

浪漫激情期——婚姻时间1~3年

阶段特性:该阶段一般为刚刚结婚的1到3年。如果在这个阶段不注意,特别容易形成日后婚姻的不平衡局面。

重点体检项目:该阶段的体检项目应该包括基本的价值观、人生态度、宗教信仰及解决矛盾的方式。

尽管这些东西大多数已经在恋爱时有所涉及,但在婚姻的浪漫激情期内依旧要特别重视,这样才能避免婚姻幸福度的瞬间“跳水”。

改进建议:形成婚内稳定平衡的夫妻关系。

处于浪漫激情期的夫妻,心里并没有多少过日子的概念,在只能看到对方优点的同时,生怕把自己的缺点显露给对方。而这些恰恰是日后漫长婚姻主要问题的根源所在。如何使自己的缺点和观念更加客观稳妥地显现出来,并让自己一分为二地看待对方的缺点和观念,从而使婚姻能更加稳妥平衡地步入正轨,是该阶段治疗方案的核心。

过个年就知道 感情好不好

每年春节,都是一次婚姻的大检阅:刚结婚的,要面对过年拜见双方父母需要准备什么礼物的问题;已婚的,则面临究竟回哪个家过年、如何与双方老人相处的问题;有孩子的,面对的是由孩子教育问题引发的夫妻矛盾……其实,万家欢乐的春节,也是婚姻的一面“照妖镜”,感情好不好,过个年就知道。那么,趁着年关,给婚姻做个定期体检吧,有问题的及时发现问题,没问题的要更用心去维护,新的一年,愿我们每个人的感情生活都朝着积极健康的方向发展。

记者 蒋晓蕾

习惯磨合期——婚姻时间3~7年

阶段特性:婚姻的磨合期一般为婚后的3到7年,婚姻生活基本步入正轨,柴米油盐酱醋茶,婚姻的各种细枝末节及双方的喜恶习惯逐步显现。

重点体检项目:性格、生活习惯、公平、处理问题的方式及婚姻的底线。

大多数处于婚姻磨合期的夫妻,也许并不会出现所谓的出轨和婚姻背叛,却常会小吵不断。这样的小吵基本上都是因为双方对彼此的性格不太了解,不能完全接受对方

的生活习惯,不能兼顾婚内的公平,不能完全明白各自的婚姻底线在哪里。

改进建议:通过常态化的沟通模式,创造出公平互信的婚姻环境。

夫妻之间产生矛盾后,有理的一方要学会找台阶,而理亏的一方也要学会给台阶。双方都要懂得适度迁就对方,妻子特别任性,那么老公就要多点儿宽容,老公喜欢周末睡觉、喜欢吃点合口味的菜,老婆也应该努力配合……在对待双方父母的问题上,两人一定要达成共识,共识达成后不要随便改变,重要的问题要尽量先和对方商量。家务活最好能够两个人共同承担,如果一方因为工作等原因不能参与其中,那么也一定要给承担的一方多些关心和问候,并给予适度的小浪漫进行弥补。

婚姻平淡期—— 婚姻时间 16年以后

阶段特性:结婚16年后,家庭有一定的经济基础,双方都事业稳定,孩子也都基本长大离家,两人的感情趋于平淡,然而却特别容易出现出轨和外遇的现象。

重点体检项目:性生活的满意度、婚姻的忠诚度和家庭的责任感。

生于忧患死于安乐,婚姻也是如此。在婚姻的平淡期,要特别注意性生活的满意度、婚姻的忠诚度和家庭的责任感,要善于给婚姻保鲜,学会在平淡中寻找激情。

改进建议:重走青春,再谈一次恋爱。

建议妻子不妨重新开始注重自身外表和内在的提高,通过穿一些漂亮的衣服改善形象,引起丈夫的注意。同时,双方还要学会开辟婚姻里的新空间,可以把眼光放到外面更加广阔的世界中。如果婚姻出现问题,双方都应先审视自己,然后再进行沟通。还可以一起培养共同爱好,一起读点儿婚姻辅导类的书籍。另外,随着年龄的增长,夫妻双方还应把更多的精力放在关心彼此的健康上,多花一些时间一起锻炼,从运动中获得彼此的信任。

事故高危期—— 婚姻时间7~16年

阶段特性:婚姻的事故多发高危期一般为婚后的7到16年,主要是因为家庭负担加重、孩子的出生和第三者的介入。

重点体检项目:夫妇双方家庭的矛盾、对孩子培养的基本方针、理财思路及家庭规划。

男人在婚姻稳定后往往会将感情转移到工作、朋友身上,而女人在婚姻的这个阶段会更加注重孩子及家庭,同时更需要男人的呵护。所以在这个阶段,一定要充分提高沟通的有效性,女人尽量少唠叨,男人要学会倾听。

改进建议:形成有效沟通机制。

这个阶段的夫妻,因为诸多原因,往往无法真正静下心来交流。建议可以在起床穿衣、洗漱、吃饭、走路的时候进行沟通,甚至还可以采取留言或者是网络沟通的办法。如果条件允许,还可以旅游一下,这对改善婚姻关系都大有好处。



关于婚姻,关于情感,如果你有不解和疑惑,请关注《中原地铁报》公众号,留下你的年龄、婚姻状况和问题,我们将邀请情感专家为您解答。