

幸福生活养成术

经营婚姻得有高招



身边同龄人结婚的越来越多,单身的人总是格外羡慕。既然选择了彼此相守在一起,那么就要接纳对方的一切,老人常说,婚姻需要经营。聪明的人就该学会怎样经营自己的婚姻。

有人形容 80 后年轻人的婚姻来去自由,结得快离得也快。或许现代人生活节奏太快,压力太大的缘故,人们更愿意追求自我生活质量的提升,抑或是追求幸福完美的指数。

即便如此,离婚带给两性感情的苦痛也需要时间去修补和抚平,更何况还有他们曾经爱情的结晶孩子的归属问题,无论如何单亲带给孩子的生活就是不完美的。

所以老人常说“婚姻大事不是儿戏”是有道理的。既然牵手走过就要懂得如何去经营,如何把生活过得更有激情和活力。下面,心理专家与您一起分享经营幸福婚姻的技巧:

一、夫妻要不断提升自己生活的技能和本领。即两

个人的差距及依附不要太大,不然迟早要不适应对方的节奏而造成隔阂。

二、夫妻要注意度过必要的时期。如怀孕生子期、七年之痒、孩子上大学空巢期、退休等。

三、夫妻要不断制造浪漫氛围。如一起旅游观光、生日惊喜及不经意的小礼物等。

四、夫妻要掌握沟通的技巧。即就是要注意夫妻沟通的环境、心理及家人等。

五、夫妻努力寻求共同价值取向和坐标。比如面对挫折时能共患难和同甘苦。

六、夫妻要掌握互相赏识。即不断发现对方的优点而不是互相看到的是缺点,做到经常用别的夫妻的缺点跟自己另一半的优点来比较产生满足和优越,这点很关键和重要。

婚姻总是充满着无穷的魅力和神秘的色彩,吸引着善男信女去踏进婚姻的殿堂,去做婚姻生活的实践者和维护者。

“恋爱是美丽的,婚姻却是神圣的。”雷斯登用赞美的语言写道:“一个美满的婚姻,乃是新生命的开始,也就是快乐和幸福的出发点。”婚姻是否美满,关键是要靠婚姻中的双方精心经营和用心呵护。

(据新浪网)

情感问答

老公和父母矛盾深

做“夹心女”的我左右为难

问:和老公结婚前父母就一万个不乐意,只因为他一穷二白。但是婚后老公事业发展的很好,我们俩的经济条件也有了一定的提高,以为这样父母和老公之间的矛盾可以化解,其实是我太天真,老公心中已经有了深深的阴影。

答:这是一个既难解决又不难解决的问题,“难”是因为清官难断家务事,“不难”是因为其实你们之间并没有什么大是大非,只要找到突破口就可以迎刃而解。你的婚姻是有一定感情基础的,你和他彼此也是了解的,本来一切顺理成章,但问题就出在你父母的干涉上。你父母过于看重出身、物质条件等,过去没在心里接纳他,让他心里留下了阴影。

最终你的父母虽然接受了他,但你老公始终对岳父岳母过去的态度耿耿于怀,并把不满发泄到你身上,这当然是他的不是,显得心胸过于狭窄。正是你老公和你父母都互有成见,谁也不愿意主动让步,关系才搞僵,如

不打破这种局面,会形成恶性循环,后果不堪想象。

就在我看来,现在尚未到无可挽回的余地。那该怎么办?显然,作为中间人的你,作用不可小视,虽然中间人确实是不好当的,但你必须要去面对。夫妻的争吵难以避免,但不必上纲上线、过度忧虑。你不要想当然认为“现在也感到父母说的一些事情确实是那么回事,我已经不那么认为自己找了一个对我很爱很体贴的男人了”,要理性地看待婚前婚后老公的变化,避免过多受父母的影响,一定要学会有自己的主见和思想,静下心来,好好想一想眼前的这个男人还值不值得自己去沟通、去爱。

(综合)



信阳市精神病医院 专栏

公告

信阳市精神病医院根据政策减免贫困患者费用:

持低保、五保证减自付费的 30%;

参合参保自付费超 8000 元的减 30%;

一户多人患病减自付费的 50%;

住院治疗者符合规定可免费评残。

电话:0376-6332345

信阳市眼科医院 专栏

飞秒激光根治近视 到信阳市眼科医院

咨询热线:400-9919-116 6227741

微信服务号:xysyk0376

网址:www.0376eye.com

院址:信阳市人民路 31 号

信阳市中心血站 专栏

为什么经常献血可以降低血脂

有些人的血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而经常按规定期限献血,减少了体内一部分黏稠的血液,再通过正常的饮水,填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随着下降,也就减轻了动脉硬化的隐患。

(石磊)

信阳现代男科医院
关爱男性健康 10 周年 享受幸福生活

专解男题

信阳男科专线: **6565 888**

豫医【2015】第0727号