



# 婚后保鲜要加点料

——《悦生活》自制《婚姻保鲜大法》

婚姻的保质期有多久？“三年之痛”“七年之痒”的说法让人心惊。试试加点料，让婚姻更持久。看看《悦生活》记者们采访专家与多对幸福夫妻后自制的《保鲜大法》，说不定能给你的婚姻带来惊喜。

## 婚姻保鲜大法 1 爱+沟通+规则

每个人对爱的理解不同。婚恋问题专家邢知老师用夫妻俩举例，女人对爱的理解是：丈夫每天亲亲她抱抱她，每天要给她发短信。但是男人却认为自己妈妈很强势，从小就想要自由，他觉得这才是爱。因此，爱的繁体字是由“心”和“受”组成，意思是要用心去感受对方的内心，而不是自以为是的给予。爱有五种语言，肯定的语言、服务、肢体动作、爱的礼物、精心准备的时刻。而不是每个人都需要五种，要探索对方需要什么。有的人需要肯定，有的人需要礼物，要给予对方最需要的。

爱对方就要经常沟通，而且要正能量沟通。邢知老师举例，都是为了表达“不爱你”，有的女人会说：“你看你一点不爱我！”这就是负能量，但如果换个说法：“老公，我最近好像有一点缺爱，你给我电话少了点。”这就是正能量，双方就能达到很好的沟通效果。

据美国一项调查称没有采取任何婚姻调解措施的夫妻的离婚率是24%，而曾经进行过夫妻治疗或者一起观看过爱情电影的夫妻的离婚率仅有11%。邢知老师建议，夫妻俩可以每周看一部爱情片，互相在聊电影的过程中，加强对彼此的了解。

结婚后家务谁做？孩子谁带？……有回答是，谁工资低就多干点。那么，这“一点”是多少？很多时候，婚姻后的不和谐是因为没有统一标准，双方的期望值不一样，最好形成规则，而这规则也是双方商量的结果。如，小夫妻可以制订一张“家庭贡献值”的表，洗衣服可以+1分，扫地+1分，交生活费+10分……贴在墙上，如果一方发现自己最近的分低了，说明付出少了，就赶紧做点事。

如果真的特别忙，别忘了爱和沟通，这三者形成一个圆，相辅相成。

现代快报记者 马晶晶

## 婚姻保鲜大法 3 婚前解决好所有问题

“我和老公现在出去约会都很甜蜜，别人还以为我们是偷情的。”陈小姐结婚两年了，婚姻生活一直很愉快，甚至比谈恋爱时更加甜蜜、和谐。

婚前为了买房、装修、婚礼的事，陈小姐和老公吵过不少次架。房子买在哪里、买多大，都有分歧。装修新房的时候，双方喜欢不同的风格更是让陈小姐濒临崩溃，后来她干脆完全交给老公去做，最后发现先生还是按着她的想法来装的，感动不已。为此，从事演唱会工作的她全权负责起婚礼策划，给她和老公准备了一个盛大而温馨的婚礼。随着相处时间的增长和婚礼的筹备，他们的争吵反而越来越少。

婚前陈小姐和老公便讨论了婚后可能出现的问题，如看望老人的时间安排、如何处理婆媳关系、什么时候生小孩、家务怎么分配……他们甚至制定了小家庭的五年计划，五年要达到什么样的生活。

他们不仅在婚前讨论并提出了双方认可的解决方案，而且婚后一直贯彻实施，从没有破坏这样一份“协议”，这让他们的婚姻生活几乎没有矛盾。

他们结婚后，突然发现所有问题都解决了，于是比婚前更加和谐有爱。“而且我老公非常重视承诺，婚前我们说好家务他负责洗衣服，虽然说很简单，但是也要需要晾衣服收衣服，结婚这两年他做得一直很好，我甚至连家里洗衣机怎么用都不知道。”这份小小的坚持已经让陈小姐十分感动。

存在于这个家的，只有爱和理解。老公认真履行着每一份承诺，力图靠自己的打拼给陈小姐想要的生活。陈小姐也并没有对先生提太多要求，她认为先生对工作很负责，那么他对家庭只会更负责。“我和老公一个姓，我觉得我们肯定五百年前就是一家人！”

现代快报记者 邓倩

## 婚姻保鲜大法 2 让家成为最放松的地方

“两个人在一起要相互包容，我就从来不会因为老公乱扔臭袜子跟他吵架。”王颖说，老公唐聪每天晚上下班回来，把臭袜子随便一扔，然后就什么都不管了。有时候早上起床，他找不到干净的袜子穿，会喊，“我怎么没有袜子穿了？”

现在的很多女性在婚后会计较老公对家里的付出大小，认为“我也赚钱你也赚钱，你在闲下来的时候就应该帮我做家务”。但王颖不爱跟老公计较，从不强迫他做家务，“如果硬要他去做家务或者带孩子，两个人是很容易吵架的。夫妻经常吵架，感情怎么能好呢？”

结婚8年，王颖和唐聪一直是大家羡慕的模范夫妇，甜蜜恩爱，鲜有争吵，小

日子过得有滋有味。今年年初，随着小二宝的诞生，家里更是增添了很多欢声笑语。

其实，幸福没有捷径，只有经营。“我有一个同事最近和她同居的男友分手了，导火索竟然是‘每回他一回来，鞋子就乱扔’。”王颖说，家应该是最放松的地方，女性不应该总是用自己的那一套去约束和规范老公，让老公回家后感觉很压抑、很烦躁。有时候唐聪回家，不换衣服就上床看电视了，她不会像别的女人那样指责他。老公在外工作很辛苦，回家应该给他一个完全放松的环境，让他对这个家有越来越多的安全感和依赖感。

现代快报记者 周青



中国南京 结婚采购大会  
CHINA WEDDING WED EXPO  
喜喜  
双喜临门·60空座

南京婚庆采购大会官网 [wedexpo.xd kb.net](http://wedexpo.xd kb.net) 南京热线 96060

THE 相约七夕  
THIRD 精彩来袭

2014秋季·第3届中国南京结婚采购大会

展会时间  
2014年8月1-2-3日  
连展3天 每天9:00-21:00  
展会地点  
玄武门南京市规划建设展览馆  
(地铁1号线玄武门站3号出口)  
招商热线  
025-84783633/84783571



一站式结婚采购平台

主办单位

现代快报

协办单位

江苏省婚庆行业协会

战略合作单位

第一夫人婚纱摄影

拍婚照 / 挑婚戒 / 选婚纱 / 订婚宴 / 租婚车 / 淘婚品 / 找婚庆 / 新婚庆