

▶▶情爱空间

孩子是夫妻关系的一道“坎”

□ 记者 朱娜

通常人们说孩子是夫妻关系的“稳固剂”，但如果处理不当，孩子会在一定程度上影响夫妻关系。

于女士与丈夫从相恋至今已有7年的时间，去年他们由二人世界变成了三口之家。孩子的到来让他们在快乐之余，也多了一些烦恼。没有孩子时，夫妻俩的日子还挺甜蜜，一起散步、一起看电视、一起动手做饭，晚上睡觉前二人还要聊聊天。

可有了孩子之后，这些全都没有了，就连夫妻生活也减至每月2次。于女士抱怨道：“爱人经常加班，他到家时我和孩子都睡着了。早晨起来大家都急着上班，中午回家忙着做饭、吃饭，一天下来连话都没说上几句。虽然爱人很照顾家，每天回家早的话就买菜做饭，但是我觉得他现在的对我没兴趣，不知道这是不是人们说的‘七年之痒’，还是有了孩子的夫妻都是这样？”

市中心医院心理咨询科医



生史静杰表示，男女双方能够在了一起谈恋爱，大多是因为热情、冲动和对彼此身体好奇而在一起。结婚后，两个人吃喝拉撒都在一起，没有一点神秘感可言。尤其是有了孩子的夫妻，更要面

对生活中的琐碎之事，如孩子哭了、饿了、拉了、洗尿布等，较结婚前相比，虽然少了些浪漫和神秘，却多了几分亲情在里面。此时，多数女性会把自己的注意力转移到孩子身上，而忽略丈夫的

感受。

当孩子带来的喜悦和新奇感消失后，丈夫的心里多少会有一些失落。如果妻子每晚都搂着孩子睡觉的话，丈夫更没有机会与妻子交流或做一些亲昵的动作，因为一不注意就会把孩子吵醒。因此，孩子是夫妻关系的一道“坎”，如果处理不好，会影响夫妻关系的“稳固剂”。

三口之家的关系应该是一个等边三角形，互相依靠、支撑，无论忽略了哪一方，三角形都会产生变化。妻子应该注意一下丈夫的感受，条件允许的情况下，让孩子睡到婴儿床上，留一些时间和空间与丈夫多交流；主动为晚回家的丈夫倒上一杯牛奶，让他明白你是关注他的。婚前是二人浪漫，婚后可以一家人一起外出，营造一种温馨的家庭气氛。总之，不管用什么方法，只要能产生沟通的效果，让夫妻间不要有隔阂，就达到目的了。

▶▶城内私语

近期的“亚太性健康”调查显示

性爱不好 生活也糟糕

“性福”是每对夫妻一直努力、乐此不疲的追求。无论年龄多大，性生活美满与否，都会直接影响夫妻的心情好坏。

据《印度时报》报道的“亚太性健康”调查显示，性爱是美满婚姻的根基。超过七成被调查者承认，如果性爱感受长期低下，自己会对生活失去兴趣，时不时会有悲观的想法。

男性学科专家表示，经调查，发现多数人的性爱模式偏向大众化、规律化、固定化，“洗洗就睡”是大多数中国人通用的一种模式。这容易使人丧失激情，进而不利于婚姻感情的稳定，也会抵消性爱的积极



作用。

现代科学证明，性爱可以缓解压抑、焦虑的情绪，对身体都有益。愉快的性爱过程能刺激内分泌腺，释放有利于身体健康的激素。这些激素具有镇痛、松弛身心和提高免疫力的作用。性高潮更是将人推向人生愉悦极点的最佳途径。虽然日常生活中的其他活动，如游戏、探险、看喜剧等，也可以激发内分泌腺释放，但效果不如性爱那么长效、和缓。

同样，研究也显示，抑郁、情绪低落者会对与自己与伴侣之间的友谊产生一种不安全感，如过分担心对方是否在乎自己，但性生活能给他们带来亲近感

和安全感，即使不能摆脱抑郁，至少也有助于缓解。这一作用在女性身上更为突出。

“性爱和谐”与“情绪良好”之间可以画等号。没有好的心情投入到性爱中，夫妻双方就不能真正体会到性爱的乐趣。性生活不和谐的时间长了，双方情绪会越来越糟，性冷淡的几率大幅增加，可能影响夫妻感情，使双方自信心受损。在生活中，我们能看到很多因为婚姻关系不和谐而郁郁寡欢、打不起精神的人。长期性生活不和谐者，也会在日常工作中表现出抑郁、焦躁和自我怀疑，遇事也更悲观。

(许莉)

▶▶男左女右

中年夫妻的幸福法则

近日，有专家把中年夫妻的幸福诀窍总结成10条法则，让人们在生活中掌控自己的幸福秘诀。

不抱怨生活 幸福的人并不比其他人拥有更多幸福，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

不贪图安逸 幸福的人总是离开让自己感到安逸的生活环境，幸福有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就很难感受到幸

福。

感受友情 广交朋友并不一定带来幸福感，而一段深厚的友谊能让你感到幸福。

勤奋工作 专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。

降低负面影响 少接受些有关灾难、谋杀或其他负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一种美好乐观的态度。

生活理想 幸福的人总是不断为自己树立一些目标，通常我们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给我们带来幸福感受。

给自己动力 通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能

够拥有轻松的心情，但是幸福的人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

规律生活 幸福的人从不把生活弄得一团糟，至少在思想上是条理清晰的，这有助于保持轻松的生活态度，也更容易感到满足和快乐。

珍惜时间 幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉。另外，专注还能使身体提高预防疾病的能力。

心怀感激 抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之处，而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上，他们更多地感受到生命中美好的一面，所以他们才感到幸福。(宗河)



两性聊吧

人生不回程：我和妻子已经结婚七八年，当初的那点新鲜感都似水流年逝去，我们会不会也将成为熟悉的陌生人？

月上柳眉：可以肯定你是个很有责任心的丈夫，关于你想让浪漫有“保鲜期”的问题，不妨参考以下意见：

真诚的赞美。相对于称赞容貌和身材，女人更希望伴侣关注、欣赏自己的性格或工作成就。要想发挥赞美的最大效用，就应该将这些话告诉你们共同的朋友或她的密友。这些赞美最后肯定会传入她的耳中，且必定能让她飘飘然。

突如其来的鲜花。要想让女人记住你送的花，就必须赋予它一些额外的意义。如送一些她提过的花种，或挑她喜欢的颜色。如果你知道她的出生月份，可以送与之相对应的花种。送花时要附上一张便条，诉说你的情意。

浪漫晚餐。抓住男人的心，就要抓住他的胃——这句话对女性同样适用。女人吃的是“气氛”和“情调”，具体吃了什么并不重要。要想加深这份感动，不妨告诉她，你为了准备这顿饭，特意给妈妈、阿姨或其他任何女性长辈打了电话。

无论大事小事，都要寸步不离。她生病时，你应该减少外出时间；她的工作遇到挫折时，你应该多倾听她的抱怨。这些举动都能让女人意识到：你们不仅能同甘，更可以共苦。

被春光遗弃的玫瑰：生活越来越好了，为什么我却感觉自己的幸福越来越少了？

月上柳眉：“生活好了、幸福少了”是许多人对当下生活的评价。很多调查也得出类似的结论。今年3月31日发布的《2009幸福指数调查报告》也显示，超过一半的受访者认为，赚到钱才能“赚”到幸福。有趣的是，越是生活在大城市里的人，越是感到不幸福。

处于社会转型期的中国，国民幸福感下降的首要根源就在于已经进入了一个“物性时代”。在这样的社会背景下，人们的主要精力都投入到竞争中，比职位、比房子、比财富，对心灵关注得少了，许多人的心变得没有生命力了，于是，幸福感的增长并没有与财富同步，而是越来越背离。

幸福不是攀比和欲望，而是长久、内在、坚定的心理状态。要获得这种心理状态，找到属于自己的幸福，首先要做的就是降低自己的欲望。和同学比成绩，和同事比工资，和朋友比老公……比来比去，才发现自己的眼里只看到欲望，而自己的幸福都在别人眼里。

幸福不是比出来的。也许你没有装修华丽的大房子，但有温暖的家庭，每天下班回家，厨房里都飘出诱人的饭菜香；也许，你没有“富二代”的父母能让你过上“富二代”养尊处优的生活，但他们永远记得你的每一个纪念日；也许你什么都没有，那么，有一个健康的身体也是幸福的事情，至少，健康意味着一切皆有可能。

有心事？倾诉！有痛苦？宣泄！千滋百味的人生体验，难以言喻的私密闺语……在QQ1057681157，你也许能找到忠实的倾听者，真诚的解答者。