

## ▶▶情爱空间

## 动机不纯让外遇“早有预谋”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼

近日，一项最新的统计数据显，在导致外遇的10个原因中，结婚动机不纯排在了第一位。心理工作者认为，如果没有把感情当成结婚的主要原因，婚后夫妻关系出现危机的可能性将大大增加。

5月上旬，重庆首条官方热线、婚姻家庭指导中心情感热线，对成立两周年来所接到的求助进行了统计分析。其结果显示，其中80%的求助是有关外遇问题，而造成外遇出现的原因大致有10类，排在前三位的分别是：第一，动机不纯，结婚主要是为了某种目的，如物质条件的改善、社会关系的加强或是为满足父母心愿等，导致婚后生活不快乐；第二，夫妻个性不合；第三，双方价值观念悬殊。

市第五人民医院精神科二病区主任、心理治疗师潘振山说，从心理层面分析，首先，外遇的出现，可能是缺乏感情支持的表现。人是情感丰富的高级动物，当夫妻互相支持和被理解、被重



视等心理需求，在法律道德约束的婚姻范围内得不到满足，便有可能转而寻求其他途径。其次，外遇的出现，反映出当事人家庭责任感淡薄，心智不够成熟，在面对外界的吸引和诱惑时定力不足。另外，外遇

三方的社会支持系统不够成熟、完善，对婚姻的重视和忠诚度不够，甚至受到社会上一些不正之风的干扰。

潘振山说，婚姻是两个个体重新组合、融合的过程，除了基本的物质生活基础外，互相欣赏、互相认同等感情因素

对婚姻的稳固起着非常重要的作用。因为在这个基础上，两个不同成长经历、生活方式、性格特点的人，要通过适应、磨合和经营，来逐步使婚姻趋于完善。在这个过程中，任何一对夫妻都承担着失败的风险。如果双方感情没有达到一定程度，主要为了某种目的结婚，如为了父母之命完成“结婚任务”，或为了得到更好的物质生活或提高社会地位等，这样的婚姻就会缺乏经营的情感基础。

心理学研究认为，各种物质刺激带来的心理满足是极其短暂的，当目的不纯的婚姻带来的物质满足感很快消退时，缺乏感情基础的婚姻，就容易亮起外遇的红灯。

因此，心理医生提醒准备走入婚姻的青年男女，选择结婚对象时虽然要综合考虑方方面面，但不能忽略情感这个重要因素，尽可能避免外遇“早有预谋”。

## ▶▶城角私语

## 夫妻常保持谈恋爱心态

□ 记者 朱娜

常听到有人说“老夫老妻还有啥浪漫的”，言下之意夫妻已经不需要热恋时的浪漫。其实不然，夫妻应该保持谈恋爱的

心态。时下，电视连续剧《跟我的前妻谈恋爱》正在热播。剧中马勇、俞晓红一对夫妻离婚了。为了达到与新女友恋爱的目的，马勇便撮合好友与俞晓红谈恋爱。没想到发生一系列事情后，马勇与俞晓红重新发现了对方身上的优点，互相又爱上了对方。这个故事虽然有些荒诞，但是也让大家得到了一些启发。

河南省洛阳康康医院心理咨询科主任、高级心理咨询师

李曙亮说，俗话说“一丈之内称为夫”。这也可理解为，夫妻二人是生活中零距离接触的人，所有的缺点在对方面前暴露无遗。谈恋爱时因为激情和热情的存在，令你只看到了对方的优点，即使有缺点也会无限缩小。一旦结了婚，有些人便会认为，反正已经结婚了，于是，在爱人面前就变得随意起来。二人也会因为一些小问题而争吵不停，或者还会用恶毒的语言来骂对方。

不过，夫妻要明白一个道理：你们虽已结为夫妻，但对方仍然是个独立的人，不是你的附属品，更不是“煮熟的鸭子”，仍然需要你像谈恋爱时一

样，从心里去尊重对方，发自内心地爱对方。尤其在夫妻吵架时，一些话要三思而后“说”。否则图一时之嘴上痛快，却给对方留下无法弥补的伤痕。

每个人都是有优点和缺点的，不仅要爱对方的优点，也要接受对方的缺点。想一想自己有没有缺点，如果有的话，那么为什么不能容忍对方有呢？要多站在朋友的角度来看对方，就会比站在夫妻关系考虑问题，多几分宽容、多几分欣赏。总而言之，婚后不要以为老夫老妻就没什么要注意的，其实需要注意的有很多。如果能时刻保持谈恋爱的态度，你们的夫妻关系就会更美满。



## ▶▶性爱新知

## 你和爱人有共同语言吗



对于婚姻来说，能否维持，除了爱情之外，还来源于一种信念和价值观。步入婚姻殿堂的情侣们，不妨做做下述测试，回答“是”得1分，“不是”得0分，看看你们的一致性和默契度如

何。这是我们在咨询中常用的一种测试。

十次讨论中，超过三次会以争执结束。

很少有事情上的讨论。

觉得对方不明白我。

有事情时，对方不会先跟我商量。

对方很少理会我的感受。

一起做且双方都感到开心的事少于6件。

对方的嗜好中，我喜欢分享的不到两样。

我不让对方单独旅行。

见到对方与异性在一起，我会怀疑。

过去的一个星期里，我们在一起的时间不是很开心，而且经常如此。

评判：7分以上，严重的共同信念、共同价值缺失；5分到7分，必须注意为改善婚姻状况做点事了；3分到4分，可以变得更好；2分以下，恭喜你，你们的婚姻生活非常和谐。

增加共同语言的方法：每人准备一张纸、一支笔，分别写出20件你认为两人可以一起做的事。这些事要在1小时到2小时完成，费用低，现实环境容许，最关键的是彼此都会做得开心。写的过程中，两人无须讨论。写完后，轮流读出自己所写的每一项，若两人都同意，就记在另一张纸上。若有任何一方不同意，就不能记下来，无须说不同意的理由，彼此也不能追问或批评。待彼此都说完了自己所写的20项，看看第三张纸上列出了多少彼此都同意的事。若少于12项，就各自再多写10项，重复以上的程序，直到写出一份超过12项的两人都支持的清单。

(翟波)

## ▼两性聊吧

记得当年看海约定：我和老公结婚将近15年了，日子过得虽不敢说幸福却也平静。可最近一年多，他的初恋情人出现在我们的生活中了，并且渐渐从幕后转到台前。

凌波飞度：和谐的家庭是我们每个人都向往的，但是现实中家庭生活往往是充满各种困难和矛盾的，我们要学会接纳现实、面对现实。

随着夫妻双方步入中年，婚姻生活也在经历着一场考验。客观上讲，这时候男人的事业稳步提升，自身魅力也有所提升，而女人从外貌角度看则魅力指数有所下降，这种不平衡的状态可能会让丈夫对妻子的新鲜感和关注度下降，加之家庭生活中各种矛盾的累积，婚姻就容易产生问题了，比如男人对女人的关注从妻子身上转移到其他人身上，从而产生外遇。

你在了解了这个时期的特点之后，首先要摆好心态，多体谅丈夫的不容易，了解他的心理需求，让丈夫觉得你能理解他的处境，能包容他的脾气，这是改善夫妻关系的第一步，也是最重要的，而不仅仅是让他吃饱穿暖，也不仅仅是从道德角度看待谁对谁错。

如果在客观上他确实存在各种主动破坏婚姻的举动，比如婚外情、家庭暴力等，你可以寻求律师帮助或社会帮助，从中获得应对问题的支持和力量。不要轻信婚姻“死亡”能让你自己“重生”。10多年了，双方应该都对婚姻存有期待，你试着调整好情绪来处理各种具体的问题——情绪不好时，处理问题肯定不理智。你明确对他提出夫妻双方需要相互尊重，否则这样下去，受伤害的是夫妻双方及亲友。

清雨打秋桐：人们常说，夫妻吵架不好，动手就更可怕了。我们这个家不吵不闹，大家都比较隐忍，可我们的关系却越来越疏远，已经到了谁也不理谁的地步。我们的路在何方？

月上柳眉：夫妻间并不一定需要吵架，也不一定需要回避吵架。不吵架的夫妻不一定是和睦夫妻，吵架的夫妻也不一定就是糟糕的夫妻。吵不吵架，不是判断婚姻好坏的标准。其实，吵架也是一种交流。当然，这种交流方式具有一定的破坏力和杀伤力。它在让对方了解了你的想法和情绪后，也带给对方一定的伤害。

小吵小闹，无伤大雅；大吵大闹，尽量不要。夫妻之间的交流不一定是开口说话，非语言的交流可能是婚姻中更具主导性的交流方式。交流多少，该不该争吵，全在于你们婚姻系统的运转需要多大的信息量。

当然，学会有效的争吵，不让争吵升级到双方伤筋动骨就要掌握一些心理技术。吵架会在双方互不相让的情况下步步升级，甚至产生肢体冲撞。如果一方已经认识到争吵有火药味了，就要说：“好了，我有点累了。”不行就用延迟战术：“我去上个厕所，回来再接着吵。”还是不行，就部分退让：“看来我的说法有些欠考虑，不过你说的也不全对。”还不行就认输：“好吧，算你正确好不好？不过，我还得再想一想。”一方认输，另一方再想吵也没有对象了。

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。