窄，不通情理，那你最好隐瞒自己的过错隐私，必要时也可委婉地欺骗。

她在某银行工作，生得俏丽妩媚，楚楚动人，丈夫视她为“安琪儿”，非常爱她。但他心胸狭窄，极好猜忌，有时竟到了不通情理的地步，偶尔看见她因工作关系和男同事在一起，就疑神疑鬼。除此之外，无论工作，学习，待人接物，对待妻子，他都是一个出类拔萃的男子。他对她坦诚，总是把过去的事情毫无保留地全盘托出，然而，他的真诚坦率却使她颇觉不安，因为，她婚前曾由于帮助一个犯流氓罪的男友躲避拘捕，而使自己遭到公安机关的拘留她知道，如果对丈夫直言相告，肯定会引起他强烈的不满和反感，以至

影响夫妻感情的和睦。但是，良知又不能让她对丈夫讳莫如深。终于，聪明的她假借另一个女性叙述了那段不光彩的历史，结果遭到他对那个“替身”的一顿痛斥。现在，他们仍旧相处得很和谐，虽然他还是那么好猜疑，她依然是他心目中的“安琪儿”。

由此可见，为了保持爱情和谐、婚姻的牢固和家庭的和睦，必要的隐瞒和善意的欺骗往往会取得好心的坦诚所不能企盼达到的良好效果。

3. 根据对方的心理承受能力。对自己的过错隐私作一定的淡化，以期双方可以相互接受。

某厂一位推销员，出差到外地，出于一时的好奇，买了一本揭露卖淫嫖娼的纪实小说。然而他并未正确地认识卖淫嫖娼的弊端和危害，反而寻章摘句地寻求所谓刺激，终于堕落到与嫖娼人为伍的地步，被公安机关拘留并处以数百元的罚款，他追悔莫及。回家后，妻子发现别人托他代购的物品一件也没购买，而钱又分文不剩，于是严加追问。他几经辩驳，抵赖不过，只有如实相告，妻子无法承受这样的打击，愤怒之下，向其单位领导反映，一时舆论四起，搅起一场轩然大波，他虽然悔恨不已，也无补于事，最后夫妻反目，家庭解体。

由此看来，偶然的过错，如果对其爱人如实述说后，有造成爱情破灭，婚姻分裂的可能，但爱人又有点证据，在这种情况下，不妨作淡化，实为明智之举，否则，就很有可能使一个好端端的家庭毁于一旦。

总之，夫妻之间对待自己的过错隐私，应采取因人而异，因事而异的方式，因为，对爱情和婚姻受到亵渎而引起的心灵伤痛，人们有不同的反应和克服的方法。这决定于一个人所固有的气质特点和道德价值体系的内涵。

### 怎样处理两地夫妻的日常生活

两地夫妻的突出特点是不经常生活在一起。

怎样才能使夫妻的心紧密地连在一起呢？处理好日常生活中的小事情，是会取得可观的效果的，不信你可试一试。

1. 当你爱人离家要回部队或工作单位时，你可曾亲手为他（她）打点行装，并带上对方最喜欢吃的东西，以便双方感到，人分离了，心贴得更近了。

2. 当你爱人远离家乡，你可曾经常给他（她）写信或打电话，同他（她）保持密切的联系，以使双方的心灵上激起情感的涟漪。

3. 当你爱人写信向你诉说家中的困难时，你可曾千方百计地出主意想办法帮助解决。以使他（她）感到不在一起也有依靠。

4. 当你爱人身体不佳，请你回去照顾，你又因工作难以脱身而不能实现时，你可曾周密安排及时寄钱，帮助解决实际困难，以使他（她）对你更加理解。

5. 当你爱人因种种原因没有及时给你回信，你可曾以体谅为本，再次询问，而不是指责，以使他（她）更加体会到你的大度。

6. 当你耳闻爱人的风言风语时，切不可轻易当真，更不可在两地书中询问、指责，这会使他（她）感到极大的委屈和不信任，弄不好会导致圆满家庭的破裂。

7. 当你爱人来你处休假，你可曾周到热情地安排食宿和文娱活动，以使他（她）感到在一起的欢乐。

8. 当你爱人带着孩子来休假时，你可曾为孩子的欢乐动过脑筋，使孩子享受着在父母身边生活的幸福。切记不能刚见面就打孩子，打在孩子的身上，痛在他（她）的心上，会给他（她）留下不欢迎我们的心迹。

9. 在你与爱人共同生活的日子里，你可曾尽量多地承担家务，以减轻长期分居给他（她）带来的繁重负担，你干得越自觉，你们的感情就会越深，因为这是你爱这个家的表现。

10. 两地夫妻总觉得在一起的时间少，因此，当你因特殊情况外出时，一定要留个纸条，以使他（她）下班回家不致感到冷清。

11. 每次相会时，你可曾为之作过独特的设计，或做一二件增进双方感情的事，以使爱人产生欢悦，觉得你把他（她）放在了心上。

## 夫妻怎样正确对待家庭与事业的关系

每个人都有自己的理想和事业，也都有家庭，都希望理想能实实，事业获得成功，家庭美满幸福。结了婚的人，一般来说，丈夫或妻子都希望对方能在事业上支持自己，或者互相竞赛，互相帮助。事业心强的人，都希望对方做“贤内助”，把家庭生活安排得舒适、安逸，免除后顾之忧。在实际生活中，家庭与事业确实是一对矛盾，处理得好，事业会取得成效，家庭会获得幸福康乐。处理得不好，就会顾此失彼，造成不良的后果。

1. 应该将家庭与事业统一起来对待，使其相辅相成、相得益彰。

夫妻之间要互相鼓励，树立较强的事业心，确立自己的奋斗目标，不要沉浸在甜蜜的家庭小安乐窝里。

新婚蜜月是人生难忘的幸福时刻，新婚夫妻可以尽情欢乐，到自己想去的名胜古迹、游览胜地去旅游。蜜月结束，就应集中精力去搞好自己的工作、生产和学习。

有些青年夫妻迷恋婚后的甜蜜生活，互相想的都是怎样更好地安排家庭生活，上班时思想上也在考虑今天买什么、明天怎样玩。夫妻恩恩爱爱、卿卿我我，这是人之常情、无可非议。但是，如果只想着家庭如何幸福，精力用在事业上很少，那就不对了。因为人人都只考虑家庭，工作和生产上不使劲，国家的建设就很难有起色，特别是我们的国家尚处在贫穷落后的行列，全国人民不齐心努力，要想富裕起来是很难设想的，国家贫困，哪有家庭的幸福？因此，凡是有事业心的青年夫妻，都不应该只考虑小家庭的舒心、安乐，还是应该摆正家庭与事业的关系。否则就会愧对祖国、愧对后人。

有些青年夫妻担心，自己把更多精力用在事业上，照顾家里少了，会影响夫妻感情和家庭和睦。其实，夫妻在事业上都做出成绩，反而会促进彼此感情的加深，使夫妻更加互相敬慕。

2. 夫妻应该互相关心、互相帮助、互相体谅。

摆正家庭与事业的关系，关键是要夫妻同心、认识一致。彼此想法相同，就能共同想办法把家庭生活安排好，双方都努力工作，同时又能照顾家庭。比如，丈夫可能正紧张地进行一项科研，回家的时间少了，当妻子的应该充分理解和支持，把家庭生活的担子挑起来。丈夫也要体谅妻子既要工作又要顾家的难处，回家时，就应主动多吃一些家务事，让妻子腾出时间休息和学习。又如，妻子的工作性质是晚班多，当丈夫的也要充分理解和支持，晚班可能比较辛苦，要尽可能在饮食、起居方面多加照顾。夫妻都能这样做，互

相都高兴做对方的“贤内助”，使对方无后顾之忧，就会互为动力，使各自在工作上取得成绩，夫妻也会更加恩爱，家庭更加和美。

### 3. 夫妻之间要经常交流情况。

夫妻可能工作相同，也可能工作差异甚大。夫妻之间可能一方担负的工作责任大一些，忙一些，一方工作单纯一些，轻松一些；夫妻可能一方搞科技工作，一方是体力劳动者；等等。不管夫妻之间的工作性质、职务有何不同，在家里地位是平等的。夫妻要互相尊重，自己的工作情况，有了什么打算和成绩，碰到了什么困难，都应彼此交流，使对方了解自己，取得对方的支持。有些人以为自己干的工作讲了对方也听不懂、理解不了，不愿意向对方谈，实际上是瞧不起对方。对方不理解自己，也就不可能支持自己，有时还可能产生埋怨情绪，要想把家庭生活安排好，使双方都能安心工作，那就不容易做到了。

### 4. 业余时间，夫妻要多在一起。

上班时，夫妻都忙于工作，集中精力把份内的事办好。下班后，夫妻就应该多在一起，共同安排家务劳动，共同筹划小家庭的建设，彼此谈心，交流感情。

## 怎样调适夫妻间的兴趣

青工小张喜欢读书，有时读出味道来常把自己分工的家务给忘了。为此，妻子小徐啧有怨言。同小张不一样，小徐的读书兴趣淡薄，对缝纫、毛线编织倒很有钻研。她认为兴趣放在这上面值得：一能美化生活，二能节约开支，比起丈夫那种“不能创造价值”的读书要“实惠”得多。可是，对于小徐的兴趣，小张又不屑一顾，他认为青年人成天同针线打交道，未免有些“庸俗”。由于爱好不同，加上各自对对方的兴趣又有看法，平时讲话也就很难投机，原先感情不错的小两口，渐渐口角多起来了。

生活中，像小张、小徐那样因为兴趣爱好不同而闹矛盾的夫妻着实不少。

怎样解决这个矛盾呢？看来办法只有一条：进行夫妻间的兴趣调适。

从心理学角度说，兴趣是人的一种积极的感情倾向。有的人爱好音乐，因为音乐能给他一种愉快的感受。一件事物如果不能使人获得快感，那就无论如何不能成为他的兴趣所在。然而，同样是音乐，为什么有的人能听得手舞足蹈，有的人却不能获得快感？这就同各人的内心需要的内容有关了。人的需要是由多种因素决定的。首先，它受生理条件的影响。例如爱好体育的人，大多是体力充沛的人。其次，它还受知识条件的影响。一般说来，一个人对于自己完全不懂的东西很难引起兴趣来，如有的人对音乐知识一窍不通，于是美妙的音乐就很难激起他的共鸣。再说，认识条件（志向、人生观、对本职工作的看法等等）对内心需要的影响也是明显的。生活中，从责任感出发培养自己对某种事物的兴趣的例子，可谓比比皆是。由于各人的生理、知识和认识条件的不同，对事物的需要倾向和程度就不同，因而表现在兴趣上具有明显的个性特征。

人们的兴趣可按其指向性分成两大类。

一是“事业兴趣”：对自己从事的工作有浓厚的兴趣，有时甚至可以达到废寝忘食的地步。据了解陈景润的同志说，陈景润每天除了吃饭、睡觉，同数学打交道的时间不少于十二小时，他的全部业余时间几乎都同数学作伴

了，换句话说，事业兴趣成了主导他生活的唯一兴趣。

二是“业余兴趣”。对于更多的人来说，除了工作以外，还有别的兴趣内容。例如数学家苏步青好读古诗；建筑学家李国豪喜爱骑自行车；历史学家蔡尚思每天离不开冷水浴。这些就都是业余兴趣，它的内容可谓五花八门。但若大致框分，又不外以下五种：1.求知兴趣，业余时间好看书，尤其是文艺作品一类（出于自学或工作需要而有目的地读书，属于事业兴趣，不在此例）。2.艺术兴趣，喜欢听音乐、画图、练琴。3.实用兴趣，钻研缝纫、烹调、木工一类，以此改善生活。4.娱乐兴趣，好看电影、电视，喜欢集邮、旅游或者打球、游泳等。5.刺激兴趣，追求不健康的娱乐活动，例如赌博之类。

生活中的夫妻，同行的不很多，即使同行，也未必同工种。由于各人的具体工作不同，事业兴趣的内容也不同。教师好看书，演员好练功，这都是十分自然的事情。从业余兴趣来说，夫妻双方兴趣类型完全相同的也不多。就像小张、小徐夫妇，一个兴趣在求知，一个兴趣在实用，各有所好。即使都属于实用型或娱乐型，也未必都对烹调或旅游有兴趣。

既然夫妻间兴趣爱好的不同是常见的生活现象，那么为此长吁短叹就不值得。人们常说，夫妻间的牢固爱情要以志同道合为基础，而并不是以兴趣爱好一致为前提。马克思和燕妮曾对各自的兴趣等问题作过这样的回答：

问马克思燕妮您所珍视的品德朴实真诚您对幸福的理解斗争健康  
您喜欢做的事啃书本缝纫  
您所心爱的花瑞香玫瑰  
您所喜欢的颜色红色蓝色

显而易见，这对被列宁称之为“伟大的情侣”的革命夫妻，在业余兴趣方面也不一致，但这并不妨碍他们融洽、和谐共同生活。可见夫妻间仅因兴趣不一而苦恼、焦虑是不必要的。但是，人的感情终究是在相互接触和交流中得到发展和深化的。兴趣爱好相近，共同语言比较多，有利于感情的发展。所以，夫妻间要采取积极的态度，使彼此的兴趣爱好能够协调互补。

怎样才能做到这一点呢？关键就在于对彼此的兴趣爱好要尊重、适应、诱导。

第一，互相尊重。尊重丈夫（或妻子）对他自己工作、劳动和学习所表现的强烈兴趣就是支持对方的事业。事业兴趣是事业成就的可靠阶梯。一个人事业兴趣越强烈，他在事业上获得成就的可能性就越大。因为爱人事业兴趣强烈以致多少有些不知理家而闹矛盾是不好的，作为最亲密的伴侣，应当尽可能为他解除后顾之忧。当然，对于他本人来说，也有一个主动分担家务和为爱人创造发展兴趣的条件问题。

不过，大多数的夫妻往往是由于业余兴趣的不同而引起矛盾，而且多半都是认为自己的兴趣有价值，对方应该服从自己。前面我们分析了业余兴趣的五个方面，应该说，除了第五种兴趣属于低级趣味，必须反对以外，其余四种大体都是健康的，都有一定的社会、家庭或自我修养的价值，都能陶冶心情，提高情操。即使是实用型兴趣，也不能同“庸俗”划等号。从一个家庭来说，夫妻双方都对求知、艺术有兴趣，这方面的共同语言当然可以多一些。但是鉴于目前双职工的实际情况，经济条件有限，家务负担较重，如果一个求知兴趣浓厚，一个比较注重实用兴趣，只要互相尊重，有时倒也能相得益彰：前者往往能从后者的支持中得到鼓舞，后者则能从前者的成就中分

享欢乐。夫妻兴趣虽然不同，却能共同获得愉悦。这说明，兴趣迥异的夫妻做到和谐相处是完全可能的。

第二，互相适应。对于爱人的兴趣，不仅要尊重，还要适应。宋代的女词人李清照，同她的丈夫、金石学家赵明诚的兴趣爱好颇不相同。李清照好动，赵明诚喜静；李清照喜欢下棋，并且规定输了棋要填词，赵明诚棋艺不高，填词更不如妻子，但为了照应妻子的兴趣，总是热情相陪。每逢天下大雪，李清照即“戴笠披蓑循城远览，以寻诗得句”，且“必邀其夫赓和”，这对赵明诚来说是一种兴趣索然的苦差使，但他也能顺情作陪。自然，赵明诚潜心于方寸之石的时候，李清照能克制自己不去打扰他，并且经常找机会在旁边观摩学习，有时还会同赵明诚探讨一番。由于双方互相尊重、适应对方的兴趣，他们间的感情日渐加深，李清照的“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”的千古名句，就淋漓尽致地表现了她对丈夫的想念。我们有些青年夫妻往往缺乏这种态度，对于对方的兴趣，不是主动适应，而是“井水不犯河水”，你搞你的兴趣，我搞我的爱好，结果彼此的兴趣只会沿着相反的方向赵拉越远。

第三，互相诱导。所谓诱导，也就是有意识地把自已的兴趣渗透给爱人，同时，也主动培养自己对爱人感兴趣事物的兴趣。生活中这样的事情很多：你原先对看球一点也没有兴趣，跟着爱人经常看球，在“看”的过程中又有爱人这个义务讲解员热心讲解，说不定你慢慢地对看球也会发生兴趣了。青年工人陈喜德钻研太阳能时，他的妻子对太阳能一无所知，只是出于对丈夫事业的支持，她才乐于当丈夫的助手。想不到，随着岁月的流逝，陈喜德的妻子也同他一样成了太阳能迷。我们在前面举例中说到的小张，他不是有些责怪妻子不好读书，为自己在求知中缺乏知音而多少感到乏味吗？那你为什么不妻子创造一些读书的条件，并为她选择一些能引人入胜的好作品呢？当你的妻子从读书中渐渐尝到甜头以后，想必她也会对读书发生一定的兴趣。人的兴趣是可以培养的。青年人本来就精力充沛，孩提时代的旺盛的好奇心，这时还闪烁着不灭的火花。应该说，兴趣相对来说更容易培养一些。在互相尊重、适应、诱导对方兴趣的过程中，我们得到的将是共同语言的增加和夫妻间感情的深化。有言道，万紫千红总是春。还是让我们的家庭生活开放更多的兴趣之花吧！

### 怎样加强中年夫妇的亲密度

一个家庭就像一颗枣核，两头尖小，中间圆大。由夫妻两人开始，繁衍抚养一些孩子以后，又恢复到夫妻两人。但新婚的“核尖”和中老年以后的“核尖”是大大不相同的。单就谈话这一点来看，新婚时的无话是“无声胜有声”，中老年时无话就是寂寞了。

无话可说并不表示夫妇感情不好，通常中年男人在家话就不多。他们或是工作忙累，回家需要休息；或是有自己个人的嗜好，喜欢独享钻研的乐趣，中年妇女二十多年的生活重心是抚育孩子，现在重心一失，就等于掏空了这个女人的全部，因此不谈孩子就无话可说。其它时候还好，总有些事可做，晚饭后又有电视可以救命，唯独餐桌上两人非面对面不可，这时更会感到无话可说的压力。

美国学者调查了 35 对结婚 15 年以上的中年夫妇发现，连最幸福的婚姻

也有起伏。他们认为，成功而持久的婚姻都有以下几种因素：

1. 始终把婚姻放在第一位。孩子多的夫妇很少有单独在一起的时间，可是结婚 30 年的芙兰和大卫却常常记着，他们不只是孩子的父母，还是生活中的伴侣。芙兰说：“孩子还是婴孩的时候，我们也每天晚上坐下来最少交谈 10 分钟。要是不找时间相聚，很容易养成不需要对方的习惯。”

2. 冲突与妥协。“当吵架时，我们避免说出将来会后悔的过头话，也不怀恨在心。结婚 15 年了，我们只有两次呕着气上床。”一位妻子这样说。夫妇之间如有争论时，应耐心解释，有自我批评精神，而不要一味责怪对方，说：“那全是你的错。”3. 性生活的沟通。“我们年纪越大，性生活越好。这是最深入的沟通方式。”一些认为自己婚姻美满的夫妇都这样说。美国纽约大学医学中心人类性行为研究院主任塞多克医生认为：“家里有婴儿或十几岁的孩子，则父母会减少性生活。可是到孩子离开家庭之后，又会恢复。”

4. 共同度过危机。曼丽和东尼为养育弱智的孩子而苦恼，互相要依靠对方支持。他们 3 个孩子中，最小的茉莉生来就有多种疾病。“我们什么都经历了，开始埋怨为什么这不幸要发生在我们身上，后来终于认识到，这并非我们任何一方的过错，于是决定好好地活下去，这样我们变得更亲密。”东尼说。

由此可见，并没有天然完美的婚姻或者理想的配偶，持久的婚姻也没有固定的模式。幸福的家庭是由两个有理智的人，经常有意识地培养情感，在不断加强夫妻间的亲密度中建立起来的。

### 怎样认识夫妻间感情关系周期性波动

夫妻间感情关系的变化可以按他们感情冲动的程度、感情的倾向性、举止的性质、他们之间的亲近和交往的作用与含义等分为五个主要阶段。这五个阶段在胆汁质暴躁型和多血质活泼型的人身上表现得最为明显。当然很难在同一个人所经历的两个相邻阶段之间划一条明确的分界线，更不能将不同的人在某一阶段的表现、状态、自我感觉和言行划一起来。

第一阶段——缠绵炽热的钟情期。这是完全受到肯定定势支配的时期，爱人在其心目中是完美无缺的英雄，配偶独占了其全部注意力，把对现实的感受染上种种美丽的幻想。

第二阶段——开始出现一定的冷却期。当配偶不在场时，其印象浮现在眼前的时间逐渐减少，但只要配偶一出现在眼前，立即能激起对其的正面情感，爱恋和柔情的强烈冲动油然而生。

第三阶段——情感关系进一步淡薄期。当配偶不在时，会体会到一种独特的心理上的惆怅，感到不自在。各种阴暗的想法侵入脑海，只凭配偶的出现已经不能自然而然地萌生柔性和爱恋。现在必须要配偶做出某种令人愉快的、表达爱情的行动，需要其体贴入微，主动为对方周到服务等等。这是相互习惯的阶段。在这个时期，最好是配偶离开自己，夜以继日地埋头于工作，或远走高飞。倘若在这阶段仍不减弱交往的强度，那么就会走到下一阶段。

第四阶段——对配偶出现并非有意的反感期。此时配偶的某些特点都会被看成是一种缺陷而成为口角的缘由，心理上开始受到否定定势的影响，配偶在其眼中成了百无一是的废物。并以不友善甚至敌意的态度去理解配偶的言行举止，而且看作是蓄意的挑衅。开始从配偶目前和以往的言行中寻找和

发现破绽，希望离开这个讨厌的人。此时如果配偶在眼前，其勃勃生机全部丧失，什么也不想做；但只要配偶从眼前离开，心绪就会立刻恢复宁静。

第五阶段——公开的厌恶甚至爆发的否定期。这个时期完全处于否定定势的影响之下。这时，配偶在自己的心目中已不是天使的化身，而是终于暴露出“卑鄙无耻和诡计多端的恶棍的真面目”。配偶的所有可爱之处被忘得一干二净，而缺点却暴露无遗，发展到无以复加的地步，婚姻变成了一条束缚双方的无穷无尽的链条，共同生活已经“丧失了任何意义”。这也是个最危险的阶段，而且伴有相应的危险形式。这时不再是希望离开配偶，而是要跟配偶大闹一场，竭力刺伤对方包括其亲属及朋友。爆发过后，接触暂时中断，夫妻双方都需“喘口气”。气头过后，怒火渐渐消除，两人之间的鸿沟开始缩小，相互关系又回到第一阶段，至少能恢复到这对夫妻关系中的最高点。

所以男女青年在结婚时从理智上就应该有充分的准备，迎接相互关系中那必然的、不可避免的周期性冷却，以及随之而来的各种不愉快现象。

### 怎样看待有了孩子后妻子的感情转移

在夫妻生活中，做丈夫的常常会发现，妻子的感情悄悄地转移到孩子身上，对自己远不如以前那样亲喂、温存了。

应该怎样对待这个变化呢？

孩子诞生后，妻子的感情转移到孩子身上是很正常的。一个嗷嗷待哺的婴儿，离不开母亲。也因为有了孩子，家庭生活突然增加了以往没有过的许多烦琐事，要妥善安排好，需要精力和时间。妻子往往在这方面要承担更多的责任，与丈夫之间的交流自然少一些。在这种情况下，做丈夫的应细心体察妻子因有了孩子，在生理和心理上复杂的细微的变化。在生理方面，妻子处在哺乳期间，由于内分泌的变化使卵巢功能暂时受到抑制，对于像以往那样小两口温存亲近的要求，会相应减弱。在心理方面，经过了怀胎的期待，分娩的痛苦和喜悦，妻子正处在新任母亲的心境中。在母爱伟大力量的驱动下，一种崭新的、完全的责任感，会使她把心思全部倾往在孩子身上。做丈夫的应该更多地体贴妻子，关心她并照顾她。

1. 尽一切可能做好各种家务，减轻妻子的负担。

一个家庭的家务，双方都有义务做好。初生的孩子弱小、娇嫩，遇到不适只会用哭来表示；加上小两口没有经验，要照顾好孩子决非一件轻而易举的事情。妻子的身体负担和精神负担都是非常重的。丈夫积极承担家务，除了能让妻子有更多的精力照顾孩子外，还能给她以精神上的安慰，减轻她的思想负担，增进双方的感情。

2. 对性生活要有所节制。

尽管性生活是夫妻生活的一个重要内容，但是，从孩子在襁褓之中到长大以后，经历一个周期性的变化过程也是很正常的。一般地说，丈夫的性要求会较强烈和冲动。但妻子生了孩子以后，盆腔充血，全身抵抗力较弱，生殖器官一般需要四十五天左右才能恢复，这段时间是禁止性交的。就是妻子的身体完全恢复的，还因生理、心理、家务等各方面的原因而性要求较少，对这一点，丈夫应多予体谅，尽可能让妻子得到更好的休息。

3. 每天都和妻子聊上几句。

孩子给家庭生活带来了许多变化，会在夫妻的内心产生各种反应，或是喜悦的，或是忧虑的；或是欣慰的，或是烦恼的。这些情感需要得到及时的交流。交谈是最好的形式，每天都聊上几句，5分钟也好，10分钟也好。它会使你时时都明白，自己是丈夫，又是孩子的父亲。这样，你就能经常地保持心理的平衡。

## 怎样分析夫妻常见矛盾

有人把家庭比喻为一艘航船。夫妻生活中产生这样或那样的矛盾如同风浪，既能为航行增色，也能给航行造成麻烦。夫妻的矛盾能否正确处理，对家庭之船的影响也是迥然不同的。夫妻生活中的常见矛盾有哪一些呢？以下六个方面的矛盾不可忽视。

1. 家务矛盾。目前，一般职工的家务负担很重。不少职工的工作单位离家远，上下班在路途上要花去不少时间，这样，家务同工作、同休息、同业余生活的矛盾就显得十分尖锐。在这种情况下，如果家务由夫妻双方共同分担，矛盾可能缓和一些；如果家务全部或主要由一方承担，这一方就会因疲惫不堪而造成情绪的恶化。尤其是在身体不适或受某种外界刺激的条件下，家务疲劳造成的情绪恶化会进一步加强。这时，另一方若不及时给予情绪上的安慰，龃龉的产生就很容易了。家务矛盾除了“量”的表现外，有时也反映在“质的不同评价上。比如有些夫妻，常因一方对另一方做家务的质量看不惯、不满意而产生纠纷，就属此例。

2. 经济矛盾。双职工家庭夫妻双方都有工作，经济条件比单职工家庭要好得多，家庭经济安排自由度较大，这对减少经济矛盾显然是有利的。但正因为双方都有收入，经济上是平等的，相互制约的机会也就增加，因而又出现了新的矛盾“热点”。其中之一是，家庭经济权的掌握，如果双方都要当第一把手，由自己说了算，矛盾就自然产生；二是，一方对另一方管得过紧，使另一方感到经济上的自主权被过分剥夺，也会发生抗争；三是，经济开支上双方缺乏商量，有些钱用得不是地方或者效果不好，也会引起争论；四是，一方留“私房钱”，被另一方发现，会影响彼此的信任度，以致产生纠葛。

3. 个性矛盾。所谓个性，就是一个人稳定的思想、行为方式。每个人的经历、文化程度、修养、生活环境等条件的不同，先天遗传因素也有差别，在气质、性格、意志、兴趣、能力等个性表现方面，都会有差别。拿性格来说，夫妻中一方是急性子，另一方是耐性子；或一方性格外向，另一方性格内向，这是常有的。急性子碰到慢郎中，若双方不能协调，互相看不惯，就会闹矛盾，甚至纠纷不断。这样说来，是不是性格类型相仿的夫妻一定能和谐相处了呢？也不是。急性子碰以急性子，一个心有不快，就温形于色；另一个看到对方冷面孔，听到对方刺耳话也“反应”迅速，纠纷恐怕也是很容易发生的。所以，夫妻相处不论各自属于何种性格，都要相互照应调适，这样才能相得益彰。性格方面的矛盾是如此，能力、兴趣方面的差异也是如此，处理得不好，同样会成为感情矛盾的策源地。

4. 社交矛盾。我国长期是个封建的、闭锁型国家，人际关系中的交往十分有限。因此在过去的家庭中，社会矛盾是不多的。现在，随着社会的开放、观念的革新和人们生活水平的提高，这类矛盾在夫妻生活中的比重也逐步增加。一般说来，如果夫妻双方的社交活动是共同进行的，社交本身的矛盾不

会很多。但由于社交活动很占时间，又增加开支，过多的社交会诱发、激化家务、经济等其他方面的矛盾。如果夫妻双方的社交活动是分头、各管各进行的，那么，不仅家务、经济等其他方面的矛盾会增加，而且社交本身也会造成新的矛盾，特别是当一方的社交时间过多，社交对象中较多地接触异性时，还会引起另一方的嫉妒和猜疑心理，矛盾的发展就可能呈现更加复杂的态势。

5. 亲属矛盾。虽然“核心型”家庭（指一个家庭只有一对夫妻关系）的比重不断增加，但同父母居住在一起的“扩大型”家庭仍占不少比重。即使是“核心型”家庭，也有一个同丈夫双方父母、亲属来往的问题。人际交往涉及到感情、经济、时间等问题。夫妻双方在各自的家庭和对方家庭来往中，若在态度亲疏、用钱松紧、时间多少方面，表现出明显的不同：比如妻子同娘家亲，同婆家疏；或者丈夫为父母家用钱大方，为岳父母家用钱小气，都有可能发生纠葛。此外，双方的亲戚对家庭带来的方便与麻烦若有很大差别，夫妻双方又缺乏谅解精神，也会在情感的不同体验和表现中，产生矛盾，酝酿纠纷。

6. 子女矛盾。随着计划生育工作的进展，独生子女家庭越来越多。过去分散给几个子女的父母之爱，现在集中到一个子女身上，独生子女在父母心目中的地位也就急剧提高。天下父母都爱子女，都在子女身上寄托着很大的希望。不少父母宁肯自己吃得差一些，穿得旧一些，用得省一些，也要为子女创造良好的生活条件。正因为父母在子女身上寄托着很大期望，投入了很大精力。因为，当这种期望和精力因子女的身心、品行发展不好而不能如愿以偿时，父母双方失望心理就有可能为彼此的关系制造麻烦。有些夫妻平时相处不错，一旦子女生病就互相埋怨、责怪，正属这种情况。当然，子女稍大以后，进了幼儿园、小学，还有一个管教问题。夫妻双方在这方面的主张、方法相悖，又不善于很好协调，也会“鸡里狗里”烦忧不断的。

在上述六种常见的夫妻矛盾中，尤以家务、经济、子女矛盾居多。有人曾对国内一百例夫妻矛盾（纠纷）进行分析，结果发现，因为子女而造成夫妻矛盾的，约占三分之一，居各类矛盾之首。家务、经济矛盾各占百分之二十至二十五，比重也不小。夫妻间的个性矛盾，虽然有它独立表现的地方，但大多是渗透在家务、子女、社交等其他矛盾表现之中的。同社交矛盾有逐步增加的趋势相反，随着人们生活水平的提高，亲属矛盾的比重则有下降趋势。当然，如同生活永远处于不息的变动之中一样，夫妻生活中的矛盾也是因人因时而异的。我们分析夫妻常见矛盾的目的，无非是提请人们对这些矛盾要有正确的认识。任何矛盾都是可以解决的，关键在于我们要正视矛盾，正确地分析矛盾，找到矛盾产生的原因，从而采取正确的方法。倘使真能这样，那么，即使是眼下矛盾丛生的家庭，重新得到安宁，获得和睦，恐怕也是指日可待的。

## 怎样化解夫妻矛盾

婚后，繁琐的家务、经济开支、教子方法、孝顺老人等问题接踵而来，夫妻之间难免不出现矛盾。这些矛盾多是可逆性矛盾，只要方法得当可以消除的。但如果处理不好，势必影响夫妻感情，甚至离异，造成终生悔恨。那么，怎样避免夫妻之间的矛盾激化呢？

1. 缄默：对方发脾气，火气正盛时，你最好保持沉默，只管做你手中的事，或泡上一杯茶，表示“STOP”（暂停）。待对方气消后，再彼此交换意见，找出原因。切不可针尖对麦芒或互不相让，说出伤感情的话。

2. 转移：夫妻之间出现口角，你要马上理智地转移话题，或干你的事，或和别人聊天。德国音乐家梅亚贝有一次与妻子大动肝火，但他马上冷静下来，坐到钢琴前，弹奏起一支美妙动人的乐曲，连他的妻子也感动了。于是，两人重归于好。

3. 回避：发现引起冲突的事件将要来临，你可以暂时回避一下，或设法马上躲开。当他（她）发现没有发泄的对象时，气也就消了。这样既尊重了他（她），又感化着他（她），可以避免矛盾复杂化。

4. 幽默：这是夫妻争吵时防止矛盾激化的妙法。据说，有一次大哲学家苏格拉底正在与客人谈话，其妻进来对他大骂，并将一桶水泼到他的头上，苏格拉底笑着对客人说：“你看，我早就知道，打雷以后，接着一定会下雨的。”一句话，说得三人哈哈大笑，难堪的气氛顿时消除了。

5. 小别：当夫妻之间出现矛盾时，你可惜事外出三、五天。小别几日，彼此尝尝离别的滋味，反能激发爱的思念。当然这不是赌气出走。

6. 多为对方考虑：俗话说：“一个巴掌拍不响。”夫妻之间发生不和，一般双方都有责任。因此，各人要主动们心自问，查己之不足，多站在对方的角度考虑或主动承认错误。生闷气，不理人，只会扩大矛盾。

7. 破例做事：一旦夫妻关系僵持，一方加倍体贴对方，尽量为对方多做事。特别是破例做些平时没有做过的事。这样，会使矛盾化解，关系缓和。有时，他（她）还会破涕为笑，言归于好。

## 怎样防止夫妻冷战

这里讲的“冷战”，是指夫妻双方出现的一种破坏性沉默。一般说来，夫妻之间保持适当的沉默是很有益处的，它可以沟通许多意思——同意、满足、幸福、爱意。但是，一旦夫妻双方的沉默带有破坏性质，将会断绝共同解决问题的可能，阻碍亲密关系的发展，甚至会导致一个家庭支离破碎，无法收拾。那么，怎样防止这种“冷战”呢？一位学者提出了十一条富有建设性的意见。

### 1. 不要逼对方说话

当一方沉默时，另一方不要逼他（她）说话，否则反会造成更沉默或发脾气。最好让其知道沉默本身已经沟通了某种意思。你不妨开诚布公地向对方说：“我不知道做了什么事，让你不愿和我说话。”或“我无法忍受你经常对我沉默，我们是不是可以谈谈？”如此对方可能会打破沉默。

### 2. 注意转移注意力

当一方沉默时，另一方最好能用听轻音乐、看电视等娱乐形式，来转移对方的注意力，减轻其心理压力。一旦事过境迁，沉默的冰块也随之融化。

### 3. 不要用沉默对付沉默

一方沉默，另一方用沉默作为反攻击，这是一种相当恶劣的沟通方式。你应当主动地和对方讨论如何解决有关问题，态度要诚恳，措辞要委婉，“精诚所至，金石为开”。

### 4. 不要用急躁来对付沉默

当你不知对方沉默的原因时，会急得束手无策。这时你一定要冷静，分清对方的沉默是有意用来攻击自己，还是出于无心，不要不问青红皂白就大发脾气，迫使对方开口还击。这样会使夫妻关系紧张。你应该看到沉默的背后隐藏着愤怒的情绪，你的急躁只能起到火上加油的破坏作用。只能耐心疏导，而不能操之过急，激化矛盾。

#### 5. 不要用撤离来对付沉默

有时对方也想自己打破沉默，却缺乏勇气。如果这时你赌气拂袖而去，会使对方产生无助的感觉，加深沉默的程度，甚至会由于你的撤离而使共同苦心营建的爱情之厦顷刻瓦解。只有当对方提出希望让自己独处一会儿好好思考一下时，你才可以暂时撤离。

#### 6. 多接近对方

尽可能地接近对方，如果容许的话，能轻轻地，充满情爱地触摸对方。如果这难以做到，那么，当你想同对方讲话时，坐得靠近些，保持双方的目光接触。

#### 7. 如果是急吵后的沉默，你应自责

两人之间的争论，通常比想象的要复杂得多。也许，双方都占有某些道理。你不可能指望对方会欣然接受你的看法，除非你也愿意听取对方的某种意见。因此，一味地抱怨对方是无济于事的。相反，多作自我责备，多听取对方的意见，会打破沉闷的气氛。

#### 8. 学对方的话

你试图引对方说话，对方却嚷道：“走开！讨厌死了！”这时有没有其他办法？有办法是：重复你爱人说的最后几个字，然后反问：“讨厌我，是吗？”对方可能会再说几遍：“是的，讨厌！你就不能让我一个人清静清静吗？”你可接着说：“你想清静清静，是吗？”你要设法让对方多说话，话不间断，对方就同你对话了。不过，说话时一定要充满情意，并有耐心。

#### 9. 让对方听好话

假如对方穿了一件漂亮的衣服，你就说，这件衣服很漂亮。假如邻居曾夸对方某个优点，你就把这话转告给对方。好话会使对方紧张的神经松弛下来，并能使对方想听到更多有关这方面的话。也许对方还会提一两个问题，这样，双方就容易进行对话了。

#### 10. 回忆美好的往事

你可在适当时机提出：“记得我们上次到植物园去野餐吗？”“记得我们结婚时到杭州去度蜜月吗？……”别小看这一两句话语，因为回忆美好的往事，会使对方转移思路，消除敌对情绪，缓和眼前的紧张局面，从而使双方进入对话。

#### 11. 避其锋芒

对于对方的攻击，不要从正面迎头阻挡，应该采用避实就虚的方法。如对方突然发怒：“我对你们都腻烦透了，你带着孩子都给我滚出去！”你可采用柔和的语调应答：“是啊，这小东西太顽皮，我们把他送走好吗？”对方听了会先吃惊，后忍俊不禁。这时，便容易跟对方对话了。

## 怎样防止夫妻吵架

在婚姻生活中，夫妻吵架是很常见的。许多夫妻为一点小事便吵个不休，

严重的还导致家庭不和，孩子受害。凡是身受吵架其害的夫妻，无不憎恨吵架。

有没有什么好办法能够防止夫妻无聊的争吵呢？下面是有关专家经过调查分析后提出的行之有效的方法。

#### 1. 彼此自我暴露

维基尼亚州瀑布教堂家庭关系研究所所长劳力·高登建议：“夫妇间每星期应拨出一段时间，供双方倾述表白、自我暴露。这既是增进了解的最好办法，也是促进感情交流的极高享受。”

这种交谈不是关于日常事务的对话，而是促膝谈心的密语。首先可谈谈最近觉得满意的事，对于不满的地方也可谈，甚至还可以抱怨，但是必须能够提出改善的方法。通过这种方式去了解配偶内心希望什么，以及对什么感到遗憾，然后有针对性地做好工作，争吵就可能不会再次发生。

#### 2. 交换一些恭维话

大多数的夫妻关系失调都是因为忽略了对对方好的方面，对于对方的缺点则过于挑剔。马里兰州贝塞斯心理学家爱琳·沃格尔要求到她那里求教的夫妇们，每天晚上花五分钟时间坐下来，互相交换一些恭维语。她指出：“这种做法听起来也许不大自然，不过这却是行之有效的方法。由于双方很难听到对方的公开的赞扬，现在一旦听到对方说出自己许多值得欣赏的地方，心里就会充满了惊喜。”

夫妻双方无论给对方做了点什么事，对方都不要认为是理所当然，而应表示由衷的感谢。即令是一桩小事也是这样。亲密无间又相敬如宾，夫妻关系就会甜蜜得多，怎么还会吵架呢？

#### 3. 尽量少责备对方

有些夫妇总是周期性地进行着同样的争吵。为一些小事耿耿于怀，常常故意曲解对方的意思，或者用过激的、令人后悔的言辞去伤害对方。这种情况无疑会使双方产生抵触情绪，甚至不愿听对方的解释。如果有一方一时控制不住情绪，那么吵架就在所难免了。

其实，夫妇长期生活在一起，其中一方总会出现一些毛病和缺点的。这时，作为另一方，应当尽量少指责对方。你可以说“我觉得你这种做法有些不妥”，而不要说“这都是你的过错。”如果争吵已经发生，你可以让对方知道他（她）伤了你的心，但是你必须饶恕他（她），并期望今后不再发生类似情况。

#### 4. 别老想到捍卫自己的“权利”

丈夫或妻子希望在夫妻生活中得到某种满足是合情合理的，但是，任何一方都不能过于强调自己的那一部分权利。

美国第三十八届总统杰拉尔德·福特和贝蒂结婚之前进行了一次长谈。前第一夫人说：“我们像谈生意一样，谈了我们的目标，谈了将来生几个孩子，我们还认定婚姻并非是一半对一半的买卖。我们把它定为百分之七十五对百分之二十五。有时，我出这百分之七十五，有时则需要杰里作出高姿态。”

#### 5. 勇于先改变态度

当夫妻关系处于僵持状态时，如果有一方肯改变态度，一切都会迎刃而解。当然，这不是一桩易事。每个人都有自尊，而且根深蒂固。要改变态度就等于承认自己错了。但你如果能这么做，你就能打破僵局。有个女人抱怨丈夫对自己不好，回家后除了吃饭看电视就是自顾睡觉。她说她丈夫肯定不

再爱她了。有人劝她自己改变态度，对丈夫亲近一些，可她又怕丈夫会因此而嘲笑她。后来，她试着改变了态度，她丈夫非但没有嘲笑她，反而比以前更加爱她了。

#### 6. 学会适应新的生活

夫妻结合是两种个性、两种生活习惯的结合，它势必会出现不少“脱节”的现象。为此，夫妻双方必须学会适应。

适应包括两个方面：一是容忍对方的生活习惯，二是改变自己的生活习惯。这样才能使两个本来相切的圆，逐渐靠拢、重合。例如，有的丈夫晚上打鼾，作为妻子总不能因为丈夫晚上打鼾而大吵大闹，相反要容忍丈夫的这种生理现象，同时劝丈夫到医院去诊治，根除打鼾的病因。

#### 7. 学会转移注意力

夫妻双方发生矛盾时，可用转移自己注意力的方法，稳定自己的情绪。这种心理转移一般有三条途径：一是“明日复明日”原则。这种原则是一种非常有利的自我超脱手段。二是假设原则。你可以用假设的办法转移对对方的怨恨。例如，他也许在工作中遇到什么困难，才把我当作“出气筒”；她也许身体不舒服，才对我发脾气，我应该多关心她才是。三是取代原则。一旦双方话不投机将要动怒时，你可以用散步、唱歌、看电影等方法取代你的不愉快，待你消气后，再心平气和地谈论有关问题，这样就不致于发生争吵了。

#### 8. 合理解决孩子问题

在夫妻生活中由于孩子而引起不和以致争吵的事例屡见不鲜，其原因无非是对给孩子规定什么样的纪律；允许孩子做什么；孩子在家中应有哪些权利等问题意见不统一。合理解决这类问题主要应做到下列五点：夫妻要交换各自对抚养孩子的看法。如果夫妻俩能在分歧的问题上找到一个双方愿意接受的意见，那么，潜在的矛盾冲突就可以避免。找到各种分歧的原因。有的分歧是属于孩子养育问题上的，而有的则与孩子毫无关系。不要让孩子摆布你。轻信孩子的谎言，会造成夫妻不和。不要为迁就孩子而牺牲自己不该牺牲的东西。不必要的自我牺牲往往会造成夫妻关系紧张。应把夫妻关系放在首位。这一方面有利于夫妻增进感情，另一方面也有利于孩子的成长。

### 怎样对待爱人的异性朋友

怎样对待爱人的异性朋友，确实是夫妻之间需要正确处理的生活问题。处理不好，很容易引起家庭风波。

1. 认识结交异性朋友是现代生活中十分正常的现象。人生活在社会上，必然要在学习、工作、生产等方面和他人交往，也就是人们常说的社交。每个人都有自己的社交活动范围，有些人可能大一些，有些人可能小一些。每个人都有自己的朋友或知己，有些人可能多一些，有些人可能少一些。有些人的朋友可能同性多一些，或者只有同性朋友；有些人的朋友既有同性的，也有异性的，或者异性的还多一些。有些人结婚后和朋友交往少了，有些人婚后继续和朋友交往，或者结交了更多的新朋友。有些人是同过学、共过事，彼此建立了友谊；有些人是互相仰慕对方的才华，彼此探讨学术、交流技艺，成为知己；有些人是志趣相投，有共同的爱好，成为好友；有些人则是共患

难，同舟共济，成为莫逆之交。

男女之间是平等的。既然社交是生活中不可缺少的活动，那么，爱人交朋友无论是异性还是同性，也属于十分正常的现象。

2.对爱人充分信任。夫妻之间要互爱、互信。不信任对方也就谈不上真正的爱。有些人不能正确对待爱人的异性朋友，并不是不理解社交的意义，而主要是不相信自己的爱人。一看见自己的妻子和别的男人在一起，或者自己的丈夫接待别的女人，就心起疑团，醋性大发，怀疑爱人有“外心”，猜测别人来“挖墙脚”，破坏自己家庭。因此限制爱人交友的自由，不准爱人结交异性朋友。这种人心胸狭窄，气量很小，虽然不一定认为爱人和异性朋友已有什么不正当的行为，但总是疑神疑鬼、不放心爱人。这样必然伤害爱人的自尊心，伤害彼此的感情，从而导致家庭不和、夫妻反目。有些人喜欢拨弄是非，看见不是夫妻关系的男女在一起，就嘀嘀咕咕，造谣生事，弄得蜚短流长。对爱人不信任的人最容易接受这种流言蜚语的影响，加深对爱人的怀疑，影响夫妻关系。因此，对爱人要充分信任，不要随便怀疑。

当然，如果爱人作风不正派，确实证明有外遇，那是另一回事了。对待这种爱人要根据具体情况，分析原因，晓之以理，帮助其认识错误，使之幡然改正。但也要注意不能限制爱人交异性朋友，更不应该一见爱人和异性接触就疑团顿起、暴跳如雷。

3.把爱人的异性朋友当成自己的朋友，热情相待。男女相爱结成夫妻，双方的朋友就成了一家之客。因此，爱人的朋友也是自己的朋友，爱人的异性朋友也是自己的朋友，应该热情相待，友好相处。如果一个家庭里，丈夫对妻子的异性朋友来访不搭不理、冷言冷语，妻子对丈夫的异性朋友来做客醋性发作、拒之门外，这种夫妻关系就很难和睦相处。

对待爱人的异性朋友来家做客，礼貌相待，热情周到，还能加深彼此的信任，深化夫妻间的感情。

### 怎样对待爱人和旧恋人来往

在生活中，你没有任何思想准备，空然发现或撞见了爱人与其旧恋人有所来往，甚至在一起散步时，你应该采取什么态度呢？

——要冷静。生活告诉我们，人的恋爱一次性成功的比较少，除了极特殊的原因外，一般说来，恋爱不成仍是朋友，即使双方都结了婚，这种友谊还依然可以存在和保持，有人婚后主动把这种情况告诉给爱人，有人没有，但告诉与不告诉这都不意味着什么，人不应该心胸那么狭窄，不能认为和旧恋人一来往就有了不正当的关系。所以，你碰到也罢，撞见也罢，千万别冲动，鲁莽行事，更不要乱猜疑，如果你内心有想法，这第一次也不能乱说一通，可以放在以后去观察和证实，千万别盲目地下结论，做出蠢事。

——以礼相待。碰到爱人的旧恋人时，应客气、礼貌、热情地予以接待，这是尊重他俩的人格，同时也是尊重自己，这样会说明你的为人很豁达，有修养，懂得人情世故。

——回避往事。在和对方旧恋人交谈时，不要有意或无意地揭露爱人与旧恋人的相处往事。因为，在你们的恋爱前，任何人都享有恋爱的权利，现在那已成为了历史，如果再旧帐新提，会使人陷入尴尬，让人产生误会，不知你是不放心在审查，还是一种嘲弄和取笑，揭人的伤疤，这很容易引起自

己爱人的反感、厌恶和不满，也容易产生矛盾。

——主动为爱人承担义务。如果来人是有事相求你的爱人，你知道后就应该主动地揽过来，为爱人排忧解难，和爱人一道去给以帮助，如果你能办得更好，办不了的支持爱人去办，这种坦荡、助人的行为，一定会深受爱人和对方的称赞，更加敬佩、感激你，爱人也会引以为幸福和骄傲。

——打消爱人的顾虑。被你碰上之后，爱人也一定会产生顾虑，怕你误会，怕你猜疑等等，你一定要表现出的态度和刚才一样，不能在对方的旧恋人离去以后，就来个大转变，以戏谑或冷淡的态度去挖苦自己的配偶，这就是说你应表里如一，不当面一套，背后一套。否则，这第一次就会严重地挫伤了配偶的自尊心。应该和爱人说，这是人际关系中很正常的事，我们不要做那种小心眼儿的人。从而，消除爱人的顾虑，使你们的爱情从中得到进一步升华。

### 怎样处理外遇

对于一个家庭，夫妻任何一方有外遇都是不幸的，也是不可原谅的。发生这种事情，一个好端端的家庭往往就此破裂了。那么，怎样防止这类问题发生呢？专家们的建议是：

1. 了解外遇形成的原因：首先，人们对男女道德存在着双重标准，也就是对男性的道德标准要比女性低。这种情形之下比较容易造成“男性有外遇并不是一件大不了的事”的观念，有些男性甚至不以为耻，反以为荣。

其次，“男主外，女主内”的老观念仍为很多夫妻、甚至年轻夫妻所信守。在这种观念下，妇女放在家庭事务上的注意力、精力要比男性多得多，而且归依感很坚实，嫁给谁就和谁过一辈子。相比之下，男性很不易满足，也不易为家庭所缠绕，容易产生厌弃感，外界的人物，随时都可能引起他的兴趣。

再次，夫妻之间性格不合，观念不同，沟通不良，均是导致外遇行为的重要因素。

如果单以丈夫个人的因素来看，在婚姻持续了一段时间之后，婚姻生活很可能成为规律性的机械过程，每天所做的事，所看的人，所说的话均无太大的变化，缺乏新鲜趣味，这样的生活极易令人疲乏而想寻找新的刺激。外遇在这种情况下产生，会是一帖兴奋剂，它包含了神秘、刺激、兴奋与挑战，且又能再度肯定自己的魅力。这些就是婚外恋情发展起来的缘由。

2. 冷静理智地应变：如果发现配偶确实不忠，就要判定他是一贯道德败坏，还是一时误入迷障。如果属于后者，就要冷静地理智地去处理，切忌大吵大闹，弄得满城风雨。否则，也许在客观上正是把配偶向“第三者”那里推。

发现对方有这方面的问题后，如果是立足于帮助和挽救，那么应该做到以下几点：

首先，应该告诉对方你的发现，以及感到如何伤心。可以对他这样说：“我很清楚地知道你在外面有了一个相好的人，这使我很伤心，但不知道你为什么还要这样做，希望你冷静考虑这样做的严重后果。”

其次，如果对方拒绝承认，你就需要作一些决定：你能否接受他的解释，相信他不再和那个“第三者”来往？或是你虽然相信他还能继续和那个“第

三者”来往，但仍然选择和他在一起？

第三，如果对方承认有这么一回事，你就应该让他有一个机会解释原因，问他对家庭、对你有什么不满意之处，问他是否因为你做了，或是没有做某些事情，从而使他感情转移。

第四，尝试寻找毛病是否出自家庭生活之中，例如你是否花了太多的时间在工作、朋友或是孩子身上而把他忽略了？你们的性生活和谐吗？你们之间的浪漫感情是否已经褪色了？

第五，在生活上对他要更加体贴关怀，使他感到这个家的温暖，是不能舍弃和破裂的，否则对他来说也是很大的不幸。

3. 求助有关部门或专家：请有经验的社会工作者，帮助你分析、考虑事情的各个方面。当然，最后的选择或决定你得自己作，但这种帮助绝对有用。

求助于旁观者。俗话说，“旁观者清”。他们以第三者、不介入的立场来看事情，通常会比你看得清楚、透澈。可找可信赖的长辈，亲戚，朋友。老师，请他们给你提供意见。但请注意，一定要找值得信赖的人，不要随便同三姑六婆似的朋友诉苦，他们在无心之中可能将你的问题广泛传播，以至弄到四邻皆知，不仅不能给你任何帮助，反倒增加一层来自社会的压力。因此，避免无谓的诉苦或说气话方式的发泄，找可信赖的人理性的面对问题，才是良策。

4. 善于在挫折中汲取教训：应该树立这样一个基本观点：人是很难避免不犯错误的，其中也包括性方面的错误，只要人有悔改的愿望，就应该允许和欢迎他改正错误。特别是亲人，更应该伸出这温暖之手。

是的，丈夫犯了错误，好比得了肺结核，一个好妻子应该通过努力帮他治病，而不要轻意地判决他“死亡”；做丈大的也应该痛改前非。任何夫妻，很难在一辈子共同生活的过程中不经历一些风风雨雨，但是，一定要善于在挫折中汲取教训，在风风雨雨中锻炼得更坚强，从而保持夫妻关系的和谐与幸福。

## 怎样摆脱婚外感情的纠葛

“婚外感情纠葛”，是一种不健康情感的纠葛。有些已婚的人，夫妻感情不错，但其中一方在感情上又对别的异性——第三者产生爱恋之情。理智上知道这样做不对，但感情上却无法摆脱。明知这种爱是不道德的，却禁不住昼思夜梦。陷入婚外感情纠葛的人，面临着一种感情痛苦，怎样才能摆脱它，使精神重新振奋起来，成为一个情操高尚的人呢？

1. 树立正确的人生观。心理学认为：人生观是人的情绪的灵魂。人生观制约情绪的性质与强度。要摆脱婚外感情纠葛，首先要有崇高的人生目的，有较高的道德修养，这样才有强烈的责任感，这样在各种引诱面前，才能不为所动。

2. 正确进行动机斗争。人们的心理活动一般是由一定的动机引起的，并指向一定的目的。然而，人的动机往往产生冲突，即动机斗争。常见的动机斗争是高级水平动机与低级水平动机的冲突。一个已婚的人既感到在感情上与第三者“婚外恋”的不道德，又沉湎于此，这就是一种动机斗争。而最后的抉择取决于哪种动机占上风。所以正确进行动机斗争，正义才能战胜邪恶，才能积极地摆脱不健康情感的纠葛。

3. 认识这种感情经历的危害。一个已婚的人同时又在感情上与第三者保持暧昧关系，最终必然导致悲剧产生。或者家庭解体，从此不得安宁；或者身败名裂，浪费光阴，耽误了事业上的进步。弄得不好，还会引起恶性犯罪事件。当自己真正认识到婚外感情的纠葛，对个人、对家庭、对社会所产生的危害，会促使自己尽快摆脱出来。

4. 依靠坚强的意志。不能摆脱婚外感情纠葛的人，往往处于消极情绪的状态下，误以为是无可奈何的。这时特别需要用理智的力量控制自己，以坚毅的意志克制自己一时的欲望。明确向第三者表明与之脱离的态度，对自己有失检点的行为思想感情，决不姑息纵容。依靠坚定的意志力，就会不受干扰，就能够自拔。

对于婚外感情纠葛，企图一下子很轻松解决，是不容易的。但是只要按以上几方面去努力，坚持不懈，最终一定能够修复“伤残”的心理状态，彻底摆脱困境，重新振作起来。

### 夫妻双方怎样避免喜新厌旧

在婚恋问题上，几乎每个人都有“喜新厌旧”的心理！谁不希望爱人永葆一种如热恋和新婚时刻那么一种“新”的状态？谁不热望夫妻关系、家庭生活永远有那么一种新鲜的感觉，从而使自己不断地获得生理和心理、物质与精神上的极大满足呢？既然如此，那么就必然看到婚姻关系任何时候都存在着破裂的因素，夫妻双方既有插足他人家庭的可能和机会，又有被别人插入的危险。因此，只有努力使自己“不旧”，使对方“常新”，从而使双方不产生厌倦情绪，相互之间永远保持一种巨大的吸引力，才能保障自己的家庭无缝给人插，夫妻双方也没有任何必要去插足于别人的家庭。

要做到夫妻之间始终恩爱如初，家庭生活“不旧”而“常新”，从根本上讲就是要努力提高恋爱、婚姻的质量，用积极而科学的态度创立、巩固和发展良好的夫妻关系，自觉不断地向家庭生活注入大量新鲜的东西。要做到这一点，婚恋的基础必须牢固，树立正确的恋爱观。一般情况下，只要恋爱双方具有共同的志向，在生活习性、性格气质和兴趣爱好方面比较融洽，就容易顺利地走完恋爱婚姻的旅程。反之，挑选对象若是过分或只注重容貌、金钱等外在因素，就没有和谐美满的婚姻。

婚后要特别注意夫妻关系的处理，使爱情不断更新。婚前的恋爱阶段，双方比较容易“常新”，是非常注意塑造和表现自己尽可能美好的形象，并竭力把自己最美好的东西奉献给对方。但婚后，特别是有了孩子，往往会产生“婚后安全感”，认为谁也跑不了了，于是双方的缺点开始暴露，时间长了，相互间便产生一种大失所望的感觉。最后，伴随着家庭其他矛盾的出现，吵嘴、打架，甚至导致家庭破裂。所以，“婚后安全感”是夫妻间最不安全的因素。婚姻的缔结，要求夫妻双方要自觉地、经常地创造出不可替代的新的爱的因素和成分。要求双方务必要继续塑造自己在爱人心目中的形象，防旧求新，不断地自我更新，即在事业上、生活上、气质修养、形体锻炼和修饰打扮等各方面都要经常不断地有所提高，使对方愉悦、满足。这样，自己就会永远在爱人心目中“不旧”而“常新”，具有永久的魅力，让对方认为你是“值得爱”，是“爱不够”的。

双方爱的程度要尽量对等，注意婚后关系的调整。因为人的追求、爱好、

兴趣以及对对方的要求不是固定不变的，而是随着社会的发展和自身状况的变化而变化的。假若一方状况发生了新的变化，需要另一方给以新的爱时，而另一方又不能提供，这样，这一方就会对另一方产生不满。因此，当发现你的爱人对你不满意时，不要一味地责怪对方，首先要们心自问，从生理上、心理上、物质和精神等方面检查自己，分析对方，及时调整相互之间的关系，经常地交流思想，使自己能够不断地了解和适应对方，并跟上对方新的发展。夫妻关系就像二胡上的两根弦，只调一根是不行的，必须两根都不断地调整，方能奏出和谐、优美、动听的乐曲来。

### 怎样对待“第三者”的出现

第三者插足，是引起夫妻争吵的火苗，是造成家庭分裂的祸根。当夫妇之间发现了这个令人烦恼的“秘密”时，该怎么办呢？

发现爱人有了“第三者”，不可唱“吵、打、散”三部曲。有些夫妇，发现对方有了外遇，出门骂，进门吵，大闹三六九，小闹天天有，想把对方“骂”回头，这是不切实际的想法。靠辱骂并不能提高对方的觉悟，虽说可能起一时的“压制”作用，却不可能有彻底的“疗效”。弄不好，反使对方完全失去自尊，破罐子破摔，事情搞得更僵。有的骂一通并不解恨，于是，动手就打。打了对方，真能消心头之恨吗？未必。第三者所以能够插足，往往就是因为夫妻之间在感情上有隙缝，再拳打脚踢，岂不使裂缝更大了？越打，就会把对方越赶得远离自己，更靠近第三者。倘使打失了手，出了人命，自己又要受法律制裁，这又何苦呢？有的人发现爱人有了第三者，干脆来个“离婚”。如果对方属于屡教不改之徒，离婚之策是可以考虑的。如果对方只是初犯，并有悔改之意，还要坚持离婚，就失之妥当了。离婚，并不能转变对方的思想，更何况，分道扬镳，孩子受累，于心何忍呢？

发现爱人有了“第三者”，最要紧的是需要冷静地分析原因，有针对性地做工作，动之以情，晓之以理。不妨多谈谈恋爱时的甜蜜生活，让对方回忆起当初的“山盟海誓”，追踪“花前月下”的行迹，重新燃起爱的火焰；多谈谈共度患难的时刻，以自己的忠贞，打开对方良心的大门；多谈谈孩子的可爱之处和失去家庭的凄凉遭遇，让孩子的缆绳拉回这可能漂去的船儿；多谈谈家庭和个人的前景，使之看到与第三者发展下去，家庭破裂，自己也有跌入深渊的危险，催其猛醒；多谈谈自己的不足，开展必要的自我批评，以情感人。真挚的感情，善意的规劝，回忆甜蜜过去，叙述幸福的现在，展望美好的将来，都可能使误入歧途的爱人重返正道。《北京晚报》刊载的海鹰对有了“第三者”的爱人的处理方法是很有启发性的。开始，海鹰发现爱人有了外遇，天天吵架，处处监督，爱人并无好转。后来，她改变了方法，经常与爱人谈心，帮助他分析思想变化的原因，爱人很受感动，从此再也不与第三者往来要割断爱人与“第三者”的往来，有时单靠自己“孤军作战”是无济于事的。因此，需要向亲友“求救”，向组织“伸手”，以便“内外夹攻”，造成“四面楚歌”，促使他（她）回心转意。有些人对爱人有外遇的事，不愿讲，认为“家丑不可外扬”。其实，爱人有缺点错误，必要时告诉组织和可靠的亲友，正是为了求得别人的帮助，使之能更快地改正，只要真正改正了缺点错误，自己和爱人的身上都无丑事可谈了。有的人对爱人有外遇，虽说很恨，但又怕对亲人或组织上讲了之后，与爱人的隔阂更大，感

情无法弥合。这里就有一个具体分析的问题。如果你爱人与第三者的关系刚刚开始，爱人又有认识，那不讲也可以；如果爱人与第三者的关系已经很深，因为你不讲而使他幡然悔过，恐怕较难。倒是彻底把事情抖开，使之痛改前非，才有恢复感情的可能。有的人担心向组织汇报后，爱人会受处分。其实，组织上会根据问题的轻重、态度的好坏，分别处理的，并不是一律给予处分的。如果爱人受了处分，只要有利于他（她）改正错误，还是一件好事。当爱人真正认识到错误时，是会感激你的。

要割断爱人与第三者的往来，正确对待第三者也是重要的一环。有的人对第三者采取拳头打、舌头骂的方法，以为这样就能把第三者轰走，但往往适得其反。倒是采取说服教育的方法，能够收到明显的效果。报上刊登过一则真实的故事。故事中的大施是个有妇之夫的中年人，他与一位二十多岁的姑娘有了爱慕之情。他的妻子知道后，没有与他争吵，也没有找那位姑娘闹。恰恰这时，姑娘病了，他的妻子便热情地把姑娘接到家里，守了三天，喂饭喂药，体贴入微。那位姑娘非常感动，红着脸对她说：“姐姐，你能原谅我吗？”她风趣地说：“哪有姐姐不原谅妹妹的？”不久，姑娘找到了意中人，建立了幸福的小家庭。试想，如果大施的妻子只是把那姑娘痛骂一通，会有这样圆满的结果吗？

爱人有了“第三者”，这无疑会使夫妻关系蒙上一层阴影。然而，当排除了“第三者”，和熙的阳光又会给夫妻生活增添温暖。时间会酿出信任的甜酒，正如苏联教育家马卡连柯说过的那样：“爱情也是可以恢复的。”

### 怎样识别婚姻破裂的警号

你和伴侣间的感情是否面临危机，以下的心态和行为是警告，如果你不想婚姻破裂，应有所警惕，尽快弥补。

1. 当你们谈及度假时，任何一方如果表示最好各自分头寻乐，这就意味着彼此间已有厌倦之感。

2. 当伴侣对你表示亲热时，你却一言不发，不予理睬，这是对对方产生厌恶的表现，会使对方认为你对他（她）不够体贴。

3. 在公开场合，你对伴侣不雅观的举止提出批评，使他认为你不为他（她）的短处遮掩，是不爱他（她）的表现。

4. 在交往中，你们的伴侣似乎特别吸引某个新相识的异性，你的反应如果毫不紧张，也不准备让那人知道你与伴侣的关系，这种反应本身就是一个危险的讯号。这表明，你们的婚姻关系已贬至无关痛痒的地步。

5. 在同事中，有个异性似乎对你很有好感，你又找机会约她（他）单独见面，这样见异思迁，迟早会背叛你的伴侣。

6. 你是否觉得自从结婚以来，生活一直毫无乐趣，如有这个想法，环境一许可，你们就会分手。

7. 当你获得一笔意外之财时，正常的反应是告诉伴侣，让她（他）分享你的喜悦，但你却把这个消息瞒着，自己一人享受，这意味着你们的婚姻已面临危机。

8. 在伴侣面前大谈别的异性的优点，或者重提彼此认识前与异性的交往，而不管对方是否愿意听。这种做法最容易引致对方反感，你们的婚姻当然危机四伏了。

9.对伴侣的家人，亲戚或朋友渐渐产生厌恶，不愿与他们来往，更不愿说起他们，这种心理是因为你对他淡漠所至。

上述警告，如能及早注意并加以补救，就可以避免婚姻的破裂。请读者朋友在生活中多加留意。

### 怎样确定婚姻是否死亡

婚姻的缔结是以爱情为基础的，那么婚姻的死亡当然也是主要以感情是否存在为转移。《婚姻法》第25条规定：如果夫妻感情确已破裂，经调解无效，应准予离婚。这是完全正确的。

但是，在实际生活中，感情是否确已破裂，婚姻是否确已死亡，往往并不那么易于判断。有时，夫妻大吵大闹，并不一定意味着感情确已破裂了；有时，夫妻虽然不吵不闹，但是双方的心已经死了。婚姻是否死亡，是否要离婚，这是人们，尤其是女子生活中的一大转折，不可不慎重对待。

1.婚姻基础。有的人缔结婚姻是出于父母之命，是被迫的，或是主要为某种利益所驱使，这种婚姻先天不足，根底很浅，当然很容易死亡。即使是自由恋爱，双方交往时间的长短，了解程度和志同道合的程度，都很大地影响到婚姻的生命力。

2.双方差异的性质和程度。夫妻缺乏感情，合不来，总是因为双方在思想、性格、品德、作风等方面存在各种差异。人和人之间差异是不可避免的，问题在于是什么样的差异，这种差异还能不能调适。有些差异是原则问题，如对方的道德品质十分低下，或思想落后甚至反动；而有的差异则是非原则性问题，不必斤斤计较。有些差异带有偶然性，如对方一时冲动，发了火，骂了人；而有人则是一贯粗暴，蛮不讲理。有些差异，即对方的某些缺点错误，是能改正的，而有些缺点错误已是根深蒂固，难以改正。总之，看人要看本质，不要以偏概全，把对方完全否定了。

3.看问题要看长期，而不能只看一时。一时感情有隔阂和长期合不到一起，是有本质区别的。欧洲有的国家对离婚是这样处理的：如果夫妻申请离婚，有关部门只作记录，不调解也不批准，叫他们回去，半年后再来。有的夫妻过了半年，回心转意了，不来了。有的夫妻半年后还是坚持离婚，有关部门就批准了。因为“时间老人”已经证明了他们的婚姻是很难起死回生了。

4.要冷静地、理智地思考婚姻矛盾的前因后果。不要都归咎于对方，很可能自己也有一些缺点和错误。如果自己克服了这些缺点错误，事情是不是还可以挽回呢？

5.要考虑矛盾的发展程度。如果一系列的事情表明夫妻之间已经恩断义绝，那么就难以挽救了。如果在有些事情上还留有一点情意，那就可以另作考虑。

6.考虑其它外在因素，例如孩子、“第三者”以及双方老人的态度等。如果双方都很爱孩子，那么孩子也可能成为维系婚姻的纽带之一；如果有“第三者”插足，事情更加不可收拾；此外，双方老人的态度也会对婚姻双方有所影响。

### 再婚夫妻怎样才能相处好

中老年人再婚比初婚情况复杂，巩固和发展婚姻关系也比初婚困难。据有关资料披露，再婚后的离婚率要比初婚夫妻的离婚率高出 40 倍。那么，中老年人再婚后怎样才能相处好呢？

再婚前要相互交往，彼此了解。首先要慎重考虑双方的性格，脾气是否相合。再婚也需要有一个恋爱过程，不要仓促成婚，草率从事。如果性格脾气不合，疙疙瘩瘩，加上老年夫妻之间调适能力的降低，那么再婚后就不会有幸福的生活。其次，要考虑对方的健康状况。如果有一方身体很差，另一方就要考虑能否照应的问题。如果双方都很差，则要考虑再婚后生活能否自理的问题。第三，还要考虑一些具体问题，如再婚后住在何处？双方子女关系能否融洽？经济上能否维持？等等。这些问题解决不好，往往会成为再婚夫妇隔阂的起因。再婚后，为了调适好夫妻关系，要特别注意处理好下列问题。

第一，要坦率地对待前婚关系。再婚的夫妇产生矛盾或不顺心时，不要动不动就和前夫或前妻作比较，有意或无意地流露出怀旧的感情。再婚夫妇双方应正确对待对方过去的婚姻史。凡对方不愿讲的，不要一味追问，允许对方对已故伴侣的怀念。有的人因子女关系，要与前夫或前妻进行正常的接触，对方不要神经过敏疑神疑鬼，要给予她或他更多的抚慰，以增进感情。

第二，妥善对待对方子女。再婚的夫妇双方，一般都有子女，不少子女已长大成人。由于受世俗偏见的影响，一些子女觉得父母再婚，自己脸上不光彩。因此再婚的夫妇要做好双方子女的思想工作，对待对方子女要视同亲生子女一要，在称呼和姓氏问题上不要过分要求。

第三，双方经济要公开。对再婚前的财产要确定各自的所有权；同子女一起生活的应做好再婚前的析产工作；对子女提出的对已亡生父（母）遗产的继承要求，应予以支持。再婚后的任何一方收入均为共有财产，大的开支要商量办事。如果一方对自己的子女要给予资助时应征得对方的同意和谅解。

第四，要互相谅解互相关心。中年人大都要经过更年期，易激动、发怒、急躁。对此双方要保持情绪稳定。遇事要平心静气的商量，互相谅解，互相关心，消除矛盾，使爱情不断升华，巩固和睦幸福的新家庭。双方一旦意见分歧，应当就事论事，不要牵扯往事，不要过分强调自己的意见，只要对方的意见合理就应赞同；若对方的意见行不通，就耐心解释。

第五，不能冷淡亡故老伴的亲属。

## 第三编家人相爱

### 怎样做模范丈夫

作为女人，谁都渴望找一个模范丈夫。可是，世间男人到处都有，而能够称得上“模范丈夫”的却微乎其微。于是，妻子们常常抱怨自己的命苦。姑娘们也不得不望夫兴叹了。那么，作为男人究竟如何去做，才能让妻子满意，才能合乎模范丈夫的标准呢？这里归纳了有关专家、学者的九条建议，供丈夫们参考、借鉴。

#### 1. 作一个强有力的男人

通常女人结婚都想获得一种安全感。她们痛恨大男子主义、暴君、专制者和卑鄙的家伙，但她们尊重强有力的男人，希望有一个男人给她以保护。因此，作为一个丈夫你必须得先让她了解你知道何时该挺身而出，何时该说：“别害怕！我这儿保护着你！”使她在你面前时刻感到轻松、愉快、安全。这就需要你树立一个良好的男人形象。当然，这里所讲的男人形象，不是一个趾高气扬的皇帝，高踞宝座，俯视一切，用铁腕控制畏缩发抖的臣民，而是像一位音乐指挥家，在台上指挥着一首交响乐，细腻而又坚定，柔和而又刚强——你应该成为这样一位男人。

#### 2. 关心妻子的健康

夫妻关系与父子关系不同。父子关系是以血缘为纽带，无论关系搞得多么糟，父仍然是父，子仍然是子，对各自家庭的影响则不大。夫妻关系则不同。夫妻关系是以感情为纽带，双方感情越强烈，越融洽，关系就越密切。反之，就越淡薄，直到破裂。夫妻感情是一点一滴培养起来的，只有注意培养，才能获得幸福。

世间的丈夫们，往往只注意妻子对自己的温柔与体贴，对妻子的健康，则往往是掉以轻心。女人有女人的特点和心理特征。一旦结婚，就要求丈夫更多地照顾好妻子。如果你希望成为一个幸福的人，那你就必须做这样一个人：用自己的双手来创造幸福，也帮助自己的伴侣来创造幸福。人只有在困难的时候，才需要别人的帮助、体贴和关怀。因此，妻子们在孕期、月子里，需要丈夫们特别关照。能使别人幸福的人，自己也是幸福的；能使妻子健康、幸福的丈夫，本身也会得到报答。

#### 3. 记住妻子的生日

女性都很重视生日或结婚纪念日。这是什么道理呢？没有人知道。男人们永远也记不得这些日子，照样能好好地过完一生。女性们心细，喜欢孤芳自赏。对自己的生日或结婚纪念日记得特别准，而且连上一个生日吃什么饭，结婚时穿的什么衣服，都记得一清二楚，丝毫不差。

遇到妻子的生日，丈夫最好买点礼物。比如，或者买件衣服，或者买个如来佛泥塑，或者买朵鲜花，或者买包糖块，甚至随手买两包方便面带回家去，说是专为她买来的“生日寿面”，妻子们也会乐得合不上嘴。“千里送鹅毛，礼轻情义重。”妻子看来，东西不在多，不在好，而在于你心里是否有她，想着她。

丈夫若忘记了妻子的生日，妻子即会感到自己的价值被贬低，认为你心里没有她，有的还会伤心落泪。这其中的奥秘，谁也说不清楚。世间的丈夫们也不必多问，依计而行便是。

#### 4. 回归不要空手

女人最容易满足。妻子对丈夫的要求并不高。只要丈夫心里有自己，时时想着自己和关心着自己就够了。外出的丈夫给她捎了件衣服，买了包土特产，就满足了妻子这种要求。回过头来，妻子将会以更多的体贴和温柔，作为对丈夫的报答。希望粗心的丈夫们了解妻子的这一特点，外出时，不要空手而归。

#### 5. 真诚地赞赏妻子

常言道：“美言一句三冬暖，恶语半句六月寒。”关于夫妻关系，有一个重要的原则必须遵守，若能遵守这个原则，不仅大部分纠纷可以避免，而且时时感到幸福就在身边。这个原则就是——经常使伴侣觉得自己很重要。贯彻这一原则的具体办法，就是真诚的赞赏，切莫挑剔。

人人都有自尊。这是人类的天性。受重视的欲望是人类共同特征。丈夫若想发展妻子的优点，最好的方法就是夸奖和鼓励。这样，就可以满足她的荣誉感，使她感到自己很重要。每一个妻子都有优点，至少丈夫承认这一点，否则就不会和她结婚。但结婚后几年，夫妻关系越来越淡薄，做丈夫的就是忘了给对方一点小小的赞赏。其实，家庭中，只要伴侣有点成绩，对方就应该由衷地赞美几句。这费不了多少事，收到的效果却不可限量。

当然，说恭维话也要有分寸。十分露骨的奉承没有人爱听。只有发自内心的真诚赞赏，才能打动对方的心。另外，如果仅仅嘴甜，光玩“嘴皮子”，而没有实际行动，也会适得其反。节假日，丈夫躺在沙发上，看着妻子拾掇屋子、洗洗涮涮、烧饭做菜，而无动于衷，只是每过一小时就对她说：“你是世界上最美的女人”，哪怕说得再动听，妻子也会把这当成是有意的嘲笑。

#### 6. 屏弃大男子主义

我国的传统文化，形成了一种不好的观念：家庭中，似乎就该男“大”女“小”。丈夫是天经地义的“户主”，妻子没有决策权。这种“大男子主义”的观念反映在语言中，更为明显。汉语中，对男子的表述总是与“大”相联系，充满着褒义，什么“大男子”、“大丈夫”、“大汉子”、“大爷们”，甚至娶不上媳妇的也被称为“大光棍”；而对女子的称呼，却总是与“小”相联系，充满了贬义，什么“小姑娘”、“小媳妇”、“小老婆”、“小寡妇”、“小奴才”、“小贱人”、“小奴婢”，都是对女人的贬称。受这种思想文化的影响，不少男子一结婚，就自命为“户主”，俨然家庭中的太上皇。

人一旦结婚，家庭即为夫妻所共有，不存在谁大谁小的问题。丈夫对外，妻子对内，这是家庭的自然分工或生理分工。分工的目的，是为了经营共同的家庭。人都有自尊。一旦丈夫耍起大男子的威风，势必侮辱了妻子的人格，损害了妻子的自尊，妻子也必然产生“抗逆心理”，结果只能两败俱伤。有的丈夫不明此理，缺少这方面的涵养，总愿以“户主”的身分自居，对妻子“发号施令”，妻子提出异议，即认为是“大逆不道”，以至粗暴无理，大打出手。这样的结果，除了得到妻子的怨恨，破坏了家庭的幸福之外，其余将会一无所得。

在生活中，许多男子往往对人生中最重要的事——婚姻和家庭缺乏深沉的思考。在家庭中，总是愿摆男子的“自尊”，而不顾妻子的自尊：总是愿做“甩手掌柜”，而对妻子指手划脚。这在很大程度上，损害了夫妻感情，影响了家庭幸福。因此，要作一名合格丈夫，必须屏弃大男子主义的偏向，

多多尊重妻子。这样，自己的幸福才有保证。

#### 7. 保持宽宏大量

女人大都有这样的特点，只要你对她们的不足宽宏大量，她一定会感激你，为你殉身。平时应该注重她们的优点，摆出一种高姿态，做到：“无所谓，我就喜欢那样。我爱你，全心全意地爱你！”这也是心理学家所说的“接受”。你会发觉“接受”是每个美满温馨的婚姻所不可缺少的东西。

不管是僵硬的腿，还是其他生理缺陷，都无关紧要。只要你想作个模范丈夫，你就得培养自己宽宏大量的气度。

#### 8. 尊重妻子的人格

当你和妻子同在公共场合的时候，你应该保持清醒的头脑，尊重妻子的人格。并提出以下建议：

(1) 当你走进房间的时候，你应搂住妻子的双臂，脸上露出微笑。如果你显得精神焕发，她的心情也会同样舒畅。因为上帝知道这世界需要相互鼓励。

(2) 自豪地迈出你的步伐。当你在想“我跟她在一起是多么幸福啊！”你的行动需要有同样的反应。如果你挺起了胸膛，她也会如此，而大部分女性高耸的胸脯就显得更加风姿绰约。

(3) 当你向别人介绍她时，别忘了赞美她，这是一个使她精神高昂的好办法。如果你使她感到愉快，你自己也会愉快。

(4) 当你准备就餐时，扶着她的椅子，然后抚摸她的肩膀，向她微笑，直至让她抬起头，一旦她的双眸与你相撞，那便是圣洁无比的爱的交织。这确是一件好事。

(5) 在谈话间歇时向她适当地提一些问题，但必须选择她能够解答并最感兴趣的话题，然后等待她的回答。千万别忘记，聪明人总是让别人也觉得聪明。

(6) 切忌吹毛求疵，不要因鸡毛蒜皮的小事而大惊小怪。谁会注意玫瑰花到底是粉红，还是潮红的呢？如果她有过错，自然会有人帮助她纠正，但不应该不是你。

(7) 晚餐之后如要分手，需凝视她片刻。确信她很高兴后，告诉她你会想着她，并给予良好的祝愿。

(8) 当你们准备走时，拿着她的大衣，挽着她手臂，为她打开车门。她知道许多男人并不这么做，这就使她觉得自己与众不同。

(9) 回家的路上拉着她的手，告诉她当你和她在一起时候你无比自豪。你会从这个绝妙的举动中得到酬报的。

(10) 当你与她母亲单独在一起的时候，应该对她说你以她的女儿而骄傲。对于一个妇女来说，在其有生之年，没有比听到这句话更让她激动的事了；对于一个妻子来说，再也没有其他的赞美比这更能让她难以忘怀，值得珍藏。

#### 9. 避免伤害妻子

(1) 别嘲笑妻子无能为力的事。一个聪明的男人做事时总是干脆利落，当机立断，从不拖泥带水。对于他个人能够决定、而妻子又无法做的事，他永远也不会推给对方。弗兰西斯的丈夫就是从她那双残废的腿上寻找爱情，发展爱情，以至最后赢得了她永久的尊敬和爱戴。千万记住词典上说的虐待狂只是“侮辱和虐待他人”之意，但没有什么能比故意奚落他人缺点、说一

些讽刺挖苦的话更残酷、更伤人的。

(2) 别在公开场合批评她，一些夫妇在公开场合相互抨击、指责。这真是可悲。

如果亲耳听到这种相互揭短的话，你肯定会觉得不是滋味。同时也会令不知内情的旁人特别难堪、窘迫。这种情况说明在家里你还没有学会理智地处理问题的方法。你应该记住，在女人的头脑中有些东西是有其标准模式的，如果她觉得一个男人诚实可靠，可以信赖，她就会情不自禁地加深对他的爱。正因为如此，新婚伊始，你就该紧紧盯住她的双眸，庄严宣誓：“无论在白天，还是黑夜，我都不会做有损于你的事。无论在我的家人面前，在你的家人面前，还是在我们的孩子面前；无论在朋友面前，在熟人面前，还是在陌生人面前；无论是在你眼前，还是在你背后，我都对你绝对地忠诚，永远不会贬低或以其他方式损坏你的形象。”

(3) 别把她跟别的女人相比，反复念叨另一个女人的优点，就会得不到一个女人的爱。这另一个女人可以是各种各样的佳人，包括过去的女朋友、邻居、他人之妻、漂亮的秘书、期刊封面上的电影明星、广告牌上的美人、寡妇、离过婚的女人和你的母亲等等。所有人，不管是谁，都是女人！许多男人可能从未经历过或考虑这样一个问题——如果反复把一个女人和其他女人相比较，那就永远得不到这个女人的心。

(4) 别事后诸葛亮。这有好几种类型，其中的一些是致命的。如：突然告诉她你不喜欢她长时间来一直在于的某种事。你长年累月，默默无语，但从脸上却道出忧愤和不满。一旦让她觉察到这一点，她就会花精力去猜疑、去思考。她扪心自问：“我还有什么事让他不满的？”这会使她神经紧张，同时也会动摇对她自己、对你和对未来的信心。当然，如果你一开始就道出你的不满，那就是另外一码事了。但是在向她道出你的不满时，你也应该注意方式方法，权衡一下利弊。

(5) 不要在她痛苦时离开她，这适合于下列情况：你知道她在房里哭泣，她的眼睛已经湿润了，或者她已痛哭流涕，泪流满面。不管她的哭泣是你造成的还是别人造成的，都无关紧要。眼泪意味着她需要你的爱护和爱抚。因此这时你唯一能做的就是把她拉到你的跟前，说一声对不起。有时，特别是女人，当她觉得身负的担子太沉、压力太大时，她就需要嚎啕大哭一声，松弛自己。因此，你最好向她表示你愿有难同当、有福同享，愿意分担她的痛苦和忧愁。那样，她会对你感激不尽、铭刻在心的。

6) 除了作爱，千万别在肉体上伤害她。当然，肉体伤害有时是非法的。但是，即使不触犯法律，也会给她留下永久的创伤。大多数妻子可以原谅她们的丈夫缺少浪漫色彩，不是出色的重量级拳击手，不是公司的副总裁，但她们却无法容忍那些使用暴力的男人。有许多丈夫，殴打了妻子之后，面对着濒临破碎的婚姻，乞求别人撮合。自然人家会尽力而为，但有些东西一旦失去就永远无法恢复往日的光芒。

### 丈夫怎样体贴妻子

结婚之后，许多夫妻犹如进入迷宫似的游乐园，有时快乐，有时晕头转向。有的丈夫抱怨：“当了十几年的丈夫，也想当个好丈夫，可当来当去当

不像。”这些话，粗粗听来，似乎有些道理；可仔细品味，又有其不妥之处。这些人之所以觉难以胜任“丈夫”这个角色，恐怕与其不懂得夫妻性差心理有关。

男女的心理有许多共同的地方，可也确实存在不少差异。就总体来说，男子较理智、刚毅、暴躁，行为较果断、自信、感情较稳定，有孤独的需要。而女子性格柔顺、活泼、热情，追求和关心具体事物，感情丰富，情绪变化较大，比较脆弱，做事多受心境好坏的影响，易受别人的心境感染，往往过于敏感，有较强的依赖性，害怕孤独，追求新颖且注意物品的外部特征。这些心理差异在具体处事上往往会充分体现出来，如穿衣服，男子主要追求同别人一致，女子则希望有别于他人，有时她面对满衣橱的衣服却埋怨没衣服可穿。丈夫如不了解男女心理上的差异，就会对妻子的行为和自己劳而无功的结局百思不得其解。

那么具体来说，丈夫该如何体贴妻子来满足她的心理需要呢？

给妻子安全感：一个女硕士生与新交的对象吹了，她告诉密友说：“和他一起上街，买什么、干什么都要我拿主意，我找对象就想找一个能给我拿主意的人，他不是我意中人。”这种择偶标准可能代表相当一部分女子的心理追求，男子成为她们心目中倔强、坚韧和力量的象征。也许是“造物主”的安排，越是温柔纤弱的女子，越是喜爱倔强有主见的男子。作为丈夫，要掌握这个辩证法，在暴风雨之夜，在艰辛的征途上，在刀光闪闪的暴徒面前，一个男子汉就要当仁不让挺身保护自己的妻子。满足妻子这种被保护的安全感，是对妻子最大的体贴。

认真倾听妻子的诉说：处在热恋中的情人，有说不完的情话，话儿是那么沁人心脾。有一位哲学家对情话则不以为然，他说：“所谓情话，只是热情冲动时所说出的话，正如做梦时说出来的呓语，并不是正常的东西。”此话让恋人听到会觉得刺耳，其实，当走过了恋爱道路，再回味这句话，就会觉得不无道理。恋爱使人变得热情却又不清醒，而婚后应是爱的高潮，爱的成熟期。然而结婚之后，语言交流匮乏成了许多夫妻，甚至关系很好的夫妻感情的重大障碍。亲密的话少了，赞扬的话少了，而刻板程式化的话多了，埋怨的话多了，最突出的是丈夫埋怨妻子大噜苏。这里不能不为成千上万的妻子说上几句帮忙的话，女性不像男性那样能忍受沉默，她们感情丰富，需要表达和倾诉。而作丈夫的，恋爱时讲了那么多缠绵动听的情话，一旦结婚，就怎能那么一本正经了呢？能体贴妻子的聪明丈夫，不管工作多忙，回到家中应认真倾听妻子讲话，即使是她一天中最小的欢乐或忧伤都要认真倾听，对她的成绩应当赞赏，对她的挫折应予以同情和鼓励，当她情绪低落或感到寂寞时就帮助予以解脱。总之，妻子将倾诉当作生活里的重要内容，丈夫决不能漠然置之，更不能斥之“唠叨”。

迎合女性的“自爱心理”心理学认为，一般来说，男性具有“他爱心理”，女性则具有“自爱心理”。男子爱自身以外的他人，而女性则希望得到别人的爱，希望别人欢喜她自己。这种心理反映在需求上就有明显差异。比如买衣服，女性比男性更注意外观款式，尤其是流行的色彩、服装款式等，更易引起女性喜爱。又如丈夫见到喜欢的东西，往往不征求妻子的意见就买了，而妻子买流行的供赏玩、装饰的东西，往往希望得到丈夫赞赏之后再买。有时妻子明明想买某个东西，但不讲出来，让丈夫猜出她的心思。有的丈夫对此十分恼火，其实这大可不必，作为丈夫应了解妻子了这种独特的心理。如果

妻子赌气或心境不佳，丈夫不妨买一件新颖的小物品送给她，她会由此而高兴起来。

尊重妻子的感情和人格：恋爱时，女性常是恋人眼中的“皇后”，依从和迁就也成了男性恋爱时心照不宣的秘诀。可结婚之后，有的丈夫一旦事业上踌躇满志，对来自妻子的照顾和体贴就不像以前那样受宠若惊，而变得受之泰然了。或许有的丈夫在社会上扮演着厂长、经理的社会角色，如果回到家中，把那个社会角色也带到家中，那就大错特错了。因为夫妻之间，只有心灵的平等才有真正的爱情。诚然，妻子爱丈夫，也爱他的事业和取得荣誉、地位，但如果这种地位、荣誉给妻子带来的是屈辱和不幸，那这样地位和荣誉在她的眼中视如粪土。女性对爱人的感情比男子执著，女性在婚后由于家务和养育责任较重，社会交往相对有所缩小，这更加深了对丈夫的依恋。丈夫要理解这一点，应尊重妻子的感情和人格。比如，和妻子一起在路上遇见了朋友，丈夫应主动向朋友介绍她，而不应丢下她与朋友讲个没完。陪妻子参加聚会，周围都是丈夫的熟人，而妻子并不认识，丈夫就应陪伴妻子，即使有人邀请，也不应冷落了妻子，使她感到拘谨。妻子的客人来到家中，丈夫应尽力招待。这样妻子会从心底里感受到丈夫的爱。

常给妻子以温存：女性的感情特点是体验细微，能觉察到男性不易发现的感情变化。比如，丈夫下班回家一踏进门，妻子便可从他的脸上看出一天里的喜怒哀乐。而妻子回家，丈夫往往就显得“粗心大意”。所以妻子有时埋怨丈夫太不关心她是不无原由的。丈夫为了弥补自己“粗心大意”的缺点，平时要注意自己情感、情绪的表现给妻子带来的情绪感染。例如，妻子忙了好一阵，为全家准备了饭菜，丈夫不能理所当然坐下来就吃，可以给她递上条热毛巾，为她盛好饭，并说上一句“烧这么好的菜，辛苦了。”有人或许以为这有点“假心假意”，这种想法错了，夫妻关系是人际间最亲密的关系，夫妻间的尊敬、宽慰同日常生活里的虚情假意是两码事，态度的亲近能促使心灵的接近。从这个意义上讲，“老夫老妻”间的甜言蜜语更是不可少的。在大都市的街上，老年夫妻手携手地逛街并不鲜见，虽然步履缓慢，却展示了人世间温馨、永恒的爱。丈夫们，如果你想到妻子的好处，心中也感激她，就应把感激的话从心中讲出来，也许开头会有点不自然，但是一旦这样做了，就会开花结果，使生活变得分外美好。

### 怎样正确对待不生育的妻子

结婚，随着男女双方的结合，爱情之花已经盛开。在温暖、快乐的小家庭中，生个小宝宝，是夫妻双方共同的心理，许多夫妻如愿以偿；但也有的夫妻婚后好几年，未能生育，双方陷入苦恼、焦的之中。此刻，作为丈夫，应该正确对待不生育的妻子。

社会虽然已经进入到先进、文明的年代，但有些作丈夫的仍然存在着浓厚的封建意识，把妻子当作自己传宗接代的工具，一经发现妻子不能生育，便认为给自己断了“香火”，或不看夫妻恩情，断然要与妻子离婚，或百般歧视，凌辱妻子，发泄心中对妻子的不满，有的因此虐待妻子，打骂声代替了夫妻绵绵情语……仅仅因为不生育，妻子便成了罪人。如此对待不生育的妻子，不论从法律还是道德上，都是不允许的，这是对女性人身权利的非法侵犯。

诚然，生个满意的宝宝，会给夫妻生活增添甜意，给小家庭带来欢乐，使小两口品尝到天伦之乐的美酒。但是，由于种种原因，总会有少数人不能实现自己的愿望。这时，作为丈夫埋怨、打骂等都是极其错误的，正确的做法有以下几个方面：

**积极治疗。**婚后1~2年妻子还不怀孕，不必着急，应去医院进行一次检查，弄清不育原因到底在男方还是女方，如果确诊为妻子有病，不能生育，则要多方求医，抓紧治疗，是可以治愈的。现在有些中医治疗不孕症疗效很好，使许多不孕妇女又生了孩子。因此，不要因妻子1~2年不生育，就失去信心了。要相信科学，不要听信迷信，愚弄自己。最后实在治疗不好，丈夫也应心安理得，夫妻和睦相待。

**热诚安慰。**盼望孩子，妻子往往比丈夫心更切。一旦自己不育，家里没有孩子，对妻子的刺激和打击是相当沉重的，往往陷入极度的痛苦之中。这时，如果丈夫不明事理，粗鲁无礼，岂不是在妻子流血的心上又加一把盐，使本来就痛苦的妻子，更加痛苦。作为恩爱夫妻，丈夫应在妻子痛苦时，给予妻子更多的爱，热诚安慰妻子，体贴关怀妻子，不让妻子从丈夫身上找到不满情绪，从而减轻妻子的思想压力。如果妻子一时想不开，陷入忧郁苦恼之中，丈夫还要多开导，解开妻子的思想疙瘩，使妻子尽早地从痛苦中解脱出来。

**尊重人格。**不可因妻子不生育，便歧视、辱侮妻子，践踏妻子的人格，使妻子成了丈夫嘲弄的对象。这种态度不仅伤害妻子的自尊心，也损害了妻子的尊严，是一种很不道德的行为。这种精神上的折磨，往往要比肉体上的折磨更痛苦，更令人难以忍受。因此，对待不生育的妻子一定要尊重，无论在说话、办事时，都不能触及妻子的痛处。

**充实生活。**妻子不能生育，失去了抚育孩子的乐趣，但是，生活的乐趣很多，只要双方努力，全心全意投入到沸腾的生活中去，献身于伟大的事业，业余时间，听听音乐，读读小说，湖畔漫步，公园赏花，出外旅游，观赏影剧，搞搞集邮、摄影、书法等，不仅使自己的生活在充满无穷乐趣，而且，没有小孩子干扰，时间充足，还可以在某一爱好上发挥自己的长处，刻苦钻研，有所作为。如果妻子不生育，当丈夫的垂头丧气，对生活失去希望和信心，就会使夫妻双方感到孤独、寂寞，空虚无聊。

**抱养孩子。**夫妻双方都非常喜欢孩子，到一定的时候，也可以抱养一个孩子，男的、女的、丑的、俊的，都可以按照自己的心愿去选择。虽然不是亲生骨肉，但只要真心实意地把孩子抚养教育成才，异姓骨肉同样可以亲如一家人，同时，也受法律保护。

## 怎样对待怀孕的妻子

妻子怀孕是件喜事，作为丈夫的应怎样对待怀孕的妻子呢？

胎儿虽在妻子腹中孕育，与丈夫似乎关系不大。但是，怀孕决不只是妻子的事，对怀孕妻子的态度，不但是对爱情的考验，也是对社会责任感考验，一个忠于爱情的丈夫，不可能不对妻子妊娠负责。

由于怀孕妇女一系列内分泌的变化，造成女方许多心理、生理的变化，以至她们不再太关心异性，对丈夫性的兴趣减少、性的适应能力下降，这样，引起她们内心的担忧。另一方面，妊娠可使她们脸上出现蝶形色素沉着和病

态的苍白，以及腹部脂肪松弛等外形的改变，使她们不是在口头上，而且在心灵深处第一次感到自己变“丑”了。这时，做丈夫的不应该“粗心”，给女方应以强有力的心理支持和安慰。但是，为了保护胎儿的发育，妊娠头3个月内，仍应禁止发生性行为。良好的心理支持，使孕妇的内环境相对稳定，十分有利于胎儿的发育，是得到‘可爱宝贝’的先决条件。

有充分心理支持的孕妇，妊娠呕吐较轻、消失较早；没有得到充分心理支持的孕妇，由于不良精神因素的影响，妊娠呕吐较重、消失也较晚。因此，丈夫细微的关怀，对怀孕的妻子却是一种巨大的安慰，对以后生活也会带来深远的影响，不可掉以轻心。

由于孕妇有许多内分泌的、生理的改变，使得大脑皮层和视丘下部功能失调，容易出现情绪不稳和变化无常，时而生气激怒，时而落泪悲伤，原有的夫妻双方的“默契”行为因此经常受到影响。有的年轻的丈夫常常感到“有苦难言”，有的甚至粗暴与对方“顶撞”，造成不良后果。特别值得一提的孕妇的“异食”现象。怀孕的妇女，常会出现一些“常理”所不理解的食欲要求，最常见的是嗜酸，也有喜食臭蛋的。对孕期妇女的“异嗜”行为，只要不十分有害，均应尽量满足，否则，会成为不可补偿的“内疚”。

对怀孕妻子的照顾，最重要的是在妊娠初期。在妊娠早期对妻子的细微体贴的照顾，会大大减少妊娠后期的严重合并症。增加家庭在妊娠阶段的稳定性，有利胎儿的发育以及今后儿童的教养。许多事实表明，儿童教育的成败，与妊娠计划是否合理、妊娠阶段孕妇是否得到科学的照顾均有一定关系。

### 怎样对待分娩前的妻子

当妻子即将分娩时，更需要丈夫的陪伴。那么，丈夫可以做些什么呢？

帮助妻子整理好母子的衣物，比如新生儿的衣服、尿布、襁褓；产妇换洗的内衣，分娩后使用的卫生带、卫生纸等。

重新推算一下预产期，看看原来计算的是否准确。

提前安排好送妻子去医院分娩的交通工具，一旦出现宫缩等临产征兆，及时送妻子入院分娩。

在感情上关心、体贴妻子。因为，即使正常的分娩，对产妇来说也是伴着喜悦的阵痛过程。妻子在临产前难免有种种莫名的恐惧心，做丈夫的要耐心地安慰她，开导她。最好在预产期前一两周，帮助妻子掌握一些分娩的科学知识，心中有数，以便减轻恐惧，有利于产程顺利。有的产妇在分娩时担心生下的婴儿性别不理想而受到公婆，甚至丈夫的非议，忧心忡忡。在这个问题上，丈夫更应尊重科学，生男生女都喜欢，还要主动地先做好老人的工作，给老人讲遗传，性别的科学知识，共同解除产妇的思想负担。以欣喜愉快的心情，迎接新生命的诞生。

### 怎样对待爱吃“醋”的妻子

社会虽然已跨进了90年代，但当丈夫与异性交往，妻子心中就觉得酸溜溜的，象吃了醋一样，仍然骚扰着家庭的安谧。这些妻子总希望自己的丈夫坚守“男女授受不亲”的礼教，她们或因一时误会便盯梢、跟踪丈夫；或听信流言蜚语无端怀疑丈夫的社交；或不准丈夫与异性接近限制其社交，或捕

风捉影疑神疑鬼胡乱猜疑。有的妻子见丈夫与异性谈笑，便当场撒泼吵闹，诽谤侮辱女方；或回家后与丈夫使性，胡搅蛮缠，没完没了。遇上这样妻子确实令人头痛。但既然遇上了，怎么正确对待呢？

第一，忠于妻子。丈夫对爱情的忠贞行为，是消除妻子猜疑的最有效的“灵丹妙药”。妻子爱“吃醋”，对丈夫有些不放心。因此，丈夫一定要注意用自己的行动，加强妻子对自己的信任。要检点自己的作风，不可背着妻子做任何对不住的事。丈夫心中只有妻子，永远忠于自己的爱情，丈夫的纯真举动，迟早会消除妻子心头上的一切疑云，妻子自然也就不再“吃醋”了。

第二，消除误会。有的妻子对丈夫的猜疑，由于没有及时地消除，使误会酿成了“醋”。所以，作为丈夫应细心观察了解妻子，弄清妻子“吃醋”的原因。

第三，不避妻子。丈夫参加社交本是正常的事，与异性接触应大大方方。殊不知，越是隐蔽，妻子就越怀疑；越是不让妻子知道，妻子就越是认定里面有鬼。作为丈夫，若有可能，尽量让妻子陪自己一起参加一些社交，让妻子在社交场上对自己行为有了认识。同时，在结交异性朋友时，最好也让妻子知道，能请她们来家中作客，与妻子也交个朋友那就更好了。

第四，讲明危害。妻子爱“吃醋”，不仅使丈夫陷入家庭小圈子里，必然要把丈夫看得紧紧的，时时拴住在自己身边，这样，生活单调乏味，而且也防碍了丈夫的正常工作和社交。同时，由于凭空编造莫须有的“第三者”，往往会伤害她人，造成严重的后果。妻子爱“吃醋”，虽然是以爱丈夫为出发点，却以损害丈夫，伤害夫妻感情为归宿。因此，妻子切莫把爱“吃醋”视为“小事”。事实上，由于丈夫不堪妻子的猜疑而与妻子发生的悲剧，生活中并不少见。这告诫爱“吃醋”的妻子，使他们真正从思想上认识猜疑、嫉妒的危害，从而自觉改正。

第五，正确理解。妻子爱“吃醋”确实给丈夫带来一些苦头，但应从积极方面考虑，毕竟还是真心爱丈夫，怕失去丈夫，这一点应该肯定。从这个角度去看待妻子，火气就会消失，丈夫就能冷静下来，认真地帮助妻子克服这一缺点。只要丈夫心胸坦荡光明磊落，多数妻子是会化猜疑为信任，矢志不渝忠于爱情，从而更加敬重丈夫，夫妻关系会更加亲密无间。

### 怎样对待爱交际的妻子

交际是社会交往的手段，是现代生活的添加剂，是人与人之间的润滑剂，也是家庭生活的一项内容。然而交际有时会成为家庭生活的冲击波，使家庭产生震荡。有的妻子积极参加社交，却不为丈夫理解，遭到丈夫的阻挠、反对，造成了夫妻之间的矛盾，丈夫忧郁，妻子苦恼，对夫妻关系构成了威胁。

丈夫对待爱交际的妻子，采取不正确的态度，一般说来，往往由于下述的原因：

第一，封建意识作祟。几千年来封建礼教，将我国家庭作了明确而严格的分工，即夫主外，妻主内。夫妻这种“分工”，恰恰建立在“男尊女卑”和“夫权至上”的基础上。当今虽然封建礼教已成历史陈迹，但在有的丈夫头脑中还残留陈腐观念，仍认为妻子除了工作，只能羁留在家，参加社交就是“不本分”，甚至视为轻浮、不正派；有的把妻子交际视为自己的耻辱，有损自己大丈夫的形象，而有的家庭的老人偏见，也增加妻子步入社会的阻

力。

第二，担心妻子变心。有的丈夫认为社交能力妻子喜新厌旧创造条件，在花花世界，能使意志薄弱、爱慕虚荣的人变心；遇到理想的男子汉，有共同语言的知音，会有嫌弃不理想丈夫的机会；如果原来夫妻关系本来就不太融洽，妻子的交际就有扩大夫妻裂痕的可能。

第三，怕妻子上当受骗。从小家庭走向社交场的大舞台，确能使人开拓眼界，接触到形形色色的人物，但其中也有专门诱惑、勾引和玩弄女性的浪荡公子。这伙人都有吸引女人的“魅力”，如果丧失警惕，轻易相信甜言蜜语，就会上当受骗。因此，有的丈夫对妻子交际总不放心，觉得她缺乏社会经验，不善于识别坏人。

第四，怕影响家务。有的丈夫虽然对妻子的社交，还有正确的看法，但却担心妻子社交影响家务，不如劝阻妻子留在家中，少些交际更好。

凡此种种，必然阻碍了妻子的正常交际，干涉了妻子的自由，招致了妻子的不满，甚至因此而引起了夫妻纠纷，伤害夫妇感情，导致了家庭危机，那么，作为丈夫应怎样正确对待这问题？

首先，端正认识。家庭，仅仅是社会的一个小细胞，广泛的社会生活是人们不可缺少的重要内容。因此，家庭生活虽然是夫妻生活的主要内容，但不是全部内容。远离丰富多彩的社会生活，双方守在小家庭里，必然显得生活过于单调、乏味、孤独和寂寞。所以，参加社交，是夫妻双方的正当权利。作为丈夫，应当尊重妻子参加社会活动，进行正当交际的自由，让现代文明的阳光普照每个家庭。

其次，信任妻子。爱妻子首先要信任妻子，不论妻子守在自己身边，还是参加社交，都不能胡思乱想随意猜疑。诚然，进行社交是会接触异性，但与异性交往并不一定会弃旧变心。尽管有的在社交中存在喜新厌旧抛弃丈夫，但毕竟是少数，这样即使把她关在家里，同样会发生意外的。所以，主要在于她的道德品质问题，并非社交的罪过。对于绝大多数妻子而言，社交不仅不会转移她们对丈夫的忠贞爱情，而且会加深夫妻双方生活的美满、和谐。

再次，积极引导。社交场所毕竟不同于家庭、接触、来往的人十分复杂，对初涉社会的女性，确实应提高警惕，防止上当受骗。作为丈夫，要积极引导，随时把社交中应注意的问题，耐心反复地向妻子说明，经常提醒妻子，提高妻子认识，使妻子在思想上筑起一道坚固自己的长城。

此外，及时解决。如发现妻子在社交中出现一些不良倾向时，丈夫要及时予以解决，把问题处理在萌发状态。切不可等事情闹大了再处理。

### 怎样对待“管头管脚”的妻子

有位丈夫诉苦说，他的妻子对他管得很紧。一不给抽烟，二不给酗酒，三不给乱花钱。他随便做什么事，妻子总感到不放心，事前都要关照他怎么做，事后还要他“汇报”是否照她讲的办法做了。有一次，妻子外出，关照他烧“葱油鲳鱼”。那位丈夫见鲳鱼比较新鲜，就自作主张清蒸了。晚上妻子回来，一见鲳鱼变了菜式，还没尝味就嘀咕开了。类似这样的事，平时还有不少。那位丈夫说：“我又不是小孩，她这样对我‘管头管脚’，我真想同她‘一刀两断’！”

对那位丈夫，我自然是劝慰他几句。因为从他说的情况来看，他妻子的为人还是不错的，对他的“管头管脚”，有些是管得对的，如不给抽烟、酗酒和乱花钱；有些是出于好心，怕他把事情办坏；也有些是管得不妥当的，如鲳鱼没照她规定的菜式烧，这不是什么大问题，不值得嘀咕个不停。

据说，现在像那位妻子那样喜欢对丈夫“管头管脚”的人还不少。与这样的妻子“一刀两断”吧，显然没有多少理由，实际上恐怕也“断”不了；成天吵吵闹闹吧，同样不值得，也未必解决问题。因此，对于我们有些丈夫来说，看来还是有必要研究一下与“管头管脚”的妻子相处的艺术。

妻子为什么会丈夫“管头管脚”？一般原因是：

一是妻子个性强，习惯于指挥别人。向我诉苦的那位丈夫的妻子，从念高中起，父母就让她在家里当家，“一把手”当惯了，在丈夫面前也就“理所当然”地要发号施令。

二是丈夫治家的能力明显比妻子弱。丈夫做的事情妻子看不惯，质量确实也差，妻子的“管头管脚”就很自然了。

三是妻子深爱丈夫却又缺少自信。于是，因担忧丈夫不爱自己，怕有外遇，就对丈夫“管头管脚”。

四是受周围环境的影响。有个纺织女工原来不大管丈夫，但她周围有几个小妹妹，经常向她炫耀自己的丈夫怎样听话，渐渐地那位女工也对丈夫管起来了。

所以，碰到对自己管得严的妻子，首先有必要分析一下，她的“管”属于哪种情况。倘若属第一种情况，不妨取谅解态度，可以在实践中慢慢影响、改变她的习惯。倘若属第二种情况，既然你的治家能力明显不如妻子，那么受她的指挥也属应当。倘若属第三种情况，则有必要让妻子体会到你的爱，当地对你们的爱情有足够的自信时，“管头管脚”也就不存在了。倘若属第四种情况，说明妻子对真正的爱情和正确的夫妻关系还缺乏应有的认识，有必要经常对她进行启发、诱导，当她有了自己正确的主见以后，周围不正常的谈论对她的影响就小了。

不论是那一种情况，妻子的“管”大致有三种可能：

一是管得对的。就像那位诉苦丈夫的妻子不给他嗜烟、酗酒、乱花钱那样，这种“管”是为了丈夫好，也有利于夫妻生活的和睦，理应接受。

二是可管可不管的。不管固然最好，管了也没错，那就“既管之，则顺之”，就当没管一样。

三是管得不对的。如有些丈夫因单位有事，回家稍迟些，妻子就盘问个不休。遇到这种“管”，当场吵固然不必，可以耐心解释，但也不必处处迁就。当妻子对你的为人有了充分的信任，而你的态度又使她感到对你“管头管脚”根本不可能时，她多半会自我修正行为的。

遇到“管头管脚”的妻子，最忌的是采用逆反式行为：你要管我，我偏不给你管，相反，我倒要管管你，这样势必把关系搞僵。还有些丈夫总认为，妻子管丈夫有失丈夫尊严。有这种想法也不奇怪。我们国家有着长久的封建历史。在封建社会，历来是妻子受丈夫管。古书上说：“男先乎女，刚柔之义也。”丈夫管妻子，顺理成章。反之，“男恒从女，则夫子之凶也。”妻子管丈夫，则家有凶兆了。这是符合封建社会“夫为妻纲”的。今天是社会主义新社会，男女平等。夫妻在家庭生活的权利和相互关系方面，都是平等的。从这个意义上来理解“管”，就不应对“管”截然排斥了。

不过，话又说回来。如同没有百依百顺的爱情一样，“管头管脚”也不是爱情生长的肥土沃壤。什么事情总是以自觉为好。所以，对于好管丈夫的妻子来说，最好不要大权小权一把抓，还是给丈夫以应有的自主权为好。当然，如果丈夫喜欢对妻子“管头管脚”，这个“建议”，也是同样值得他们认真考虑的。

### 怎样对待事业型的妻子

有一些女性一心扑在事业上，为了事业早出晚归没年没节，有时家务重担也推给了丈夫。繁忙的工作，侵占了妻子业余的时间，影响了夫妻的业余娱乐，陪伴丈夫的时间少了，甚至跟丈夫亲热表达爱情时候少了，关心、体贴也不如过去。面对这样局面怎么办呢？

有的丈夫对此不满。妻子在外面大干，而自己却围着锅台转，成了“家庭妇男”，担心别人耻笑自己是“妻管严”；有的因妻子不能经常陪伴自己，对自己亲热不够，感到寂寞、孤独，于是，他们扯妻子后腿，阻挡妻子上进，与妻子吵架，闹得妻子心灰意冷；或拆妻子的台，你不管家，我也甩手不管，孩子、家务摆在你面前，看你着急不着急；或声称“我要的是老婆，不是女强人”，公然以离婚来要挟妻子。

丈夫的阻挠、反对，犹如一条难以挣脱的绳索，捆住了妻子的双脚，使一些有才华、有成就的女性，开始从事业的舞台上撤退，这不仅仅埋没了妻子的才能，也使事业遭到损失。作为丈夫，应为妻子的前途负责，为事业着想，从传统的眷恋迷网中挣脱出来，大力支持事业型妻子。

首先，端正认识。现代家庭是建立在理解、尊重、平等和民主的基础上的。妻子和丈夫是两根独立和谐的琴弦，丈夫有事业，妻子也有事业，丈夫再有出息，终究代替不了妻子。妻子一心扑在事业上，做出了贡献，是有出息的表现，女强人应成为妻子们效仿的榜样。妻子如果有自立自强积极进取的精神，是十分可佳的，丈夫理应保护、支持，使妻子解除后顾之忧，将才智全部奉献给事业。

其次，甘当才妻的配角。古往今来，男中有伟人，女中有豪杰。当妻子才华横溢，能为事业做出较大的贡献时，丈夫就应当全力相助。要知道，丈夫的支持，是妻子事业成功的一半。

再次，主动承担家务。家务不是妻子的“专利”。在妻子忙于事业时，丈夫多承担些家务很正常，不必抱怨、叫苦、或恼火，更不必因此而羞耻。爱妻子，就应主动为妻子分忧解愁，分担重担。如果让劳累一天的妻子不休息，再通宵达旦地忙家务。就不心疼妻子、不怕累坏了妻子？丈夫就能心安理得地袖手旁观？这还叫做什么夫妻，还谈什么爱情？

此外，要科学地安排好夫妻生活。妻子忙于事业，必然要影响夫妻生活，丈夫要跟妻子一起认真研究，学会挤时间巧安排，既能保证双方的工作，又能有一定娱乐休息时间；丈夫既要多干些家务，妻子也应多争取一些，使家庭生活既紧张，又充实丰富。同时，若妻子因工作忙而疏远自己陪伴自己过少时，可向妻子明确提出，让妻子重视这个感情问题，挤出时间多陪丈夫和同丈夫交流感情，使两颗心紧紧地贴在一起。

### 怎样对待有外遇的妻子

爱情的圣洁，在于夫妻的忠贞、专一，纯贞的爱情是夫妻生活的阳光、雨露，然而，不贞的阴云却有时会笼罩一些家庭，妻子背叛了丈夫，亵渎了爱情；有的妻子轻浮放荡，到处卖弄风情，招蜂引蝶；有的妻子喜新厌旧，感情随时转移；有的精神空虚，寻找婚外恋，从中得到乐趣；有的追求金钱、享乐，经不起诱惑，被拉下水；有的一时冲动，干了对不起丈夫的蠢事；有的对丈夫失去了爱情，到外面寻找情夫作补偿；还有的是对丈夫不忠行为的报复……愤怒的、痛苦的、伤心的事情已经发生，作为丈夫，该怎样对待和处理呢？

首先要理智、冷静。对于丈夫而言，妻子的不贞，不忠，是莫大的不幸，确实令人痛心、愤怒、耻辱，心中会燃起熊熊怒火，暴力行动便随之产生，殴打妻子，报复第三者，这样只能使自己更加不幸。殴打妻子，逆反心理会驱使她更加疏远你，使本来可以重圆的破镜，彻底碎裂；伤害第三者，必然遭到法律的制裁，后果不堪设想。此刻，只有理智、冷静，用坚强的毅力，窒息胸中的怒焰，让理智做出清醒的决策，才是摆脱不幸的唯一途径。

分析原因。妻子不贞，有外遇，总是有原因的，只有找出具体原因，才能对症下药，妥善解决。从大量案例材料看，妻子背叛丈夫，主要原因有3个：1是妻子道德败坏，作风放荡，水性杨花；2是夫妻之间缺乏坚定的爱情基础，感情不深，另寻新欢；3是丈夫的过错，或是性无能，或是感情上满足不了妻子的需要，或是也有外遇。根据这3种原因，认真对待，就有解决问题的办法了。是妻子的原因，应规劝妻子；是自己的原因，那就从我做起，防止好端端的家庭遭到破坏。

正确对待。当妻子误入歧途，如今已经醒悟，悔恨万分，承认错误，与第三者断绝关系。这时，丈夫就应及时原谅妻子，同妻子重归于好，并从心灵上抹去这痛苦的阴影，尊重妻子，信任妻子。但往往有这种情况，妻子有外遇被丈夫发现后，便抱着破罐子破摔的态度，消极反抗，并不向丈夫求饶，原谅自己，甚至仍然同第三者保持来往。这时应看到妻子在三角关系中间，丈夫不拉，就成了第三者的猎物，而跌入深渊。所以，丈夫应克制个人感情，积极地做妻子的思想工作，既要严肃地指出妻子的错误和危害，又要热情地欢迎妻子重新回到自己身边。争取妻子，就可避免一场家庭悲剧，对子女、对社会都有好处。当然，经过耐心的工作，苦口婆心地劝导仍然无效，死心地坠落，那就只好离异。

自身完善。如果由于丈夫自身的问题，诸如打骂虐待妻子、赌博酗酒、不务正业、对妻子不关心体贴、缺乏男子汉魅力等等，导致妻子的外遇，丈夫则应很好地反思。从中汲取沉痛的教训，从自身完善做起，下决心涤荡身上的尘埃，塑一个崭新的、洋溢着男子汉光彩的丈夫形象，挽回妻子飞去的心。

充实生活。有的丈夫一心忙于事业，把妻子一人抛在家中。生活单调，导致精神空虚，第三者乘虚而入。对于这种情况，丈夫则应从充实妻子生活入手，丰富家庭的业余生活，经常陪伴一下妻子，一道娱乐，一道操持家务，密切夫妻关系，深化夫妻感情，堵塞第三者插足的洞隙。

求助组织。为了及时切断妻子同第三者的不正当关系，丈夫可以通过第三者所在单位的领导，对其进行批评教育，制止其不道德的行为。实践证明，组织的介入，会促进问题的迅速、正确解决。

亲友劝导。一个人的力量是有限的，丈夫可以通过妻子的亲友，对妻子进行劝导。亲友的话有时会比丈夫的话作用大，大家共同工作，一定能收到更好的效果。

## 怎样做贤惠妻子

“贤妻良母”，这是世人对已婚女子的高度赞赏，也是绝大多数的女性不断追求的目标。可是，作为一位已婚女性，怎样才能获得这一高尚美好的头衔呢？这里姑且不讲如何成为“良母”，如果你真的想成为一名温柔、贤惠的妻子，不妨接受卡耐基夫人的几条建议：

### 1. 帮助丈夫决定目标

做妻子的应该了解丈夫的目标。尽管夫妻双方在一些具体问题上意见发生分歧，但目标则应始终保持一致。妻子不但要了解而且要实际参与丈夫的远大计划。“爱不是看着对方的眼睛，而是观看同一方向。”这不知道是谁说的，但是愿意将它赠给渴望“成功”的夫妻。

贤惠妻子的第一步是：帮助你丈夫决定目标。

### 2. 要使丈夫工作专心

无论做什么事，如不专心，就不会成功。假如你只使你丈夫懂得了对于工作必须专心致志，那么，即便其他毫无所得，你的目的也算达到了，因为你已经引导他走向成功之路。

与你丈夫谈谈对将来的希望吧，劝劝他不要幻想那些不可能实现的梦，应该脚踏实地的去追求那实在的目标。

### 3. 充当丈夫的最佳听众

会做最佳听众的妻子，不仅使她丈夫加速成功，而且也会使自己更令人喜爱，显得更美、更贤淑。

什么叫做最佳听众呢？大体说来有三个条件：

(1) 不只用耳朵，也用眼睛、脸、全身来听话。

(2) 问题要提得好。如果妻子会把自己要想知道的事，用很巧妙的话提出来，就能收到一举两得之效。

(3) 保守秘密。

### 4. 情愿嫁给“两个丈夫”

任何人都有双重性格，你丈夫也不例外。既自私、又博爱；没有胆量，却希望勇敢；没有人缘，但常常盼望别人喜欢他；缺乏自信，又企图事享有把握。这种现象不足为怪，正常的人都是这样。作为妻子，应适应丈夫的这种“两重性”，情愿嫁给“两个丈夫”。

丈夫有理想，妻子要协助他去实现，不要只是罗嗦，或和别人比较。要鼓励他，称赞他，这才是真正的帮助。

我们做妻子的，一定要自信，可以使好的丈夫出头，不让坏的丈夫作祟。

### 5. 信赖鼓励失意的丈夫

鼓励你丈夫，尤其当他失意的时候，就像引擎需要燃料一样重要。鼓励，能使心灰意冷的人重振雄风，把失败变为成功。

命运常使人绝望，甚至有时叫人不能再爬起来。如果此时有人对你说：“不要灰心，你不能停止，你一定会成功的。”那么，这几句话能把你的将来完全改变。圣经上也说：“信心就是所望之事的基础，是未见之事的依据。”

妻子对丈夫的信心也是一样，你要用特别的眼光观察丈夫，使他的潜在能力得以发挥。因为：你是用爱来测量他，你要常用语言、行动表示对你丈夫的依赖。

#### 6. 千方百计帮助丈夫

丈夫把大部分的精力放在工作上，妻子可以为丈夫的工作提供自己的帮助。这不仅是一种享受，也是做妻子的一项特权。难道你愿意放弃这项特权吗？若想成为贤内助，请记住，千方百计帮助你的“他”。

#### 7. 与丈夫的女同事和睦相处

丈夫的女同事，尤其是秘书小姐，除了获得应有的金钱酬劳，更应该获得你付与她们的尊重和友谊。

#### 8. 鼓励丈夫进修

如果你丈夫不断地在认真进修，你要感谢，要常常鼓励他，更要以“爱”的毅力，来克制生活上一时的寂寞与孤单。

#### 9. 你要准备万一

不怕一万，就怕万一。不知道什么时候，灾难会降临到家中。做妻子的更要为万一的时刻准备一切。

#### 10. 忍耐暂时的寂寞

丈夫忙碌的时候，妻子应该用宽容的态度——有时像护士，有时像母亲一样——一边鼓励他，一边忍耐暂时的寂寞和不自在的生活。

#### 11. 决不轻易打扰他

丈夫的工作是在家里做，你一方面要忘记他的存在，决不打扰他；一方面要记住他的存在，随时给他适当的照顾和帮助。

#### 12. 不要做一个落伍的女人

不能跟上时代的步伐，也不能和丈夫谈得来的妻子，不仅不能帮助她丈夫成功，而且，永远无法获得婚姻生活的美满。

#### 13. 千万不要罗唆

罗唆的妻子，比贫穷、不信任等更使丈夫不幸。

#### 14. 不要管丈夫闲事

管丈夫的闲事，丈夫一定失败。爱丈夫，加上不管丈夫的闲事，你便成了丈夫的最好帮手。

#### 15. 不要强求丈夫成功

每一个人都不同于他人。在每一个人身边，应该划一个圈子。他应该停在圈中，磨练自己的天分。

#### 16. 鼓励丈夫去冒险

我们要使丈夫成功，应该鼓励丈夫去冒险；而你自己也要毅然地接受因冒险而发生的各种危难。

#### 17. 和丈夫志同道和

丈夫的成功，在于幸福的婚姻生活；而幸福的婚姻生活，不在乎夫妇间的兴趣或气质完全相同，而在于怎样跟随对方的兴趣。

#### 18. 创造一个好的家庭环境

不要太注意家庭的外观及形式，最主要的，是要注重家庭里特有的、充满了爱、温暖与明朗的气氛。别忘了：家是最好的避难所。

#### 19. 保持充沛的精力

任何丈夫，都比较喜欢精神饱满的妻子。对那因疲劳过度而毫无生气的

妻子，实在感到头痛。

#### 20. 使丈夫讨人喜欢

男人越是成功，就越是需要一个帮助丈夫树立良好形象的妻子。

(1) 帮助丈夫建立人缘。

(2) 妻子要为丈夫捧场。

(3) 随时弥补丈夫的缺点。

#### 21. 帮助丈夫扬长避短

丈夫给人的印象，不一定就是他的写照。但人们都习惯于凭印象来衡量对方，故你必需帮助丈夫，使他给人以良好的印象。

#### 22. 要有更大的爱心

没有爱，怎么会有成功？没有爱，什么富贵、名誉，都是徒然。如果丈夫满足在你的爱里，你便可以期望他的成功。

当然，卡耐基夫人的这些建议，有的不一定适合中国的女性，但其中多数是值得参考、借鉴的。

### 怎样安抚烦恼的丈夫

作为一位称职的妻子，您要经常细心观察您的丈夫。特别是当您的丈夫心烦意乱、十分消沉的时候，你要用爱心去安抚他，让他从情绪的低谷中摆脱出来。也许您的丈夫是个顶天立地的男子汉，而您却是一位懦弱的女性，但您要明白任何人都会有很脆弱的一面，不仅仅是脆弱的您经常需要丈夫的安抚，您的丈夫有时候也非常需要您爱的安抚。

那么，应该怎样去安抚您的丈夫呢？

第一种方法：请不要打扰他。如果你的丈夫的个性十分刚强，那么在他情绪低落的时候，他一般不喜欢别人惊扰他，他只想一个人静静地呆着，利用自己的心理素质来排遣内心的“精神垃圾”，过一会就会控制住自己，恢复心理平衡。如果此时您出于好心去劝解他，那么他不仅不会感激您，反而会厌烦您，甚至对您大发其火。因此，您最好不要打扰他，只要给他一个安静的机会就行了。

第二种方法：鼓励他度过危机。如果您的丈夫性格外向、但意志比较脆弱，那么当他情绪不稳定的时候，可以通过交谈和体贴入微的鼓励来帮助他恢复心理平衡，使其精神重新振作起来。

第三种方法：无言的理解行为。对朝夕相处、心心相印的夫妻来说，有时根本不需要语言，也不需要明显的照顾，您的一个微笑、一个会意的手势，就足以使他感到爱抚的温暖和力量。因为这种无声的语言其中就蕴含着深深的理解和默契，一旦您的丈夫意识到这种特殊的爱抚和激励，他的压抑情绪会变得轻松起来，紧张状态也会很快消除，他又恢复了自信。

第四种办法：“润物细无声”的关心。在您的丈夫心情忧郁的时候，您可主动帮他做些事情，但要记住，您的帮助一定要做到“润物细无声”那样的自然，否则会使他感觉到这是怜悯和同情，如果是这样，他会觉得太小看他了，损害了他的自尊，因为所有男性都不喜欢对他的怜悯。

### 怎样对待沉默寡言的丈夫

“我的丈夫确实不错，为人善良，一表人才，工作认真，烟酒不沾，人家都说我找到一个称心的人。可我后悔，怎么打着灯笼找了这样一个人。从恋人变成夫妻，他的话也就越来越少了；两人在一起时，总是我的嘴巴不停，可他难得插上一句。亲热时，他把我抱得紧紧的，可照样一言不发，我让他说点什么，他竟说：‘叫我讲什么呢？’寂寞的时候，我真羡慕吵架的夫妻，我也试找点岔子激他吵架，他还是不响，真是找到一根木头做夫妻了。”

听了这位妻子诉说，大家如何评论呢？也许有人会说男人家闲话还是少一点好，天天唠唠叨叨的像啥；也可能有人认为，男人就是这种样子，恋爱时说不尽的甜言蜜语，妻子一到手就安心得连话也不愿多讲了。

看来，还得先探讨一下有些男子为何会沉默寡言。

男女相比，女性的感情色彩较重，一点点事在心中也放不下，总想吐露出来，还喜欢发表生活中的各种感受。而男性感情深沉，对事物的观察也比较“粗心”，喜欢用自己的行为而不是表述来体现个人的力量与价值。就此而言，有些男性将某种情景里的独处当成一种休息，甚至是一种享受，这在心理学上被称为“孤独的需要”。另外，男性又是“冷酷”的，在工作中，男性往往重担在肩，对鸡毛蒜皮的事很少放在心上，也很少注意理解女性的感情需求。男性中不少人工作压力越重，越容易将家庭当成求得平静、舒适的“安乐窝”，深沉执着过了头，就变得沉默寡言。

这种沉默对丈夫是享受。对妻子却成了折磨。那么如何扭转这种局面呢？

别整日地埋怨丈夫：生活颇为奇怪，丈夫喜欢在外面控制指挥别人，妻子则喜欢在家中控制指挥丈夫。有的妻子见丈夫一回到家，不是甜甜蜜蜜地说几句宽慰的话，而是把准备一天的牢骚不满像连珠炮似地倒出来，使丈夫一进家门就进入灰色的情绪环境中。而对妻子每天没完没了的抱怨，有些丈夫慢慢学会了用少说话求得安生的办法。

在生活中增加游戏性谈话：把丈夫婚前的甜言蜜语和婚后的沉默寡言当成婚姻的诡计是不公正的，其实婚后的男子也需要感情交流，如果夫妻在厮守的时间能开开心心，说说彼此都感兴趣的趣闻轶事，是可以启发丈夫的谈话兴趣的。

用沉默的后发制人：任何家庭都是一种独特的角色配搭，勤快能干的妻子在更勤快能干丈夫的“威慑”下会变得懒惰无能，这是丈夫培养出来的。同样，妻子整天叽叽喳喳、喋喋不休，丈夫必然因为“相形见绌”而变得沉默少语，聪明的妻子不妨这样试试，在闲聊时，一改嘴巴不停的习惯，也学着沉默起来。丈夫对这种氛围的突变，会引起一连串的心理变化，会感到不安全，不知道妻子在想什么，甚至会担心有什么不测的事可能发生，平时叽叽喳喳对丈夫是个听厌了的弱刺激，而突然的沉默却成了一个强刺激。这时丈夫必然会问长问短多方打听，甚至“没话找话讲”。在这种当口妻子对丈夫的短暂的多情和善言行为应倍加鼓励。“你变得如此爱讲话，真使人想不到”。这简单的鼓励也可能成为开启爱人言语大门的钥匙。当然在以后，你要尽量少唠叨，让他在讲话中占上风，不然刚学会的“本领”可能又会失去。

### 怎样对待“脾气古怪”的丈夫

一个人一个脾气，就像一个人一个长相一样。夫妻双方，都希望对方与自己在性格、爱好、兴趣等方面一致或相近，这是很自然的，也只有这样，

夫妻的婚后生活才能过得和美幸福。其实，这也要进行具体分析。作为妻子不能为丈夫婚前百依百顺，婚后不听自己指挥就视为脾气古怪，而陷入无端的苦恼之中。

曾经有这样一对夫妻。妻子作姑娘的时候，经人介绍同现在的丈夫相识了。经过一段时间的接触，姑娘觉得小伙子为人忠厚老实，生活朴素，工作勤奋，向他打开了爱情的大门。可是母亲却不同意，认为女儿长得漂亮，可以找一个条件更好的对象。尽管这样，姑娘没有动摇，仍然一往深情的爱着这个小伙子。姑娘顶着家庭和社会的压力，到底和小伙子结成百年之好。有人叹惜说：一支花插在粪堆上了。可姑娘不予理睬。新婚后的一段时间，夫妻恩爱，情深意长。然而，随着时光的流逝，姑娘渐渐发现，自己与丈夫的脾气是格格不入的。姑娘爱说爱动，性格直爽，丈夫性格内向，沉默寡言，讨厌罗嗦；妻子喜欢上街到百货店、家具店看看，丈夫讨厌上街，不如在家清静；妻子喜欢听听音乐，丈夫却嫌吵闹……，总之，两口子的脾气爱好，相差甚远。久而久之，两个斗嘴反目，甚至打起架来，感情日见破裂。

遇上这样的问题怎么办呢？

恩格斯说过：“每个丈夫会发现妻子的某些缺陷，反之亦然，这是正常的”。因为在浪漫的富有诗意的热恋时，彼此只把好的一面露给对方，或者只看到对方的优点，有句谚语说得好极了，“恋爱常常妨碍你看到情人的缺点”，“情人眼里出西施”，把情侣的一举一动都看得十分美妙，甚至把本为是缺点的地方，也以优点加以欣赏和美化。这样，就会造成相互了解不够全面，不够深刻。虽然有些性格脾气上的差异存在，一般或者能克制掩盖，或者不去计较。可是结婚以后就大不相同了，夫妻之间朝朝暮暮生活在一起，相互之间就随便得多，用不着掩饰，日久天长，性格脾气上的差异就显露出来，使对方逐渐看清“庐山真面目”。这怎么办呢？仅仅为了这点不足就闹离婚吗？显然是不能这样的。从婚前两人的关系看，夫妻俩还是有感情基础的，曾经真诚相爱过。再说作妻子的认为丈夫脾气太古怪，也不尽然。不能说丈夫不跟自己的兴趣爱好一致，就认定为脾气古怪。这对夫妻间不过有些兴趣、爱好、性格，不完全一样罢了。解决这类矛盾的方法，首先要明白，兴趣和爱好以至性格，完全一致的夫妻是没有的。这也丝毫不会损伤两人的感情，要求大同存小异。夫妻二人都在为祖国的四化建设做贡献，就是大同；各人的爱好兴趣不同是小异，可以共存于一个小家庭，并使小家庭生活更丰富多彩，夫妻同欢共乐。夫妻俩兴趣爱好不同，而了解尊重对方的特点，各自向对方靠拢，从而使家庭幸福，这样的例子不胜枚举。电影艺术家孙道临，平时喜欢朗诵，爱看京剧，而妻子王文娟是著名的越剧演员，两人你帮助我，我帮助你，妻子新排《红楼梦》，他兴致勃勃地观看，提出自己的意见。丈夫登台朗诵前，先朗诵给妻子听一听，妻子帮助丈夫发准字音，丰富表演技巧。他俩还一人弹琴，一人唱歌，真可谓“夫唱妇随，志同道合”，甚为融洽。

有些夫妻因职业兴趣悬殊太大，就更应相互尊重、帮助、支持和配合。如果能把对方的兴趣爱好引渡过来，那就更佳。有一对夫妻，妻子是中学教师，喜欢小说创作，丈夫是个干部，喜爱打球。结婚后，妻子经常通过丈夫可以接受的方式，培养其读书的兴趣，终于把丈夫引入爱读文学书的轨道，妻子的小说草稿写出后，丈夫主动帮她誊写，写的过程中提出些意见，练得一手好字，成为妻子的得力助手，创作获得了丰收，妻子小说获奖，首先把

奖品献给丈夫，深情的对丈夫说：“作品，是我们夫妻俩的爱情结晶，就像孩子是爱情的花朵一样”。这样的夫妻，感情会时时更新，随着岁月的流逝，会创造出更浓郁深沉的爱情，夫妻俩的感情永生不会“疲劳”！

总之，如果妻子遇到丈夫在兴趣和爱好上的不能协调统一，那不必为此苦恼。应冷静下来，做到互相尊重，又互相谦让；既互相支持，又互相体谅；既各待所好，又各取所长，而不应互相“抬杠”，互相“僵持”，更不应强迫对方放弃爱好，服从自己。当然，能用妻子的所爱，使丈夫自觉自愿地向你靠拢，那自然更好。这样，夫妻之间是能够情深意笃，百年合好的。

俄罗斯著名作家车尔尼雪夫斯基说过：“爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。”让我们用这句名言，赠给年轻的妻子们。

### 怎样对待不管家务的丈夫

家庭各种家务活，理应妻子和丈夫共同承担。但是，在有的家庭中，家务重担完全落在妻子一人身上，丈夫不闻不问。对此，妻子该怎么办呢？

妻子点火、做饭、洗衣服，丈夫却端坐不动；妻子累得汗流浹背，丈夫却不屑一顾；妻子忙到深夜，还不见丈夫的人影……偶尔几次，妻子倒也会谅解；可天长日久，妻子便难以忍受，于是，有的妻子便认为丈夫懒惰而发火，责骂丈夫懒鬼，并强行分配给丈夫一些家务活，“监督劳动”；有的妻子认为丈夫不管家务，让妻子一个人吃苦受累，是对妻子缺乏感情的表现，因此心中塞满委屈、愤怒，于是跟丈夫赌气，来个“以牙还牙”，自己也甩手不干了，让丈夫饿着肚子上班；也有的妻子见丈夫早出晚归，根本不顾家，便怀疑丈夫有外遇，于是监视丈夫的行动，甚至双方吵闹起来。

诚然，丈夫不管家务是不对的，但采取以上那样态度，非但不能解决问题，而且会影响夫妻感情。因此，作为妻子，面对此情此境，首先应弄清丈夫不管家务的原因是什么，对症下药，才能收到良好效果。

一心扑在事业上，这是许多丈夫不管家务的一个主要原因。许多男儿都迷恋于自己的事业，无暇顾及自己家庭，他们日程表上确实没有干家务时间，而非不为也。

大男子主义作怪。有些人，自以为他们是一家之主，若插手于家务事，是没有男子汉气魄，别人会耻笑自己“怕老婆”。有些人，也想帮妻子一把，干点力所能及的家务，可经不起一些“大丈夫”的冷讽热嘲，什么，“妻管严”、“什么模范丈夫”，于是也就不愿再干家务了。

贪玩懒惰，为图清闲的人，宁可受妻子气。

为此，作为妻子要找丈夫不管家务的具体原因，根据不同情况区别对待。

对事业型的丈夫，妻子应予充分理解、支持。丈夫事业心强，钻研业务好学上进，实在难得，是优点不是缺点。

要理解丈夫，还要消除对脑力劳动的偏见。许多知识分子下班后，往往要看书学习，有的妻了便认为丈夫懒惰不愿干家务。其实，丈夫并没有休息，进行脑力劳动并不比干家务轻松，妻子应多体谅、理解，自己多干些，让丈夫专心致志有所造就。

对大男子主义型的丈夫，首先要努力清除丈夫头脑中这种封建意识，建立平等夫妻关系。妻子要从珍惜感情维护家庭幸福愿望出发，心平气和地向丈夫指明大男子主义是影响家庭和睦的“分离剂”，是破坏夫妻平等关系的

“棍棒”，其本质是“男尊女卑”、“夫权至上”的封建道德伦理。而当今社会里，夫妻地位完全平等，负有共同承担家务的责任和义务。丈夫甩手不干家务，说明他对家务没有尽到责任，应该受到批评。妻子人情人理地好言相劝，讲明道理，应认识到大男子主义并非大男子汉的精神，应坚决清除。妻子可选择一些夫妻平等相待，丈夫和妻子共同干家务的家庭，通过串门交往，使丈夫耳濡目染，思想也潜移默化。妻子在劝说教育中，应坚持晓之以理，动之以情，用真挚的情感去感化丈夫，使之意识到不是故意挑剔毛病，找茬打架，完全是为了这个家。妻子的一往情深是可以唤起丈夫的良知，去掉大男子主义思想，积极主动地和妻子一道分管家务，使小家庭出现亲亲热热的气氛。

对于懒惰型的丈夫，妻子也要耐心开导，使他认识到共同于家务事可以培养生活能力，与自己方便。同时，妻子还应向丈夫指出：夫妻共同承担家务，能密切夫妻关系，加深夫妻感情。请丈夫想一想，一个真心爱自己妻子的丈夫，能忍心眼看着妻子忙得不可开交，自己却偷懒、贪玩吗？这样，爱在哪儿，情在何处呢？在开导基础上，要给丈夫安排一定量的家务劳动，形成明确分工，或重活由丈夫干，或采购由丈夫管，有了具体任务，逐渐会使他养成搞家务的习惯。

人心是肉长的，夫妻之间总是有感情的。在妻子的理解、支持、体贴、关怀下，丈夫再忙，也会抽出一点时间来承担家务，减轻妻子的负担。当然，在家庭家务劳动中，应据双方工作性质，身体状况不同而有所不同，夫妻双方应当发扬风格，争着多干一些，必然会受到对方敬重和爱戴，夫妻间便更创造出和谐亲切气氛，使夫妻生活更美满幸福。

### 怎样对待有外遇的丈夫

丈夫有了“外遇”——这是妻子最不愿意听到的事情。然而，在现实生活中，这类问题也不是绝无仅有的事，那么，如果发生这样的问题，应该怎样处理呢？

这里所说的“外遇”，是指丈夫与“第三者”发生了不正当的两性关系。发生这种情况的原因是多种多样的。或者是丈夫本身思想不健康，作风不正派”或者是第三者钻了别人妻子和丈夫不相爱的空子；或者夫妻分居，丈夫意志薄弱，同第三者逢场作戏，如此等等。不管什么原因，丈夫同第三者保持着暧昧关系，都是违反婚姻法的，也是不道德的，应该禁绝。

我们看到，有的作妻子的，发现丈夫有了“外遇”后，便出门骂，进门吵，大闹三六九，小闹天天有，想把丈夫骂回头，这是不切实际的想法。靠辱骂，靠醋劲，不能提高对方的觉悟，虽说可能有一时的抑制作用，却不能解决根本问题。弄得不好，反使丈夫丧失“自尊心”，破罐子破摔，把关系搞得更僵，对收敛外心无补。有的人一看骂不回头就动手打。其实，第三者插足，往往是因为夫妻间感情有裂缝。因此打是打不好的，越打，俩人之间的裂缝越深；越打，使丈夫离自己更远，离第三者更近。

有的妻子发现丈夫感情不专一，干脆闹离婚。倘使对方是屡教不改之徒，离婚当然可以考虑。如果丈夫是初犯，且已有悔改之心，妻子继续坚持离婚就欠妥了。须知，离婚会在双方今后的生活道路上带来阴影，在赡养老人、抚育孩子等方面也会带来不少实际问题。因此，离婚与否，要慎之又慎。做

妻子的一旦发现爱人有“外遇”，要理智地对待。不可演出“吵、打、散”三部曲。

那么，对此又该怎么办呢？

首先，发现丈夫有了“外遇”，要冷静下来分析原因，有针对性地和丈夫谈心。多谈谈恋爱时的情况，使丈夫珍重夫妻的感情；多谈谈患难与共的经历，使之回忆起在困难的情况下，对方的忠贞不渝和自我牺牲的行为；多谈谈孩子的可爱之处，让孩子的“缰绳”去拉住丈夫就要转移的思绪；多谈谈家庭和个人的前景，使丈夫看到，再与“第三者”来往下去，不仅破坏了美满的家庭，自己也会身败名裂；多谈谈自己的不足，开展必要的自我批评，以情理来感动丈夫。回忆甜蜜过去，看看幸福的现在，展望美好的未来，只要和自己的爱人推心置腹，规劝诱导，就可能使误入迷途的丈夫重新回到自己身边来。生活中就有这种活生生的实例。有对夫妻，自由恋爱，婚前感情笃深，可是婚后两地生活，丈夫所在单位有一位姑娘，经常在工作中受到他的帮助，她感到此人知识丰富，很有才干，还经常有小说、散文一类文艺作品在报刊发表，而姑娘又是个文学爱好者，常以敬佩羡慕之情到家请教，有时把写的小说稿子让他给看给改，这样一来二去，两人感情逐渐升温，加之他住单身宿舍，一个人住个房间，结果，由于丈夫的意志薄弱，和姑娘像妻子一样的亲热，两人陷入情网，发生两性关系而不能自拔。妻子得知这事后，气得一连几天夜不成眠，昼不进餐。然而，可庆的是这位妻子在气后冷静细想了前因后果，对主观客观、妻子丈夫，仔细分析了一番，决定请领导把丈夫调回身边，领导给予支持，很快将丈夫与她调到一块，这位作妻子的对丈夫经过思想上帮助，生活上体贴，领导上关怀，使丈夫痛哭流涕，与第三者断绝往来，家庭关系又重归于好。这位妻子的态度和作法，是值得学习的。发现丈夫有了“第三者”时，正确对待“第三者”，做好“第三者”的工作，也是重要的一环。有位丈夫的“外遇”，是某业大的学员，聪明、漂亮、性格开朗，学习认真，不懂就问。担任教师的技术员对这位女学生有问必答，百问不厌。放学后，他们常常结伴夜行一段，这样越谈越热乎，竟产生了爱慕之情。她虽然在后来知道这位技术员两年前结了婚，并且有了一个小女孩，但她觉得他身上有股巨大的吸引力，紧紧地吸住了她。年轻的技术员，也不知不觉陷入另一张情网。发热的头脑，驱使他俩在黑暗的路上越走越远。当然，最先察觉这种微妙关系的是技术员的妻子。她先是很激动，但很快冷静下来。她先和丈夫“亮牌”，严肃地指出他不能这样做，不能学陈世美，喜新厌旧，那样会毁了自己的家庭，毁了自己的前程，也毁了别人。同时，她也检查自己没有完全尽到作妻子的责任，关心帮助他不够，以致有这样令人痛心的事情发生。在妻子严厉的批评和热情的帮助下，丈夫终于醒悟过来，表示一定和女方断绝关系。随后，妻子又找到女方，诚恳地劝导她说：“你这么年轻、漂亮，不愁找不到一个好对象；你应该自重自爱，珍惜自己的青春和爱情，为何苦恋着一个有妇之夫，断送自己呢？”这些推心置腹的话语，使女方从热恋中清醒过来，惭愧得无地自容，最后伏在对方的肩上哭了。不久，姑娘就要求调离工作，和这位技术员完全脱离了关系。你看，这位作妻子的解决问题的方法多么高明！

丈夫有了“外遇”，无疑会给家庭蒙上一层阴影。然而，一旦驱散了阴影，温暖的阳光又会重新沐浴着家庭的生活，没有什么比人的感情更复杂更微妙，也正因为如此，我们要相信马卡连柯的话：“爱情也是可以恢复的”。

## 怎样理解“男女平等”的概念

男女平等，是我国婚姻法的一项基本原则，是社会主义婚姻家庭制度区别于一切剥削阶级社会的婚姻家庭制度的一个根本标志。

在中国封建社会，男子掌握着社会的财产权和家庭经济的支配权，妇女在社会上没有地位，在家庭里听从男人的支配，所谓“在家从父，出嫁从夫，夫死从子”，几乎没有独立的人格，甚至连个名字也没有，只能称呼什么“刘王氏”、“张李氏”。

新中国成立以后，废除了一切歧视妇女的反动法律，废除了男尊女卑的封建主义婚姻家庭制度，党和政府把解放妇女、实现男女平等看作革命事业的一部分。我国历次宪法都规定，妇女在政治的、经济的、文化的、社会的和家庭的生活各方面享有同男子平等的权利。男女同工同酬。在有关选举、劳动、教育等法律、法令中，妇女的权利都得到了有效的保障。在我国，实现男女平等的问题，具有广泛的社会内容，男女在婚姻家庭中的平等，只不过是其中的一个方面。

婚姻法规定的男女平等，既表现为权利上的平等，也表现为义务上的平等。具体说来，主要表现在三个方面。首先，男女双方在结婚和离婚问题上的权利和义务是平等的。双方都依法享有结婚自由和离婚自由；结婚时男女当事人都要符合法定条件。履行法定程序；登记结婚后根据双方约定，任何一方都可以成为对方家庭的成员；离婚时双方在子女、财产等方面的权益同受法律的保护。其次，夫妻在人身关系、财产关系上的权利和义务是平等的。婚姻法在有关姓名权，人身自由权、计划生育、抚养、配偶继承权等条款中都作了明确的规定。再次，其他不同性别的成员在家庭中的权利和义务也是平等的。例如：父和母都有抚养教育子女。管教和保护未成年子女的权利和义务。子和女都有赡养扶助父母的义务。在祖孙间的抚养、赡养问题上，祖父和外祖父、祖母和外祖母、孙和外孙、孙女和外孙女有平等的权利和义务。在扶养未成年弟妹问题上，兄和姊有平等的义务。在法定继承问题上，同一顺序的男女继承人有平等的权利。总之，家庭成员依法享有的权利和依法承担的义务，均不因性别，父系亲属和母系亲属。男系亲属和女系亲属的不同而异。

贯彻执行男女平等的原则，必须反对夫权思想和重男轻女的旧观念。在我国现实生活中，有的人夫权思想严重，不能平等地对待妻子，限制妻子参加社会活动；不愿共同分担家务，甚至把妻子当作私有财产，任意打骂或虐待。有些父母重男轻女，对儿子和女儿不能一样看待，甚至剥夺女儿合法的权利。所有这些都是与男女平等的法律原则相违背的，也是造成夫妻离婚、家庭不和，引起婚姻家庭纠纷的重要原因之一。受这些旧思想、旧观念影响的人，应认真学习婚姻法，树立男女平等的观念。对于严重摧残、虐待、迫害妇女的人，必须依法处理，追究刑事责任，以保护妇女的合法权益。

## 怎样看待孝悌观念

在我国传统的家庭伦理生活中，孝悌观念占有中心的支配地位。在现代家庭生活中，仍具有相当大的影响力。

传统的孝悌观念究竟包括哪些含义呢？首先，在封建社会中，“孝”的含义主要有以下几个方面： 赡养老迈的老人； 依宗庙之礼，敬祀先祖； 繁衍后代，不绝宗祀香火； 敬长慈幼，事君以忠，事亲以爱，交友以信，居处端庄，位官以敬，陈战以勇； 父母有过，谏而不逆； 不亏形体，以全父母所生……。 “悌”的观念主要是针对兄弟关系而言的，其含义是指兄弟之间以礼交往，和睦相处；为长者，为人表率，爱护关心幼弟，父母不在，则代父母之责；为弟者，则尊重兄长，顺从其令。

在上述传统的孝悌观念中，有的和封建宗法迷信有关，有的把在孝父母出则忠君王联系在一起，有的旨在强化封建的家长制度，有的违反科学规律，不近情理，这些都是应当批判并加以抛弃的。在传统的儒家学说中，还将子为父隐，媒约唯父母之命是从，看作是孝的行为，如父亲做了错事，做儿子的应当遮掩，以全父母美名，而不能揭露。在《孝经》中，还把曾子元原则、无怨言地承受长辈的殴打辱骂，视为孝的典范，这些都是错误的。

孝悌观念中有些内容要一分为二加以看待。譬如：父母有过，无原则盲目或遮掩不对，但强调“微谏”，用婉转适当的语言加以说明，则比粗言顶撞，更为合适，古代强调位官以敬为孝，是担心贪鄙不清，会使家人受到株连，并累及父母，这是封建社会灭族制度的产物，当然已不适应于今天，但抛开这些特定的历史背景，单就位官以敬，吏事清廉来讲，在今天仍是值得提倡的。再比如：赡养老人，敬长慈幼，兄弟和睦，也是我们今天应当加以肯定的。那些盲目地否定一切，或肯定一切的态度，都是不可取的。

### 老年人应该怎样正确对待“代沟”

“代沟”是指父（母）与子（女）之间有一条鸿沟，存在一定的差异，阻碍了老少之间思想、感情和生活上的沟通。老年人与亲生子女之间的“代沟”是随着子女的成长逐渐形成的。并随着子女的年龄增长“代沟”逐渐加深，是老人当前的一大困扰。

“代沟”一般在儿童时期不明显，从青春期以后，随着性的成熟，身高体重迅速增长，思想性格也随着成熟，逐渐形成了自己的观念和兴趣，觉得自己再不是小孩子了，而是成年人了。在和社会的频频接触与交往中，逐渐认识到社会和家庭的责任心，感到不仅家庭和社会要对自己负责，自己也要对家庭和社会负责。集中表现在有“自立”的愿望，“代沟”也就从此产生了，并逐渐加深。但是在这个时期，子女仍然要依靠父母，一般在就业后才能完全处于“自立”。多数情况下不会发展到父子分离的程度。当子女结婚后，成立了小家庭时，这个阶段“自立”的条件完全具备了。由于年轻夫妻的向心力作用，夫妻间感情越来越密切，而父（母）与子（女）间的感情就越来越疏远，“代沟”也就继续加深和加大。子（女）必须依靠父母生活的支柱已经拆除，他们积极创造条件离开父母的双翼，准备独立飞远了。因此，子女在现阶段分家另起炉灶是非常普遍的事情。根据社会调查报告证实，婚后不再和父母一起生活的达60—80%，只有20%左右与父母生活在一起，这说明“代沟”是客观的普遍存在的，也是不以人们的意志为转移的，但这些变化往往不容易被人发现，是在子女和成长过程中逐渐形成的。所以，父母应该从心理上理解他们，支持他们的做法。但有的父母不理解子女们的这些做法，认为是对老人的不孝或叛逆行为，有时还过多地干涉和束缚子女，这

往往导致家庭不和睦。

家庭是儿童和青少年的第一所学校，父母是他们的第一任教师，对子女只生不养或只养不教的父母，都没有尽其天职。但教育需要随着子女年龄的变化而施教，子女到达青春期后，有了一定的生活知识和经验，有了独立分析和思考能力后，不能用简单的强制方法进行教育，而应启发其独立思考，多讲一些道理，让他们自己做出正确的判断。这时有的子女可能会有不像幼年时那样“服从”和“听话”，有时还会顶撞父母几句，出现这些情况做父母的都应该理解和正确诱导他们，不然就会增加不必要的烦恼。

青年人结婚后，成立了小家庭，往往都有要求让小家庭独立的愿望，而有些父母则认为好容易把你们拉扯大，一成家就想独立，觉得这是子女不孝。有的甚至认为“娶了媳妇忘了娘”。有些父母害怕子女另起炉灶后，老两口孤独，家里冷静，所以极力反对子女分家。有的婆婆还害怕媳妇把儿子从自己身边夺走，甚至有的老人讨厌儿子和媳妇亲近，总想把儿子看做第一，媳妇看做第二，这种看法是不对的。子女成家后，夫妻感情已上升到第一位，而父子关系退居第二位，这是现代家庭的正常现象。我国过去那种几代同堂的传统习惯，再不是当今青年人所能接受的了。

在一个家庭中，有两种基本的关系，一是夫妻关系，二是父母亲与子女的关系。前者是姻亲，后者是血亲。有的人认为姻亲不如血亲密切，其实并非这样。夫妻关系不仅有感情上的联系，他们组成家庭后，要繁衍后代，共同计划家庭的经济，组织家务劳动，安排家庭生活，抚养教育子女等。总之，要计划安排和合作好这个家庭的生活。他们相互间相依赖以得到满足的地方太多了，从这些关系上来说，夫妻关系不能不重于父子关系，夫妻关系必然超过父子关系。做父母的应理解他们相互亲近、独立生活的心理，相互间做到谅解、尊重和支持，只有这样，老人才能正确处理现代人的正常“代沟”，搞好家庭关系，欢度幸福的晚年。

### 退休之后怎样处理好家庭关系

退休之后，老年人生活范围缩小了，大多数时间耽在家里。因此处理好家庭成员彼此间的关系，对老年人心情舒畅地安度幸福的晚年是十分重要的。

由于观念、风俗、经济、制度等的不同，各个国家的家庭结构是不一样的。美国等许多西方国家是以核心家庭（即夫妻和未成年子女组成的小家庭）为主要的家庭结构方式，老人多不与子女居住。我国的家庭结构明显不同，但不同的家庭结构对老人的影响是不一样的，因此，老人主要是要处理好夫妻间、与子女和子孙间的关系。

1. 夫妻之间。自古以来，我国的婚姻关系比较稳定，离婚率较低，尤其是老年夫妻。据北京市的调查，老夫妻关系很好或过得去的占大多数，但争吵不利及关系不好的也占 16%。显然，这是影响老人精神生活的一个重要方面。

根据长寿因素的研究和对长寿老人生活的分析，家庭和睦、夫妻恩爱是老人长寿的重要原因。

怎样才算恩爱的老年夫妻呢？有人曾对此作过调查，主要表现在：有伴侣感、相互表达真实感情、感情上相互依恋、身体健康和生活上互相照顾。

夫妻恩爱是老年人心情愉快的一个重要条件，伴侣感是老年夫妻关系的核心内容。有些夫妻虽然经常发生争吵，却谁也离不开谁。长期的共同生活、相依为命的关系，已经把他们紧紧地联系在一起了。

老年夫妻一般年老多病，更需要相互关心。老伴是观察病情最仔细的“护士”，又是最早处理疾病的“医生”。身体较好的一方，要耐心照顾体贴病人。老人生活多有不便之处，因而老年夫妻更需要相互帮助和照顾。

配偶患重病、长期患病，或失去配偶，是老年人可能遭遇的重大精神刺激。近年来，不少老人再婚，其原因主要就是为了找个伴。由于子女多工作繁忙，无暇和老人谈心，老人常感到寂寞孤单。老人再婚后有个伴，可以互相照顾，彼此合得来，对身心健康也是有利的。

2. 两代人之间。在我国的大多数家庭中，两代人的关系是比较好的。但对老年人来说，如果子女不尊敬自己，该怎么办呢？应该说，子女毕竟是自己养育多年的骨肉，对成年子女的教育仍是父母的责任。老年人对自己父母的尊敬，也常是对成年子女最好的教育。在现实生活中，关心体贴子女的方法各人有所不同，有时一片深情可能不被子女所理解，好心难得“好报”。然而，退休老人有丰富的生活经验，社会阅历也比较广博，由于儿女不听话引起的“委屈”，只是生活海洋中的一层小波浪。如果过多地注意子女是否尊重和孝敬自己，常会给生活带来烦恼和苦闷。

现代的年轻人与以往的几代人相比，所受的教育差别甚大，成长中所经历的社会环境不同，因而对许多问题的看法往往很不一致，在某些问题上可能会互不理解。为此，必须强调老年人和成年子女之间的相互关心、尊重和理解。丧偶老人在重新找老伴以后，应该更好地关心子女，因为这是最容易引起子女感情波动的大事。当自己与子女的看法截然相反时，老人对明确的错误要耐心说服教育，对不同观点要尊重对方，求同存异，不能凭借家长地位把看法强加于小辈。

家庭矛盾常因家庭琐事引起，老年人应心胸豁达，不为此而烦恼。应力求做到两点：一是家务事放手让年轻人主事，自己尽量少干预；二是非原则的琐事，有争执时宽容大度，忍让为先。家庭成员间互相关心，互相帮助，互相尊重，互相体谅，家庭关系自然融洽和睦。

老年人如果身体条件许可，适当参加一些家务劳动，包括抚育孙辈，可以减轻子女的负担，也有益于自己的身心健康，有助于家庭的团结。

## 怎样正确对待犯错误的家庭成员

家庭有大有小，家庭成员有多有少，大的几代同堂十多口人，小的只有二三口人。俗话说“亲如一家”，可见，家庭成员之间的关系是非常亲密的。任何一个家庭都希望自己的成员能努力学习、积极工作，为社会主义四化建设尽心尽力。多做贡献，觉得这是家庭的荣誉。谁也不愿自己家里人犯错误、吃官司、触犯刑律，觉得这是辱没家庭的事。这都是人之常情，是可以理解的。

家庭成员带回立功喜报、奖状、奖品，这是可喜的事，一家都会喜笑颜开。但是，如果某一个家庭成员犯了错误、犯了罪，甚至被判刑、坐牢，应该怎么办呢？

1. 认清性质、划清界限。“一人做事一人当”，如果家庭成员中的某一

人犯了错误，确实和家庭其他成员没有任何瓜葛，是不会受株连的。但应认清所犯错误的性质，划清界限，表示对这种错误的态度。

2. 协助组织搞清问题，帮助犯错误成员认识错误改正错误。有些家庭成员犯了错误，他（她）所在单位为了搞清问题，有时会通过家庭了解情况，其他家庭成员不能推托不管，更不能包庇错误。协助组织搞清问题，还可以全面了解分析犯错误的原因和细节，便于帮助犯错误的本人认识错误和改正错误。

3. 不能随便歧视，更不能借口断绝关系、推开不管。对于犯了错误的人，要善于从心理上理解他（她）的处境，除了政治上、思想上划清界限外，不能对他（她）采取歧视的态度。那种当自己家庭成员犯了错误时就宣布断绝父子（子）、母子（女）、夫妻、兄弟（姐妹）关系，并且借口推开不管，不准进家门等等做法，是不正确的。这样做，对于犯错误的本人认识错误、树立信心改正错误是不利的。

4. 对所犯错误要严肃批评，在生活上仍要热情关心。家庭成员犯了错误，其他家庭成员要帮助教育犯错误本人，不应迁就、马虎、漠不关心，要严肃的批评。不应采取埋怨客观原因或完全同情的态度。但在生活上，仍应一如以往的照顾、关心。

5. 积极总结教训、引以为戒。有些家庭成员所犯错误，往往早有苗头和征兆，其他家庭成员如果平时留心观察，及早进行帮助教育，是可以防止的。比如，有些人犯了贪污、盗窃、行贿、受贿等方面的错误，严重的可能触犯刑律，平时在家里不可能没有蛛丝马迹，如果及早规劝、批评教育和制止，犯错误的本人可能不至于犯错误或者不会走得太远。因此，一个家庭成员犯了错误，应当全家总结教训，提高认识，引以为戒。

6. 对于被判刑、坐牢的罪犯，应协助劳教部门、监狱做好改造、挽救工作，以促使犯罪本人幡然悔改、重新做人。

### 子女怎样对待父亲或母亲的再婚

对于父亲或母亲的再婚，子女应该给予充分地理解与支持。倘若子女都已结婚成家，更应体谅老人的这种要求。儿女再好，终不能代替老伴。虽然父母已步入晚年，他们同样需要一种更深沉的夫妻恩爱。而且这种爱也是父辈们的权利。

中年丧偶，给人带来深重的创伤；老年失伴，更难免冷清孤寂。由于封建的道德观念的束缚，再娶或再嫁，老人们总觉得不很光彩，更担心遭到社会舆论的鄙视，及子女的反。的确，有的子女怕旁人一时对父母的白眼而感到羞辱；有的是怕继父或继母分散自己的家产而坚决反对；也有的确实是因为在家庭中长期形成的生活习惯，对双亲之一去世后，对一个过去毫无关系的人以继父或继母的身分在家庭中出现，在感情上感到别扭、格格不入。致使自己的父或母得不到自己晚年有权得到的幸福。子女除应给予老人生活上的照顾和精神上的安慰，父亲或母亲如有再婚的要求，子女更应主动帮助他们履行自己的正当权利，给父母以感情上的安慰。如果子女采取粗暴的干涉，赶父母出门；或乘机敲榨勒索；或是对继父继母百般的污辱，这不仅是思想和道德品质问题，而且也是触犯法律的。

## 怎样处理好与长辈的关系

“老人安，合家欢”，这是许多中年人居家的经验。“养亲敬老”是人生的要义，是我们中华民族的传统美德。但怎样能使老有所安。老有所乐呢？这不是每一个有老人的家庭都能做到的，这需要了解老人的心理特点，在对老人进行物质赡养的同时，注重精神赡养，那么，老人有哪些心理特点，怎样处理好呢？

1. 老年人生活范围小，和朋友联系减少，没有充实的社会交往，孤单寂寞的感觉随之增加因而无形中把家庭作为生活的核心。与晚辈团聚，含饴弄孙，承欢膝下，这是老年人最感快乐与欣慰的事。倘子女在工作之余，与之话家常，问问寒暖，报告外界新闻或国内外大事，老人定会感到高兴和安慰。即便和父母分居或在外地，也要经常与父母保持联系，尽量给予帮助，尽到做子女的责任，切不可使老人全然孤独地离群索居。

2. 老年人多不愿涉足一般公共娱乐场所，因此适合老年人的娱乐，应该是场合不宜太闹，内容不宜太沉闷，时间不宜太长，多以家庭式的娱乐为佳。如看电视、听音乐、下棋，垂钓；栽花、养鸟；写诗、作画，均无不可。对老年人的精神生活，若非太过迂腐、迷信或耗费过大，切勿阻碍或嘲笑，只要经济条件许可，还应积极地鼓励与赞助。

3. 老年人唯恐后辈认为他年老不中用。为免除他们这种恐惧感和自卑心理，做子女的可在事业及治家事务上常与之商量，让他们贡献意见，并负责一部分工作。老年人不宜劳累过度，但适量活动，还是大有好处的，小劳不仅可以使老人身体强健，还可使其感到生活充实，富有意义，从而得到心理上的满足。

4. 老年人多把孙辈亲近他。尊重他，看成晚年幸福的一项重要内容。因此，做晚辈的不但自己要尊老、敬老，还要教育孩子对爷爷、奶奶、外祖父母有礼貌，帮助他们做一些力所能及的工作，如整理床铺、打洗脸水，盛饭，倒水、削果皮等，既可培养孩子热爱劳动、尊敬老人的文明习惯，又减轻了自己的负担，还可以使老人感到快慰与幸福。

总之，要处理好与长辈的关系，就要解老人意，顺老人心，不属大是大非的事情，要尽量顺老人的心意行事，使其情绪稳定，心态平衡，感到晚年生活和谐欢乐。但是，有些老年人身上也往往带有旧社会的烙印，保留一些陈规旧俗，不易接受新思想、新事物，因而易在两代人之间产生一些成见与隔膜。对此应当耐心解释，说服，切忌态度生硬，粗暴。我们提倡尊敬老人，但对老人中一些旧观念和不当的教育方法，也不能无原则的顺从。如不少老年喜欢儿孙满堂，信奉多子多福，并有重男轻女的思想，这与计划生育是抵触的，对此要多做思想工作，绝不能让步。爷爷、奶奶、外公，外婆往往溺爱娇惯孙男、孙女，对孩子过分爱护放纵，以无条件的屈从来应付孩子的欲望，对此亦要加以劝阻。至于老年人嘴爱唠叨，情绪变化不定等心理方面的缺点，则要给予谅解。

## 怎样处理好与子女的关系

人们常用“舐犊之爱”，“舐犊情深”来形容父母对子女的爱。唐代诗人孟郊的《游子吟》：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟

归。谁言寸草心，报得三春晖”。这脍炙人口的千古绝唱，更是将父母对子女的深情厚意和子女对父母的共同心声作了充分的描绘。

父母子女的关系也是家庭关系中最亲密的关系。在家庭关系中具有重要地位。

父母子女关系有三种类型：第一种是血缘型即通过婚姻关系（夫妻关系）而产生的血缘关系，或称亲生父母子女关系。第二种是随养型，即子女只与父亲或者母亲一方有血缘关系，是由再婚而形成的，所以又称继父母子女关系。第三种是领养型，即子女父母之间与任何一方都没有直接血缘关系。以上三种情况都是法律认可的父母子女关系。

父母与子女关系不同于其它人际关系。父母子女关系是血缘关系，是先赋的而不是由本人选择，父母子女关系有一种天然的感情联系，是持久与稳定的关系；父母子女关系是具有法律规定的责任和义务的关系。

父母和子女虽然是血缘关系，但这种血缘关系也受到社会关系的制约。在阶级社会中，父母与子女的关系也反映了人与人之间的阶级关系。如在封建社会“父为子纲”，“父要子死，子不得不死”，反映了封建社会的等级关系；在资本主义社会，父母与子女之间的关系则变成赤裸裸的金钱关系。只有在社会主义社会，父母和子女之间的关系才是民主、平等、互助、合作的关系。真正体现了亲子之情。父母对子女以教为养，全面关心；子女对父母以敬为孝，体贴入微。

父母与子女的关系，虽然是很亲密的关系，但他们毕竟是两代人，在思想认识，文化修养、生活习惯、兴趣爱好以及待人处理态度上，难免存在种种差异，特别是同进入青春期的子女还有可能产生所谓“代沟”问题。这种差异在各个家庭的表现是各不相同的。一般父母文化水平较高的家庭，父母同子女的差异就比较小，共同语言比较多，平等民主化的程度也比较高；反之，不协调的情况就比较突出，关系也比较紧张。

怎样才能和子女的关系融洽呢？

第一，要有爱心。严父慈母是传统家庭的基本构架。随着孩子的“金贵”，这一构架正在错位。严父少严，慈母更软，一种奉小孩子若“小皇帝”、“小太阳”式的心理，便应运而生。“生子当如孙仲谋”的愿望是好的，然而“越俎代庖”的迁就，过当的奖赏是应废弃的，正确的爱心应该是爱而不溺，既有严格的要求与训练，又有亲切的关心与爱护，使孩子从小就养成奋发进取的良好心态和坚韧、顽强的拼搏精神。

第二，要有理解。随着年龄的增长，孩子的心理，生理等各方面会出现许多变化，他（她）们已经有了自己天地中“秘密”的一角。这时的父母对孩子的兴趣、爱好、性格、情感等领域出现的细微差别或突变要给予理解。一方面对孩子要信得过，放得心；另一方面又要以科学的态度加以诱导。同孩子交朋友，在感情上改善代际关系。成年子女，不能总把他（她）们当幼年孩子对待，他（她）们问的异性接触交往，只要不失礼和越轨，应看作自然和正当的行为，不要过于敏感而横加干预和责难，更不要做出使孩子难堪的事来，对子女的恋爱、婚姻要主动关心，当好参谋，并教育他（她）们树立正确的恋爱观。

第三，要有尊重。尊重是建立在对子女信任基础上的，信任越坚，尊重也就越实。所以父母对子女的尊重是以子女不做非分之事为前提的。父母对孩子的朋友、同学、同事等友好的接待，理应热情、和善、得体，当着孩子

友人的面，不说使孩子尴尬和丢面子的活。对孩子的“抽屉”中的，尤其是心灵的秘密，要尊重子女的人格，不要企图轻易开启。使他（她）们对自己生活的环境有一个绝对的安全感。做父母的只能用人生旅途中的酸甜苦辣为子女指点迷津。

父母对子女若能做到既有亲切的关心和爱护，又有严格的教育和要求，更有严于律己，宽以待人的风范，和子女关系是不难融洽的。

### 怎样处理好祖孙关系

人们常说：“隔代亲”。的确，祖父母、外祖父母很少有疼爱自己的小孙孙（这里说的小孙孙包括孙子、孙女、外孙子和外孙女）的。

祖父母和外祖父母都有过养育子女的经历，积累了丰富的经验。由祖辈照看孙辈，确有许多优点：一是有利于解除孩子父母的后顾之忧。二是可以大大减少幼儿养育过程中的人为失误，有利于幼儿的身心发育和身体健康。三是有利于老人消除晚年的孤独、寂寞，为晚年生活增添乐趣。但隔代抚育也有不利因素，主要是因为祖辈比较溺爱孙辈，把孙子孙女视为掌上明珠。娇纵和一味顺从，容易使孩子在心理和精神的发展上出现偏异，导致童化心理的延长。另外因祖辈慈祥和蔼同孩子朝夕相处，不像父母那样严格要求孩子，因而不少孩子同父母的感情往往不如祖辈，甚至产生隔阂，带来新的家庭问题。还有，因为祖辈和孙辈隔了一代，在年龄、性格、爱好、知识兴趣等各方面都存在很大差异。加之祖辈因为历史原因，他们中的大多数人缺少文化或文化水平较低，对孩子的教育能力和教育水平也比较低，所以对孩子正确的引导上还不可避免地存在一些行为上的偏差，会形成教育的“脱代”。

鉴于“隔代抚育”的利弊，应该怎样处理祖孙关系呢？首先，作祖父祖母者要认清，孙辈不是自己感情赖以寄托的私有物，而自己也不是第三代的保护人。为了使孩子们健康成长，在三代同堂的家庭中，应以第二代人为核心。上有父母下有子女的中年夫妇，有既要尊重老年父母、又要负起教养一代的责任，把子女推给祖父母是不对的，祖父母争夺孙辈也是不对的。其次，祖辈应当与父辈一致地对待孙辈，不要放纵，不要娇惯，使孩子们察觉不到父母和祖父母之间的情感差距，会有助于他们情绪的成熟与稳定。当父母和子女发生矛盾冲突时，祖父母主要起协调缓和作用。要维护第二代的尊严，树立父母威信，在第三代心中树立起祖父母既是慈祥而又有原则的形象，是十分重要的。

### 怎样赢得晚辈的尊敬

敬重长辈是中华民族的传统美德。但长辈要赢得小辈尊敬，首先就得使自己值得尊敬。为此老人必须注意做到以下四个方面：

1. 自重。即所谓拿出长辈的样子来，在言语，难于强求，同时，感情交流是双向的。你要让晚辈尊敬你，自己也得多关心晚辈，进行感情投资。要了解他们的需要，设身处地多为他们着想，对小辈要豁达大度，不为小事耿耿于怀。

3. 平等相待。在父母眼里，孩子永远是孩子，似乎是不会长大的。这从感情上并不难理解，但如果因此而把晚辈老是当作不懂事的孩子，不认真地

对待他们的想法、看法和做法，不尊重他们独立的人格，就难免会产生对立情绪。尤其是当他们已经成家立业之后，就更应该尊重他们。家中事和他们平等讨论，交换看法，对他们自己的事，须避免过多的干涉。

4. 思想开通。由于种种原因，两代人在思想观念上有某些差异，这是客观存在的事实。有人称之为“代沟”。老年人不能总以自己的老经验、老观念来评判生活，要求子女。应该是解决思想，努力学习新知识，跟上时代发展的步伐，使自己的思想活跃，保持青青的活力，与晚辈有更多的共同语言。如此，晚辈自然而然会觉得你可亲可敬。

### 老年人怎样学会当好爷爷、奶奶

家庭是孩子们长身体、学知识、受教育的第一场所，爷爷奶奶便成为孙辈的最早的教师。老年人怎样学会当好爷爷、奶奶，也是一门学问。

根据天津市 1984 年的调查，仍有 75.47% 的老年人把合家欢乐子孙同堂当作是天伦之乐，所以老年人当好爷爷奶奶不仅是家庭的需要，也是社会的需要。当好爷爷奶奶需注意以下几点：

1. 首先注意从小就要注意孙辈的健康成长，做好学龄前的教育，关心上学后的学习，不要娇生惯养，百依百顺。不然就是害了孩子，为孩子以后种下祸根。

2. 孩子长大上学后除了抓紧一般学习，还要抓紧培养孩子的学习兴趣。这也是祖父母应费心的。

3. 游戏爱玩是儿童的天性。给他们创造一个好的游戏环境和长知识的学习内容，但不能为玩影响学业，更不要把看电视形成孩子们的娱乐习惯。现已证明，经常看电视是造成儿童学习成绩下降的主要原因之一。

4. 要教育孩子们爱干净，有礼貌，懂纪律，不花零钱，不要别人东西，不说谎话。

5. 对小孩也要多表扬，少批评，不要伤了孩子的自尊心。

### 怎样和爱唠叨的母亲相处

俗话说，“树老根多，人老话多。”不少老年人好絮絮叨叨，老太太尤为典型，甚至许多中年妇女也喜欢唠唠叨叨，对这也看不惯，对那也有意见。使做子女的感到心理压抑，甚至影响少男少女的健康成长。

做母亲的为什么喜欢唠叨呢？原因很简单。第一，出于对子女关心，出于由衷的母爱，因而对子女不放心、总是千叮咛万嘱咐，嘱咐了一遍又一遍。而这时的少男少女不仅生理上发生了变化。心理上也发生了极大的变化。她们的自我意识增强，注意到自己的形象，不愿让别人像对待小孩那样对待自己，这一点往往被做母亲的忽略，引起子女的反感。

第二，妇女到 45 岁以后，进入更年期，生理和心理都发生了很大变异，有的脾气暴躁，有的性格乖僻，有的絮絮叨叨……而这时，又恰恰是子女进入青少年期的时候，于是便有相互不理解和矛盾出现，矛盾比较尖锐的，很可能影响到精神和情绪。

第三，母子两代存在着客观上的差异。这种差异往往表现为社会价值观念的不同，消费倾向、兴趣爱好、心理习惯、生活方式的不同，有人把它称

之为“代沟”。

了解了上面的情况，就比较好处理同母亲的关系了。

首先，要理解母亲，母亲的唠叨是出于好意而不是恶意，不要只单方面地要求母亲理解自己。比如，在过生日的时候，母亲兴致勃勃上街买回一块衣料，送给做生日礼物。可是，由于审美情趣的差异，你对衣料的质料、样式都不喜欢，母亲因此絮絮叨叨，弄得两人都很不高兴。其实，你应该感谢母亲，尽管衣料不合你的意，但那是母亲的一片心啊。其二，在母亲说错话做错事时，也不要无理不让人，要学会谅解，不要小心眼。对于母亲的絮叨，大可不必过于认真。如果仔细观察，就会发现，大部分做母亲的在很短的时间里，重复他讲述一件事，而且每次讲得都很认真。性急的子女往往会感到很烦。其实，这不是什么了不得的事，没有必要认真，任她絮叨就是了。其三，要尊重母亲。如果在母亲面前不注意说话的分寸和态度，往往会刺伤母亲的心。当自己的意见和母亲发生冲突时，如果母亲坚持己见，是不是可以考虑采取迂回的办法，通过父亲或亲友心平气和地说服母亲，这样，或许可以避免不愉快的事情发生。

### 怎样对待家里“古怪”老人

正确对待和融洽老人的关系是处理好家庭关系的一个重要方面。有些晚辈总觉得父母、公婆、岳父母这些长辈越老越“古怪”，时同老人们融洽相处信心不足。其实，这是不了解老年人生理和心理特点的缘故。一旦对这些特点有所了解，就会发现老年人的性格也是有规可循的，只要根据老年人的特点对待他们，与之和谐相处是完全可以做到的。

一般他讲，人到老年，特别是退休之后，老年人的依存、自尊和扶助需要是普遍存在的。他们希望在家里得到更多的温暖，更多的关心和亲热，尤其是希望子女们能经常同他们交谈拉家常；他们要求子女孝顺，尊敬他们，遇事多跟他们商量，多征求和采纳他们的意见；随着老人年龄的增长，体力的衰退，老人希望子女能帮助完成他们所难以独立完成的家务、看病等任务。很明显，老人们的上述需求若能经常得到满足，老人们的心情就会舒畅，精神就会愉快，性格就会开朗。反之，他们的需要若得不到满足，他们就会感到子女没良心，自己白白苦了一世，就会产生被遗弃的感觉和忧郁、怨恨的情绪。即使原先性格开朗的人，也会变得暴躁、孤僻、固执“古怪”起来。因此，要想“良化”老人的性格，就要注意从人格上多尊重老人，精神上多安慰老人，生活上多关心老人。具体地讲，必须注意下列十点：

1. 不管老人政治、经济条件如何，持家能力是否变化，有关家庭大事都应主动征求并尊重老人的意见。

2. 不管老人是否有病，都应经常询问老人的身体，遇到老人身体不适时，要主动提出陪伴老人去请医生看病。

3. 要抽出一定的业余时间，跟老人们聊天，谈他们关心的事，讲他们爱听的话，多顺顺他们的心，

4. 家里有什么活动——上公园、看戏看电影，最好邀请老人一同前往。如果票不多，有限制，也要先让给老人去看。

5. 对老的养育之恩，对自己小家庭的扶助，如操持家务、照看孩子、经济支持等等，经常要有感激的表示，让老人们感到没有忘记他们的恩情。

6. 节假日改善伙食时，要留心多吃一些老人爱吃的食物，买些老人喜欢的东西。

7. 逢年过节过生日，出远门到大城市出差，要记住给老人送些礼，尽管买的東西值不了多少线，老人们也会把它看作是对他的孝顺之心。

8. 教育孩子并带领孩子尊重老人，孝敬老人，出入有礼貌，爷爷奶奶常常叫。

9. 对老人的合理要求，必须尽可能满足他们。不能满足时，要多作些解释工作，取得老人们的谅解。

10. 老人心情不畅，情绪不佳时，要忍耐，不要任意顶撞老人。即使老人说错了，也不要再在众人面前驳老人的面子。

### 兄弟姊妹怎样分担赡养老人的任务

尊敬老人，赡养父母，这是我们中华民族的传统美德。在古代，人们把“老有所终”、“鳏寡孤独废疾者皆有所养”作为一种美好的理想境界来追求。孟夫子还把“斑白者不负载于道路，七十者衣帛食肉”，看成是王道的要求之一。《诗经·蓼莪》篇有这样的话：“父兮生我，母兮鞠我。抚我蓄我，长我育我。顾我复我，出入腹我”。说的是父母为了子女的成长耗费了心血；子女尊敬父母，奉养老人，是天经地义的事。当然，无产阶级尊老观念与封建主义的“孝”的道德观念，是不可同日而语的。我们提倡尊老养老，就是尊重自然法则，尊重历史，尊重长辈的劳动和他们对社会的贡献。对于老人，特别是对于精力不支、丧失劳动能力的老人，社会固然应当关怀和照顾他们；而作为子女，尤其应当体贴和奉养他们，使他们充分享受社会和家庭给予的温暖，无忧无虑地颐养天年。记得小时读过一首五言诗《梁上燕》，诗中叙述一对燕子如何衔泥筑巢，艰辛地哺育乳燕；不料小燕子翅膀长硬了，便“举翅不回顾，随风四散飞”。最后诗人叹息道：“燕燕尔勿悲，尔当反自思，思尔为雏日，高飞背母时，当时父母念，今日尔应知”。人当然不同于燕子，人是高等动物，有思想和情感，理应懂得尊敬老人，以德报恩的。

农村实行联产承包责任制以后，农民的生活水平普遍有了较大的提高，一般地讲，温饱问题已经基本解决。同时也要看到，现阶段农民还没有固定的收入，不像城镇职工那样“旱涝保收”，因而“积谷防荒，养儿防老”等传统观念还有相当的影响，作父母的在很大程度上把养老的希望寄托在儿女们身上。目前，农村那种几代同堂的家庭结构也在开始发生变化，作为家庭主要劳力的儿女，一旦结婚便自立门户。这种情况下，对于父母经济状况不好的家庭来说，儿女们的补贴不仅满足了心理的需要，也直接支援了原来家庭的正常经济生活，满足了物质的需要。对于父母经济情况良好或比较富裕的家庭来说，父母也希望通过一种可见的联系，来体会子女对自己的关心和依恋。总之，尊老养老对于农村青年来说，具有更加现实的意义。

那么，赡养老人，兄弟姊妹怎样各尽一分孝敬之意，合理分担呢？

首先，在尊老养老方面取得一致的正确认识，这是思想基础。认为供养老人只是儿子的责任，这是不对的。《婚姻法》第十五条明确规定：“父母对子女有抚养教育的义务；子女对父母有赡养扶助的义务。”因此，无论是儿子还是女儿，成家后不管是否同父母生活在一起，都有赡养扶助父母的

责任。这种责任无论从法律上还是道义上讲，都是不可推倭的。兄弟姐妹们在赡养老人的问题上，应当充分交换意见，互通心意，乃至开展必要的批评和自我批评，努力取得一致的或基本一致的看法；在此基础上，商量合理负担的具体办法，彼此就会有更多的共同语言，才会给予父母以子女之爱，而不至于互相诿。

其次，在经济关系中共同承担起责任，以满足父母的需要，像兄弟姐妹都另立门户以后，各自形成了结婚家庭与出生家庭相互往来的频度会大大减少，这又或多或少会影响到彼此的心理联系。这种情况下，作父母的不管经济状况如何，往往都希望通过某种经济联系，以满足心理的需要，增进亲人间的情谊。我们在一次“五讲四美三热爱”表彰会上，听到过这样一件事：有老两口，六个孩子中有五个已自立门户。五兄妹都自觉地按照分家时商量的办法，每月各给父母十元孝敬费。老两口基本上能自立、自理，儿女们孝敬的钱，他们除花费在幼女身上外，不时给几个孙儿孙女、外孙儿外孙女买点玩具、衣物之类。去年，二儿一家遭火灾，几兄妹除救济他家外，还一致同意分担了他孝敬父母的费用。老两口一再表示不要二儿的那份孝敬费，但拗不过儿女们，只能收下。后来，他俩用这笔钱（自己还补贴一些），给二儿家买了一只大衣柜。这种十分和谐的经济往来，促进了父母和儿女之间思想和情感的沟通，密切和深化了几代人的关系。这老两口和他们的儿女都获得“文明家庭”的光荣称号。这种好家风是值得学习的。当然，儿女们在经济上赡养，扶助父母的方式，需要从实际出发，因家因人而异。父母经济条件困难的，儿女们应当商量好按月付给赡养费。父母经济条件一般的，儿女们也应当经常在钱物上有所表示，特别是经济条件好的子女，更要多主动关心、照顾父母。父母经济条件不错的，儿女们可以更多地考虑在生活上照顾、精神上安慰老人。不管何种情况，这种经济联系都必须建立在儿女对父母的真情实爱的基础上。如果对父母只是像还债似的“支付”钱物，这就把赡养父母降格为纯粹的经济行为了。这对父母来讲，无异于是一种人格上的亵渎。第三，采取多种方式加强同父母的情感联系。与父母经济上的联系只是赡养、扶助父母的一个方面，而情感联系则超越金钱、物质之上，从某种意义上讲是更重要的联系，是孝敬父母的更重要的一个方面。比如说，父母生日到来的时候，儿女们送上他们喜欢的东西；父母生病的时候，儿女们尽量抽时间去探望、照料，嘘寒问暖；逢年过节，儿女们有条件的都与父母欢聚，共叙家常；父母寂寞的时候，儿女们多么与他们聊聊天，散散心；父母不识字的，儿女们抽空去给他们读读书报，讲讲时事；父母之间有了不愉快的事，儿女们及时去开导调解……这些细心体察的情意，像滴滴甘露滋润着父母的心田，使他们在年老力衰，仿佛第二次进入嗷嗷待哺的婴儿期的时候，为能得到金不换的子女之爱、骨肉之情而满足和自豪。

第四，要让年老的父母生活在一起，最好不要分开赡养。我国有句俗语：“少是夫妻老是伴”。共同生活了几十年的夫妇，在志趣、脾性等各方面经过长期调适，一般都比较一致了；人上了年纪，行动多有不便，而相互间的照顾不少是子女无法替代的；老人最怕孤独，总希望有人经常交谈，而相互了解最深、并能直接诉说心里话的，也莫过于相濡以沫数十年的老伴。因此，子女们如果把父母分开来供养，不管主观愿望如何，客观上往往只会使老人增添老来相离的寂寞和痛苦。日本有部电视剧，写了一对老夫妻平时分别住在儿子和女儿的家里。老两口一起时虽然时有龃龉，但是，当妻子病重以后，

老头子因不在病妻身边而终日心神不安。后来，他硬是想方设法赶到妻子身旁。这位性格倔犟的老头子见到病中的妻子，老泪纵横地吐出一句话：“我不走了！我们永远在一起！”这个电视剧所触及的社会问题，在我们国家也有一定的现实意义。老年人这种强烈的情感依恋，做儿女的往往理解不深，容易忽视，这是需要注意的。某地对千余名老年人家庭生活意愿作了调查，结果是：老年人希望子女婚后在一块生活的，占百分之十四；希望子女婚后只留一个在身边的，占百分之二十六；希望子女婚后全部都另立门户的，占百分之五十八。看来，不少老年夫妇期待的家庭形式是“分而不离”，即与子女分开居住，但最好子女住在附近。据说这样一方面可以避免老人与子女同住一处可能产生的家庭矛盾，同时因相距不远也能经常见面，有个照护。家庭生活形式的这种发展趋势，相应地对儿女们扶养老人的方式提出了新的要求。只要不把老父母分开，并尊重他们的意愿，那么，具体扶养方式总是不难解决的。

### 老年人怎样对待不孝子女

一是要耐心对待、耐心教育、耐心说服，使之回心转意。

二是继续关心不孝的子女，不要寒心，要热心相待，达到以心换心的目的。

三是要求同存异，社会越开化，老少之间的不同思想越加深，对青年人也要理解。不能因为存在“代沟”，而认为子女不孝。

四是要依法办事，不少省、市都有了保护老年人合法权益的法规，天津市保护老年人合法权益的若干规定指出：“国家机关、社会团体、企业事业单位和基层群众性自治组织都应当把敬老，爱老、养老和保护老年人合法权益，作为社会主义精神文明建设的重要内容。”“对老年人有法定义务的成年子女更负有直接责任。”“在保护老年人合法权益方面发生纠纷的，可以由人民调解组织调解，也可以由司法机关受理。”

### 怎样处理好叔侄关系

叔侄关系是很亲密的家属关系，伯父叔父对于自己的侄儿侄女，应该像亲生儿女一样对待；侄儿侄女对待自己的伯父叔父也应该像父亲一样尊重。但是，由于习惯势力和世俗思想的作怪，兄弟间常存在一些阴影，妯娌间又有一些隔阂，这就直接影响到了叔侄关系。

要处理好叔侄关系，叔侄两方面都要通情达理，赤诚相待。

先说做伯父和叔父的责任。从叔侄这一对矛盾来看，矛盾的主要方面应该是叔伯，因为叔伯是长辈，负有对小辈抚养教育的责任，应主动关心侄儿侄女的学习、工作、生活、进步。侄儿侄女有什么困难也应该尽量帮助。如果有纠纷和误会，应主动去解决和解释，自己有过错也要敢于承认。当然，如果侄儿侄女有了过错，要认真批评；如果触犯法律，要秉公办事。大家可能听过包公斩侄的传说。包公自幼丧失了父母，是嫂嫂把他抚养成人，他把嫂嫂视为母亲，异常尊敬和爱戴。但是，当他得知侄儿为非作歹，欺男霸女时，不顾情面，将侄儿斩首示众，然后给嫂嫂赔情请罪。

从侄儿侄女来说，首先不能把叔叔伯伯视为外人，应当像对待父亲一样

尊重和相待。如果，父亲和叔叔、伯伯和妈妈、婶婶之间有什么隔阂，绝不能站在爸爸和妈妈一边，去搬弄是非，加深父辈之间的矛盾，应该做消除他们之间矛盾的调解人。对叔伯对自己的批评教育，要虚心听取，认真改正，绝不能因为叔叔伯伯批评了自己，便怨恨或疏远他们。如果叔叔伯伯手中掌握有一定的权力，不能向他们提出非分的要求而使他们为难，甚至给他们帮倒忙。平时，应该经常到叔叔伯伯家走走、串串门，叔叔伯伯在生活上有什么困难，需要什么帮助，侄儿侄女们应该义不容辞地去帮助。特别对于无儿无女的叔伯父母，更应该像他们的亲生儿女一样亲切、热情、真诚，问寒问暖，帮助他们妥善解决衣食住行中存在的困难，甚至养老送终。

### 兄弟姐妹怎样和睦相处

俗话说“兄弟如手足”，“兄弟情，手足情”，姐妹和兄弟之间，只是性别不同，因此，姐妹也是手足情，兄弟姐妹也都如同手足一样亲密无间。

在一个家庭里，兄弟姐妹之间，应该做到“兄则友”、“弟则恭”、“姐爱妹”、“妹尊姐”，哥哥对弟弟友善、关怀，弟弟对哥哥恭敬、亲近，姐姐爱护妹妹，妹妹尊重姐姐。有了这种前提，不论出现什么矛盾，兄弟姐妹之间都可以心平气和地相互商量、耐心解决。

兄弟姐妹之间容易引起矛盾的原因，可能有：经济问题，家务劳动问题，住房问题，物质享受分配问题，财产继承问题，妯娌、姑嫂产生矛盾的问题，孩子之间的问题，等等。如果每个人都能动之以情，相互谦让和谅解，在经济、住房、物质分配、遗产继承方面不争不抢，在家务劳动、侍候年迈父母方面尽力多做，互相体谅和关心，出现了分配不合理、待遇不公平、为了小事而吵架的事，就坐下来讨论、商量，矛盾就能妥善地解决。如果互不相让，碰到物质享受的事，你争我夺，总嫌别人占便宜、自己吃亏；遇到干活为全家出力的事，撒手不管，总认为别人应该多干；对自己的妻子、儿女做得不对的事，强词夺理、护短；为一点小事斤斤计较，非吵即骂，甚至大打出手；这样的家庭，很难有安宁的日子，兄弟姐妹之间也就谈不上什么“手足情”了。

兄弟姐妹之间和睦相处，关系在长兄、长姐、长兄、长姐要负起部分家庭教育责任，对弟弟、妹妹要知冷知热，关心他们的成长。家务事要多做一些，事事以身作则。孝敬父母，要尽心尽力，给弟妹做出榜样。物质享受尽量让着年轻的弟、妹，对弟弟、妹妹的某些过分要求，尽量做耐心的说服工作，以宽宏大量的胸怀容忍弟弟、妹妹的年幼无知，同时温和地晓之以理、以义、弟弟、妹妹感到哥哥、姐姐像父母亲那样疼爱、帮助自己，就会加深对哥哥、姐姐的感情，这样，关系就会非常融洽。

兄弟姐妹成年后，有的结婚单独分出去过，应该经常互相走动，彼此坐在一起，聊聊工作、学习、生活、互相支持、鼓励，有了困难，互相帮助。对于尚未成家的弟、妹，要帮助出主意，当好“参谋”，帮助他们建立美满幸福的家庭。分家后，对于父母的赡养、照顾，要妥善安排，要抢着多承担尊老养老的义务。过年过节，兄弟姐妹之间应尽量团聚在老人的身边，共享天伦之乐。

兄弟姐妹之间谁在工作、生活上出了纰漏、犯了什么错误，互相不要埋怨和不管，更不要歧视，应本着“治病救人”的精神，耐心细致了解情况，

做好帮助、教育工作，让他（她）更快地认识和改正错误。

总之，兄弟姐妹本是同根生、原有手足情，只有彼此常常真诚相待，一定能长久地和睦相处。

### 怎样处理好姑嫂关系

人们常说婆媳关系难处，可是也有人说，姑嫂关系比婆媳关系更难处，在家庭关系特别是婆媳关系问题上，小姑是个举足轻重的人物。俗话说：“小姑贤，婆媳亲；小姑不贤乱了心”，正是这个道理。

姑嫂关系从本质上看，应该是很亲的。她们年龄相仿，同是女儿家，家庭的兴旺发达，和睦团结对她们都有利益。在许多家庭中，姑嫂之间常常说悄悄话，特别是小姑，常把有些不便对外人说的话对嫂嫂说，甚至连自身的终身大事也和嫂嫂商量，而“长嫂若母”，无微不至地关心小姑的生活、思想和学习，真是家庭中耳鬓厮磨的知心人。

自古以来，确有不少姑嫂关系是很动人的。例如古代乐府诗《孔雀东南飞》中的封建婆婆对儿媳妇很不好，虐待媳妇，还硬把媳妇赶出家门。可是小姑和嫂嫂的关系却很好。诗中写道：“却与小姑别，泪落连珠子”，可见感情之深。

但是，在现实生活中，姑嫂不和的事也很不少，需要加以分析。姑嫂不和一般表现在两个方面：一是由于姑或嫂本身的问题而直接发生矛盾；二是姑嫂一方和家庭的第三方发生矛盾而另一方煽风点火，扩大矛盾。那么，怎样才能搞好姑嫂关系呢？

新过门的媳妇进入一个新的家庭，首先还是要适应这个家庭的原有情况。这个家庭的原有成员，经过长期的共同生活，产生了一种平衡的人际关系。例如，小姑长期受宠，比较任性，父母亲和哥哥都容忍她、迁就她，于是相安无事，处于平衡状态。媳妇刚进门，如果由于对此看不惯而想马上改变这种状况，打破旧的平衡，就会引起许多矛盾。当然，一些不合理的状况应该改变，但是要慢慢来。

不少媳妇认为婆婆“偏心眼”，待小姑好，把媳妇当外人。其实，媳妇应该有这样的气度和肚量，谅解婆婆，而把这种情况看成是一种正常现象。俗话说：“闺女娘，心连肠”，而媳妇毕竟是外姓人，刚过门不久。从交往时间看，人和人的交往时间长短是决定感情深厚的因素之一，婆婆和小姑已经共处了许多年，而婆婆和媳妇才共处了几个月以至一两年，那么，婆婆和小姑感情深厚一点又有什么奇怪呢？在家庭生活中，有时同样的一句话出在小姑口中，会使婆婆笑，而出在媳妇口中，会使婆婆恼。因为婆婆一般不会怀疑女儿怀二心，而对媳妇就不同了。媳妇如果能理解以上这些方面，就可能不为婆婆的“偏心眼”而气恼了。当然，对婆婆来说，也要尽量做到“一碗水端平”，不要使媳妇多心。

媳妇进门，如果从心眼里把婆婆看成是亲娘，把小姑看成是亲妹妹，那就不会产生妒忌心理，而会主动地关心和照顾小姑。现在的媳妇有一种不正常的“逆反心理”：你疼她，我偏难她；你夸她，我偏贬她。电影《喜盈门》里，本来是小姑的对象给小姑买的裤料，大儿媳强英却疑心是婆婆偏女儿，于是，和婆婆斗起了心眼，和小姑故意过不去，结果闹得一家子鸡飞狗跳。其实，不要说这裤料不是婆买的，即使是婆买的，这也是人之常情嘛！

小姑在家中上连父母，旁连兄长，有一种特殊地位和由于这种地位而产生的特殊作用。发挥这种特殊作用，可以增加家庭之间的团结，例如婆婆比较听得进小姑的话，媳妇就有事多和小姑商量，小姑理解，就等于婆婆理解了百分之八十。如果婆婆对媳妇产生了误会，由小姑去解释说明，其效果可能比媳妇自己去讲好得多。在许多问题上小姑也要处处从家庭的和睦、团结出发，体谅嫂子的处境，如果家庭关系中发生了矛盾，要起好作用，起“补充”作用，而不要起“拆台”的作用，这才是正确的态度。

## 怎样处理好妯娌关系

有人说：“亲兄弟，仇妯娌”。这话并不正确，但确实说明在家庭关系中，最紧张最难处的恐怕就要数妯娌之间的矛盾，这种矛盾必然要反映到兄弟关系和家庭关系中来。因此，帮助妯娌之间建立融洽关系，合情合理地解决好她们之间的矛盾，会有助于处理好兄弟关系和整个家庭关系。那么，为什么妯娌关系是容易紧张最难相处呢？其原因何在呢？

第一，互不了解，互有猜疑。由于妯娌之间不像兄弟姐妹那样从小生活在一起，感情基础不像兄弟姊妹那样深厚，互相之间的脾气、爱好、特长也不像兄弟姐妹那样互相了解，容易抱有戒心，产生猜疑。加之她们主持家务多，互相接触多，容易暴露放不到桌面上的思想，从而发生矛盾，产生磨擦。

第二，自私心理重，遇事爱计较。有人一当上媳妇，一迈进婆家的大门，首先想到的不是如何维持和发展这个大家庭，而是想如何早一点分家另过。她们常想：反正要分家，不能当傻瓜。于是，兄弟妯娌之间斤斤计较，公用东西不多办，食用东西不多买，能抠就抠，能拿就拿，光想占“大家”的便宜。有的妯娌唯恐自己吃亏、受气，处处事事都想占上风、一点都不肯让步。经常你嫌她干得少，她嫌你出钱不多；你说婆婆偏心眼，她说公公心眼偏；你骂她孩子缺教养，她骂你孩子缺根弦。一桩小事，就能唠唠叨叨没个完。甚至指桑骂槐，顶嘴吵架。互相之间矛盾套矛盾，变成了死疙瘩，最后确实无法生活在一起，只好分家。

要想改变上述妯娌之间的紧张状态，必须注意下列两点：

一帮助妯娌之间建立深厚感情，恰当地解决好她们之间的矛盾。这就要当兄弟的多做工作，教育自己的爱人开阔胸怀，不要斤斤计较个人得失，正确对待妯娌之间容易产生矛盾的问题。比如，父母年老时，帮助儿媳们做一些力所能及的家务事和带养孩子，很难做到半斤八两一样平，在这种情况下，不应只顾自己，只算自己的小账，就去说三道四挑矛盾。又如，做父母的往往会对生活困难的儿媳帮助多一点，就应该理解父母的这种善良心肠，不要眼红，不要比平。此外，在兄弟分家时，对分配家产、供养父母及其他各种关系的处理，都要教育自己的爱人发扬风格，乐于吃亏。这样，妯娌之间的矛盾自然会减少，情感自然会融洽。

二妯娌之间要将心比心互相体谅，要与人为善，多为对方着想。妯娌之间，贵在谦让。人都是有自尊心的，妯娌之间的自尊心则更强。如果都想讨便宜占上风，那就会出现针尖对麦芒的局面，必然会把关系搞僵。如果都能体谅谦让一些，事情就好办了。比如，家里的重活脏活要抢着干，遇到好事尽量让给对方。有了好吃的东西，不妨让对方多吃点，有了好衣料，宁肯自己不要也让给对方做，戏票、电影票少了，那就让对方去看，公婆为对方买

啥给啥，不打听、不妒嫉，公婆为对方看孩子、送钱，不多嘴、不计较，等等。这不是软弱，而恰恰说明自己的风格高尚。俗话说、“人心换人心”，“你敬我一尺，我敬你一丈”。这样做，事情就好办了。特别是遇到爱计较的妯娌，如果一方主动热情相帮，双方关系也会逐渐得到改善的。我们听说有这样一对妯娌，原先相互之间有隔阂，特别是弟媳的意见很大，连兄嫂家的门坎都不跨。后来。弟媳生小孩的时候，兄嫂主动热情地去探望弟媳，帮助弟媳，亲自送到卫生院去，细心照料护理，还给弟媳送来好吃的，为胖侄子做了新衣服。弟媳感动了，原来的意见无形消失了。以后，她们成了一对远近称道的好妯娌、兄弟间的关系也随之更加亲密。

妯娌们从不同的家庭走进了一个家庭，她们的生活习惯，性格爱好等都不尽相同，有的甚至差距很大。但这不能成为彼此不好相处的理由。一个家庭也是一个小集体，大家都应该齐心协力维护这个小集体，一个心眼和睦过日子，把这个家建设成为友好温暖的小集体。这就需要妯娌们顾大局，讲风格，少猜疑，少计较，互相关心，互相尊重。做到是妯娌，又是姐妹，又是同志，和睦相处，友好相待。即使需要分家，也应该和和气气地分开，亲亲热热常来往。

### 怎样与岳父母搞好关系

在家庭问题上，女婿应多向岳父、岳母请教。老年人阅历广、经验多，具有丰富的社会实践经验，所以，年轻人有什么大事小事，不要自作主张，应当多和老年人商量，征求他们的看法和意见，这样既对自己有益，也很使老人感到安慰。反之，如果不理睬老人，嫌老人办事罗嗦，就会使老人觉得被疏远和冷落，从而影响与岳父、岳母的亲密关系，甚至产生隔阂，给家庭带来不愉快的气氛。

要主动关心岳父、岳母的饮食起居。岳父、岳母身体健康，没退休，什么活都能干时，照顾可以少些。当岳父、岳母年老体弱，或重病缠身时，生活困难或不能自理，则非常需要子女照顾，这时，应为老人买些需用的食物，做可口的饭菜，为老人请医取药，帮助老人洗衣服、搞好室内卫生等，使老人生活在安静、舒适的家庭环境里，两代人的关系自然就和睦友好。

不要顶撞岳父、岳母。老年人的自尊心很强，即使年龄大了，在家中也闲不住，好耍一些权威，发表一些命令式的意见。对此，年轻人一定要欣然接受，不能产生不满情绪，更不能公开顶撞，否则会引起老人不满，使双方关系日益紧张。另外，老年人对一些问题的看法和处理意见也往往和青年人想法不一致，容易表现出他们明显的固执性。此时此刻，要认真对待，对老人提出的意见，不能随便否定，即使是一些似乎可笑的问题，也不要轻视和嘲笑，要耐心地把意见听完，采纳其中合理的部分。

不要阻止岳父、岳母的活动。老年人工作期间，天天上班下班，工作虽然很忙，却很有规律；一旦退休闲在家中，会感到生活冷落下来，产生一种寂寞、孤独的感觉。在这种情况下，老人往往愿意到各地活动。年轻人应支持老人的行动，鼓励和安排老人从事一些力所能及的活动，邀请老人参加一些喜欢的文化活动。老人有各种不同的兴趣爱好，有的喜欢戏曲，有的喜欢下棋……，当女婿的，要在工作之余或节假日里，陪同老人一起看看电影、游一游公园，消除老人的孤独、寂寞之感，同时也深化了彼此感情，彼此关

系也就更加融洽和谐了。

在经济问题上不要同岳父、岳母分心眼。如果女婿同岳父、岳母住在一起，为了避免由家庭经济引起矛盾，女婿花钱要公开，特别是购置大件物品或高档家具时，如电视机、洗衣机、组合柜等，先要征求老人同意。当女婿的不要留小金库，每月开支把钱交给老人管理很好，如果老人无力管钱，自己也可以主管，但要给老人一些零花钱，保证老人生活费用。

对岳父母有不同意见，最好请妻子代为传达，可起缓冲作用，效果会更好。

## 怎样对待对方的父母

如何对待对方的父母？这是家庭生活多弦琴上的一条敏感的弦。不少夫妻因能正确处理这个问题，家庭之琴奏出了柔和而欢快的乐曲；有些夫妻因对这个问题处理不当，家庭之琴便迸发出嘈杂而烦人的音响。

在对待双方父母问题上，容易出现哪些倾向呢？

一是只顾小家庭，忘记了双方父母。有些青年夫妇结了婚，忘了娘，只图小家庭安乐，而抛弃赡养父母的义务；更有甚者，只知向父母索取，而不愿意给父母奉献。这样的青年夫妻虽然相处得恩爱无比，情意绵绵，却不令人羡慕，经常受到舆论的责备。二是只顾一方父母，忘记另一方父母。不少青年夫妇只考虑一头父母的疾苦，特别是只考虑女方父母的疾苦，而忘记了男方父母。这样的夫妻虽然较少有磨擦，但也有缺陷，因为他们冷了一方父母的心，不值得提倡。

三是各顾各的父母，不会协商调处。这种情况，在青年夫妻中出现较多，也最容易产生纠葛，使夫妻发生冲突。特别是男方要给自己父母一点资助时，女方往往大冒其火。

以上三种倾向都是不该出现的，因为它或者不够道义，或者不合情理，或者产生麻烦，正确的态度就应该是夫妻双双能一视同仁地看待彼此的父母，协调一致地给彼此父母以帮助和方便。要知道，小俩口在这个问题上协调好了，既能使双方父母满意，又能使夫妻感情融洽。

在对待双方父母问题上，小俩口应该注意哪些问题呢？首先，应该注意保持、培养和加深对父母的感情。父母是应该加倍地得到尊敬的，因为他们不仅给子女血肉之躯，抚养子女从幼年走向成年，而且给了子女好的思想品质，并教以做人的道理。每个年轻人都可以想一想，算一算，从自己出生到成家立业，父母给了自己多少教益，花了多少心血，从衣食住行到读书、成家，父母节衣缩食，昼夜劬劳，克服了多少困难，付出了多大的代价。同时，还应该想一想，忆一忆，父母为了自己成人成才，曾怎样细心地雕琢着你的灵魂，给你的品质以多少思想的洁玉。我国著名诗人，史学家和社会活动家郭沫若，就是终生难忘父母教养之恩的。在郭沫若幼年时期，他的母亲杜邀贞患了头晕病。郭沫若得知芭蕉花能治此病，就同五哥郭开佐到天后宫园内偷偷摘了一朵，结果受到母亲的斥责，父亲的责打，让他们乖乖地把偷来的芭蕉花送回天后宫，献在神像面前。这件不大的小事给了郭沫若极大的教益，并使他终生不忘。一九三九年正月，郭沫若回到阔别二十六年的故乡，看到弟弟画的一幅《蕉叶梅枝图》，便油然想起幼年的这段往事，含泪在画上题了一首诗：“蕉叶配梅枝，此画颇珍奇。/梅枝风格似我父，蕉叶令我思先慈。

/先慈昔病暈，蕉叶传可医。/曾与五哥同计议，蕉花一朵摘自天后祠。/归来献母母心悲，倍受我父笞。/只今我母已逝父已衰，不觉眼泪滋。/幸有兄弟姐妹妯娌均能尽孝道，仅我乃是不孝儿。/但愿早日能解甲，长此不相离。”这首诗，表达了郭沫若对父母何等真诚的敬意和眷念，反映了父母教诲在他心上留下的印记以及他愿尽孝道的赤子之心。但愿我们的青年一代也能像郭沫若这样，不忘父母的养育之恩。

其次，应该注意关心和解除双方父母的病痛疾苦。父母养育儿女的目的之一，就是希望老了有所依托。做儿女的应该时刻记住父母的这一希望，切不可成了家，只顾自己的欢乐和幸福，不去关心父母，不承担赡养老人的义务，对父母的病痛疾苦置若罔闻。不论是男方父母还是女方父母，只要他们有困难，就应该前去照料，分忧解愁，即使父母非常康健，经济上能过得去，做儿女的也还应该多去看望，并拿出一些钱交给父母。这样做有两点好处，一是能使父母感到满意、快乐，无孤独之感，二是能使儿女的时刻记住自己的责任和义务，并经常能从父母那里得到教益，促使自己多想他人，为国家出力。

再次，夫妻间应该学会当家理财，学会调处在对待双方父母问题上的矛盾。在对待双方父母问题上，夫妻俩最容易在资助问题上发生分歧。要解决这一问题，一要正确对待双方父母，不可亲一方，疏一方，把双方父母都视作自己可敬的亲人，尤其是做妻子的要用公正的眼光看待公婆，把公婆视作多余的人或仇人，是十分错误的；二要学会理财，把每月每年的收入作一个合理的安排，订出消费计划，并把给双方父母的资助列入计划之中，避免无计划而临时凑乎，发生口角；三要学会事从紧处来，哪一方父母出现了突发性困难，做儿女的就应该全力帮扶，慷慨解囊，即使借贷也在所不惜。

一般说来，做父母的并不一定非要儿女在钱财上的资助不可，他们所需要的是儿女的孝心，是儿女们对他们的敬重。只要能真正做到敬重双方父母，并能合理地给双方父母一些资助，那么，双方父母就会满意，夫妻小俩口也就不会因资助而闹意见了。

## 怎样做媳妇

婆媳关系是一对极重要的家庭关系，也是家庭关系中最容易出矛盾的一环。婆媳常处在复杂的家政漩涡中。经济的支出、家务的安排、孩子的教育……，有些婆媳因考虑不周，处理简单，常常使婆媳产生重重矛盾。经常遇到的矛盾有以下 14 种，婆媳间如能正确处理这些问题，一般说来矛盾就会缓解，其乐融融。

### 1. 婆婆爱唠叨，惹人心烦，怎样办？

人老话多，主要原因是心理需求增多：婆婆感到媳妇进门后，支配权缩小了，便以唠叨的形式，干预家务活动，显示自己的尊严；她不放心媳妇当家，常要反复说教。这样，婆婆说得絮絮叨叨，媳妇听得不胜其烦，便会引起争吵。对此，媳妇可用下列方法：

(1) 耐心倾听法。老人的心里话，尽量让她说。媳妇以最大的耐心去倾听，何况，老人几十年的生活阅历，或多或少对年轻人是有启发的。

(2) 适时诱导法。在适当的时机提问，诱导婆婆谈谈自己要听的事。如说：“妈，我们现在一个孩子都忙不过来，你们要带三四个、五六个孩子，

那是怎么带的呀？”“听人说，姑娘和面做馒头要作到‘三光’，这姑娘才嫁得出去，是哪‘三光’呀？”这些问话既会引起婆婆的兴趣，媳妇又从中得益，融洽了关系。

(3) 诚意安慰法。如有时婆婆自己也觉得自己唠叨得太多了，就可说：“没关系，多讲几遍，小辈听着有好处。”婆婆见媳妇喜欢听她的话，心里高兴了，原有的烦闷消除了，唠叨乏味的话反而会减少。

## 2. 婆婆说话“刺人”，怎么办？

就婆婆而言，不应抱成见，说话刺人；就媳妇而言，应想到这很可能是婆婆肚中有气。要想办法“消气”，以热情的言行“感化”婆婆。一要主动说“软话”，如“我这人就是粗心，常惹您老生气，您别放在心里！”“妈，我有啥事做得不对，您不客气地批评。把我当女儿一样，骂几句也没关系。”二要主动多关心。天冷了，为婆婆添件寒衣；婆婆出远门，要给点钱，备些点心，说些关心的话：“您老上车下车要慢点，多留神！”“这天怕会变冷，您多带件衣服吧！”每当婆婆生日，不要忘记添份好菜，等等，事小意重，话好情更深。即使铁石心肠，也会被感动。时间久了，婆婆自不再会说话刺人。

## 3. 婆婆对人吝啬，怎么办！

首先要不背后议论。有些媳妇常常背后议论婆婆“太小气”，“老抠”。这些话传到婆婆耳中，就容易结怨。可用下列方法交谈。

(1) 虚心求教式。婆婆对开支计算很精，表面“吝啬”，实质是持家有方。对此，不妨虚心求教：“妈，您每个月总能把钱安排得好好的。您老是怎么计算的呀？”看到媳妇如此虚心，婆婆会把数十年生活经验毫无保留地谈出来。媳妇弄清了婆婆“吝啬”的原因，又学到了持家本领。

(2) 迂回出击式。如是婆婆思想守旧而造成“吝啬”，可不必正面谈。带婆婆去逛逛热闹繁华的大街，看看琳琅满目的商店；陪她去邻居家走走，看看那新添置的家电用品或新家具，听听他们的消费观，然后旁敲侧击几句：“您看这世道变得真快，……咱家也不是没条件，也可添些新东西了……”婆婆听着，也会慢慢开通起来。

## 4. 媳妇当了家，婆婆常为经济问题吵，怎么办？

有三个办法：首先，经济公开。媳妇可在饭桌上或全家闲聊时，自然而然地说一下这个月的总收入，有哪些必要的支出，分别购买哪些必需品，使婆婆对每月开支了解得明明白白，免除误解和猜疑。其次，持家民主。凡购买大件物品，要和婆婆及别的家庭成员商量，听取大家提出的合理建议。再次，恪守信用。说话一定要算数。凡答应婆婆要添置的什么衣物，都要兑现。还有一条是：克己让老。在日常开支上，多为婆婆考虑。这样，为经济产生的矛盾不难消除。

## 5. 婆婆对小姑偏心，怎么办？

牢牢管住自己的嘴巴，当面不指责，背后不谈论。应该想到：儿女是娘的心头肉，婆婆哪能不疼小姑？所谓“偏心”，还不是多留点好吃的，多给点穿的用的，多说几句关心冷暖的话？媳妇对此不应多计较，要看作是很正常的事。感情的亲密要靠自己对此不应多计较，要看作是很正常的事。感情的亲密要靠自己的努力。首先要在关心小姑上下功夫：小姑下班晚，回家迟了，应主动问寒嘘暖，打饭端汤；小姑工作忙，就把她手中的毛线活接过来，有好吃的，不忘为小姑留点。……这一切，婆婆看在眼里，暖在心里，和媳

妇的感情深了，那种“偏心”自会无影无踪。

#### 6. 婆婆变成“老小孩”，争吃争穿，怎么办？

这在心理学上被称为“童心复现”或“第二童年”。由于老人神经细胞萎缩，脑重量减少，带来一系列生理、心理变化。对此，既要安慰解释，如说：“妈！您老要吃点什么、穿点什么，尽管说，我去办！”“您老为小辈操劳一辈子，晚年要吃点、穿点，还不应该么？”还要真诚关怀，不能真把她当成小孩。平时要陪她聊聊天，扯扯家常。还可安排一些力所能及的小事给她做，并及时鼓励：“妈，您老天天把桌子擦得干干净净，咱家卫生好，多亏您！”“妈，这屋里的地又是您老扫的吗？您真够累了。”这样老人心里高兴了，生理、心理的变态也会减慢些。

#### 7. 婆婆和自己发生了争吵，怎么办？

要冷静分析原因，检查自己的行为。婆媳争吵的心理因素主要是：第一，尊严受损。由于某一方说话不慎，使对方感到体面扫地。为挽回面子，就要自卫。第二，交谈误解。例如：媳妇买了双新皮鞋，婆婆见了问：“你又买皮鞋，花了多少钱？”本来没啥恶意，不过一般性问问。但媳妇误解了，立即回敬：“你大概又嫌我乱花钱了是不是？老实说，我用自己挣的钱！你甭多管！”弄得婆婆无名之火冒八丈：“你是我的媳妇，我就得管！你嫌我管，就别进这家门！”“这是我的家，我偏要进！”……一场争吵，随之而起。

弄明了原因，婆媳间的交谈就应做到：

(1) 说话要明确。不能含含糊糊，以免误解。如说：“冰棍吃多了伤脾胃，妈别给小红多吃。”清楚明白，不会误解。可不要说：“你别以为冰棍是啥好东西，老往小红嘴里塞！”很可能使婆婆误解，反感。

(2) 少用反问句和责怪性的话，多用正面的、积极的、鼓励的话。如说：“妈，您腌肉的手艺真不错，这肉多香，放久了变质，那多可惜！”可不要说：“这肉为啥老腌着不吃！放久了变质，不就白白浪费了！”

(3) 听话要仔细。不能在婆婆还没说完时，就觉得自己早已知道，急于打断她的话，照自己的想法接话或行动。

## 怎样关心公婆

### 1. 主动承担家务。

做媳妇的要主动承担家务的事，让公婆多休息。

### 2. 热情照料公婆。

在公婆生病时，要做到热情照料，及时请医生诊治，使他们早日恢复健康。

### 3. 时时想到公婆。

公婆平时喜欢吃点什么，应尽量满足他们的需求，并及时问他们想吃点什么？在力所能及的情况下，给他们买点东西，给他们以温暖。不要有好吃的东西，自己背着公婆吃，或关起门来小两口偷偷地吃。那样，会使婆媳之间产生矛盾。

### 4. 要在经济上给予帮助。

如果公婆没有经济收入的话，每月要给公婆一定数量的零花钱；在给丈夫、孩子添置衣物时，也要给公婆买件衣服，使他们感到媳妇的孝顺。

### 5. 节日要给公婆送点礼品。

每当逢年过节，或遇到公婆生日时，要给公婆买点礼品，送给他们，以示庆贺和纪念。

#### 6. 正确对待公婆的旧意识。

有些公婆存有一些旧思想和老脑筋，对于媳妇的一些行为可能看不惯。作为媳妇，要谅解他们，不要当面顶撞，也不要批评，而要委婉地开导他们，体现出媳妇对他们的关心。

#### 7. 要同等对待。

如果自己有了孩子，不要只爱自己的孩子，而要把孩子和公婆同等对待，给孩子买些吃的东西，同样也不能忘记了公婆。

### 怎样敬重公婆

1. 作为媳妇，应善于处理好婆媳关系。因为婆媳之间的关系，一向是家庭关系中的老大难问题，据社会调查，婆媳不和是造成家庭不和的主要原因之一。因此，处理好婆媳关系是保持家庭和睦的重要条件。

2. 对公婆应有礼貌。往往由于媳妇的一句不礼貌的话语，就可能引起公婆的反感和不满，这样会把事情搞僵。所以，在家庭关系中，讲究礼貌待人，是很重要的。

3. 要了解公婆的心思。公婆常想什么？有些什么心思？作为媳妇是应该了解和观察清楚的。不然，就可能会产生矛盾；

4. 要对公婆信赖。对公婆的信赖是搞好婆媳关系的关键，不要自己动小儿子眼儿，耍小性儿，使公婆产生怀疑；更不能对公婆冷眼看待，使公婆感到与媳妇难以相处。

5. 不要向公婆身上撒气。公婆即使有什么不对的地方，作为媳妇也不要对公婆撒气，而要采取缓和的方式，借公婆高兴之机，提醒一下，公婆便会神领意会了。不要不顺心就生气，甚至撒泼、发横。那样，就会把婆媳关系弄糟。

### 婆婆怎样对待儿媳妇

在家庭事物应酬中，婆婆也应该注意正确对待儿媳妇。婆婆疼爱儿媳妇，掌握待媳之道，将有利于家庭团结和睦，婆媳之间感情融洽。婆婆应怎样对待儿媳妇呢？

1. 视为亲生儿女。这是搞好婆媳关系的关键。儿媳跟儿子同舟共济，是终身伴侣，是孙子、孙女的母亲，是地地道道的自家人。古语有“待媳不待女”的说法，说明媳妇与婆婆的关系确实关键。如果婆婆把儿媳妇看成是自家人，即便婆媳之间有些生活习惯、做事方法、说话待事不一致，也完全可以理解和谅解。

婆婆对儿媳妇不应要求过高，不能要求儿媳妇是雷锋在世，处处吃苦在前，享乐在后，事事孝敬公婆，时时体贴丈夫。这种高要求、严格标准的背后，是一种把儿媳妇当作外人的心理反应。你只要求儿媳如何如何，却没有想到对儿媳应如何如何。这是不公平的，必然是失望的多，如愿以偿的少，接着便是埋怨和争吵。婆婆只有真心实意地把儿媳视为亲生儿女，以心换心，以情换情，儿媳妇才会把婆婆当作生身母亲一样对待。

2.多关心。婆婆要关心儿媳的各个方⾯，尤其要关心生活和健康。生活是体现母爱的敏感问题。比如，儿媳怀孕要问冷问热，不让干重活，儿媳生孩子时要精心照顾，多做顺⼝饭⾷等。这些小事足可以使儿媳受感动。

3.多夸奖。恰到好处的夸奖是一门魅力无穷的艺术，婆婆应该掌握这门艺术。比如，婆婆有病住院，康复以后回家，邻居都问好：“你那么重的病这么快好了，祝福你了。”这本是一句客套话，婆婆顺势答道：“啊呀，你们还不知道，有医生的对症治疗，再加上我儿媳精心地照料，怎能不好得快呢！”这句话犹如一股暖流注进在旁边的儿媳心田里，儿媳在以后怎么不更加对婆婆照顾呢？

4.多拉家常。女⼈家最爱拉家常，也包括那些很有知识的人。家常话似是闲话、废话，其实闲话不闲，废话不废。婆婆主动跟儿媳拉家常，是婆媳间增进感情，缩短距离的有效形式。拉家常拉些什么呢？烹饪要领，编结花色，物价升降，奖金多少，南北名产，各地胜景，社会新闻，名人轶事以及国际形势都可以作为拉家常的内容。家常越拉越有趣，婆媳越谈越投机，絮絮绵绵，其乐无穷。这样的婆媳关系就会好处多了。

5.多交流想法。婆媳交流想法，实质是交心。你想知道儿媳的心，就必须把自己的心亮给儿媳。比如，买什么牌的空调机，赠给别人的礼物多少好，旅游路线的安排，招待亲友的家宴以及教育孩子的设想，都可以交流想法，经过商量取得一致意见，将有利于婆媳在一些事情上的心心相通。

6.搞好亲家关系。主要是搞好亲家母的关系。两亲家关系融洽，亲如一家，婆媳关系也不会紧张。两亲家经常相会，媳⼦（女儿）说些什么话，两家长就不轻易相信，而且还会做女儿的工作。高明的婆婆往往把亲家关系当做大事来抓。勤走动、尽礼节、常谈起是搞好亲家关系的三件法宝。勤走动，有事没事两家多走动，越走越亲，勤串门谈谈体己话，不仅乐在其中，而且意义深远；尽礼节，特别是逢年过节或遇上亲家有婚丧嫁娶等大事，要⼈到礼到；常提起，就是常在儿媳⾯前叨念亲家母，儿媳把这些话传到娘家，亲家母定会领情的。

7.掌握好批评艺术。儿媳如有欠缺之处，婆婆批评几句未尝不可，但要记住：泄怨排恼的批评只能加深彼此的裂缝，心直⼝快的批评可能触伤对方的感情，都应该避免；而情热语妙的批评却能感化对方，同表扬有异曲同工之妙。

当婆婆并不难，只要对儿媳满腔热情，又能注意说话技巧，婆婆就能当好。

### 怎样处理妈妈和妻子的关系

婆媳本不相识，是因为有婆婆的儿子，媳⼦的丈夫这个“中间人”存在，彼此之间才发生间接的亲缘联系，在婆媳相处后，作为儿子、丈夫的中间人，是可以发挥积极作用的，尤其是当婆媳不和后，“中间人”更应该进行疏通工作。

一是及时了解情况。婆媳之间的意见，彼此未必肯当⾯讲出来，但在儿子、丈夫⾯前，往往无所顾忌。所以，你若是个有心人，就不难及时察觉婆媳间的矛盾。当然，婆婆有的怕自己的话被儿子传给媳⼦听，讲话也会留一

手，因此，对老人还要注意听话听音。

二是正确进行疏导。了解情况的目的是为了了解矛盾，因此，对双方的意见要分析。有的属于误会，就要耐心解释。有的属于老人受旧观念影响，例如有的母亲总希望媳妇多做家务，而让自己的儿子空闲着，这时你就要给老人做工作，让她懂得新社会男女平等，夫妻都有工作，家务应该共同分担的道理。同时，也要做妻子的工作，使她谅解老人的缺点和弱点。有的则属于爱人言行不周，如对婆婆不尊重、不关心，你就要同爱人交换意见，请她以后注意。

三是善于从中斡旋。婆媳不和有两重性。一方面，不和产生“离心力”使婆媳双方感情疏远；另一方面，不和又带来感情上的痛苦，特别是当母子、夫妻关系都不错时，她们会顾忌由于不和造成你的难堪，从而反过来产生“向心力”，彼此希望关系能够改善。这时，“中间人”的斡旋往往能收到明显效果。有对婆媳不知为什么闹了矛盾，彼此赌气，互不理睬，一时陷入僵局。丈夫就想了个法子。一天，母亲生日到了，他买了块衣料，说是媳妇给婆婆送的礼，还代妻子表示，以前对老人尊敬不够，请老人原谅。老人心里自然很高兴。她偷偷地量了媳妇的衣服尺寸，拿了这块衣料上商店给媳妇做了一套衣服。做好后，母亲亲自给媳妇送去，媳妇很不好意思，两人的矛盾在礼让中很快消除了。

当然“中间人”是不好当的。有些丈夫怕卷入婆媳矛盾中去，常采取回避态度，听任婆媳矛盾发展，结果反而适得其反。积极的态度还是应该做好疏通工作。

### 怎样对待离婚后的姻亲关系

离婚后的姻亲关系，大多随着家庭的破裂而疏远，以至女方与原来婆家的人，男家与原来岳父母家的人不再来往。而且，随着夫妻分道扬镳，子女也常常与其中一方（或母亲，或父亲）疏远起来，有的夫妻离婚后，甚至还有意用他们之间不解之“冤”的情绪感染下一代，不惜在子女面前贬低或中伤对方。

我们认为，这样的态度是不足取的。离婚是感情的破裂。夫妻双方因感情破裂而离婚后，不愿相见，不想来往，这都是正常的心理状态。但是，离婚只是当事人自己的事。从原因看，也许同父母、亲友有关，但一般地说，主要还在于当事人自己。夫妻感情破裂，未必父子、母子感情也破裂；未必亲戚之间的感情也破裂。离婚是件痛苦的事，当事人自己已经很痛苦了，又何必扩大痛苦范围，让亲戚们都痛苦，关系都来破裂呢？再说，离婚只是婚姻关系的解除，而不是同志关系的解除，更没有必要结成冤家。

一些同志对待离婚之事，无论在思想上或情绪上，都处理得冷静得体。夫妻既然过不到一起，那就好离好散，而且以后仍能像对待同志和朋友那样去对待离婚后的亲戚关系。在他们看来，由于离婚，后来家庭的亲戚关系从法律上讲的确是全部或部分地解除了。然而，亲戚之间多年来培养的感情，并没有因此而断绝。我们认为，这种态度才是可取的。例如：有这样一对亲家，在双方的儿女结婚前就是一对好朋友。儿女间通了婚，后来又离了婚，儿女间这些复杂的感情变化，都不曾波及到两位老人，他们依然是好友。有机会，还是像过去一样互相拜访、聊天、拉家常，“女婿”也一如既往地尊

敬当年的老“岳父”。这种态度是正常的、合情合理的，受到了人们的赞扬。还有一点需要说明：倘若夫妻在离婚前已有子女，那么应该注意，夫妻关系的解除并不意味着母子关系、父子关系的解除，子女同离异双亲的母子、父子关系依然存在，同父母双方的亲戚仍然是血亲。因此，双方都不应限制子女与对方或双方的亲戚来往。

## 怎样对待领养的孩子

一些夫妇因为没有生育能力，夫妇双方又迫切希望有个孩子；有的人死了孩子，为了老有所养，想领一个孩子来“顶替”；有的父母仅从实际利益考虑，领一个孩子是为了增加一个劳动力；也有个别不生育的妇女担心丈夫对自己疏远，想领个孩增加或调节双方感情；还有的代兄弟、亲戚、战友收养孩子。不过，无论是属于哪一种原因，要想与领来的孩子建立深厚的感情，就有一个什么时候领孩子和领什么样的孩子最好的问题。

一般说来，领来的孩子年龄越小越好，最好是领初生婴儿。因为，从婴儿时期开始收养相处，喂奶、换尿布，牙牙学语、学走路，养父养母付出的心血、劳动越多，感情会越深，养父母就会如同亲生儿女一样亲切，孩子也不容易产生二心。如果领年龄大的懂事了的孩子，互相都会产生一种无形的隔阂，抬手动脚不注意，不仅养父母与非亲生子女产生不必要的矛盾，邻居们也会说闲话。至于领什么样的孩子最好，我们认为，除了为亲友代抚养孩子外，最好是去领事前不认识事后无牵挂的孩子。例如到离家远的医院产房领私生子，领多子女父母不愿意再抚养的孩子。领孩子的时候，最好互相也不要去打听是谁家的孩子和是谁领走的孩子。这样来去无牵挂，日后也少麻烦。如果去领附近熟人的孩子，孩子长大之后，或者孩子有了出息、出了问题，双方容易出现互拉互推的纠纷。

如何对待领来的孩子，要不要告诉孩子他是领来的？

一般说，家里只有一个领来的孩子还好处一些。假如家里既有领来的孩子、又有自己亲生的孩子，这就要注意一碗水端平的问题了。无论吃、穿、用，上学、串门、走亲戚，都要一视同仁，一样对待，不能亲一个，疏一个，更不能让孩子感到父母有偏爱。

关于要不要告诉孩子是不是领来的问题，我们以为还是告诉的好。因为，无论如何保密，孩子肯定迟早会知道的。如果对领来的孩子严守秘密，一旦孩子突然发现自己是被领来的，思想上就会产生很大的烦恼。因此，既然认为领孩子是正常的正当的事，不妨心平气和地讲清楚。例如，三岁左右的孩子，听到母亲和熟人说到他是领来的，他会问：“妈，什么是领来的？”可以这样回答：“许久以前，我和你爸爸很想要个好娃娃，所以我去一个地方，那儿娃娃很多，我就说，我要一个小男孩，有人就把你给了我。我连忙说，正是我最喜爱的，我把他领回去，永远留在我家里。这样，我就把你领回来了。”这样讲，孩子爱听，不奇怪，还会要求你多讲几遍。等到他年龄大一些，他可能会提出更难的问题，如为什么他亲生的母亲不要他。如果告诉他母亲不要他，这会使他对所有的母亲都不信任。任何编造的理由以后都可能无意识地惹起他的烦恼。最好的回答是简单地说：“我不知道她为什么不能照料你，但肯定她是想你的。”当他考虑到这些问题时，必须经常提醒他，他永远是属于你们的。

当孩子知道自己是领来的，会产生内心的恐惧，生怕养父养母和亲生父母一样变心不要他。因此，养父养母一定要反复跟他说明，绝不会不亲他，不要他。平时也不能存在这种想法，以免无意识地或是生气时进行这种威胁，从而不会失去他对你们的信任。

另外，为了真正担负起关怀爱护教育领来孩子的职责，鳏夫寡妇最好不要去领孩子。因为无论男孩还是女孩，都需要父母双方的爱。失去这种爱，会使孩子的性格脾气发生奇异的变化。还有，夫妻要领孩子，不要等自己年龄太大了，精力不那么充沛了，身体不佳的时候，否则，也容易促使领来的孩子在性格上的奇异变化。

### 怎样与对方带来的孩子相处

再婚夫妻要获得和谐的家庭生活，除了协调好夫妻关系外，还要协调好与对方子女的关系。由于孩子不了解原来父母离异的真正原因，又对新的父亲或母亲陌生和不习惯，他们在生活中常存在“戒心”，这种“戒心”又常常导致相互猜疑或以挑剔的眼光来看待新父亲或新母亲的一举一动。长此以往，再婚夫妻与对方子女会形成一种紧张和压抑的关系，严重的会导致公开的吵闹。如果再婚夫妻缺少对孩子真诚的、无私的爱，缺少耐心和有效的与孩子交流的方法，再婚生活就会增加很多痛苦。而再婚夫妻如果有意识地去协调与对方孩子的关系，不仅能弱化“戒心”还能给家庭生活带来许多新的快乐。

首先，努力成为孩子的朋友。一般来说，孩子不愿意别人来替代他（她）的亲生父亲或母亲的位置，哪怕他们有很多缺点，甚至是不可容忍的。当新母亲或新父亲出现在他（她）的面前时，内心会有一种本能的抵制，但在表面上却接受了这个现实。在这个时候，如果再婚夫妻无视孩子的这种心理，强迫孩子把自己放在真正父亲或母亲的位置上来尊重，那么，孩子就会加深抵制，甚至产生讨厌的情绪。所以，再婚夫妻应当明确并正视这样一个现实：在孩子心灵上，任何人都永远无法取代孩子生身父母的位置，无法使孩子彻底忘掉自己的母亲或父亲。再婚夫妻能做到也应该做到的是：在感情上努力成为孩子的朋友。

第二，尊重孩子的人格。孩子会带着很多原来家庭的习惯进入新家庭的生活。有的孩子还会为已经失去的母亲或父亲去坚持某种习惯，甚至认为改变这一习惯就是对亲生父亲或母亲感情上的背叛。孩子的这种情感表明了他们对原来父母的依恋和仁爱，再婚夫妻不要因此而妒嫉或恼怒，应该允许孩子在心灵中有一块自己感情的园地。允许他（她）选择自己的生活习惯。当然，孩子的有些习惯是不好的，需要我们耐心地诱导他们去改掉，在诱导时以爱心去相待，孩子是能够接受的。

第三，在生活和学习上主动关心和体贴孩子。孩子与亲生父母有一种天然的亲昵关系，这是孩子本应享受到的天伦之乐。但是当新父亲或新母亲替代了亲生父母的位置之后，他们的这一心理需求被“压走”了。尽管有的再婚夫妻想用亲昵的方式去满足孩子的这一失落，但是由于血缘关系的“阻碍”，很难做到。再婚夫妻可以做到的是通过对孩子生活和学习上的关心来补偿他们的这一心理缺陷。例如，在生活上比孩子的生身父亲或母亲照顾得更加周到，使他们产生比原来父母还要亲切的感觉，在学习上指导更为有力，

使他们在学习进步中感到新母亲或新父亲是自己的好“老师”。当孩子在生活中体验到新母亲或新父亲给予的爱的滋味后，原有的失落感就会因这种补偿而得到填补。

## 怎样当好继母

做一个继母，必须有很大的爱心及忍耐力，才能有条不紊地处理好家中大小事情，能使自己变成丈夫与儿女们的桥梁。下面的几点建议可供你参考：

1. 给孩子以爱和宽容。孩子不愿叫你一声“妈妈”，甚至直接说你是继母时，你不要介意。如孩子口不择言地道出自己的感受，或刻意抗拒，你只有更加小心自己的情绪，并加以抚平。

2. 勿和孩子的生母形成对立。准许孩子思念生母，不要让谈生母变成禁忌，或用批判的角度去对比生母与后母，这需要全家的努力。

3. 教育自己的亲生儿女，当你亲生儿女嫉妒你只爱丈夫的儿女时，你要多费爱心去解释，让他们知道这样做才能逐渐减少尴尬的关系。可多带他们出去散心，让他们了解到，母亲是爱他们的。

4. 倾听孩子的谈话。这是不能忽视的，这是与孩子建立良好关系的纽带。

5. 精心选择给孩子的礼物。在你几经思考，选择一份认为最好的生日礼物送给了丈夫的孩子，可是得到的却是冷淡的对待。这时你要若无其事，而且还可以进一步了解他喜欢什么样的礼物，甚至可交换另一份更合意的礼物给他。

6. 好好对待与生母同住的孩子。当孩子来探访你与丈夫时，要好好接待他。如果孩子突然生病，你要细心照顾，并把孩子的情况告诉他的生母，使她放心。如果孩子的生母有心让孩子穿褴褛的衣衫来见父亲，你只看在眼里，不要加以评论，你可以一笑置之，或者对他解释。千万不要向丈夫诉说，以免事情变得更糟。

7. 争取丈夫给予爱的动力。有过婚姻经历的男性，对爱情的憧憬往往较不强烈，常是为了找个伴侣和照料家庭而再婚，感情上往往不能满足女方的需要。妻子感到自己不断付出对丈夫和孩子的爱却难获报偿。这怎么能说公平呢？丈夫应该格外给她爱情上的满足，让她得到爱的动力。在新家庭中，丈夫扮演的角色，应该是润滑剂，是协调人，是替继母建立新形象和为整个家庭建立和谐关系的关键人物。

## 怎样对待继父母

有这么一句歇后语：“蝎子的尾巴——后娘的心。”“后娘”，在人们的印象里多半是一个可憎、可怕的形象。其实，这是非常片面的认识和印象。

首先，我们在现实生活中看到的“后娘”并不都是一副面孔，一副心肠。就其主要的特点粗略地划分一下有这样三类：一是心地不善，面目可憎，对不是她亲生的子女百般虐待，我们姑且称其为“虐待型”；二是对待非亲生子女虽然感情上不一定融洽，但理智能够控制感情，因而还是能够正确对待非亲生子女的，我们姑且称其为“理智型”；三是，心地很善良，对非亲生子女和亲生子女一样同情和慈爱，这一类我们称其为“感情型”。如果留心观察一下，不难发现，属于“虐待型”的为数极少，因为这类人在我们国家，

从法律、纪律以至社会舆论等方面都受到了最大限度的制约。“感情型”也不占多数，因为做到这一点很不容易。这样，“理智型”恐怕就是多数了。不管是少数还是多数，对一些青少年来说总有可能遭遇到其中的一类，所以都有一个正确对待的问题。

遇到“虐待型”的后母怎么办？这也要有分析并区别对待。先讲个故事：晋剧有一出戏叫《芦花》，就是写后母的事。剧中的后母对亲生儿子加倍爱护，对丈夫前妻留下的儿子则多方虐待，数九寒天她给大孩的棉衣里不是絮棉花而是絮芦花，既不隔风又不保暖，孩子受冻受罪的情景可想而知了。直到父亲对孩子因误会而鞭打时，才从打破的棉衣里发现了“真象”。父亲心痛儿子，一怒之下就把这位后母给休了。但是，大孩子对后母的虐待并不在意，他爱弟弟，敬母亲，在父亲休后母时，又为后母求情。最后终于感动了后母，她知错、改错，一家人和和善善地生活了。这虽然是一出戏，但却是真实生活的折射。在所谓“虐待型”的后母中，多数人也还是可以感化、教育过来的。”精诚所至，金石为开”，只要做子女的以德报怨，恭敬孝顺，加上社会的教育，“虐待型”转化为“理智型”或“感情型”是完全可能的。当然，对于极少数“虐待狂”，我们绝不提倡让孩子当“小绵羊”，而应当诉诸社会舆论，诉诸纪律，诉诸国法，以保护青少年的合法权益和身心健康。

对待“理智型”的后母是不是来个“礼尚往来”，你对我客客气气，我对你也不失体面就行了呢？当然，能做到这一点已经不错了，但这仅仅是“低水平”的。我们知道，维系人际关系、特别是家庭关系，除了政治的因素外，最重要的就是感情，一个客客气气的家庭和一个亲亲密密的家庭的区别是十分明显的。生活在一个客客气气的家庭里，虽然没有由于经常冲突而带来的那种紧张、压抑的心情，但也没有摆脱拘束呆板的心境；虽然没有由于互相损伤而造成的烦恼和痛苦，但互不妨碍并不等于互相促进，少有烦恼和痛苦，还是难说就愉快舒畅。相反，生活在一个感情融洽，亲密无间的家庭里，各自得到的却是温暖、愉快、舒畅、轻松和力量，是一种“内燃”的动力，于个人、干事业都是非常有益的。“理智”与“感情”，并没有什么不可逾越的鸿沟，“关心”是建立感情的基石，只要能奉献出一片丹心，“理智型”的后母转化为“感情型”的后母，只不过是功夫和时间问题。

能遇到“感情型”的后母当然是很大的幸福了。但是也不能因此便疏忽大意，随心所欲。亲生父母尚有闹翻以至成仇的，何况非亲生。所以，一定要珍惜母亲的感情，要小心翼翼地、诚心诚意地去爱护发展这种感情。能做到这一点，得到的将是终生的幸福。

说到这里，有人可能会问，题目是怎样对待继父继母，怎么只谈继母问题呢？是的，我们着重谈的是继母问题。俗话说“只有后妈没有后老子”。意思是说，有了后妈，亲生父亲也可能变成“后老子”；只要亲妈在，后老子的问题要好解决一些。这当然是就一般情况说的，不见得准确。但是，不论对待继母还是继父，情和理都是一样的。懂得了应该怎样正确对待继母，也就懂得了正确对待继父的道理。

## 怎样当好祖父母

随着子女长大成家和养儿育女，自然会带来老年人和第三代人的关系。跟子女生活在一起的老年人，和第三代人的接触机会就更多。老年人怎样正

确对待和处理好与第三代小辈之间的关系，是一个十分重要的问题。

大部分老年人，尽管其中有些人在年轻的时候对自己的子女可能并不十分关心，但一到老年，往往会特别喜爱孩子，尤其对自己的孙子女或外孙子女更是百般钟爱。这种所谓“隔代亲”的现象，是老年人在孙子身上“童心复现”的表现；也是老年人过去工作繁忙，无暇顾及儿女，而在离退休后在第三代身上所作的补偿性感情弥补。老年人的这种心理，既是当好祖辈的精神动力，又是当不好祖父母的重要原因。以下几点建议可供想当祖父母的老年人参考：

1. 祖父母对第三代的喜爱决不可过分，以致成为对孩子有害的溺爱。他们有必要坚持控制自己的“宠劲”，不要给第三代过多的礼品，避免为赢得孙子女对自己的顺从和爱而与他们的父母去竞争。否则，父母辛勤培养孩子成为有教养、懂规矩、知俭朴等良好品行的努力可能受到影响，甚至遭到破坏。

2. 祖父母应轻松地愉快地安享晚年。他们可以作为家庭的顾问，给子女以意见，建议或劝告，尤其不要直接插手解决有关孙子女的问题。他们可以与孙子女一起玩，解答孩子好奇心提出的问题，帮助他们分析一般的是非，引导他们如何阅读好书，但不要“越权”去承担起父母的责任。孩子调皮、哭闹、犯了过失，要送他们回父母身边，然后悄悄离开。

3. 祖父母不能当着孩子的面，阻止他们的父母管教孩子。有什么不同的看法，不要当着孩子的面表示出来，而完全可以避开孩子交换看法，使孩子从小就感到大人在教育自己时看法是一致的。不使孩子在自己有缺点而又不愿改正时有钻空子的可能。如果孩子面前有两套“父母班子”，他们就会无所适从，左右为难。时间久了，孩子会怀疑父母的能力，最终使他们在接受父母教育方面受到影响。

4. 当家庭出现裂痕，即子女的婚姻破裂时，作为祖辈要更关心爱护孙子女，不使他们幼小的心灵受到伤害。随着孙子女年龄的增长，你对待他们的态度越平等，你获得的尊重就越高。那时你将发现，你在他们心目中的地位是何等重要了。

### 怎样分清对子孙的关怀和溺爱

家庭是老年人离退休以后活动的中心，和子孙们的共同生活是许多老年人主要的生活内容。在和子孙的关系中，老年人“扮演”的角色大致可以分成几类：一类是严肃型，他们高高在上，与子孙保持正式的严肃关系，不易接近；第二类是疏远型，他们不那么严肃，但与子孙保持一段距离，有点像外人；第三类是家庭型，他们“扮演”子孙们父母之父母角色，他们支持并帮助子孙们的父母，对于子孙疼爱但不过分，是家庭中不可或缺的角色。第四类是溺爱型，他们在生活中一切以子孙为中心，为子孙可以奉献一切，甚至唯子孙之命是从。

过去，多子女的大家庭比较多，所以第一第二类的老人也比较多；现在，独生子女比较多，老人们也就大多属第三第四类。而且，令人担心的是第四种类型的老人在逐渐增多，有一幅漫画形象地反映了这种情况，画面上，一位老人右手拿着拨郎鼓，跪在地上让孙子当马骑。特别是有一种家庭，子女工作比较忙，把孩子交给老人带，老人对孩子是“关怀”备至，百依百顺，

平时“宝贝”不离口，在子女面前总是夸奖孩子“乖”。这样的家庭环境和教育方式对小孩的成长是非常不利的。

我们既应该反对“棒头底下出孝子”的教育方法，也不赞成对孩子的过分宠爱，这实际上是溺爱，最终肯定会害了自己的后代。

有些老人可能会想：我也懂得这个道理，可就是分不清对子孙是“关怀”还是“溺爱”，那该怎么办呢？下面几种情况，你只要有其中之一，就有“溺爱”之嫌。如果你都有一份，那情况就很严重了。

1.你从来没有对子孙特别是第三代进行“严肃教育”的时候，总觉得他们说的、做的全是对的，他们什么都好。

2.如果子女在教育（有时甚至是打骂）孩子的时候，你总是帮着孩子，有时还把孩子“抢”过来搂在怀里，或者当着孩子的面跟子女“冲突”。

3.你的孩子在家里从来不扫一次地，不洗一次碗，不洗一块手帕，基本与家务无缘。有时，孩子想做一点，你还“抢”过来，怕影响了孩子的学习或者工作。

4.孩子在外面吵架，人家家长或者老师上门“告状”，你不问缘由，总是护着自己的小孙子。

5.一个学期结束以后，老师在孩子的品德评语中写下的对孩子的评价跟你大相径庭。

6.你的心里只有子孙，而他们对你很不敬重，甚至有的时候还会骂你，你却“敢怒而不敢言”，甚至已经不敢“怒”。

希望你在关怀子孙的同时注意必要的教育。

## 第四编家政管理

### 新家庭怎样订计划

新婚燕尔，蜜月甜心。“新郎”和“新娘”，共同揭开了小家庭的序幕。

可是，有些新婚夫妻婚后不久，甚至蜜月刚过，以甜蜜为主调的生活，竟被酸涩苦辣代替，艳丽的爱情之花蒙上一层灰尘。这种情况的发生，当然有种种原因，但是，在蜜月中，夫妻之间没有商量好一个日后长期的家庭生活计划大有关系。新婚的夫妻，必须清醒的记住，不能让甜蜜的新婚生活，甜得忘掉一切，不能把两人的结婚仅仅看成可以同床共枕，过夫妻生活。结婚，意味着要共同生活一辈子，许多事情要发生新的变化，因此，为了共同幸福的生活一辈子，为长久的夫妻恩爱打下良好的基础，夫妻俩人，应该共同商定一个“家庭宪法”，相互约束，共同遵守。

新婚家庭应该制定的具体计划，内容很多，归纳起来，应制订好三个计划。

首先是生育计划。计划生育，是每个新婚家庭面临的第一个大问题。新婚夫妻要统一认识，做到“一对夫妇只生一个孩”。新婚伊始，需要双方养精蓄锐，集中更多时间和精力搞好学习和工作，在事业上做出成绩，至少应打下个坚实基础。如果让小生命早早就呱呱坠地，那岂不手忙脚乱，顾此失彼，愁绪万千？同时，新家庭收入少，积蓄小，急急忙忙生个孩子，无疑等于使紧张的经济更加紧张。有些青年夫妻担心迟生孩子会难产。其实，这是缺乏科学根据的。女性一般在二十七八岁生孩子，从生理上说，对母体和婴儿都有益处，不会发生难产和生下愚型孩子的。所以，新婚夫妻应事先做好计划生育，特别是新娘，应特别要拿准主意，做好丈夫和公婆的思想工作，免得意见分歧，使夫妻生活受影响。

其次是经济计划。经济是小家庭的物质生活基础，也往往是家庭矛盾的导火线。婚前，男女双方一般各自依附父母生活，不必管理财务。而成立了小家庭，如何当家理财，就成了摆在夫妻面前的一个陌生课题。究竟由谁当家理财呢？这要从实际情况出发。谁有能力谁当家。一般来说，女性心细，花钱仔细，所以大多数的“家庭财政部长”是妻子担当。当好这个“部长”，并不容易啊！关键就是要有个详细的花钱计划，做到量入为出，节约花钱。日常生活必需品的支出要留足，赡养老人（如果在一起住，那就归在生活必需品上）的费用要保证。添置新物品的储蓄要月月有些。其他的费用就针对经济情况，合理支出，可多可少。丈夫要相信妻子，协助妻子订好计划。采取大帐清楚，小帐糊涂，不必斤斤计较。如果夫妻在经济上不能相互信任，感情就会结成疙瘩，怨恨赌气，造成家庭不和。当然，夫妻有时也会在花钱上有矛盾。妻子看好一件衣料，丈夫相中一台录音机，怎么办？恐怕只有双方互谅互让，本着急用先买，勤俭持家的原则，才能圆满解决。还要制订学习计划。家庭是社会的细胞，夫妻是生活的伴侣又是同志和情人。因此，社会主义的新型家庭，一定要重视学习。共同把工作、学习的“后方”建设好。使家庭不仅成为人类繁衍后代的场所，更是共同学习，相互切磋科学文化知识的课堂。而制订学习计划，又恰恰是许多新婚夫妻最容易忽视的。许多学有成就的人，大都是得益于家庭课堂的。新婚夫妻应该把结婚当成夫妻共同学习的新起点。坚持家庭学习计划，不仅能提高自己的思想水平和科学文化

知识水平，丰富和充实家庭生活，还能更新和巩固两人的爱情；知识增长了，开拓了人的视野、胸襟、气质和心理状态，更能创造出幸福美满的家庭，居高临下地解决家庭生活中遇到的各种问题，对国家对家庭对子女，都是大有益处的。夫妻，一般来说，除8小时上班外，其余时间将在家庭中心度过，共同生活的时间往往超过上班时间的一倍，而可资利用学习的时间是很可观的，“时间就是财富”，不可小看这笔时间财富。古今中外，在家庭这座课堂里学有成就，为社会做出贡献的人，是不乏其例的。因此，新婚夫妻，即便是情挚意笃的一对恋人，既不要整日沉湎于温柔之乡中，又不要被家务拖累，从两人的现有水平和兴趣爱好出发，要制订出一个切实可行的学习计划，采取长计划，短安排，学习的目标明确，互相监督执行，定期进行总结，长期坚持，总能学出成就。这样，从新婚蜜月开始，到花甲，古稀之年，夫妻恩爱必然越来越浓，家庭和睦，也会带动子女奋进向上。

### 怎样订立家规

家庭，人多需要订立家规；那么人少、关系简单的核心家庭要不要订立家规呢？答复也是肯定的。这些规矩主要表现在：

1. 家庭关系方面。如地位平等，民主和睦，不隐瞒，不说谎，不吵架，对长辈不还嘴等等。夫妻关系是家庭关系的核心，正确处理好夫妻关系，是搞好家庭关系的基础。
2. 经济开支方面。如有计划的用钱，计划以外的开支必需经过大家商量；用钱必记账，同时实行“大集体，小自由”等。
3. 思想修养方面。如夫妻决不当着孩子面吵嘴；对长辈要有礼貌，要道“早安”；有好东西先给长辈吃，等等。
4. 生活习惯方面。如不吸烟或少吸烟，桌上东西不乱放，不睡懒觉，今日事今日毕，等等。
5. 家务劳动分工方面。各尽其能，各司其职，对做得好的表扬，对做得差的批评。
6. 教育孩子方面。如孩子顽皮，决不打骂，要坚持说理；夫妻在教育孩子的问题上口径要一致，等等。

订立家规，和制订家庭经济开支计划一样，首先要全家人充分协商，大家都认为这么做很有必要；其次要坚决贯彻，当家长要带头，要有检查，有小结。这样做，不仅对家庭管理大有好处，而且对移风易俗，加强家庭的社会主义精神文明建设也大有好处。

### 怎样安排家庭智力投资

要想安排好家庭智力投资，应该了解家庭智力投资的内容和特点。

家庭智力投资的内容主要有以下几个方面：一是为家庭成员学习所缴纳的学费；二是为学习支付的文具费、书籍费、交通费等；三是玩具、书刊、杂志等费用。

家庭智力投资的特点是：（1）具有层次性。家庭智力投资的对象是家庭成员，而一个家庭从年龄段看，一般是由父母和子女两个层次组成：从文化结构看，有小学、中学、大学、在职继续教育等。（2）连续性。这是由投资

对象接受教育的层次的不不断更替和发展决定的。每一个人从小孩到成年，都要经过从小学到中学，再到大学或就业这么一个过程。这既是科学文化水平不断提高的过程，也是一个智力开发的连续过程，每一个阶段都需要智力投资。如果某一阶段中断了智力投资，就会出现智力开发的断裂层，从而影响智力投资的总体效益。（3）广泛性。开发孩子的智力除了学校教育外，还有多种多样的方式。如利用郊游可以开阔孩子的视野，陶冶孩子的情操，丰富孩子的知识。这些开发孩子智力的方式都需要一定费用，使家庭智力投资具有广泛性。

上述特点决定了家庭在安排智力投资时必须遵循以下原则：

1.量入为出、尽量满足的原则。家庭智力投资应以其家庭的总收入为基础，它要求家庭智力投资的费用，既要尽可能满足各种层次智力开发的需要，又不要影响整个家庭生活，但在保持家庭经济状况基本平衡的前提下，为家庭长远从计，应尽量扩大智力投资。

2.按家庭智力结构的不同层次进行投资。有些家庭智力投资有一种错误的倾向：注意对子女的智力投资，而忽视了家长本身的智力投资。这种倾向一方面使子女智力投资过度，而效益差，造成智力投资的浪费。另一方面，家长智力投资不足，而影响了他们科学文化水平提高，这容易造成家长对自己的本职工作越来越不能胜任，影响收入水平的提高，而在家里也难以担负对子女学习辅导的重任，收不到良好的教育效果。所以，只有同时对不同的层次进行投资，才能取得较好的智力投资整体效益。

3.必须根据子女生理、心理的发展规律来进行智力投资。由于儿童生理、心理发展具有不同的阶段，每个阶段智力投资的数量和方向都不同。例如，对儿童初期智力投资，联系启蒙式的教育方法，注意调动儿童内在的感知兴趣，投资的物资手段应以通俗、简单、声画组合、视听交叉的教学用具为宜，超越了或滞后了儿童的心理和生理发展阶段来进行投资，都收不到好的效果。4.家庭智力投资与社会智力投资一致的原则。社会的智力投资，如普及教育、培训职工、办函大夜大、自学高考等，往往对家庭的智力投资起着制约作用。家庭智力投资与其在方向上保持一致，才能更好地实现投资效益。

5.根据儿童受学校教育的特点进行智力投资。儿童到一定年龄就该入校，受系统的思想品德、科学文化知识的教育。在受学校教育期间，子女的教育费用是高于任何一个时期的智力投资，在上大学期间处于智力投资的高峰，所以，家庭为了保证孩子上学费用，应该在孩子上学前就进行智力投资的储蓄工作，在孩子上学的不同时期，有重点地进行智力投资，只有这样，才能使孩子的智力开发不受影响。

6.效益性原则。家庭智力投资都必须是有目的的，而且是有效益的。一切无目的智力投资都收不到好的效果，也不具有好的效益。这实际上是智力投资的浪费，会对孩子的教育产生不良影响。

### 怎样把文化消费排上日程

随着人们物质生活水平的提高，文化消费在整个家庭消费中，势必占有越来越突出的位置。安排好家庭的文化消费，对于提高夫妻的文化素养、开拓文化视野，丰富和活跃家庭生活，促进爱情的不断更新和夫妻双方身心健康，均有其它消费所不可取代的重要意义。

家庭文化消费一般包括以下几类：

1. 订阅报刊杂志，购置图书资料，除了根据夫妻双方的兴趣爱好订购书刊外，特别是要有计划地购置那些同各自的工作业务有关的书刊资料（包括音像磁带）。这是家庭中直接的、主要的智力投资。

2. 购置文娱、体育、卫生用品。比如，各种乐器、音像设备、适合家庭需要的球类、棋类以及健身器械等运动用具。

3. 养植盆花，制作盆景，饲养观赏鱼、鸟、购买鲜花，添置室内装饰品的费用。

4. 自费参加各种文化补习辅导、训练班。这是家庭中又一种直接的智力投资。

5. 参观文化、经济、科技等各种展览，外出旅游、观看戏剧、音乐会等。

6. 组织或者参加家庭专题沙龙。办法是邀集少则三四位多则十数位同事、同学或亲友，组成定期或不定期的家庭聚会，专门就某一问题或专题交流信息、心得，各抒己见，相互研讨，由参加者轮流召集、作庄。这种家庭文化沙龙，既可促进学习、工作，又能增进友情，丰富社交内容。

文化消费所占比重大小，要根据家庭经济实力的而定，既要照顾夫妻双方各自的独特兴趣爱好，又要尽量多安排一些双方共同需要的项目。一般地说，文化消费在家庭经济开支中所占比重越大，标志着该家庭的文化水准越高、生活内容越丰富。

### 怎样体现夫妻共同理财

在家庭经济关系上，不论夫妻的收入谁高谁低，地位都应该是平等的。因此，家庭财务原则上应由夫妻双方共同管理，在理财权利上不应分出主次高低。但是理财的具体方式，却可在共同协商的原则下，因家而异，各有不同。下面列举几种通行的家庭理财方式，供青年朋友们参考。

一种是夫妻把工资收入放在一个固定地方，双方各自随意取用。这种方式的好处是显得亲切自然，互无戒备，互不干涉，取用自由方便。但是也存在不可忽视的缺点。比如容易形成开支无计划无节制，不利于家庭经济计划行事。这种方式的改进型是，先把当月的固定开支，必需开支以及储蓄金额按计划扣除单放一处，由一人主管；把余下的钱款作为日常零用，单放一处，两个人随用随取。

采取这种理财方式要注意的是：第一，宜于采取改进型，即是说，尽量做到大项开支有计划，小项零用可自由。第二，一旦花过了头，出现了赤字，或者月初松月底紧，双方感到不便当了，千万不要互相猜疑、指责对方胡乱花钱，而宜本着互谅互让、既往不咎的精神，先从约束自己“手散”的毛病开始，尽量为对方的花费用度多留一些余地。这样，不仅可以纠正花钱手脚较大的毛病，往往还能收到增进夫妻感情的“额外”效果。否则双方产生争执，很容易从夫妻之间互无戒备转化为互有芥蒂，从而失去这种理财方式亲切自然的优点。

另一种是由一方统理全家财务大权，另一方用钱时，向对方临时索取。这种方式的好处是较易于严格按家庭计划行事，使另一方不为家务分心，集中精力于学习和工作；如果另一方有花钱手散的毛病，也有助于对其起限制作用，但是它的缺点也是明显的。那就是如果一方统的过死，或者对另一方

过于苛刻吝啬，轻则影响另一方的正当用度，使其感到不便，重则使另一方产生抱怨不满，图谋“夺权”，由此而导致夫妻“内战”不休，家庭失和。

采取这种理财方式，掌管财权者第一要做到民主合理，应当充分考虑到对方的合理花费，在财政条件允许的情况下，宜于满足对方合理需求；也要能够听得进对方对自己理财的批评意见。第二要出以公心，不能对人严对己宽，要珍视对方或全家对自己的信赖和委托，开支要严格按原订计划行事。第三要做到帐目清楚、公开，乐于接受对方或全家的监督。

这种方式的改进型是，把对方必需的日常花费预支给他（她），不要搞烦琐哲学，每一笔细小开支，都要对方先报“预算”，提出“申请”，然后再酌情“批复”付给，或者“驳回”拒付。再一种方式是按“大集体小自由”的原则行事。即由夫妻根据各自的收入、支出情况，双方共同议定各自每月应该交人“公伙”的金额，归为全家“大集体”当月的共同开支：各自余下的金额则属于个人的“小自由”部分，可以由个人全权处理。

这种方式的好处是明显的，不必赘言。有人以为这种办法显得“生分”，不如大家伙用来得亲切。其实，这不过是一种习惯成见而已。这种办法虽然是“公留私用，节约归己”，但是仍然能够也应该互通有元，相互支援。比如一方使用节余下来的“体己”，为对方买点必需品，在对方生日或外出时买点纪念品，馈赠对方，这样岂不显得更亲切更有意义一些吗？

只要夫妻之间互谅互让，平等和睦相处，不论采取哪种方式理财，都是可以的，不必拘泥，也可共议采取其它方式或者上述方式的综合改进型。

### 家庭开支怎样分类好

为了加强家庭开支的计划性，家庭开支应该怎样安排呢？一般说来，可将它分为四大类：

1. 固定开支。是指在一定时期内数目基本不变、无可省略的费用，如每个月的主食，房租、水、电和煤气费，夫妻在单位吃午饭的饭钱，规定小数额的零用和交通费等。这些费用必须首先留出，坚决予以保证。

2. 非固定开支。是指在一定时期内必须用，但“弹性系数”较大的费用，如每个月的副食费用、衣服费用、医药费用、文化娱乐费用等。这些费用可松可紧，可以精打细算。

3. 季节性开支。如到换季时，要考虑添置一些大件衣服；开学前孩子要交学费；入冬前，要把买取暖煤或烟筒炉子的钱准备出来；夏天，要准备些买西瓜的钱；等等。

4. 积累性开支。如贮存一些钱，达到一定的数额后，购置一些高档消费品如电冰箱、洗衣机、彩色电视机等。

### 怎样解决夫妻消费观急的矛盾

夫妻的矛盾，如果是两个人的消费观念不同，就会在如何支配家庭资金问题上产生分歧。要解决这个矛盾，首先应开诚布公地就消费问题进行讨论，在消费观念上先进行协调沟通。夫妻双方应该认识到奉养孝敬老人是晚辈应尽的义务，在这上头该花的钱就要花，哪怕自己节俭一点，也要保证让老人过一个幸福的晚年。再就是对亲友，有些必要的礼尚往来也是合情合理的。

在经济开支上多尊重双方意见，多商量，不要独断专行。还要注意量入为出。计划开支，切忌讲排场、要面子，在送礼用度上不能超出自己所能负荷的水平。

在协调消费观念的同时，商量着制订一个家庭开支计划，根据轻、重、缓、急，合理安排消费。一般说日常开支可大体分为这么几部分：1.日常生活部分：伙食费、房租和水电、交通费等。2.为购买大件耐用商品而储备的资金；3.为防意外而储备的资金；4.一次性支出的费用，如孩子学费等；5.由各人自由支配的资金；6.社交、赡养老人的费用。夫妻可根据以上几方面的支出内容，根据自己收入水平作出计划安排。计划订出后，大家都自觉执行，互相监督，这样就可以减少经济开支上的矛盾。

随着现代文明的发展、妇女经济地位的建立，现在还出现了一种新的夫妻经济关系模式，那就是夫妻各自收入自行掌握，家庭日常费用平均分担，其余的各人自由支配，互不干预。这种作法既可以减少消费观念不同造成的冲突，又可以促使各人充分发挥自己的潜力，增加收入。但这种办法要求夫妻双方具有较高的素质，不是所有家庭都能实行的。

在处理家庭经济关系中，只要本着平等、理解、宽容的原则，量入为出，民主协商，制订合理的家庭经济计划，求大同存小异。使各不相同。互相排斥的消费观念相补充、相制约，从而可以消除家庭成员间的心理冲突，建立和谐的家庭关系。

### 怎样解决花钱中的“心理冲突”

花钱买东西难免会遇到让人为难的事。比如，你有一笔稿费，可以用来买组合音响，也可以用来买洗衣机，这两件又都很需要，真不知道先买哪一件？又如你上街去买一件高档的猎装上衣，本打算先试了再买，偏偏碰上了一个态度蛮凶的售货员，只好买下了它。回家后发现上衣不合身，真想去退换，又怕听到刺耳的话，一时间，真不知怎么办才好？还有，你近来一直想买到一双质量好、款式新颖的鞋子。偶尔逛商店看到了“阿迪达斯”高帮鞋，正合你的心意，但价值昂贵，一双鞋得花去 398 元，比其它同类产品高得多，你一直在为买不买这双鞋而犹豫不决。像这类矛盾在“消费心理学”中，就叫“消费者心理冲突”。

怎样解决这类“心理冲突”呢？还得求助于消费经济学。当你面临这样的选择时，应当尽量排除各种主观心理因素的影响而从客观实际出发，这样才能找到真正有利于消费者的选择。比如，你可以把不同选择的优点，缺点分别列出，然后把其中显然只是出于某种心理感觉的优点或缺点，如商标图案、漂亮形状、别人褒贬、服务员脸色、其他顾客态度统统划掉，对剩下部分进行比较。这样，你可能会发现，第一个例子，组合音响与洗衣机相比，除了种种相同或相似优点外，洗衣服比组合音响还多了一条节省时间的好处，从而使你下决心买洗衣机。第二例子，不合身的猎装与看售货员脸色相比，后者除了所谓“心理损失”外，并不会真正损失什么，当然要坚决去退换；第三个例子，不买这双高帮鞋的缺点只是暂时失去“时髦”的机会而并无实质性损害，而买了鞋子却可能给你安排生活带来一系列的不便。经过这样比较之后，就可以做到既保证你的实际利益，又使你有了消除“心理冲突”的依据和说服自己的理由，从而也能“心安理得”地接受自己的选择。

另外，还向你介绍一种“功能选择法”，也有助于你解决“花钱时的心理冲突”。所谓“功能选择法”，就是依照实际需要来选择具有不同功能的物品。一般说来，物品总有多种功能。例如收录机，既可以欣赏音乐、收听新闻、学习外语，还有装饰作用；而这些功能对收录机的质量要求又是不同。欣赏音乐，要求收录机质量高，“喇叭”多一些；而学习外语，有一个“喇叭”就行了，且质量差一些也关系不大。在通常情况下，功能越多，质量越高，价格相应越高。因此，购买物品，最佳方案是选择具有你所需要的主要功能，而不具有你所不需要的其它功能的商品。这样，物既“美”，价又“廉”。当然，这里也有一个兼顾眼前与长远的问题。明确了这个道理，对于你下一步是买组合音响还是收录机，恐怕就不会有心理冲突了。你不是为买高帮鞋而犹豫不决吗？其实，鞋子也有多种功能。若是一个爱动的小伙子，且追求时髦，所以买鞋时一定要兼顾鞋的牢实与式样，尽量避免“过剩功能”的出现。这样，你就会比较科学地选择一个满意的物品。

生活中，花钱的心理冲突是经常发生的，我相信你会逐步学会处理的。

### 怎样纠正“未富先豪”的消费风气

仅有三分财力，却要讲七分的排场，财力达到七分，便要干十二分的豪举，这种超前支出的消费风气，人们称之为“未富先豪”。近年来，这种风气大有弥漫之势，并正在形成一种不健康的消费心理。其特点一是膨胀，即收入是常态水平，消费却是超常态水平，提高过猛，致使家庭消费失去平衡；二是攀比，即生活上不切实际地求豪华，常常是互相攀比、盲目从众，结果使自己的消费欲望大大超过自己实际收入水平的承受能力，并使一些家庭经济生活出现暂时的虚假繁荣；三是炫耀，未富先豪风气又来自某种自我炫耀的心理，有些人抽外烟、购雀巢咖啡，与其说是消费需要，不如说是受了显示洋派的心理的驱使。它往往与这些人在生活的其他方面捉襟见肘的窘态形成了鲜明的对比。

纠正“未富先豪”这种不正常的消费风气，需要从几方面做工作。

1. 改善经济环境，减少和抑制刺激消费的各种客观因素，这一点，需要国家在改革进程中逐步完善经济政策。

2. 引导人们逐步培养起正确合理的消费心理，克服消费问题上的短期行为。要使每个人认识到我国的国情：改革开放虽然使绝大多数人比过去富了些，但还远远谈不上真正的富有；社会主义初级阶段是个漫长的阶段，在整个历史时期中，我们都必须艰苦奋斗，勤俭节约。对国家来说，消费必须从国情实际出发；对个人来说，消费必须从经济收入出发，量力为出，收支平衡，形成合理、科学、健康的生活方法。

3. “侧重式”消费法，是收入不高的家庭值得采用的治家之道。侧重式消费法就是将生活中的各种消费需要，根据实际收入，分先后、主次、统筹计划的消费方式。对我国目前大多数收入不高的家庭来说，消费结构应当是以经济、实用和有利于家庭成员的才能发展及减轻家务劳动为主，娱乐、摆设为辅。例如：生活用品中，一般宜先购自行车、电视机或录音机，再买洗衣机、电风扇，电冰箱等一般可较后考虑。学外语所用的录音机，宜选购经济实用的两喇叭。电风扇宜选购台式的，既省钱，又不占地方。在吃穿方面，应侧重吃的消费，这里指的是应讲究食物的卫生和营养，而不在于名气和排

场。吃关系到人的健康和生命，身体不好，其他方面投资再多也失去意义。而衣着穿戴方面，宜尽可能现穿现买，大众化些，以避免不必要的积压。

侧重式消费既立足于眼前，又着眼于未来，既能使目前的生活自感惬意，又能保证年迈父母晚年幸福和孩子未来发展（如上学等）所需要的较大开支。它的好处是紧而不苦，吃用而不奢，积蓄不勉强，该花不吝啬。一个家庭若希望实行侧重式消费，重要的一点是要克服赶时髦的心理，既不邯郸学步，也不妄自菲薄。注意避免盲目性消费，节制有害性消费（如烟酒），减少大意性消费，限制积压性消费，制止突击性消费。

### 怎样防止消费品的“闲置”浪费

一定的消费效益，只有在使用消费资料时才能实现，因此，对消费品的“闲置”，无疑会造成极大的浪费。要防止闲置浪费，我们首先要弄清：在一般家庭中，消费品是怎样被“闲置”起来的。

1. 早熟闲置。比如，有些家庭买了电冰箱，但又担心多耗电、多支出，因此冷冻室常常空空如也，冷藏室中也只是放些剩菜冷饭，有时买一只鸡，要冰上半个月才吃，结果，电冰箱不但没有给生活带来方便，反而成为一种负担，白白支付了许多电费。这就是一种消费资料的“闲置”，是一种很大的浪费。这种“闲置”，多半是“消费早熟”带来的。本来，我们有些家庭的消费水平不高，经济能力也有限，可为了赶时髦，一时冲动买下了电冰箱、空调机，买来后才醒悟到：为了使用这类消费品，不仅一时要付出昂贵的代价，而且每日每时都要为维持这种消费活动而支付可观的费用。结果，为了节省这笔费用，宁可把花了巨大代价买来的电冰箱、空调机“闲置”不用，从而造成了更大的浪费。

2. 季节闲置。从节约的角度出发，我们还要尽可能减少由于季节闲置所带来的消费资料的浪费。例如长期居住在南方的人，花几百上千元购置一件裘皮大衣，一年中只穿上二三回或春节休假才有机会穿，其余时间都挂着闲置，那末，有没有必要买这件大衣就很值得考虑。因为裘皮大衣的长期闲置，不仅使一笔可观的消费资金不能再参与家中其他急需的消费活动，而且还必须为防止虫蛀、损坏而化费很多代价和精力，是否划得来呢？

3. 阶段闲置。所谓阶段闲置，就是有些消费资料在某个阶段内是家庭生活中极为需要的，而过了这个阶段，其使用价值虽远未耗尽，但实际生活中已不再需要用它，从而造成闲置浪费。一个明显的例子是孩子的童车，在孩子3岁以前，有一辆童车对年轻的父母间十分方便的，但在孩子学会走路以后，再好的童车也只能搁置在一边。因此，你在购买童车时就要想一想：有没有必要花费昂贵的代价买一辆高级的童车？因为你现在支付的费用越多，童车闲置后造成的浪费也越大。

只要从以上三方面作一些精打细算，减少或防止消费品的闲置性浪费还是有可能的。

### 怎样逛市场

市场是各类商品的聚集地。随着商品经济的进一步发展，各类专业市场也应运而生。诸如，粮食市场，钢材市场，生产资料市场等，从市场中得到

的最直接的信息就是购销情况，即反映现实，也预示未来，可以说市场是一个很好的情报中心及信息发源地。

从服装市场可以观察出目前流行的款式，颜色及花色，从人们的穿着打扮上可以预见未来一段时间服装的走势、趋向，更受偏爱的是那些款式及花色。建筑材料市场购销两旺，充分显示了房地产业的兴盛。

各类粮食走俏，除了正常生活需要外，还显示出饲养业的快速发展。

凡此种种都可从市场购销情况中得出结论。市场是商品经济的“晴雨表”。虽然从局部看来有购销不均衡的情况，但总的来说则是具有充分代表性的。近段时期广东、福建等沿海地区建筑钢材出现脱销断档的局面，除了调运受阻的原因以外，主要是因为大量外资涌入，掀起了前所未有的房地产热。由此可以预见，随着国外投资的不断增加，开发区接连不断的出现，建筑业的旺盛势头必然保持相当长的时间，建筑钢材的需求势必进一步加大。

从日用消费品市场来看，当人们的生活水平提高到了一定程度，不再仅仅为维持温饱而满足，追求更高层次的消费是必然的趋势。这种高层次的消费不单包括日常饮食的改善，主要体现在“精神消费”方面。价格昂贵的进口化妆品的消费，高档服装的消费，一个疗程的美容费用相当于普通工人的一年薪金，却仍然是顾客盈门……

所有这些都是很有价值的情报、信息，关键在于从什么角度去观察、去分析，怎样进行加工整理，直至通过现象去发现本质，通过现实去判断未来。

亲临其境去体验市场生活，要比每天看上八个小时的资料来得实际的多，因为这种感受是“有血有肉，活生生”的，再完美的资料亦无法取代。

### 怎样注意消费“七忌”

尽管人们的物质文化生活水平都在逐步提高，以往的节衣缩食，“新老大，旧老二，补补连连是老三”的家庭传统消费观念也因时代的进步和“一对夫妻只生一个孩”的国策制约而正在改变。但对于广大家庭来说，注意尽可能合理地安排好家庭的消费支出，把钱用在最该用的地方，以杜绝浪费，仍然是非常必要的。

理财治家应注意些什么呢？一般认为，要努力做到以下“七忌”。

#### 1. 忌攀比性消费

一些家庭成员，特别是年轻的男子和主妇，往往出于虚荣心，自觉不自觉地与同学、同事、邻居、亲戚比排场，比“实力”。你的彩电是18英寸，我就要20英寸的，你的冰箱150立升，我要180立升的……诸如此类，不一而足。攀比的结果，本来花2000元可以办成的事，就可能成倍花钱。这种攀比胜消费只能刺激人们的不顾家情和财力的虚荣心，造成很大的浪费，对治家是很有害的。

#### 2. 忌盲目性消费

家庭消费一定要有计划，量入为出。对计划外的开支应该谨慎从事，特别是不要听人家说什么东西便宜，或者看到许多人在抢购什么“便宜货”、“处理品”，就觉得机不可失，也去买一件。事后才发现买的东西不适用或根本不需要，可是这笔钱却已经盲目地花掉了。

#### 3. 忌有害性消费

生活中时常有些消费不仅毫无益处，反而有害。例如吸烟、酗酒等，既

消耗钱财，又有损身体健康，污染环境，甚至影响家庭和睦。吸烟的人一年“抽掉”的钱，大约可买一辆自行车，要是连续吸20年，连本带息就要花掉三、四千元，真是多害而无一益。

#### 4. 忌大意性消费

不少消费是在有意无意之间进行的。比如给孩子买些质地过好，档次较高的衣服，或者给孩子买衣服大小正好，不留余地；蔬菜水果买多了吃不完而烂掉扔掉；房间里、卫生间里人走不关灯、水龙头不拧紧；晚上出去散步、串门不熄灯或开着灯睡觉；水烧开了、饭热好了不及时关掉热源等，都会造成浪费。

#### 5. 忌积压性消费。

毫无疑问，家庭中有一定的物质储备是必要的，但不可一味赶时髦去抢购不急用的物品。抢购的结果会丧失商品的使用价值。

#### 6. 忌突击性消费

家有红白喜事不搞大操大办，节假日不要暴饮暴食，这样既能在经济上防止突发性的大量花销，又能避免给家人和自身带来危害。

#### 7. 忌购买费时费力的消费品

在经济允许的条件下，的确应该提倡购买一些自动化程度较高的家用设备。例如购买洗衣机、切肉机等，既能节省时间、又能改善家务劳动条件，以便腾出更多的时间与精力，过好健康、愉快的文化生活，使整个家庭生活更有情趣；购买缝纫机自己做衣服，既可节省部分开支，又能进行创造性劳动，设计制做出理想的服装，把家庭生活搞得有声有色。

### 怎样把握购买商品的取与舍

在实现家庭现代化的过程中，谁都愿意尽快购置一些家庭用品，包括家用电器之类。但是，在手头资金还极为有限的情况下，到底应该先买哪些、后买哪些呢？这就需要我们进行综合考虑，把握好购买商品的“取”与“舍”。

一般说来，进入流通领域中的商品，大体可以分为日用消费品、耐用消费品和特殊消费品三类。根据购买人的态度，我们又可以将以上各类消费品分别归为以下三类：

其一，速决商品。购买这种商品时，可以不必花费过多的时间和精力，需要时便可从速、从便购买。因为这类商品日常生活中不可缺少，同时在反复购买中又积累了丰富的经验，其价格一般又都不太高。这类商品即是日用消费品，如粮食、副食、蔬菜、文具、日化商品、卫生用品等等。对这类商品，只要无严重破损、无变质，便可认定购买。

其二，选择商品。即购买时需要选择、比较斟酌后才决定购买的商品。这类商品一般价格都较高，使用时间较长。购买时对其结构、造型、外观、品质、性能、特点等都要进行反复比较、品评，最后才可决定取舍。这类商品一般指组合家具、电视机、电冰箱、照像机、高级服装等等。

其三，特殊商品。这一般是指化妆品、室内陈列品、工艺品、首饰等。此类商品装饰性强但实用性小。决定购买这类商品，需要在有了一定的物质基础以后，尤其是经济条件和住房条件具备了之后才可考虑。对于一些特殊商品，特别是一些装饰品和时髦商品，一般都有个较快的提倡、盛行、消失的过程。提倡时价格昂贵，而到盛行过后又购之无用，因此，对这类商品，

购买时一定要把握好时机，另外也注意不要多买。

## 怎样才能攒下钱

怎样才能攒下钱，要说有秘诀的话，简而言之就是4个字：惜钱敬物。具体说，要遵守五则原则：（1）经常注意发现浪费，加以避免。（2）不勉强办那些办不到的事。（3）储蓄、执行节约计划不半途而废。（4）过日子开支肯动脑筋。（5）工作和生活要保持心情高兴、痛快。

许多家庭的事实说明：人们花钱的弹性是相当大的，手松一松，会在不知不觉中多开支一些本来可以不开支的钱。只要平时留心储蓄，紧一紧手，多少可以节约下一些钱。至少每天可以紧出一分钱吧。不要觉得这一分钱无足轻重，离买一台电视机的钱差远哪。要记住水滴石穿、集腋成裘的道理，积少可以成多。尤其是帮助我们养成好习惯，将会受益终生。

如果只是丈夫或妻子一方张罗储钱，真要储时，意见往往又不一致，这就难以做到。要同心协力为同一目标储蓄。只靠单方努力无济于事。夫妻应互相协商好，尤其在新婚期间就协商好，使双方认识一致，然后才能心情愉快地共同行动。

要攒下钱还要人管理钱，会储蓄，会使用。

对家里的东西管理有方。例如，对日用电器管理、维护得好，可减少每月的费用。光热费和水费也一样，坚持不懈地认真管理，防止浪费，就能成为储蓄的源泉。

家庭成员的健康管理好。敷伤、治病的费用是最大的浪费。储蓄首先要有剩余，剩余就是不浪费。所以，首要条件是保持健康，不得病。

会掌握游玩娱乐的分寸，决不可过度。

认真管理好家庭日用帐。记忆力再强，也比不上记录的准确性。在新婚期间应培养记帐的习惯，以防乱花钱。

夫妻间融洽和睦，善于批评和接受批评，避免误会。经常吵架是攒不下钱的。

家庭储蓄一般是细水常流、积少成多的，因此，更应时时告诫自己不要半途而废，要坚持不懈，持之以恒。当然，除工资、综合奖等固定的收入以外，几乎每个家庭在一定时期内都会有这样那样的非固定收入，如专项奖金、稿酬、继承遗产、接受亲友馈赠、保险赔偿金等等。这是储蓄的又一源泉。如暂时用不上，就应及时存入银行。把非固定收入“强制”存起来，就可以督促自己手紧一点，避免从手指缝里“漏掉”不少钱。诚然，漏掉的钱不是白丢了，肉确实烂在了锅里。但是，这就像一个国家分散财力，重复建设一批小烟厂、小酒厂等小企业，并不能推动国民经济全局面貌改观一样，在家庭这个小天地里，不相对集中财力搞点“重点工程”，也是不行的。非固定收入可以说是最易集中的财力，集中并增值的重要途径就是：储蓄。至于储蓄的种类、期限，可以根据临时收入的多少，初步设想的用途来选定。

## 怎样保管存折

储蓄存折是银行、信用社发给储蓄户取款的凭证，储户一定要保管好。

1. 把存折上的帐号抄记在另一个地方，如日记本上，如果存折遗失，记

住帐号就便于挂失。

2. 存折不要和户口本、工作证、身分证放在一起，凭印鉴取款的，不要和印鉴放在一起，这样更安全。

3. 存折不要放在潮湿、易污染、易被虫蛀鼠咬的地方，也不要放在衣袋里，以免折破或随衣服洗坏。

4. 开户时最好在银行、信用社留下工作单位或住址、村名、电话号码，以便银行、信用社在必要时与储户联系。

### 怎样办理挂失止付

为了保障储户利益，一般储蓄存款均应记名，留印鉴者凭存单（折）和原留印鉴取款。

储户的存单、存折或印鉴如有遗失，必须立即持本人身份证明（工作证、身分证、户口簿、工会会员证、退休证及其他足以证明本人身份的证件），并提供存款时间、种类、金额和帐户等有关情况，用书面方式向原存款银行声明挂失止付。在存款确未被领取，申请户填写挂失申请书，办理挂失手续，并经银行核实无误，七天后补发新的存单、存折或更换印鉴，凭印鉴取款的储户挂失止付时，必须在申请书上加盖原印鉴（印鉴挂失时除外）。储户挂失止付时，不论定期和活期储蓄存款，如在声明前存款已被冒领，银行概不负责。

### 怎样进行家庭闲假时间管理

闲暇时间不是闲得无聊的虚度光阴，而是人们每天除工作时间和睡眠、用餐及家务劳动等生活必要时间以外，用于个人发展、文化娱乐、消遣、社会交往等自由支配时间。在家庭生活中，如何充分提高闲暇时间的消费效应，搞好家庭闲假时间管理，既显得重要，又是一门生活艺术。所谓家庭闲假时间管理，就是家庭成员通过对自由活动时间内生活进行合理安排，使家庭生活更加充实而有意义，从而具有现代家庭的特色。家庭闲假时间利用得好，可以对人的生存和发展产生极为重要的影响。在人们完成紧张的工作和满足生活需求之后，余下的闲假时间可以补偿人们脑力、体力的消耗，为提高工作、学习效率创造条件；可以促进个人才能的多方面发展；可以扩大社会交往，改善和增进人际关系；可以更多地关心孩子并与孩子交流思想感情，抚育好下一代……。

那么，怎样对家庭闲假时间进行管理呢？

1. 要努力发掘时间，尽力增加闲假时间。发掘家庭闲假时间的方法很多。其一，利用人的体力、智力、情绪周期性地发生高潮低潮的变化规律，将家庭活动与人的这种生物曲线协调起来，则可以事半功倍。如在一个周期内的高潮期完成重要的、要求准确性与创造性的工作，在低潮期于些琐碎的、不大费神的事情。其二，学点时间运筹学，交叉重叠使用时间，提高办事效率；简化家务劳动，利用社会化服务体系缩短家务劳动时间，延长或增加用于个人享受和发展的闲假时间。这方面内容已在“怎样合理安排家务劳动”中介绍，不赘述。其三，对闲假时间进行总体规划，珍惜时间，改变浪费时间的不良习惯。每年每个季节，甚至每月每天全家需做些什么，达到什么目标，

都必须有个安排和计划，如家庭学习计划、娱乐计划、旅游计划等。要十分珍惜时间，大胆地革除时间观念不强、白白浪费时间的陋习。漫无边际地聊天闲逛，费时过分的爱清洁癖，频繁地迎送应酬，没完没了地乱看电视，如此等等，都是浪费时间的表现，也是不利于提高家庭闲暇时间生活情趣的。

2.要科学安排和利用家庭闲暇时间。现代家庭生活方式的重要标志之一，就是要使家庭的闲暇生活更具有时代的特点，使其走向文明、健康、科学的轨道。首先，要善于休息，以消除疲劳。养精蓄锐，迎接新的工作和学习。要合理安排好消极休息（睡眠）和积极休息（体育、娱乐等活动）的比例，处理好工作、学习与休息的关系，这一点将在后面有关章节详细介绍。其次，要充分发挥和积极协调家庭成员的多种兴趣与爱好，如家庭成员中有喜欢音乐、美术、体育、摄影、书法、写作、集邮、郊游、养花的，都需要在完成各自的工作、学习和家务之后，因人制宜地给予方便和安排，以陶冶家人的情操，丰富他们的志趣，获得个体自由全面的发展。最后，家庭闲暇时间的活动要健康、文明而有意义。特别是在科技革命、信息激增、知识更新飞速的当今社会，家庭成员应利用更多的闲暇时间搞好职业培训和终身教育，使家庭闲暇时间朝多样化、文明化、知识化、科学化的方向发展，切不可在闲暇时间内沾染抹牌赌钱、观看黄色书刊与录像带、参与流氓团伙活动等不健康不文明的活动。

### 怎样制作有趣的家庭留言板

家庭中留言一般都是写个纸条或挂块小黑板，而纸条不太显眼，小黑板也不很美观。下面介绍一种既实用又有很好的装饰性的家庭留言板的制作方法，材料易找，制作也挺简单。

材料、工具：

铁板（大小可根据需要而定）1块、小木条若干、各色碎布、几块小磁铁及粘合剂等。

制作方法：

先用铁板做成底板，并用浅蓝色的布粘贴在铁板之上当作蓝天。然后用绿色碎布剪成树冠，用棕色布剪成树干，并错落有致地把它们贴在底板上。用其他颜色的碎布缝成小鸟状的小口袋，装入小块磁铁后封口。然后，要用木条做个框即告完工。这样，将留言纸条通过磁铁的吸力，用小鸟压在树上或蓝天上，既方便又有趣。当然，画面图案还可按照您的爱好和想象力去自由发挥。

### 家庭物品怎样重点管理

俗话说：破家值万贯。每个家庭总有不少有关吃、穿、用的各种物品。有东西，就有一个如何管理的问题。有的家庭各种东西存放、管理得井井有条，用什么时，“手到擒来”，毫不费力；有的家庭则乱乱糟糟，炉子上的锅都冒烟了，还没找到油瓶子；新学期开学了，孩子却找不到红领巾，……。

怎样管理好家庭物品呢？让我们从“重点管理方法”谈起。“重点管理方法”如何运用于家庭物品的管理呢？

如果粗略地计算一下便会发现，家庭物品杂七杂八的，看起来不少，其

实值钱的重要物品并不很多，无非是贵重的家用电器、自行车、缝纫机、高档衣服等等，还有便是户口本，票证以及其它重要物品。这些东西如果小心使用和存放，精心保管，不会费太大的事，而效果却是显著的，它会使日常生活顺顺当当，不会遭遇较大的经济损失。

还有一类物品，虽然并不很值钱，但使用频率高，经常离不开，因而也应归置得按部就班，有条不紊。早晨临上班时，发现皮鞋脏了，要擦点鞋油，东找西寻，却找不着鞋刷和鞋油；大热的天，醋没放在荫凉地方，用时才发现长满了白醭，如此等等。这些事虽然不大，但常常导致生活秩序的混乱，增加一些不必要的麻烦。

以上两类物品加在一起，占全部家庭用品的比例不会太大，但管好了，会使家庭大大受益，至于其他物品，只进行一般性的管理就行了。有人说：对家庭物品全部精心管理不是更好吗？当然好，但那是不易做到的了。随着现代生活节奏的加快，人们在8小时以外要处理各种家务，教育子女，探亲访友，还要参加业余学习，提高自己，在管理家庭物品上不可能花太多的精力。因此，“重点管理方法”正是提高家务劳动效率的一个行之有效的方法。

上面所说的“贵重”和“常用”物品是因人、因时、因地制宜的。明白了这个道理，您就不会闹出去游泳忘了带游泳衣、出门旅行忘了带火车票、买一件小东西却把大找头忘在柜台上的笑话了。

## 家务劳动怎样分工

新婚之后，家务劳动便接踵而来，尤其是独门另过的小家庭，因无老人帮扶，家务事就显得更多。不少年轻夫妻为家务而苦恼，有的还为家务劳动不均而发生口角。

一些家庭为什么会为家务劳动而产生纠纷呢？一些夫妻、尤其是做丈夫的，为什么不愿意参加家务劳动呢？究其原因，大概有三点：一是瞧不起家务劳动，以为它仅仅是个家门内的小事，不值一作；二是认为做家务是女人们本份内的事，与“男子汉”、“大丈夫”无关；三是不懂得料理家务，处理家政，不会进行家务劳动分工与管理。前两种人的认识是不对的，后一种人需要学会一些方法。

家务劳动看起来是家门内的小事，其实它是社会劳动的延续与补充，并对夫妻关系产生着不小的影响。之所以这样讲，一是因为家门内的家务琐事牵涉着家门外的社会大事，家务事处理得当了，生活上无后顾之忧，就能精神充沛地参加社会工作，一心一意地为国家做贡献；反之，家务事安排不合理，会使人心烦意乱，精神不振，无法集中精力和时间去从事社会工作；那种“家事再大也是小事”的看法，是片面的。二是因为生产与消费构成了社会生产方式的全过程，而家庭生活是实现消费的小市场，家务劳动是实现消费的必要手段。比如，工厂生产的布匹、毛料，需要我们缝制成可身的衣服，农村生产的粮食、蔬菜需要我们做成可口的饭菜，市场上的家用电器等需要我们为调节家务劳动来购买，这样的消费势必会对社会生产产生刺激和促进作用，而家庭所生产的工艺及农副产品也能给社会生产以补充。从这个意义上讲，家务劳动不是个人小事，它对社会产生着不容忽视的作用。三是因为家务劳动分工合理与否，直接关系到夫妻关系的好坏，忽视了这个问题，或者处理不当，就势必矛盾百出，祸起萧墙，给家庭带来不幸。生活中因家务

小事而吃大亏或造成大不幸的事，时有发生，我们切不可忽视。

把家务事纯粹当作“妇人之事”是不对的。一些男同志喜欢摆大丈夫的架势，指手划脚，却不动手实干；有的嫌做家务活“丢人”，一点也不做，即使做点，也常常是背着旁人。这种把家务劳动当作低下劳动全部推给妻子的做法，其实是男尊女卑封建残余思想和大男子主义的表现，不仅伤害妇女的感情，也损害妇女的身体健康。目前，妇女的负担往往比男子重，她们和男子一样按点上班按点下班，在家里却要比男子做更多的家务，不仅要经管全家的吃喝，还要管全家的穿戴，若有孩子，半夜里还须给小孩喂奶，换尿布，连睡个安稳觉也不可能。男同志若不主动参加家务劳动，势必会把妻子累垮。

显然，家务劳动是夫妻双方的事。那么，夫妻如何分工才算合理呢？

根据身体条件和能力进行分工。一般说来，做丈夫的力气大，性格粗犷，社会交往广泛，可多做些拉煤、买粮等力气活，“跑外圈”，处理家庭与社会上人士交往的事；做妻子的身小力薄，心细认真，忍耐性较强，可将做饭、洗衣、招呼孩子等事承揽起来。这样，各司其职，各尽其力，就可提高家务劳动的效率。

根据双方不同工作时间进行分工。古代“男耕女织”的分工是有道理的，但也不可绝对化。现在一些单位上下班时间不一致，尤其是工矿企业实行三班倒，夫妻俩难免要出现交叉上班、互不见面的现象，家务事也因此堆在了一起，在这种情况下，夫妻俩就不应拘泥于原有的分工，该一人包办的就一人包办，不必等待。根据事情缓急合力办。家务事很多，我们可以预先把一天或一周要办的事，分为急办、缓办、争取办三类，急办的全力拿下，缓办的不放松，争取办的力争，这样逐类解决，步骤稳，见效快。根据时间巧安排。如今工作节奏快，时间紧，而家务劳动又是一件不可少，怎样办？切忌像串珍珠那样串完一个再串第二个，而要注意学会交错工作或立体工作，即不要等牛奶煮完才整床铺、听广播、而应该在将牛奶放到炉子上之后，整床铺，听广播，准备上班用的东西，当一切准备就绪之时，牛奶也煮好了，时间的利用率明显提高。

家务亦称“家政”，是家庭之大政，它直接关系到夫妻和谐，家庭和睦，生活甜美，愿大家都能重视它，妥善地处理它，从而使婚后的爱情生活来一个升华。

### 怎样减轻家务负担

每个家庭都面临着繁重的家务。我们之所以说家务劳动繁重，倒不是说家务事的劳动强度有多大，而是说家务劳动耗费的时间多，消耗的精力大。做家务虽说应该是能简就简，但家务事大多与衣食住行有关，是日常生活所必需，躲不了，懒不得的。当然，这并不是说简化家务劳动、减轻家务负担是不可能的。只要科学合理地料理家务，每个家庭都完全能够简化家务劳动，减轻家务负担。

这里着重从简化家务、购置先进的家务劳动工具和家庭成员共同承担家务三个方面来谈谈如何减轻家务。

办法之一：更新观念，简化家务。做某件家务事前要考虑这样两个问题：这件事是必须做的，还是可做可不做的？如做能否从简？

我国人民群众操作家务目前还是手工为主，因此，更应坚持这样的原则：可做可不做的事坚决不做，能简化的事要尽量简化。删繁就简，改变传统的生活方式。譬如：平时的伙食以讲究营养为主，不必五菜八碟的，搞得太复杂。又如，平时家庭卫生搞到七八分即可，家具不必天天擦得油光发亮。一些经济发达的国家，由于生活节奏较快，家庭日常生活正逐渐趋向简单化。以美国为例，大多数家庭平时吃饭仅搞一菜一汤，招待客人也只有四菜一汤。购置衣物多考虑使用方便，一般都是买免熨衣服，洗好晾干，就可以穿着。成年妇女留短发的多，也是为了易洗易于，梳洗方便。

改变传统的生活方式，简化家务劳动，我们不妨从下面几件事入手。

第一，把过时不用的家具衣物及时处理掉，可送给亲友或卖给调剂商店。这样可以减少大量翻晒、整理、存放等不必要的劳动。这种做法显然有别于大手大脚的浪费，从家庭科学管理方面来看是合理的，从家庭经济上来讲也是合算的。

第二，不要贪买“便宜货”。对家庭来说，无用或用处不大的东西，再便宜也是贵的。有些物品如儿童车，能租借尽量租借。

第三，购置家具衣物除了考虑美观实用外，还要考虑便于洗涤的因素。

第四，养成良好的生活习惯，在家中要注意保持家庭环境清洁整齐，按一定顺序存放日用品。外出办事或离开某处时要想想事情是否办妥，有无遗忘物品等。

第五，把家务事适量集中起来，“顺带”着一起做，交叉穿插地去完成。这样可以大大提高工效。比如去买米，可把油、面一起买回来，若顺路，还可把酱醋盐一起买回来；烧饭炒菜，可兼做厨房卫生等。

第六，充分利用社会服务设施，减轻家务劳动的总量，即“花钱买时间”。如买成品半成品，把脏衣服送干洗店，生活用品坏了送出去修理等。

办法之二：欲善其事，先利其器。随着人民生活条件不断得到改善，洗衣机、吸尘器、电冰箱等家用电器进入寻常百姓家，这就为家务劳动工具的现代化提供了物质基础。

改善家庭物质生活与精神生活条件需要一大笔经济开支。目前市场大量供应各种家用电器，如洗衣机、吸尘器、电饭锅、电冰箱、彩电、收录机等。但一个家庭限于财力难以一下子全部添置。因此，各个家庭除了要有计划地积蓄，逐步添置家用电器外，还要注意把家务劳动工具现代化放在精神生活现代化前面，即要先买能方便家窿生活的洗衣机、电饭锅、吸尘器、电冰箱、后买彩电、收录机等美化家庭生活的用品。现代化的家务劳动工具能有效地提高劳动率，是应当首先考虑的家庭基本建设的内容。

家庭购置了家用电器，要予以充分利用。买了舍不得用，也是一种浪费。有些家庭舍得花上千元买冰箱，舍不得每月出10块钱电费，把冰箱当作高级碗橱，把洗衣机当作贮水器。家用电器适宜集中做家务，如衣服集中起来用洗衣机洗；一次购买较多的食品放进冰箱，以减少上菜场的次数。

办法之三，家人分担，共同劳动。一位哲人说过，一份快乐两人分享就变成两份快乐；一副重担两人分挑分量就减轻了一半。

家务事要靠全体家庭成员既分工又合作，同心协力去完成。一个家庭应根据家务劳动项目、性质以及家庭成员的身体状况、体力、技术和闲暇时间的多少等情况，事先商量后作出相应的分工。一般来说，妇女干细活，男子汉干重活，老人孩子干力所能及的活。

分工既要讲究“此事谁做最合适，最省时省力”，又要鼓励“谁闲了谁做，谁空了谁就见缝插针抢着做”。假如夫妻中有一方要补习文化或考技术职称，另一方就应该主动打破原来的分工，多做家务，多承担家庭责任，为其提供学习条件。又如家中有人偶感风寒，身体不适，其他人便应该主动关心照料，并理好家务，让病人安心休息，早日康复。

在日常生活中，我们经常看到一些家庭分担家务偏重一方，另一方则是“甩手丈夫”、“甩手妻子”，对此，有没有办法诱导他们主动做家务呢？这是承担家务过多一方十分关心的问题。

首先，承担过量家务劳动的一方应采取态度测量法，对对方的劳动态度作具体分析。即对方懒惰是仅仅局限于家务呢，还是公务家务都是如此？是惧怕家务还是一时性的懒惰？是不会料理还是一贯如此？是由于身体不佳、情绪不好，还是别的什么？找出原因，就可以对症下药。

一般来说，惧怕做——应该给予鼓励；不会料理——应该给予指点；旧观念作祟——应该给予开导；身体不适、情绪不好——应该给予关心。对于一贯不自觉做家务的懒惰者，采取的办法要复杂些，治疗的时间也要长一些。

这里着重介绍魅力效应和压力效应两个办法。

对一对夫妻来讲，魅力效应主要表现在可爱的作用上。婚姻是构筑在爱情基础上的。人们喜欢爱自己的人，讨厌恨自己的人，躲避自己讨厌的人，想接近自己所喜欢的人，以至与之共同行动，从而得到所希望的人的好感。妻子或丈夫应充分利用自己被对方爱这一优势，交替使用情感号召（以情动人）和理性号召（以理服人），说服另一方与自己共同承担家务劳动。情感号召和理性号召的前提主要是自己的魅力。魅力的大小在很大程度上决定着说服的有效程度。因此，劝说者应保持自己对另一方的魅力和新鲜感。这样才能保证情感号召与理性号召的持续效力。

在这种情况下，甩手者为了获得被爱，可能会表面服从。要注意这种态度是一时的，仅限于在可能得到爱的时候才会持续承担部分家务。有人曾用《从奴隶到将军》这个影片的片名来描述这种人的行为。因此，还可以采取压力效应的法则。

对于承担家务劳动，家庭中的压力主要表现在两个方面。一是家庭成员及周围邻居对家务劳动勤则褒，懒是贬的态度上，这是有形的压力。二是本人感受到、而他人却无意给予的压力。比如其他成员都分担一定的家务，而自己回到家无所事事，从而感觉不安，这是无形的压力。实践证明，人们对于来自他人的评价不能不关心。赞赏与非难这种社会性赏罚是足以左右大多数人行为的强大力量。甩手者为了避免家庭成员的非难和自己的难堪，有时会采取遵从行为，承担部分家务劳动。说服者应充分利用压力效应做好甩手者的转化工作。说服者甚至可以借用出差等机会，把家务事一古脑全部丢给甩手者。或许对方会被“逼上梁山”，从此干了起来。电视剧《聪明的一休》里讲到过一个从小被母亲喂大的孩子，长到十几岁，还要母亲喂饭。安国寺长老和一休想了个办法，把他和母亲隔离开来，他肚饿难忍，最后终于自己动手吃起饭来。

对一个懒习较深的人，说服者应打“持久战”。懒惰者有的会产生心理抵抗，他可能以同过去一样甚至懒得更厉害的做法来恢复其原来的“自由活动”。因此，只有反复运用两个效应法则，促使对方由表面服从转为内在化，才能使之持久地分担家务。

## 怎样使厨房劳动有序化

有条理有次序的厨房工作计划，有助于主妇（夫）本身的厨房劳动的合理化和高效化。

1. 讲究菜肴的做法，熟悉其操作步骤，据此作好准备工作。

2. 凡烹调所需的器皿和材料，都应事先装配妥当，并集中在一起，这样既可省力，又可免去许多不必要的麻烦，操作起来，也得心应手，迅速又顺利。

3. 选用合适的烹调器具，如煎肉饼必须用平底锅，若用深的炒菜锅，则所制出的肉饼既费时且色泽也不鲜美；况且，平底锅可以同时煎熬数枚肉饼，且煎油也可均匀，既省时又质量好。

4. 有些材料在配制前必须先准备好。例如炸猪排，则必须先将猪排用刀背拍好，抹以食盐及胡椒粉，腌一两小时后裹些面粉，浇上蛋液，再蘸面包粉，如此才能放入油中去炸。

5. 每次将食物烹制后，所用炒锅、炒铲等器具，应立即拿掉，并洗涤干净，以免到处都堆积脏污的用具，既碍手碍脚，又不整

6. 先烹煮出来的食物，必须用纱罩罩上，或盘子盖上，避免招引虫蝇，带入细菌。

7. 食物在上桌以前，应先准备各种食具，以免临时手忙脚乱。

8. 应注意剩余食物的放置或处理。

9. 还应注意剩余食物的残渣，可从残渣的多少，知道家人对食物的爱好程度，据此作为日后菜肴制作的参考，这样可以减少浪费而促进食欲。

总而言之，掌握厨房劳动的一些学问，一定能提高厨房工作的效率和厨房管理的水平，同时也一定能有助于家庭主妇（夫）们烹调技艺的充分发挥。

## 怎样纠正不良的劳动方式

有些主妇（夫）存在不端正的劳动态度，采取不科学，不合理的劳动方式，以致大大影响家务劳动效率，提高了追加的活劳动量。

1. 拖拉作风：有些主妇（夫）做家务喜欢拖拖拉拉，今日拖明日，明日拖后日，“明日复明日”，事情越积越多。结果，在一种烦躁不快的心绪下去做，越做越累。

2. 一人独当：有的家庭主妇（夫）富有“牺牲”精神，家务活一人承当。有的主妇（夫）过分宠爱孩子，孩子很大了，仍然一切包办，如洗衣服、叠床被等。她（他）们为孩子、为家庭而没命地干家务，长此以往，势必影响健康，过早地衰老。

3. 丢三拉四：有的家务操持人做什么事，都没有条理，没有次序，常常是重复劳动。比如，有时一件事做到一半，又想到要做另一件事，于是放下这件事，就去做其他事，结果又把放下的事给忘了，等休息时又想起这一件没做完，再去做。又如，有的人放置东西没有固定的地方，随做随放，常常为找东西花费精力和时间。例如，淘米时，把锅盖随便一放，结果烧饭要用锅盖时，东找西找，花了好长时间才找到。又如，刀具没有固定地方放置，当切菜、削水果等要用刀时，常常到处寻找，浪费了不少精力或时间。如此

丢三拉四的，怎么能够提高家务劳动的效率呢？

4.好洁成癖：有的主妇（夫）过分他讲究清洁，看到玻璃窗有一点灰就擦，桌上有一点尘屑就抹，地上有一点纸屑或灰尘就扫地或拖地板；身上的衣服穿了一两天，并不龌龊就换洗，甚至抹布都要洗得洁白无污。这种过分的洁癖，无疑带来不少忙碌。显然，这种不良的习惯导致过分的劳作而使人疲惫。

## 怎样建立家庭档案

家庭中有许多信息需要在收集后归类保存，这就需要注意建立起较为完备的家庭档案来。由于各个家庭的职业状况、工作性质、实际的社会地位等不尽相同，家庭档案的数量和具体种类也会因家而异。不过，一般来说，如果按材料形式（信息载体）来分类，可分为：证件类、凭据类、书信类、文件类、音像类、图表类……；如果按整体和局部来分类，可分为家庭的“集体档案”和“个人档案”两大类。在此，我们如果按档案材料的性质加以分类，一般可分为：

### 1.家史类。

（1）制表列出家庭几代人（3~5代）的概况，如，姓名、别名、曾用名、笔名、字、号、乳名、性别、出生年月日、政治面貌、文化程度、工作单位、婚姻状况、已故者的生平简历等，存档保存。

（2）用图表的形式勾画出几代人的血缘关系、姻亲关系，显示出繁衍脉络来，然后存档保存。

（3）家庭成员中如有过继、认养、离婚、复婚、再婚、断绝关系、失去联系等变动情况的，应用文字详细记载，如有有关证书（或复印件）的可附在一起存档保存。

（4）已故者的遗嘱（包括公证遗嘱、自书遗嘱、代书遗嘱、录音遗嘱等）、遗照、遗稿、遗作、生前的荣誉证书、受奖受罚材料等。

（5）其他家史材料。如家谱族书、家庭合影、结婚纪念照、个人相册、有关家庭过去生活的音像带等。

2.履历类：反映现有家庭成员活动经历的材料，如：干部、职工履历表、登记表（底表或复印件）、自传、回忆录、任命书、聘任书、职称证书、荣誉证书、受奖受罚材料（包括奖状、奖章、奖品等的影印件等）、备查的有关落实政策的文件、法律条文、平反通知书等。

3.教育类：如，学历，学位证书、学习成绩报告单、学习奖励证书、各种业余学习、参考材料（包括听课、读书、学习的心得笔记，学习卡片、资料剪贴等等）。

4.经济类。反映家庭各种经济活动的材料，如：家庭收支日记帐、分类帐、存折、住房证、各种有价证券（国库券、股票、债券等）、人身财产保险证书、经济合同书和契约、各种发票、收据、欠条及往来帐目、票证、各种家用电器的使用说明书、维修卡、轻骑、自行车证等。

5.成就类。各种创作、革新、科研材料，如：创作手稿、革新图样、科学实验记录、科研成果（包括发表的作品、论文、被认可的发明创造及专利证书等等）。

6.医疗保健类。如：病历卡、医疗手册、病理照片、体检记录、疗养纪

实、体育锻炼的计划、心得、记录、公费医疗证等。

7. 社交类。如：有关的备忘录、来往书信、名片、身分证、车、船、飞机时刻表、交通图、通讯录、同学录、电话号码簿、邮政编码集等。

8. 文娱类。如：各种文娱类音像带、歌曲本、书画册、集邮册等。

有了比较完备的家庭档案，可以方便生活，有利管理，比如，对于进行家史教育，续与家谱，撰写自传、回忆录，评定技术职称，治疗疾病。进行家庭经济核算和遗产继承等，都是大有好处的。仅以小小的个人相册来说，据保健医疗专家研究，作为“心理治疗”手段之一，个人相册有唤起病人美好的回忆，激励他更加珍重自己和对亲人的感情，鼓舞他在事业上力求长进、增强战胜疾病和伤残的意志等特殊功能。小小相册，在“信息化”时代里，确实是一种能调剂精神和情绪，消除疲劳、令人愉快的信息。也许你已有这样的体会：当你翻阅自己童年时代的相片时，那天真烂漫又有点滑稽的神态会让你忍俊不禁；当你看到自己的结婚纪念照时，心中又会泛起在初恋、新婚时那种温馨、甜蜜的感受……

不仅如此，家庭档案还往往能成为机关单位档案材料的补充，对社会的家计调查也很有用处，还能为编写地方史志提供有价值的素材。所以，建立家庭档案有着重要的家庭意义和社会意义，在现代家庭中理应加以重视。

### 怎样管理家庭档案

家庭档案建立以后，就需要进行很好的管理，概而言之，大体上要注意这样几点：

第一，兼容并蓄。在收集和记载各种存档材料时，贵在真实和尽量完整具体，荣辱俱存，不能只存喜不存忧。更不能弄虚作假，胡编乱造，以免造成不应有的损失。

第二，统分结合。家庭档案由谁保管，视家情而定。一般来说，应由当家人统一保管，而当子女长大成人后，也可适当分管有关他们活动经历的那部分个人档案材料，当家人的统一保管与家庭成员的分别保管相结合。

第三，编排得当。家庭档案材料较多时，应该作一番巧妙合理的编排，要适当编写目录、文件卡片之类，以方便查找。

第四，存放有序。常用的材料与不常用的材料最好分别存放。不常用但又很重要的材料可考虑锁入橱内或保险箱内；常用的应放在容易查找的地方。

第五，随时充实。家庭和社会都在不断地变化发展，新的信息材料会不断地出现，家庭中一有需要保存的新材料，就应该及时充实到家庭档案中，以免日子一久容易遗忘和散失。

随着社会信息管理的逐步电脑化，未来许多家庭的信息管理也将会由电脑来执行，那时的家庭档案管理料想另有一番美妙的景象吧。不过，现代社会某些有条件的家庭，是不是现在就可以想办法，请电脑来帮一点忙了呢？亲爱的朋友，这个念头大概算不得异想天开吧？

## 第五编父母风范与家教

### 家长怎样加强自身修养

教育者必先受教育。家长是家庭教育的施教者，必须注意不断提高自身的修养。家长提高自身修养，应从思想品德、科学文化、心理素质三个方面去努力。

1. 思想品德修养。首先要在政治上保持一股积极向上的热情，要有坚定正确的政治方向。只有家长自身具有高度的热爱祖国、热爱社会主义、热爱共产党的深情，并将这种深情付之于行动，才能更好地教育影响子女逐步树立坚定正确的政治方向。其次，要在道德品质上做到言正身端。言行不一，说的一套，做的一套，是做人的大忌，也是教育子女的大忌。第三，要有平等协商的民主作风。就要注意做到，家长是指导者，协商者，不是命令者。家长在子女面前不要摆家长的架子，要以平等的态度对待子女，要养成善于尊重子女、和子女交谈的习惯，使子女在家庭里从小享受到民主生活的温馨，受到民主意识的熏染，从而逐步养成民主的习惯。

2. 科学文化修养。在这方面家长应努力做到三点。一是具有浓厚的学习兴趣。家长文化程度无论高低，都应对学习抱有浓厚的兴趣，家长勤学，子女也就会上行下效。如果父母在业余时间不爱学习，以看电视、扯家常、玩扑克、打麻将等消磨时间，自己不长进不说，还会对孩子的学习和成长产生恶劣的影响。二是具有较广博的文化知识。任何一位家长，都只能精通自己业务领域中的部分知识，而不能精通一切；但知识面相对地广一点却是应该并可以做得到的。例如，多读一点科普读物，历史或文学知识刊物，以及报纸等。这样，既有利于提高自己，也有助于指导子女扩大知识面。三是懂得优生优育的基本规律。包括优生规律和优教规律。这就得学一点优生学、遗传学、营养学、卫生学、教育学等方面的知识。

3. 心理素质修养。主要包括教育子女的正确动机、健康情感和坚强意志。教育子女的正确动机，是指希望把子女培养成什么人的心理因素。例如，是希望子女成为报效祖国的人，还是成为“自私自利”、“玩世不恭”、“不求上进的人”是希望子女为具有健康身心的人，还是成为病态身心的人；是希望子女成为德才兼备、德智体全面发展的人，还是与此相反的片面发展的人等。如果是前者，则应时时处处关心子女的健康成长，并为之创造种种必要的有利条件。

### 双职工怎样教育孩子

良好的“家教”对于现代家庭来说特别困难，尤其是父母都工作的家庭，很多规矩难以贯彻执行；再加上有些父母下班后疲累不堪，又对子女觉得愧疚，说一套做一套的管教子女，更使家教的效果大打折扣。

中国人向来注重家教，因此有“早课晚导”的讲法，也就是由父母设下一些规范，并且要求小孩照着去做，久而久之变成一种自然的良好教育。

怎么样让家教随时跟着子女，变成一种自发自动的生活习惯，即使在传统社会也不容易做到，何况现在。身为职业妇女的某女士感受特别深刻：“上班时，我常想着下班后为女儿说个故事，或者和儿子玩些益智游戏，可是一

到家里就觉得精疲力竭，只想赶快打发小孩睡觉，要管教他们也是嘴硬心软。”

儿童心理专家警告上班的父母，千万不要刻意训练小孩控制和父母分开时的无力感和不安全感，应该和小孩分享这种经验，并且鼓励他们说出这种感觉的存在，反而能帮助子女减少沮丧和挫折。

现代家教需要父母和子女重新学习相处之道，小孩与父母相处时间愈短，愈渴望父母下班后给予注意和关怀，有些小孩也因为这种心理做出种种调皮捣蛋的事来；但是切记，小孩的淘气很少是存心不良的。

上班的父母如何教养小孩？首先要让小孩知道他是父母最爱的，其次是制定有益身心的规则，第三是把这套规则变成日常生活习惯。

对于需要长时间给保姆带的小孩而言，父母不妨把“不在家”的这段时间视为“暂停”；但是对于吃零食、做功课、看电视和上床睡觉的生活习惯，可得好好和保姆沟通。小孩很容易感觉到赏罚不清的灰色地带，这也容易变成父母和保姆之间的争端所在。此时，父母和保姆必须保持一致的标准，否则什么教育原则都没用了。

当然，小孩如能感受家庭是自己生活里重要的部分，亦能从中获得安全感和自信，自然会遵从父母教诲，成为人见人夸的好小孩。

心理学家相信，每天早晚父母急于赶子女上学或上床的压迫感，会使小孩心里焦虑、愤怒，甚至有点难过。机灵的小孩会想尽办法拖延和父母分开的时间，因此就会有小孩早上闹学、晚上迟迟不肯上床的各种花招出现，其实这些动作都是告诉他的爸爸妈妈：“我需要你”！

父母和子女每天必须分开一段时间，双方心里都不好受，而父母就更希望利用晚上时间好好教育子女；但是小孩希望晚上看到爸妈，能缓解一下一大早就分开的不安全感，如果父母只是急于赶小孩上床，就不可能达到家教的正面效果。

### 单身母亲怎样教育孩子

父母离异后，是否需要向孩子解释造成不完全家庭的原因，是否要向孩子讲述自己的不幸，这些问题一直有许多不同的看法。但有一点是肯定的，孩子长大后，一定会通过各种途径来弄清楚父母离婚的真正原因；孩子在与自己的伙伴或其他人的交往中，也会遇到别人提出各种有关问题。因此，明智的父母应该向孩子作出他能理解的解释，帮助孩子应付这种场面，正确对待各种询问。而且单身父亲或母亲本人愈是平静，愈是自信，孩子的反应也愈少病态。但是，对幼小的孩子，还是尽量不要让他们参与和离婚有关的成人谈话。

离婚后，孩子通常是由母亲抚养的。这里想探讨一下单身母亲家庭的教育问题。当然，一般来讲，这对于单身父亲的家庭也适用。有的母亲害怕孩子的父亲见面后，会对自己冷淡，就千方百计不让孩子与父亲见面，甚至恫吓孩子。这样做的后果是，当孩子懂得了自己是父母竞争的对象时，他可能会反过来利用这一点。

有的母亲任何时候都不提起父亲，好像孩子从来就没有过父亲一样。这种教育是很不明智的；有的母亲极力贬低父亲，努力让孩子相信父亲是坏人，所以家庭才被拆散了。即使情况果真如此，这样的教育方法也不好。随着孩

子的成长，他们会批判地对待母亲，不再尊重母亲，还会把由于没有父亲而产生的委屈、恼怒转移到母亲的身上，这样反而破坏了母子间的关系。正确的方法是：让孩子把父亲看成是普通人，客观评价他的优缺点。当然，对母亲来说这是非常困难的，这需要有极高的自身修养，善于控制自己的情绪和心中的痛苦。但只有这样做，才能建立正确教育孩子的情感基础，使孩子承认母亲的威信。

在不完全家庭中，家长任何时候都要保持和孩子的密切接触及相互理解。有的单身妈妈认为，自己做母亲的责任就在于最大限度地满足孩子的愿望，给予他正常家庭的孩子所有的一切。这样做往往事与愿违，有些孩子长大后自私、粗暴，不理解母亲的苦心。

企图用孩子来充实自己的全部生活，这是单身母亲最普遍的错误。孩子迟早要离开自己，找到自己在社会上的位置，并建立自己的家庭。总想把孩子拴在自己身边，实际上是破坏了孩子的生活。

一位心理学家说：“教育的成效不直接取决于完全家庭还是不完全家庭。“家庭教育也不能用千篇一律的方法，关键在于给予孩子正确的爱。盲目的自我牺牲和奉献是不能使孩子幸福的。单身父母当然应该非常关心自己的孩子，为他们做很多事情。可是真正爱自己孩子的母（父）亲，必须不仅考虑孩子，而且应该也考虑自己，考虑其他人。单身家庭是由孩子和妈妈或爸爸两个人组成的，家里形成愉快的气氛，将有助于对孩子进行全面的教育，也有助于将不完全的家庭变成完全家庭。

### 家长怎样在孩子心目中树立威信

许多家长认为自己是一家之长，经常摆出一副“尊严”的家长架子。凡是父母提出的要求，一定要子女绝对服从，甚至不合理的要求也如此，以此树立自己绝对威信。但常常事与愿违，孩子有自己的主张，往往会不服从。为此，许多家长深感苦恼”

有的家长靠“严厉”、打骂来树立自己的威信。这些方法从表面上看来似乎孩子服从父母，但这是暂时的，是由于怕父母或为了达到某一目的只得服从的。

为此，父母应该从以下几点着手树立威信。

1. 父母必须以身作则。父母的言行是孩子的表率。说的与做的必须一致，这样才有说服力。有的父母对小孩说不能赌钱，可他自己却天天打麻将赌钱。要求孩子要爱劳动，而爸爸却饭来张口，衣来伸手。

2. 和睦的家庭环境。父母之间及父母与子女之间建立十分和睦的关系。若父母之间经常打骂，会使孩子心灵受到创伤。这样的家长不能在孩子心目中树立威信。

3. 父母要取信于孩子。父母要守信用，不能做到的，千万不要随便许愿。常有父母要小孩做一件事，对他说：“你乖，周日带你去郊外玩。”但到了周日，父母自己去做别的事了。这样就会降低父母的威信。

### 怎样对幼儿表示爱

成年男女之间，表示爱恋亲昵，彼此搂一搂、抱一抱、摸一摸、亲一亲。

这些简单而最普通的动作，是人类的本能，表示关心、亲爱、温暖和安全。

同样的道理，幼儿的感情最脆弱，更需要大人给予爱。身为父母或幼儿园的老师，只要了解到这个人类的基本需求，那么对幼儿摸一摸、拍一拍、抱一抱、亲一亲，就是掌握幼儿心理，让他乖顺听话的法宝。

平时看到幼儿活泼可爱，拍拍他的背，摸摸他的头，夸奖他眼睛很漂亮，头发很好看，再把他抱过来亲一下。在这个幼儿稚嫩的心灵里，立刻充满着一种“爱的温馨”，他会觉得大家对他很好，世界很美。当然对摸摸他的头，夸奖他好的人（或父母老师），会感到一阵莫名的亲切感，自然而然也比较会听他的话了。如幼儿因某种委屈在嚎啕大哭或低泣不语或闹情绪在一边别扭不理人时，表面上看，这些孩子似乎是倔强不可理喻。其实，内心里正是空虚封锁安全感的时候。父母或老师只要把他抱过来说些好听的话，赞美他的漂亮衣服哭脏了可惜，再拍拍他的背，亲他似乎很委屈的脸颊，那么在幼儿空虚寂寞的心里，好像投下了爱的石块，激起他阵阵爱的涟漪，使幼儿立刻沾润到安全与亲切的浪花。这时幼儿可能会破涕为笑，可能逐渐不哭不语，任大人的摆布，也许还会一头钻进父母的怀里，享受迟来的安慰与幸福。

不管平时乖顺也好，闹别扭哭泣时也好，对幼儿拍一拍，摸一摸、抱一抱、亲一亲，都在表示大人对他的爱，也是给幼儿的无价之宝。身为父母或老师，不妨多运用，如再配合其他称赞的话和温柔的态度，定会有意想不到的效果！

### 怎样才能抓住孩子的心

当大家都在担心游荡在外的孩子为什么不喜欢回家的时候，却忽略了在家的孩子的心可能并不在家里。这种人在心不在的情况，持续下去，就可能发生离家行为。家长应该从孩子还没真正离家以前，就抓住孩子的心，免得亡羊补牢时，可能已经发生许多令人遗憾的事。

造成“失去孩子的心”的家庭，多数是因为家长与孩子之间没有建立起良好的沟通桥梁，子女觉得父母根本不了解自己。这种亲了距离愈来愈疏远的结果，就是“家”对他们变得愈来愈不重要。

现在的孩子因为课业上受了许多挫折，所以都渴望能从父母、家人身上找寻安慰，以缓解苦闷。再加上孩子的好奇心强，喜欢尝试新鲜的事，如果家长肯多和子女聊天，不但情绪能得到正常的发泄，也可从成人那儿获得满足好奇心的愿望，许多不该犯的错也就不会犯了。洪妈妈的大女儿曾经内向、羞涩，因为得不到家里人的沟通理解，把同学集体友谊看得比家人还重要。在她视为莫逆之交的友情突告中断的时候，情绪的不稳定几乎令这名小女孩自杀。这时候洪妈妈才意识到事态的严重，而向专家求助。经过半年的努力后，亲子关系改善了，这个不善于处理人际关系的小女孩才变得开朗而有人缘。

这位母亲事后省悟，虽然她爱子女的心从来没有改变过，但是过去确实处理方法不对。比如当女儿回家诉苦时，不断的唠叨与批评，结果让女儿从此闭上嘴，把精神重心寄托在朋友身上。现在她喜欢倾听孩子的话，用微笑的脸取代苦瓜脸，并学会在生活中赞扬孩子，同时以幽默的方式来表达生气的感觉。由此可悟出，当孩子出问题的时候，要先了解“真相”，如果是疼爱孩子的方式有了偏差，就要努力调整自己。方法之一就是积极聆听，少说

多做，让孩子说出心里的话。当孩子缺点、消极的情绪都说出来后，也就痊愈了一大半。

## 怎样培育孩子的生活目的

孩子跟父母和其他成人一样，都有各种不同的需要。在孩子的各个发展阶段，各种需要得到满足时，就会感到生活中存在着一种很强烈的目的。父母要培育孩子成为有道德的、有理想的人。这样的孩子绝不会受到忧虑的侵袭，对生活感到灰心丧气，而是在生活中像一个艺术家，使一切看法发生细微的变化，形成一种设想以便为自己的生活目的不懈地追求。孩子认识到追求崇高的生活目的的需要，就能进一步理解单纯的生活改善与实现生活目的之间的真正差别。崇高的生活目的包括真、善、美的精神觉醒等，所有这些，如能在孩子的内心世界深深扎下根来，就会成为鼓舞他们前进的力量。

生活目的不在于所追求的物质东西，而在于追求真理，获得真理。真理是生活必需的，跟需要空气和水一样。如果在一个环境里没有人讲真话，每件事都存在谎言，能想象出这个环境的生活情景吗？如果没有人讲真话，谁能相信任何人？谁能发挥作用？有人可能说，什么是真实的，什么是虚假的，当事情的真相最后大白时，就有人会说：“我在撒谎，那完全不是真话”。如果谎言流行，说真话办不成事，在这样的环境里，人与人之间就会产生强烈的不信任感，追求真理的人都会厌弃这样的生活环境。因此，真理应该是孩子成长过程中必须追求的生活目的。

古人说过，“人之初，性本善。”“善”是每个人生来具备的品质，也是个人追求的生活目的。与人为善和与人为恶是确定社会和谐与否的主要标志之一。父母要用与人为善的思想去培育孩子，帮助他们感到自己是善的，鉴赏生活环境和整个世界的善，从而努力追求善。父母一方面要用好人好事的实例教育孩子，另一方面对他们的善言善行也要及时鼓励和表扬，这样，他们就能成为善良的人，在任何地方都可以用善的眼光去发现善。与人为善，以德报德，这是扩大善的感情的具体表现，远比自己仅仅作为善良的人更为重要。善使每个人感到愉快，我们的生活中应当充满善。

爱美之心，人皆有之。追求生活中的美也是人之常情。任何事物都具有本身独特的美，人也不能例外。只是人不仅有外表美，而且还有内在美，也就是灵魂上的美。一般说来，外表美与内在美相结合的人，才是最美的人，父母对孩子的要求应该是这样。在培育孩子的过程中，父母不仅要求他们鉴赏一幅精美的画和欣赏一次优美的音乐会，最主要的是培养他们鉴赏美的能力。当然，每个孩子的生活环境不同，对客观事物的美的看法不可能一样。不过对低层次的美，看法基本上是一致的，只是对高层次的美，那就要看他们各方面的知识修养了。不管怎样，让孩子把美作为生活目的，会使他们的生活更丰富多彩。

精神觉醒是个人内在的思想修养的具体表现。有了精神觉醒，个人就能坚持自己的信念和观点，不受外来的干扰。父母培育孩子时，也要注意精神觉醒的问题。让孩子懂得真理，说真话；让孩子与人为善，做好事；让孩子爱美，加强美学修养，只有在真、善、美的基础上才能向精神觉醒这个高峰前进。不过，应该充分认识到，生活是复杂多变的，大千世界存在着真、善、美，同样也存在着假、恶、丑，要防止孩子受到假、恶、丑的侵袭，必须培

育他们明辨真、善、美与假、恶、丑的区别。不仅在理论上讲清，而且要在实际生活中锻炼，吃一堑，长一智，最后他们会变得聪明起来，能认清假、恶、丑的东西。

要培育孩子具有真、善、美的生活目的，从而达到精神觉醒的境界，这并不是一朝一夕就能实现的。父母必须以身作则，持之以恒，使生活有意义，精神更充实，才有可能让孩子向崇高的生活目标前进。

### 怎样选择最佳教育时机

教育时机就是一种可以获得较大教育效果的一种机遇。有意识地学会在日常工作中发现、捕捉、选择、利用好的教育时机，对孩子实施教育，以取得事半功倍的效果。

在家庭生活中归纳起来，以下几种是有利的较好的教育时机，家长应有意识地自觉地加以利用。

1.生活的转折点。孩子一生中会有很多生活的转折点，如小学升初中，初中毕业，新学科的开设，新学一种业余爱好等，这时孩子往往有一个美好的向上的愿望，他们渴望进步，希望能以一种新的面貌、新的形象开始新的生活。这种进步的愿望，往往伴随着“良好的开端是成功的一半”的认识往往驱使他们，即使是平时纪律比较散漫，学习不够努力的孩子，也会在一段时间表现得守纪与努力，令人有一种“焕然一新”感。这时家长如能给以及时的鼓励和有效的督促，就能使孩子开始一种崭新的生活。

2.当孩子犯了错误时。孩子犯了错误，大多数会意识到自己错了，特别是当一些错误后果较严重时，孩子在严重的后果面前往往会痛悔不已。此时家长及时对孩子进行教育，就会有很强的说服力，孩子往往比较容易接受。如一个孩子平时在校不守纪律，在家不听父母的话，随便玩火，结果烧了起来，幸亏邻居发现后及时扑救，才使全家免遭灭顶之灾，看到被烧坏的家具，孩子痛哭流涕，沉痛万分。父母趁机教育他要遵守纪律，孩子从此以后就成了一名遵纪守法的好学生。

3.当孩子心情愉快时。孩子在学校受到老师表扬以后，或者考试得了100分时，或取得某种成功时，孩子的心情一般均较愉快。此时是及时指出孩子不足之处的最佳时机，家长可趁机向孩子指出存在的毛病，让他在百尺竿头，更进一尺，一般说来，孩子会比较乐于接受。

4.当孩子的合理需要得到满足的时候。孩子常常在学习，生活、物质和心理上有各种需要，要求家长给以满足。如是合理的要求，家长在满足孩子需要时，可及时向孩子指出一些希望和要求，孩子就会愉快地按照父母的期望去行动。如一个男孩要求爸爸为他买一样礼物送给过生日的同学，对孩子正当的人际交往需要，爸爸很快地替他买了一样价廉物美的礼物，当爸爸把礼物送给儿子时，提出了一个要求：“送给同学礼物是尊重同学，随便讲脏话就是不尊重别人，爸爸希望你今后改正随便讲脏话的坏习惯。”果然，以后孩子就再也不讲脏话了。

5.当孩子思想斗争激烈时候。孩子的思想品德是在思想斗争中正确的战胜错误的，进步的战胜落后的矛盾运动过程中不断得到提高的。所以孩子常常在形形色色的事情面前会表现出各种思想斗争。这时家长如能及时引导点拨，孩子很快就会与错误划清界线，站到正确的一边来。

良好的教育时机在日常生活中俯拾皆是，远远不止上述五种，关键是家长要做有心人，去及时发现、捕捉有利的教育时机。只要家长能抓住时机，正确施教，就一定会取得理想的教育效果。

## 怎样与子女相处

与子女相处的秘诀是：

1. 少开口训话。许多父母受过不少痛苦的教训后才明白，他们自以为是坦诚的沟通，往往正好封上孩子的耳和嘴。父母常犯的错误是教训子女，冗长的说教通常从“我像你这么大的时候……”开始。

2. 避免说气话。为人父母的凡事都很关切那对孩子是否有益有利，因此没有哪个父母能够常常保持冷静。父母越为某件事生气，就越可能说出一些说了会后悔的话。

3. 好好聆听孩子的话。这句话的意思是，在孩子闭嘴以前，自己绝不开口。如果孩子话还没说完你就发脾气，那就应该道歉。

孩子说完之后，用你自己的话把他说的重新说一遍，并问清楚他的意思是不是这样，要先弄清楚孩子所说的一切，才可提出意见或采取行动。

4. 选择适当的时间。什么时候说和如何跟孩子谈、怎么听孩子说，是同样重要的。我们访问过的家长都说，就寝前与用餐时往往是效果最佳的时刻。如送孩子上床时问他：“你今天最得意的事是什么？最不得意的又是什么？”等还可好好利用吃饭的时间来交换意见。

还可订一套餐桌规矩——在餐桌上不能打断任何人的话。这样一来，每个人都有机会尽情抒发己见。另有一个家庭每隔几周就会在早餐时举行圆桌讨论，每人有五分钟的时间谈谈自己的见闻及感受。

有一些父母还意外地发现了沟通的另一段黄金时间：一起做家务的时候。

5. 以行动表达爱心。亲情是最温柔、最不必多费唇舌的沟通方式，感情融洽的家庭充满亲情。

亲情可以化戾气为祥和，亲情是一种无声的信号，不论有什么歧见与冲突，只要能伸手摸摸对方，最后总会打破僵局。

不要以为孩子都知道你爱他们，要表露出来给他们看。你可以从一些最细微的地方、最容易的方式开始。这对全家所产生的效果会让你喜出望外。

6. 重视孩子的意见。我们发现，好父母都知道不管孩子如何反对，有一些决定是不能改变的。不过，果断并不意味着漠视孩子的意见。让孩子参与决定家庭大事有两个好处：因为至少跟他们商量过，他们便会比较容易接受父母的决定。此外，他们也会把自己看作是家里受重视的成员。

跟孩子沟通不是一件易事，但以倾听、时机、亲情与尊重为最基本的原则，就可以奠定家长与儿女之间相互了解的基础。

## 怎样用非言语手段教育孩子

在教育孩子时，家长一方面有意识地以言语与孩子交往，或传授知识，或进行思想品德教育，另一方面则又在自觉或不自觉地以目光、表情、服饰、姿态等非言语行为与孩子交往。非言语行为既能表露一个人的意志、性格和

情绪，又能表示某些意图。教育实践证明：家长的非言语行为可以补充、加强甚至代替言语，使它更加明确有力。

家长应怎样运用自己的非言语和手段呢？

目光。目光是极为常见的一种非言语行为，人们常常说“眼睛是心灵的窗户”。人的喜、怒、哀、乐等复杂感情，都可以通过眼睛表达出来。柔和、热诚的目光会给孩子以激励；埋怨、责怪的眼神则使孩子感到不安和失去信心；瞪着大眼、乜斜着眼则会使孩子有一种盛气凌人、轻蔑鄙视自己的感觉。家长在孩子面前，应该始终保持亲切、和蔼、信任和期待的目光。这样的目光，能使正在上进的孩子受到鼓舞，继续努力；使遇到困难、思路阻塞的孩子看到希望，增添力量；使有缺点错误的孩子得到温暖，增强信心。

在家庭中，父母与孩子的关系常常需要用眼神来建立和维持。家长看孩子的神情，反映了家长对孩子的好感。因此，父母应时时注意用亲切和蔼的目光主动去捕捉孩子的视线，使他感到父母时刻都在关心着他，爱抚着他。在交谈时，父母应注视着孩子，以表示出您在专心听，并较感兴趣，让孩子觉得你是他的“知音”；如果在他讲话时，你的眼睛不时地左顾右盼，那就会使孩子感到你心不在焉，他也就不愿在父母面前谈论他的想法和周围发生的事情了。

表情。人的面部表情是内在态度的指示器，体态语言专家曾测定：人们的感情全部表达 = 7%言词 + 38%声调 + 55%面部表情。面部肌肉松弛，露出微笑的神色，使人乐于亲近，令人舒服，给人快慰；面部肌肉绷紧，铁板面孔，使人避而远之，望而生畏。

家长的面部表情，切不可随自己的情绪或孩子的情况的变化而变化，高兴的时候，满脸笑容，对孩子百依百顺；一旦不如意，就迁怒于孩子，这样也会影响孩子的情绪。鲁迅先生早就批评过这种做法；“终日以冷遇和呵斥，甚至打骂，使他畏葸畏缩，仿佛一个奴才，一个傀儡。”有经验的家长，即便是对待不听话的孩子，也不面露怒容，仍然以一种安详、慈善的表情，等待着孩子醒悟。

服饰。一个人的穿着打扮往往能够体现出他的修养和气质。家长在穿戴上的态度对孩子具有潜移默化的作用。从培养孩子正确的审美观念这个角度来看，家长穿着应讲究些，打扮得漂亮点。如果家长经常能以整洁、美观大方的服饰出现在孩子面前，那么，孩子将会受到形象具体的美的教育，将会使之产生愉快的、健康的心理。

姿态。即指父母的体态、手势、步态等等。父母以姿态助说话，可以使孩子在接受教育的同时，看到生动的形象，便于理解和接受。因此，父母必须讲究姿态的美，力求使自己的姿态自然、大方、适度、得体。给孩子以稳重但不滞板，潇洒但不做作，文静但不孤高，幽默但不庸俗的感觉。不仅使孩子易于接受家长的教导，而且能得到一种美的享受。

## 节日怎样进行家庭教育

过节，是孩子向往的美好时刻。特别是我国传统的春节，无论是欢乐还是新奇，都会在孩子们头脑里留下很深的印象，以致终身难忘。那么，怎样做好节日的家庭教育，帮助孩子度过一个有意义而又愉快的节日呢？

1. 家长应该根据不同节日的内容、意义，向孩子做不同的介绍。对学前

的幼儿应该让他们知道节日的来历，编成小故事讲给他听。对年龄大一点的孩子就可以讲讲节日的来历和意义，以后还可以让孩子自己讲。

2.要尽可能地让孩子参加迎接节日的准备工作。如让孩子干一些清扫室内外卫生、整理衣物等力所能及的劳动，还可以和孩子一起制做一些有趣的小工艺品，选择一点孩子自己的绘画创作、全家的照片等，摆放和张贴在室内适当的位置，这不仅能美化环境，而且可以使孩子用自己的劳动成果激励自己在新的一年里做出新的努力。

3.节日期间特别是春节假期比较长，家长应制定一个节日活动计划和节日食谱。食谱应有节日气氛。但应注意不要让孩子因过多地吃糖果、点心而影响正常吃饭。在活动时间的安排上，要注意娱乐休息，探亲访友与看电影、电视或游戏活动交错进行，避免由于活动过于集中使孩子疲劳。对学前幼儿要保证午睡的时间，还要安排他们自己游戏的时间，不要随时都跟着成年人参加交际活动和娱乐。

4.家长最好带孩子搞一次参观、游览活动或家庭联欢会。这是孩子们最喜欢的活动。让孩子在愉快游览中发展他们的思考和观察能力，有意识地培养其记忆能力。家窿联欢会，可以讲故事、唱歌、跳舞、做游戏、猜谜语、儿歌朗诵、演奏乐器，让孩子尽情地欢乐，表现自己的心情和才能，如果有亲戚、朋友、小伙伴参加，爸爸妈妈再能为孩子们做些表演，那更是孩子最高兴最喜欢的了

### 怎样为宝宝制作成长日记

许多用心的家长，从孩子出生开始即用照片及笔为宝宝作一本成长日记，吸奶、翻身、爬行、学步、洗澡等，孩子每一个关键动作，都不遗漏。在每一个特别的日子，如：生日、第一天上幼儿园、大班毕业、第一次把饭吃得很干净等；特别的表情如：会笑、会哭，和向父母撒娇、造反、专心看书和玩玩具等，甚至帮忙洗菜、收拾、搬东西等，父母更应详细记录一番，一方面记录下温馨的家庭活动，同时也可供日后亲子共赏之用。

现代父母都非常忙碌，因此有心为孩子留下雪泥鸿爪的父母，不妨多利用相机，以随意的方式可以想拍什么就拍什么，让孩子自然呈现，不必非看着镜头，以免干扰孩子正在进行的活动。

当孩子慢慢长到5~6岁，可以使用简单的傻瓜相机，让孩子亲身参与自己成长日记的制作。

整理照片及各类素材时，可以让孩子坐在一旁看，父母一边作，可以一边解说照片的内容及父母的想法，与父母共同制作自己的成长日记。

制作时，要选择一本合适的贴画本，一般说来，相册是最简单的记录本，但可以发挥的空间不多。较合适的，是一种透明资料本，其中的间隔纸可以让孩子画写、记，配合挥洒一些童趣。

由于孩子的想法是天马行空式的，因此孩子在配合作画时，千万不要有对错的评断，或告诉他“应该”画什么，父母别忘了这是制作孩子的成长日记，因此“真”比“美”还重要。

透过这样的活动，孩子自然感受到时间的变化，了解过去和未来、事件的因果、事物的细节，更重要的，父母和孩子可以借画、贴相片的共赏，共处时光，再次经历持续向前的成长轨迹，同时也让孩子多一种经验、多一种

趣味、多一种学习。

