

## 打破夫妻间戒律

# 谁说两口子间不能有秘密

人们给婚姻设定了各种条条框框,认为遵守这些规则才能获得幸福。但美国密歇根大学社会研究所教授特里·奥巴克表示,很多规则根本就没有事实根据,打破一些戒律,反而能让你的婚姻更加美好。



### 戒律 1 不能带着怒气睡觉

奥巴克博士说,很多人对此深信不疑,认为不能带着分歧睡觉。于是,为了解决问题,他们甚至熬到半夜三更,而这样做的后果可能

是争吵得更加厉害。

奥巴克博士认为:“熬夜并不是一个好办法,过度疲劳可能会让你说出后悔莫及的话。我们应该明

白,深夜并不是解决问题的好时机,还不如好好睡一觉,头脑清醒后再来面对。不过,问题还是要及时解决,最好在24小时之内。”

### 戒律 2 夫妻要像朋友一样无所不谈

曾任美国布朗大学教授的斯科特·霍斯曼说:“人们总是期待能与自己的伴侣无所不能,希望对方是自己最好的朋友,彼此无话不谈。但研究表明,虽然这能让婚姻长久,但他们往往对自己的性生活

满意度较低。”

当然,你希望能跟配偶分享你的工作、生活以及快乐或忧伤的心事,但一个人并不能满足所有需求。因此,不要给你们的关系太大压力,如果你的配偶不想

谈论情感问题,或者不想参加某项活动,请不要勉强他(她),叫你的朋友好了。况且,有时候有些事情对朋友倾诉更加容易,而且朋友通常不会对你横加指责。

### 戒律 3 什么事都不能隐瞒

不少人认为夫妻间要绝对坦诚,不能对对方有任何隐瞒。但研究表明,在漫长的婚姻中,夫妻双方根本无法时时刻刻都做到坦诚,但这并不会对婚姻关系产生负面影响。

越来越多的人意识到,有些事情还是不知道的好,尤其涉及到钱时,夫妻双方都会不诚实。比如,丈夫问妻子是否买了一条新裙子,妻子一般会承认,但当丈夫问到价钱时,妻子总会说搞活动

时买的,很便宜。只有在丈夫一再追问时,妻子才会说实话。针对这种情况,霍斯曼教授建议,夫妻俩应该设定一个无需商量的消费额,多少钱以内可以不知会对方随便花。

### 戒律 4

#### 婚姻中的付出是对等的

如果你这样认为,那么你一定失望。霍斯曼教授说:“你觉得自己付出了50%,但你的伴侣只感觉到25%。同时,你也在期待对方的50%,因为你觉得他只付出了25%。实际上,美好婚姻需要100%的付出,不要计较谁多谁少,因为你的目标是让你的配偶幸福。”

婚姻需要互相迁就,如果你只愿意付出这么多,后果就是你可能常常一个人失望郁闷。而且,婚姻是不能用数字来量化的。“婚姻中需要妥协和让步,”奥巴克博士说,“这才是幸福婚姻的秘诀。如果你总是在思考对等的付出,那么你就不会幸福。”

### 戒律 5

#### 一旦结婚,就进了保险箱

霍斯曼教授认为这种观点在一定程度上是正确的,你结婚就是因为对方能给你安全感。但回想一下你们约会时,你是否经常会想:他会约我第二次吗?如果我约她,她还会来吗?这些不确定性使整个恋爱过程都充满憧憬和兴奋感。可这些结婚后还会有吗?霍斯曼博士认为:“可预见性和确定性是性兴奋的对立面。为了深化感情,分别一小段时间是个不错的主意。此外,夫妻两人并不需要完全相同的兴趣。两人需要有相同的信念,喜欢参加同样的活动,但同时也应该有各自的追求。”

你也可以不时制造一些小惊喜和小浪漫。比如,送给你的配偶一张电影票,某日下午下班后买束鲜花带回家,周末去一家有浪漫氛围的餐厅吃饭,或送对方一个神秘礼物。这些事情可以使婚姻充满小期待,让婚姻时时保鲜。

(据《生命时报》)

**河南手机报 信吧版**

政务早报 民生晚报

**欢迎订阅!**

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通;  
 联通用户发送短信406至10655885即可开通;  
 电信用户发送短信406至106592066即可开通。

**早出手机 快来订阅吧!**