



结婚时,每对夫妇都渴盼天长地久,但仍旧有很多人因为各种原因分道扬镳。据国家民政部《2013 年社会服务发展统计公报》显示,2013 年,我国共有 350 万对夫妻办理了离婚手续,粗离婚率为 2.6%。而 2003 年仅有 133.1 万对离婚,离婚率为 2.1%。我们这个曾经号称“世界婚姻最稳定的国家”,正经受着“中国式离婚”的强烈冲击。

研究发现,婚姻美好能让人身体康健,可如果婚姻不幸福,对双方和家庭造成的伤害都是难以弥补的。美国莱斯大学和宾夕法尼亚大学的学者发现,与已婚的同龄人相比,离婚者死于意外的可能性更高。美国纽约大学兰贡医学中心的研究人员则发现,离婚者患心血管疾病的风险会增加 5%。

因此,婚姻需要保养,鲜花和钻石起不了防腐剂和润滑剂的作用,幸福婚姻有自己的一套法则。近日,美国《读者文摘》载文总结帮婚姻保鲜的 12 条建议,如果夫妻双方都愿意遵守,能减少很多摩擦,延长婚姻的最佳状态。

少些抱怨和忧虑 多些鼓励和打趣

幸福婚姻的保鲜法则

每天说次“谢谢”

婚姻的和谐在于日常润滑,别忽略了看似微小的事,也别把爱人为你做的一切当作理所应当。试着每天至少一次不吝啬地表达感激吧,哪怕对方只是洗个碗、打扫下卫生,都应说一句“谢谢”、“辛苦了”。这种感谢虽然看似生分、见外,却是表达支持和肯定的重要方式,也能让你和伴侣感受到爱意。

重做蜜月期的浪漫事

亲手为他做点心;送她一束玫瑰;在他公文包里塞张示爱的小纸条;给她写封甜蜜的情书……这些恋爱时期常做的事,在婚姻中就显得格外珍贵。不仅让人回想起当年的温馨甜蜜,唤起愉快的情绪,这个意外惊喜还能使对方体验新的感受,让感情升温。

做对方的“聊伴”

“恋爱时,我们总是有说不完的话,为什么现在只剩下了沉默?”不少夫妻都会有这种感觉,相处久了,自认为很了解对方,慢慢忽略了交流,幸福感也会随着这份沉默消失。两个人需要每天找机会聊聊,制定个家庭时间,谈工作、家庭琐事都行。男人关注成就与尊严,女人关注情绪与关系,夫妻多站在对方的角度考虑,使用最适合的交流方式。少些抱怨和忧虑,多些鼓励和打趣,积极正面的态度会让彼此的壓力得到更好的缓解,而且言语的交流还能制造心理满足感,尤其对更渴望倾诉的妻子们有益。

创造机会双方共处

很多已婚者抱怨:“结了婚,没了自由。”都说距离产生美,“独处”确实能在一定程度上满足对自由的需求,但也别忘了共处的重要性,两者应该有所平衡。夫妻可以有意制造一些共同行动,比如请对方帮忙完成家务,买票相约一起看电影等,这不仅培养双方的亲密感,牢固婚姻关系,还可以多创造些美好的记忆。

让对方感受到关心

每天早上出门前,问问对方今天的安排,可能他正准备见一个重要的客户或是有场紧张的面试,一句问候能让对方感受到你的体贴和关心。除了言语安慰,和对方一起分担生活中的大小事,包括家务、财务、照顾孩子等,也能让他感受到你的爱和支持,放大其在婚姻里的存在价值。

在外人面前尊重对方

不论是参加应酬聚会,还是出去逛街买菜,都不要随便给对方脸色,更不能让他当众难堪。对含蓄的中国人来说,面子是非常重要的,尤其在公众场合,相反,应该给对方一个爱的微妙信号。比如走路时牵起他的手,挽着他的肩膀,这些“小动作”都能传递夫妻间的爱意和亲密感。在这点上,羞于表达感情的中国夫妻应该多向西方人学习。

别急着给对方下判断

“你就是甩手掌柜,什么事都不管”、“拖个地都拖不好,你还能做什么”等类似的总结性语言,说多了会让自己相信对方确实存在问题。并且,被指责的人心情沮丧,慢慢也会默认这种定论,反而向标签的方向发展,最终导致家庭氛围紧张。

爱屋及乌

中国式的婚姻与其说是两个人的结合,不如说是两个家庭的结合。能够接纳和尊重对方的亲人、朋友,是幸福婚姻的一个原则。重要的日子邀请对方的亲朋好友出席、在他们需要时伸出援手,都是爱屋及乌的真诚表现,无疑会让对方更爱你。当夫妻出现了问题,还可以向这些亲友求助,他们或许能帮忙解开“死结”。

冷静处理意见不合

夫妻意见不合起冲突时,不要得理不饶人,吵得面红耳赤,也要避免争吵发生后就急着跟对方说:“我要跟你谈谈”,这种沟通会因双方处于愤怒中而宣告无效。最好的办法就是冷静下来,可以邀请对方一起出门散散步,一方面远离吵架地点,另一方面逐渐缓解激动的情绪,更容易说出自己真实的想法,也鼓励对方说出真心话,有助于解除误会。

欣赏你的爱人

谈恋爱时,你会觉得对方是这个世界上最好的人,这种欣赏是你们相爱并步入婚姻的基础。但在日复一日的琐事中,那些曾经欣赏的东西,却可能成了引发矛盾的导火线。不能只看到玫瑰有刺,而应看到刺中有玫瑰,不妨用一种积极的心态,把焦点集中在对方的优点上。可以写写感恩日记,每天记下对方为你做的事,能够使关系更融洽。

不约束和控制对方

“这个家到底是你说了算还是我说了算?”争夺家中的“领导权”成了不少婚姻的矛盾引爆点。争强好胜,不愿忍让,确实是在独生子女身上存在的较为严重的问题。两个人组成家庭,应彼此尊重,减少对方的委屈、压抑感,应该明白对方是一个独立、自由的人,不要过多约束,不强求对方按自己的喜好改变。

定期总结婚姻感受

工作上常常会写份年终总结,来回顾这一年的所失所得,并追求改进,婚姻也是如此。夫妻两人每隔几个月,可以各自写份家庭生活的总结感悟,和对方一起探讨婚姻中存在的问题,并积极商量解决方案,借此机会还能谈谈心。也可以把前几年的总结拿出来对比一下,让双方都意识到彼此为家庭所做的努力。

(肖震宇)