

爱情是什么?爱情是情侣们不见面时牵肠挂肚,见面时却抱怨争吵的魔法,还是起初时的甜蜜继而便渐成哀怨的负担?婚姻又是什么?是男女相拼生活的状态,抑或是一纸证书证明的法律关系?若两者都不是,那么婚姻到底是什么?你所希望的婚姻又是什么?普天之下,多少对夫妻在一起生活,却每天都在痛苦、失望、彷徨中度过。他们似乎尽了努力争取爱情,换来整个世界的怜悯却仍得不到期待的幸福。

让我们今天一起来解密幸福婚姻的秘诀,一起拥有幸福美好的爱情!

别让婚姻伤着你

个案设问

小娟和阿伟幸福地迈上了婚姻的红色地毯,这对大学时代甜蜜的情侣终成眷属。小娟喜欢阿伟身上浓浓的男子味道。阿伟喜欢小娟的小巧、清逸明亮。小娟对闺蜜说,阿伟是她一生中正确的选择。

可是5年不到,小娟的婚姻就亮起了红灯。小娟越来越无法接受丈夫的行为。为此,两人吵了数不清的嘴。

小娟在工作上如鱼得水,可为什么与丈夫的相处越来越困难?特别是这次争吵之后,丈夫竟然常常很晚回家或借故不回家。这种现状让小娟愤怒到了极点。如果不是因为看在2岁女儿的份上,小娟会毫不犹豫地地刀斩乱麻:一刀两断。

在愤怒之余,小娟也在反思,自己的婚姻多像爸爸妈妈的婚姻啊,妈妈是医院主刀医生,业务一把手,一样选择了自己大学时的同学做丈夫。但小娟最为吃惊的是自己的婚姻也越来越像母亲的婚姻了,丈夫居然也越来越像他自己的父亲,随遇而安被复制得完美无缺。

从小就不希望重复妈妈的婚姻模式,可现实为什么还跟自己开玩笑?

主持人答

小娟的心灵密码是“丈夫在职业上不如妻子就是没出息。”“在家就应该听妻子的。”小娟的丈夫在原生家庭中形成的心灵密码是:“丈夫可以狂暴不讲理,而妻子应该是被控制和讨好的。”

不同的原生家庭,其家庭文化、关系模式、家庭规则自然不同,两个来自完全不同的原生家庭的人,带着各自家庭的影子组成新的家庭,如果没有意识到这种差异,也处理不好这种差异的话,在婚姻中很容易两败俱伤。

认识彼此内在的心理状态,解开自己的心灵密码,正是解决冲突、建立亲密关系过程中不可缺少的环节。心灵密码便是一种深度心理情结,即核心情结。夫妻双方可以借着“核心情结”被引发的机会,做一次哪怕是痛苦的心灵回溯,更深入地探寻自己和对方性格形成的源头,认识到原生家庭带给我们的影响,在婚姻互动中多加注意,在成长中重建美好、和谐幸福的婚姻关系。

人在成年之后,与父母之间仍或多或少有些残存的心理情结。这些心理情结,常被带入婚姻之中。这些残余的心理情结,好似婚姻之河中的漩涡暗流。带进婚姻中的残余情结愈多,要渡过婚姻之河的危险性也就愈高。

心理情结即核心情结,好似在成长过程中,被设定在自己内心的“心灵密码”。别人按了某个特定的“按钮”,说了某句话或做了某件事时,经过了自己心中密码的解释与处理,就产生了某些情绪或行为反应。

假设配偶的一句“你真没用”,能使你勃然大怒,那是因配偶正好按了你的“按钮”之故。如果我们不是早有那个心理情结,我们就不会小题大做。

可惜,没有多少人明白,我们之所以会生气,其实是与自己相关,别人只不过是按了按钮。使我们产生反应的,是自己心中的“情结”

以及我们给自己所戴的有色眼镜。而这部分,应是我们自己该负起责任改变的。

不幸的是,大多数的人,并未检讨自己的心理情结,将过错一味怪至对方,引发一场硝烟弥漫的家庭大战,配偶觉得自己莫名其妙,而自己的心已被伤得千疮百孔。

足可见一个人不论到了何处,与何人结婚,心中的新旧“情结”永远会跟着他。这些情结若得不到解决,同样的错误可能一犯再犯。

我家一邻居,他历经二次婚姻,皆以失败告终,遇人便感叹上天不公,竟将几任同样啰嗦的妻子送给他!殊不知,他的内心正是需要这些没完没了的“啰嗦”!其实这位男士心中有一种强烈的被重视的需要,必须配偶不断地和他说话来证实他的重要性,一旦话少了,他就有种被遗弃的感觉。原来在他三岁的时候,由于他的父母双双外出打工,将他寄养在姑姑家中。姑

姑家中有两个弟弟和一个妹妹,无暇顾及他的生活,他每天与孤独为伴。他心中的情结是:“有人对我说话,便是对我的重视。”如果这个情结不改变,我们可以预测,他的下一任妻子,也不会是一位沉默寡言的女子。

有位女士,生平最讨厌被人指使,也最恨好用权威的男人。她有位专横暴戾的父亲,使她和母亲尝尽苦头。长大离家之后,她结婚了。然而,由于对男人的权威过度敏感,婚后,她连自己丈夫正常程度的差遣都受不了。离婚之后,她发誓要找个与自己父亲和前夫完全不一样的伴侣。于是,当她认识一位温文儒雅的男士后,便立刻坠入爱河。婚后,她开始憎恨丈夫的柔弱、没主见。而当她越想去改变他,要他主动而自然地变得强势一点时,他却因失去自我而被压迫得越加柔弱。恶性循环的结果,他们的婚姻产生了极大的困难。很显然,这位女士与父亲之

间未解决的心理包袱(她的心理情结是“权威问题”),深深地影响了她的两次婚姻,虽然影响的方式不同,然而,都同样是“权威问题”在作祟。这位女士必须学习以成熟的态度,去面对父亲与其他好用权威的男人,重新学习如何与他们相处,从新的经验中教育自己,解决心中残存的旧账。否则,权威问题将持续影响她的婚姻。

幸福婚姻的秘诀,便是自省、探索,探究到自己在爱中的核心情结,至此,平复了家中弥漫的硝烟,杀机四伏的冷战,和配偶在婚姻中能分享彼此心灵最深处的体验,与幸福相伴,为婚姻开创更美好的未来。

专家介绍:黄维仁博士:芝加哥家庭心理诊所专业双语心理治疗师。美国西北大学医学院教授,从事临床心理治疗、督导、训练与教学工作。Focus on the Family 国际讲员。

做爱不造人 今天,你用什么避孕?

小齐是一位新妈妈,马上产假就结束了,却一直被不上环这事儿困扰着。小齐和闺蜜好友探讨了很久,关于上环这事儿仍是一头雾水,神啊,快告诉我,这环究竟要不要上?

小齐的困惑很多新妈妈都会遇到,就让我们一起来比较各种避孕方式的利弊吧:

避孕套:
优点:便宜,购买方便,无副作用,既可避孕,又可预防性病。

缺点:需男性配合,且需每次使用,成本较高。

失败率:使用此法一年内意外怀孕率为3%(使用方法正确且每次进入都有使用)至20%(只有危险期使用或只有射精时使用)。

口服避孕药:
优点:使用方便,对于月经周期不规则的女性,有调经之效,对于月经前腹痛、烦躁等症状都有帮助。长期使用避孕药,可降低卵巢癌及子宫内膜癌的罹患率。

缺点:需每日服用。有人担心有副作用,这是早期高剂量避孕药所引起,现在最新低剂量避孕药已少有副作用。

宫内节育器:
优点:一次装置可保用五年,方便安全。取出即可恢复受孕能力。

缺点:可能会造成经血增加、子宫发炎等副作用。

用,较适合生产过的妇女使用。

失败率:使用此法一年内意外怀孕率为0.6%~0.8%。

安全期避孕:
优点:安全无副作用。

缺点:排卵日前三天至排卵后两天为危险期,其他日子则为安全期。但安全期的推算,对于月经周期不规则的女性较容易。

失败率:使用此法一年内意外怀孕率20%。

结扎手术:
优点:一劳永逸,无副作用。男性结扎不会影响性能力,女性结扎不会过早进入更年期。

缺点:需要动个小手术,伤口会有一点疼痛。回复生育力不易。

失败率:使用此法一年内意外怀孕率为0.4%。

紧急避孕:
优点:亡羊补牢。

缺点:会有轻微恶心、月经紊乱的副作用,偶一为之可以,不宜常常使用。

失败率:无法统计。

体外排精:
优点:方便不花钱。

缺点:需很强的自制力,非常人所能办到。而且男性兴奋时流出的分泌物中,即含少量精子,受孕却只要一只精虫就已足够。

失败率:使用此法一年内意外怀孕率为20%。



天哪,干这事还得计时 爱抚需要多长时间?

爱抚是性爱的前戏,那么你知道爱抚多长时间才够吗?据调查,女人都希望男人爱抚她们的时间达到17分钟。

爱抚是性生活中重要的环节,没有爱抚的性生活往往不完美,那么爱抚的时间多长最合适呢?

在专家调查中,709位女人说出的答案惊人地一致——17分钟!

不过很少男人能耐心坚持17分钟里,全是亲吻和抚摸的前戏,而不去吃正餐呢?某些性急的男人,3分钟已经是他们的极限了。著名的性学专家说:“利用前戏让女性可以先行达到高潮的,才是真正的性爱高手。”

不必担心女人在前戏中达到高潮,会影响真正结合时的性兴奋程度,因为男女的快感产生情况有很大的不同,男人的快感强烈程度会随着次数而降低,而女人却是愈来愈有快感。

女人在一次高潮之

后,只要稍稍休息,就可以再次产生兴奋感,生理特点就决定了是随时可有高潮,随时可做爱,前提在于能够适当地被激发。

所以男人们不要再把“性冷淡”归结于女人的身体问题了!因为,大多数女人是真正的情爱动物,要如何激发她们的情欲,才是问题的重点。

慢一点,再慢一点,别急着直奔主题,从脱衣开始,不要急于除去她的全部衣物,一点点地脱掉,加入爱抚和亲吻,让你的眼睛享受这个宽衣解带的过程。

给自己时间,10分钟内完全不碰她的一级敏感地带,而是集中在乳房、嘴唇、脖子、小腹、大腿等等的部位,动作要轻柔,特别是脖子、腋下、手腕、脚……背部和大腿部分,可以加重力道搓揉,帮助她的身体自然放松。

在爱抚中,多观察她的回应和需要,轻轻地赞美她,让她完全陶醉在你制造的情境之中。



主持人:国家二级心理咨询师 佳婧

“

婚姻中或即将走进婚姻殿堂的您,发现自己核心情结了吗?

欢迎您将自己的想法和对本栏目的建议发至主持人邮箱 xxajj@139.com,或登录主持人都市圈网网的博客 <http://blog.dsqq.cn/?uid=114274>,主持人将与您积极互动。

主持人感谢您的支持。

核心情结

在原生家庭成长时所经历的强烈情绪经验,会在成长后的成人世界,尤其与当前生命中最重要的一些人(例如配偶或子女)相处时,重复浮现。心理学家鲁伯斯基(Luborsky)发现,对大多数人而言,在他们心理情结中有某些特别敏感的“超级按钮”,就称为“核心情结”。核心情结极易在日常生活中毫无防备、意想不到的时刻,以超凡的强度,被我们生命中最亲近的人(通常是配偶)引爆。

爱语录

★婚姻就像吃饭,你点的肯定都是你爱吃的,可等菜上了桌,你还是忍不住先看别人的盘子。

——得不到的才是最好的

★爱情是块砖,婚姻是座山。砖不在多,有一块就灵;山不在高,守一生就行。

★与人冲突时,退一步海阔天空;追女友时,退一步人去楼空。

★有人是这样形容乐观主义者的:当妻子进入百货商店后,还开着汽车发动机在外边等待的男人。

★如果你看色情作品看得太认真,那就是学术。

——纽约色情艺术馆提示

★你最好为爱而结婚,实在不行也得为图点什么,但绝不能为了结婚而结婚,那样下场会很悲惨,因为你根本找不到理由说服自己在某些时候让步、屈服或容忍。——而这又是必须的

★女人在约会前,一定先去美容院;男人在约会前,一定先去银行。

★我知道要让妻子高兴,你只需要做两件事:首先,让她以为你事事顺着她。其次,真的让她说了算。——约翰逊总统

★千万不要因为别人的眼光而改变自己的挚爱;千万别活在别人的眼里而失去自己。

★婚姻永远是无数个细节叠加而成的,所以说琐碎的生活成就了爱情的永远。家庭中有些日子是给人看的,可是这样的日子并不多。不幸的是,我们在看他人和他人看我们之时,记住的却总是惊鸿一瞥的繁华和感动,而那些人所忽视的琐碎生活,才是我们走过婚姻中日常日子的真正陪伴。

★我一直在路上走着以为

是终点的方向……

下周话题:这样求爱,会雷倒你吗?

在斑马线上做俯卧撑,漫天洒玫瑰花雨,冲进女厕所求爱,手拿玫瑰渡江……近几年,类似这样的“雷人”求爱方式经常见诸报端,对此,众说纷纭,莫衷一是。

7月15日7:00-7:30,爱周刊情感视频将邀请婚姻家庭指导专家李萍老师、国家二级心理咨询师王佳老师和几位读者代表作客快报都市圈网,与网友展开互动,就“雷人”求爱方式展开讨论。届时,读者们可登录现代快报都市圈网 <http://www.dsqq.cn>,观看现场视频并参与讨论。