

▶▶情爱空间

为你爱的她做顿饭

□ 记者 朱娜

结婚后谁做家务、谁做饭，是小两口经常讨论的事。近日，日本一项调查结果显示，如果丈夫帮忙做家务且擅长厨艺，家庭夫妻关系则相对更美满。

婚前，二人花前月下、外出吃饭等，尽是一些浪漫的事。婚后，浪漫则变成了实际的事情——谁做饭、谁做家务等。这些琐碎之事又不能不做，老下馆子吃饭或请钟点工打扫卫生，钱包也受不了。

其实，二人一起做家务更能促进夫妻关系。我市资深心理咨询师杜彬表示，通常人们在付出后都会有心理上期望的回报，在夫妻关系上也是如此。生活中妻子做家务、做饭相对来说比丈夫要多一些，当她长久做这些事情时，丈夫会认为理所应当，并且也不是多么劳累的事情。但是反过来看，妻子这样做的前提是她爱你。

长期让一个人从事家务，辛劳之余不免会有些埋怨，久



而久之也会影响夫妻关系和家庭美满度。丈夫不妨做几次家务或进厨房为妻子做顿饭，妻子会觉得自己的付出得到了回报。而丈夫通过做家务，也更能理解妻子的辛苦。

从心理学意义上讲，两个人的共同点越多，关系就越融洽，这也就是中国人喜欢在

喝酒时干杯以及递烟的原因。喝同一种酒、同时干杯、同吸一个牌子的香烟，这些看似小的动作，都可以拉近彼此的心理距离，而做家务也是同样的道理。夫妻二人通过做家务或做饭，能找到更多的共同话题，培养更多的共同爱好，从而拉近彼此的心理距离。

妻子想让丈夫做家务，也要注意方式，不要用唠叨或强迫的方式。这样做的后果，只会轻易将你之前的辛苦抹杀掉，会让丈夫厌烦，也达不到你想要的效果。因为被动做家务时，很有可能使丈夫有被迫、不舒服的感觉，妻子也体会不到丈夫分担家务的愉悦心情，从而会影响夫妻关系。所以，妻子要用哄或奖励的方式对丈夫讲。只有当丈夫分担了部分家务时，妻子才可以腾出时间来照顾自己的心情，将精力投入到经营感情上，从而促进夫妻关系。否则，妻子整日被家务缠身，很容易产生自己是佣人的感觉。

俗话说，“婚姻是需要经营的”。多动一些小心思，婚姻会更美满。当然不是一方动心思，另一方无动于衷，而是需要双方共同经营，一方的付出，对方要看到眼里、记在心里。有时候，可能一句关心的话，也会让促进夫妻关系。

▶▶城内私语

伴侣“会吵”，感情更好

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

最近，网络上流传一份《吵架公约》，一些80后小夫妻将其作为“家规”执行。不少网友称，在家执行了该公约后，吵架非但伤不了夫妻感情，还会把事情解决得更好。有网友评价：“这是一份经得起实践检验和理论推敲的公约，它是一次次冷战和罚站之后，经验和智慧的结晶……”

记者通过查询，在网上看到了被80后小夫妻热捧的《吵架公约》，内容包括不在亲朋好友面前吵架，男方先哄女方，不许一走了之和关手机，道歉后男方带女方出去散步等。对此，市心理咨询中心高级心理咨询师王

海滨持肯定态度，他说，伴侣之间没有不吵架的，但吵架要“会吵”，这样不但不会伤感情，反而会让感情更融洽。

王海滨说，伴侣之间吵架，绝大多数都是鸡毛蒜皮的小事引起的，从根本上说，这是因男女思维差异引起的。比如，男性发言是为了解决问题，而女性发言可能仅仅是表达一种希望被关心、爱护、在乎的情绪。当双方不能相互理解话语表达的意义时，就会出现目标不一致、理解不同的情形，这就容易造成误会，导致无意间对对方的侵犯和伤害，引发“战争”。

而相爱的伴侣之间容易吵

架的另一个原因是，人在付出并希望被承认时，此时的心理状态是相当不自信的。当自卑遇到误解，伤害会在无形中被心理作用扩大，双方很快会急躁、恼怒。通过吵架发泄出来，反而是一种沟通方式，有助于表达情感，消除误会。如果双方“冷战”不说话，对女性而言，会感受到更强烈的绝望、不被重视等，对双方感情造成很大的破坏。

因此王海滨认为，融洽的感情、幸福的婚姻，都避免不了吵架，但吵架要“会吵”。其中最重要的是，要明白伴侣在一起，“不讲理只讲情”，只要情谊传递无误，双方都会通情达理。矛盾出

现时，“敢于认错，善于认错”，就是感情传递的一种很好的方式。面对分歧，不要过多辩解，而是多倾听，了解对方心理需求，多进行自我批评。

在不失原则的前提下，言行举止都以“让对方开心”为目的，以轻松、搞笑的态度认真对待双方的关系，这就是“善于认错”的技巧。在这方面，王海滨提倡男士更积极主动些，以展现男士的气量和气度，体现尊重女性、呵护弱者的“传统美德”，比如网上流行的《吵架公约》中，男方先哄女方，和好后再主动带女方散步等，都不失为很好的做法。

▶▶感性话廊

父母“嘿咻”避开孩子

□ 记者 崔宏远 通讯员 牛牧青

近日，广东江门本地论坛一个发布的视频让众多网友直呼“太雷了”，这段时长1分26秒的视频记录了2男1女共3名五六岁的儿童模仿成年人性交的场面。视频一经流出，随即在社会中引起了巨大反响。河科大一附院儿保科副主任医师薛鲜苗表示，父母“嘿咻”时一定要避开孩子，看见父母“嘿咻”不利于孩子性心理发育。

“很多年轻夫妻都有过这样的尴尬。”薛鲜苗指出，学龄前儿童还没有性意识，虽然他们也会做出一些被大人认为性行为的事情，但孩子的这种行为是没有性意识支配的，所以不是性行

为，而是简单模仿大人的举动，是出于好奇心的行为。因此大人不必为此表示担忧震惊，也不要为此训斥惩罚孩子。过于严厉的管教会适得其反，使孩子心理遭受挫伤并产生挫败感，从而影响儿童心理的健康发展。

据薛鲜苗介绍，实际上，3岁左右的孩子就有了性别意识，10岁左右性意识开始觉醒。部分孩子目睹了父母“嘿咻”后会很好奇并形成疑问，好奇心甚至会驱使其找机会偷看。随着年龄的增长，孩子还会加以模仿，像这次网上的儿童“性游戏”视频就是个典型例子。如果疏导得不好，会让他们的想法变得复杂，有些孩子还会

造成心理和行为上的扭曲，影响到其成年后与异性的交往。

薛鲜苗表示，在两岁前，孩子可以和父母睡在一个房间，但孩子最好睡自己的小床，夫妻性生活时避开孩子进行。3岁以后，孩子就应该与父母分房间了，这样还可以培养孩子独立坚强的性格。孩子到五六岁还与父母睡在一起，对孩子性心理的发展和独立意识的培养是非常不利的。

薛鲜苗表示，生活中可以寻找恰当的时机和孩子谈“性”，对儿童进行启蒙性教育。如电视节目，当出现有关男孩女孩一起玩耍等情景时，父母可以用轻松、幽默的口吻，提供给孩子适



当的性知识，甚至可主动提问题或引起对话，这样在对话中可以知道孩子的主要疑问以及他所理解的程度，从而加以正确引导。另外，建议爸妈尽量避免阻止孩子谈论身体，可以在生活中引导孩子看见自己的身体变化，为自己的长大感到骄傲，既肯定自己又学会欣赏别人，才能让孩子对成长建立自信心。

两性聊吧

玫瑰寂寞开：为了不让自己“剩下”，我匆匆走进了婚姻殿堂，在一起生活了两年，像当年“结婚还是不结婚”的矛盾一样，如今，我正处于“离婚不离婚”的思想斗争中。

月上柳眉：婚姻是维系社会的一个纽带。如今，人们习惯了二十八九岁的“剩男”、“剩女”。当然二十五六岁就为人父母也不是什么新鲜事，

结婚的人都有一个共同的原因，那就是：他们相爱了。对于不少年轻人来说，爱情意味着单纯的性欲，婚姻则意味着复杂的生活。现代人际关系淡漠，网络、手机、电子游戏等业余活动越丰富，相比之下，需要妥协、忍耐和合作的婚姻就显得越麻烦。

结婚和不结婚的人相比，哪一个更幸福？这恐怕是永远也说不清的事。结婚最根本的一点，就是老来有个伴儿。真正的伴侣是用几十年的时间磨合、培养出来的。从心理学上看，离婚是除亲人逝世外最大的打击。独立的经济能力让大部分女性不再依附于男人而生活。即使你选择不结婚同居，同样要像在婚姻中生活一样付出情感和时间，而且因没有法律保证，分手后就不会有任何补偿，这样的关系对于女性来说会格外痛苦。

结婚所给予人的，是一种归属感。在马斯洛的需求层次理论中，最基本的是生存，紧接着就是归属和安全感，如果一个人不想结婚，就好像在说我不需要归属感和爱的需求。而一个没有归属感的人，又如何能真正地拥有幸福呢？

午休时彩虹起：老婆总爱指责我没有结婚前那样爱她了。

月上柳眉：许多男性在赢得女性芳心之前，依附或情感依赖的需要很强。婚后，他马上就会“掉头”，转向寻求自我界定的满足与专业发展。而那些被人追求、尚未定情的女性，在婚前较重视自我界定，婚后却极重视依附。

婚前，男女情感需要通常不太敏感，因为周围有许多人可以填补情感上的需要，如姐妹、兄弟和子女。婚后小家庭中，夫妻情感上互相依赖的需求因周围人的减少而相对增加。

若丈夫忽略了妻子的情感需要，她就会感到痛苦。这种心理需求得不到满足，会越来越渴望丈夫的注意，而逐渐变成一个“追逐者”。如在行动上，会天天缠着丈夫和自己说话，夸奖自己——这在男性看来，不外乎是一种“强迫”。

丈夫则会变成一个需要心理空间的“疏远者”，逃到电脑或电视后面，保持距离，以求安全，生怕失去自我与独立。由此一来，丈夫越“潜伏”，妻子就越寂寞。夫妻间不乏这样的事，丈夫越节省，妻子就越爱花钱；妻子爱整洁，丈夫就容易散乱。

这种现象往往要延续到中年危机时。男性的事业到达一个顶端，开始思考人生价值，转而寻求亲情。女性到了中年，反而寻求自我界定，思考生命中除了服侍丈夫与子女外，还能有别的什么贡献。

多交流一些这方面的信息，相信情况会有所改善的。

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。