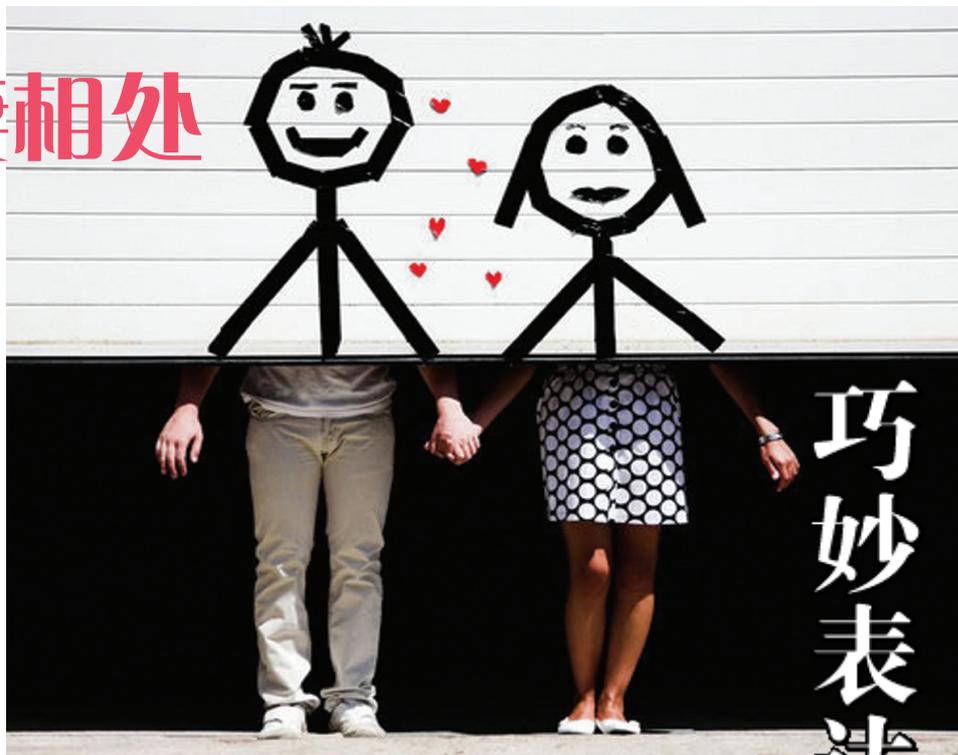


夫妻相处



平淡如水的日子
里，你们的婚姻生活被
时间一点点磨去了激情
与甜蜜，寡淡而乏味，
甚至连交流也已提不起
兴趣。那么，有没有一
种巧妙的表达，能让你们
忽然感到一点别样的
心动，能让你们从中体
会到爱的体温？

一、两个人生活久了，总有无话可说的时侯。这时，为什么不正话反说呢？

在外面很活跃，一回家就蔫的男人比比皆是，为什么呢？因为回到家可以不用伪装了，累了就不想说话再迎合谁了。这时候，别去指责他那么懒，等他休息一下再说。如果你想睡个够，为什么要勉强让他起来吃饭呢？他饿了自然会起来的。那时候，骂骂他的上司，他呢，定会感到你对他发自内心的心疼。试试。

二、你们有了小孩，是不是常常争论这个地方长得像你，那个地方长得像他，细想一下，这不也是一种情感的表达吗？

结婚久了，谁也做不到常常表达我爱你的意思，但是，他是不是常常说，你看，女儿的皮肤多好呀，像你，长大了肯定是个美女。你不是也常常说，女儿的性格这么有韧性，像你，长大了会做大事的。

这就是爱了，因为通过对孩子的夸奖，是对彼此的又一次认可。

三、如果一方在接异性的电话，另一方在旁边表示一点醋意，这不也是一种在意吗？

肖玲的老公张军在一家公司做人力资源部经理，这种工作性质使他下班后也要面对这样那样的杂事。有时在家里也是电话不断。如果是接美女的电话，肖玲能感觉得到，因为那时候丈夫的声音就会显得更有修养，还有点温柔耐心。

一开始她装作不在意地忍着，当丈夫打完电话，有时会不经意地看她一眼。后来有一次，她实在不想装作没事的样子了，就跑去过去在丈夫屁股上轻轻地踹了一脚。那天晚上，他们的关系有一点微妙的缠绵。

所以，在意一个人时，如果无法明确，那就旁“敲”侧“击”地表达出来，而不是假装没有什么事发生。

四、你们有了冲突，可是谁也不好意思先说话，这时候，做一个对方爱吃的菜，其实就是和解的信号。

吵架和冷战总会有的，但是化解时没有更好的办法，怎么看都是对方的错。男人在外面放不下面子，在家里不妨给女人一个面子，做一个平时她最爱吃的菜。做妻子的一样会体会到你对她的宽容和体谅。同样，妻子也可以对丈夫有类似表达。

五、很久没有收到对方表达爱意的礼物了，不妨告诉他，隔壁小怡家好像买了什么，不过你要的礼物会比她实用得多。

许多妻子都希望老公送自己一些小礼物，可又不愿意直接说出来，感觉说出来就没有意思了，但转个大弯也没有必要，男人会觉得烦。那么，不妨告诉他，隔壁小怡32岁生日收到的是一串翡翠项链，太奢侈了，

不如送她今年新款的一件风衣就够了。他一听就明白了，并且会觉得你说话挺有意思的。

六、她一向对你要求很严格，就连男人对自家人太好她都有意见。这时，男人可以找个机会说，如果对家人好都反对，那么，多出来的精力要找个情人吗？

莹莹总是嫌丈夫对他父母太慷慨，过节总是几千千地给家里钱。其实她丈夫还是很爱她的，批评她又怕她受不了，于是想出了个办法。当莹莹又数落他时，他故意巧妙提醒，是呀，男人对家人好不可以的话，那只好做点儿别的事了。莹莹当即听懂弦外之音，说你敢！这之后她果然收敛，还积极配合老公一起表达对他家人的爱。

经过这次巧妙表达，莹莹和老公的感情又上了一个台阶。

两个人的日子过下来，有些磕磕碰碰如同铁锈结在生活上，慢慢地便再难有热烈的甜言蜜语，这时就需要来些巧妙的温情表达，把铁锈魔术般化为老瓷上的漂亮釉光，让你们的婚姻生活活出不一样的色彩，虽没有热恋新婚那么浓烈，但是也别有一番青瓷般的美好韵味。

(王奇志)

你的恩爱秀给谁看

你有没有见到身边的好友，天天在各种网络平台上，隔空传情，晒两个人恩爱照片。但是，一段时间过后，照片上的一个人换成了另外一个人，又或者这妹子开始发表各种失恋宣言了。这就是所谓的秀恩爱死得快吗？那为何还会有那么多人喜欢晒幸福呢？

○徐丽 恩爱不需要观众

我很早的时候看过一个故事。说一个女人和老公去参加亲戚聚会，碰见了自己的姐姐和姐夫。聚会结束的时候出门，姐姐的鞋带开了，姐夫当着很多亲戚的面跪在地上帮姐姐小心翼翼地上鞋带。女人很羡慕，对自己老公说，看看姐姐多么幸福。她老公不置可否，回家之后淡淡说了句，他俩肯定有问题。果不其然，一年多以后，姐姐和姐夫离婚了，因为姐夫在外面有了情人。女人问她老公你怎么看出来的，老公只是笑，真正的夫妻，真正的情侣绝非是在人前秀出来的，而是在细水长流粗茶淡饭鸡毛蒜皮中磨出来的。

婚姻与爱情的开始自然是需要激情的，此时的当事人恨不得全世界都祝福自己，很正常，但婚姻和爱情如果要维护下去，则需要约束力。我以为真正的好男人是管得住自己的身，管得住自己的心，而不是刻意在观众面前潇洒自如的表演，那是演员。最好的爱情和婚姻是不需要观众的，本是两人的事情。所有的秀恩爱，都是一种不自信或者太轻浮的表现，最后只会死得快。

○木子 晒了并不代表真幸福

有个定律说：越炫耀什么，说明内心越缺什么，或者是以高调去掩饰什么。晒幸福的女人们，有一部分是过分看重别人的评价，或者是自我表现欲望太强，又或是嫉妒心比较强烈的人，在拥有了幸福以后，就想要拿出来炫耀一番，引起身边人的关注与羡慕，还有自卑、自恋、空虚、缺乏安全感等心态在作祟，导致晒幸福的人越来越多。

内心缺少幸福才会去搜集各种幸福的证据用来夯实自己的幸福感，把这种幸福通过秀出来的方式得到大伙的评论认同，让自己确定自己是幸福的。当然也有很多女人是为了面子，或者是为了维持美好婚姻的表象，逢人就说自己老公好，就是为了高调掩饰自己的不幸。

所以不是因为秀了幸福之后，幸福就死了，而是因为，幸福本身就不牢固或已经开始退却，所以才“伪造”幸福拿出来秀。其实秀幸福本身没有错，关键在于秀的人心态，不过物理常识告诉我们，晒容易流失水分，而冷藏是最佳的保鲜方式。

○李娜 秀恩爱的女生多

一般喜欢秀恩爱的都是女生多，秀什么？秀一些平常的很有爱的事，比如一起看电影，逛街之类，还有秀老公给自己的感动，这点在情人节圣诞节时打开社交网络铺天盖地。第三种情况秀对方送自己的东西，这种我认为多见于平时爱发自拍照比较自恋的妹子，通常她们长得还不错，所以能找到高富帅送礼物给她们，如果是一个矮矬穷送礼物给她们，相信她们也不屑于拿出来秀。当然除了这三种还有各种秀，吃饭也秀，开车也秀，甚至连一起睡觉都要拍个照拿来秀。一般这种秀幸福的状态在微博或微信上一出现，下面的评论通常都是你老公好好哦，祝幸福之类的回复。要不就是看客们转发给自己的男朋友看看，让他看看人家的男朋友多好，好好学习学习，对自己好点。

○奈奈 拿出来晒晒也无妨

据我观察秀恩爱的有些还是真恩爱的，我看别人两口子甜蜜也不觉得有什么，也许在敏感者眼里这就是秀恩爱了。不秀的未必不分，没人知道罢了。只是高调秀爱的吸引了别人的关注，当没有好结局的时候更能引起围观者的心理落差，所以才说得死得快。而有些晒后长长久久的就没有引起我们的注意。其实我的看法是想秀就秀，光明正大恋爱，想表达感情拿出来晒晒分享给大家你的幸福也无妨。(秦灿)

巧妙表达

婚姻幸福如新

夫妻如何才能把吵架转变成沟通

一、不要谈一些不太可能改变的事情

例如：嫌对方的身高不够高、身材不好或者赚得钱不够多...等。如果你是被讲的一方，我建议你可以冷静的响应说：“我知道我的确是这样子。但是这就是我，我就是这样子。谈论这个问题对我们并不会有帮助。所以，我们要不要谈一些我可以改变的部分？”如果你要讲的那个人，那么我建议你要想清楚，对方可能就是这样子，你能够接受的话就接受这样的他，不能接受的话就要考虑离开他。勉强要对方做一些不可能达成的改变，只不过在增加彼此的挫折而已。如果他的问题是需要精神医疗处理的(如：冲动、酗酒、悲观、逃避人群)，那么你应该协助他寻求专业的建议。

二、不要翻旧账，要朝着未来的问题来争吵

在争吵的过程中，不要一直在挖过去的旧帐来算。这只不过是在激起双方的情绪而已，对于事情的解决一点帮助都没有。我建议我常常说一句话：“好，那我们以后如果遇到类似今天的问题，我们要怎么办？”

你可以讲出你会怎么处理未来类似的问题，看看对方可不可以接受，他希望你怎么改变。你也可以问对方会怎么处理问题，看看你不可以接受，讲出你的期待。常讲“我们以后如果遇到同样的事情要怎么办？”这样的一句话，可以帮你们把争论的重点从情绪的发泄转移到问题的解决。

三、不要打断对方

你如果频频打断对方，很容易激起对方的怒气，要做有效的沟通就很困难了。你应该冷静的听完对方讲的话，然后针对里面的内容做澄清。如果对方讲的内容很多很杂，你可以要求他一次谈一个核心问题就好了。

然后在他讲完之后，你可以重述一遍他的想法，问看看他，你的理解是不是正确。通常盛怒中的对方会因为你准确地理解到他的感受而平静下来。所以，要让对方有机会顺畅地谈完自己的想法，这是很重要的。

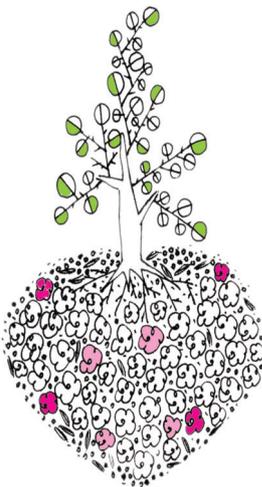
但是，如果你在讲话的时候，对方会一直打断你呢？那么你可以直接跟他说：“你现在一直在打断我，这样子我没有办法讲我的想法。”当你已经提醒过两三次，对方依然会打断你的时候，

那么你就可以说：“我觉得你一直在打断我，这样我们没办法沟通。如果你想再谈的话，你就要再打断我。如果你不能够做到这点的话，那么我们就明天再谈。”坚持你的立场，直到对方能够不再打断你，你才继续沟通。

四、不要在激动的时候争吵

当两个人情绪激动的时候，彼此越吼越大声，想到什么可以刺伤对方的话，脱口就讲出来。这时候已经没有所谓的沟通，两个人的吵架就只是想要发泄愤怒而已。所以，聪明的人应该要避免这些情绪激动的时候，闭紧双唇不吵架，等到心平气和的时候再来。

在上述这些情况之下，你的生理容易处在激动的状态，就像汽油一样易燃。一旦吵架，很容易演变成没有焦点的彼此吼叫。这样的架吵起来只有害处，没有好处。如果对方一直要找你吵架时，你可以跟他说：“现在你的情绪太激动了，我们谈起来不会有结果，我明天一定会找时间跟你谈这个问题。”这一点要坚持。人与人的亲密关系中，没有不吵架的。有建设性的吵架会让彼此可以相互谅解，两个人的感情会因此更紧密。(杜征)



■ 刘芷真