



如果你以为“婚姻是爱情的坟墓”，那说明你可能尚未悟到婚姻的美妙。美国杂志刊文指出，那些结婚30年以上夫妻，他们携手度过了人生中的大部分岁月，在性与爱方面也修炼得更成熟有经验，年轻夫妇或许能从他们的经历中得到启示。

## 结婚30年才懂这8件事

1. 他们知道如何化解矛盾  
从谁先用卫生间、今晚吃什么到家庭开销如何分配，结婚多年的夫妻不会因为这些鸡毛蒜皮的小事发生争执。在多年的婚姻生活中，他们已经建立了解决各种大事小情的方法，以化解分歧意见。即使发生矛盾，他们也知道如何简单化解。

提示：夫妻生活中适当妥协很重要，把问题都放在明面上来沟通，解决更顺畅。

### 2. 他们更会随时调情

由于感情深厚，结婚多年的夫妇不会停止亲密举动，相反更知道如何随时“打情骂俏”。散步时拉着手、学习对方某个动作等都是他们增进感情的小招数。总

之，他们知道如何通过细节向对方表达爱意。

提示：不要总是担心对方的反应，如果深爱着对方就要随时随地有所表达。

### 3. 性爱是生活的一部分

人们常以为多年的婚姻会让性爱变得索然无味，甚至名存实亡。事实上，对于结婚多年的夫妻而言，性爱已经成了他们生活习惯的一部分，他们了解彼此的身体细节和性喜好，没有了生育的压力，融洽和谐的性生活让他们有如胶似漆的感觉。

提示：不要把性爱当成义务，应该将其变成两个人共有的生活部分，共同完善。

### 4. 即使是不喜欢的事情也会

谈论

从对未来的想法到今天晚上想吃什么，沟通是夫妻相处之道的关键。长久的婚姻生活让他们知道，有些事情即使不喜欢、不想说，但为了避免误解，也应该积极与伴侣讨论，听听对方建议。如果只做闷葫芦，配偶就无法得知你发生了什么情况或他该做些什么。

提示：有效的沟通是促成婚姻关系成功和长久的最重要工具。

### 5. 和善的对待彼此

这听起来很简单，但研究发现，待人和善是婚姻成功最重要的一个因素。结婚多年的恩爱夫妻不会冲对方大吼大叫，也不会

使用贬义的词汇。他们并不会把自己的日程安排强加给对方，在对方有压力时会给予支持。

提示：在倾听配偶说话时，一定要有目光接触，这样才会让对方知道你尊重他（她）的想法。

### 6. 不会陷入一成不变的怪圈

不论是到新的地方旅游，还是讨论新年规划，老夫老妻总是会在其中添加新颖的创意想法，并融入即兴发挥的成分。

提示：不要总是担心婚姻生活枯燥，有变化的生活需要自己创造。

7. 两人是个密不可分的团队  
长久的婚姻让他们知道，婚姻关系意味着要找到一种方法来

接受养育孩子的考验、应对财务困境或工作变化，这就需要每个人都发挥团队协作的精神。他们在日常生活中并不会分出“这是男人的工作”或“这是女人的工作”，而是谁擅长做什么，就去做什么，也不会居功自傲。

提示：不要一味要求对方做什么，而要时常问自己“我该做什么”。

### 8. 有自己的兴趣和爱好

结为夫妻并不意味着要牺牲自己，每个人还可以保持着自己的小个性，这样才能让婚姻生活时不时的迸出激情火花。

提示：运动是对健康和婚姻都有益处的爱好，夫妻共同运动更有助婚姻长久。

## “无理由离婚”是什么？

“无理由离婚”是什么？

离婚大多是因为性格不合，或是某方有了外遇。而如今有所变化，据民政部门的资料显示，近来办理离婚手续者，有很多人没有任何理由。为了寻找一种理想的婚姻状态而采取了一种置之死地而后生的做法，先斩掉自己所有的退路，然后去找一条通向幸福的捷径，无理由离婚悄然兴起。

据某区民政局婚姻登记处披露，该区有100多对夫妻前来办理离婚手续，其中无理由离婚者有近10对，且文化层次相对较高、婚史均在二三年左右，都没有孩子。这个数字看起来虽不大，但却表明了无理由离婚现象确实已在我们身边不断地发生。

产生“无理由离婚”的原因

由于社会生活节奏的加快，也由于人的生存变得越来越复杂化和多元化，两人长期生活在一个屋檐下，家的单调无聊致使外面世界的五彩缤纷，给婚姻中的人很大的诱惑和刺激。在这种刺激的长期诱惑下，人就如巴甫洛夫心理实验室里的那条狗，一见“离婚”肉骨头就“条件反射”地流口水。于是“离婚”便成了他们没有理由时最大的理由，为了离婚而离婚。经过分析，我们发现这些所谓的无理由离婚者们之所以选择离婚，并不是没有理由，而是

他们有太多的理由，只是不能自己思考去说出到底是为了什么。

“无理由离婚”原因及表现  
心理原因

对婚姻爱情的放心心态和爱情中我行我素的心理，把结婚和离婚都当成了一场游戏一场梦。

由于社会生活节奏的加快，也由于人的生存变得越来越复杂化和多元化，两人长期生活在一个屋檐下，家的单调无聊致使外面世界的五彩缤纷，给婚姻中的人很大的诱惑和刺激。

对爱情抱有愈来愈大的期望的时候，婚姻哪怕只是无过错的婚姻，在某一些人眼里往往也会成为他（她）赢得“爱情”的障碍。

症状表现

“审美反差”让爱失落。恋爱时，我们爱得死去活来。可结婚4年后，生活的琐碎彻底磨去了我们的激情，他的形象在我心中也变得越来越模糊。

“婚后沉默”让家崩溃。婚后8年，经历了从一开始卿卿我我，继而吵吵闹闹，到现在既无风雨也无晴空的过程。

“同‘性’相斥”让爱停顿。日子久了，彼此感觉对方太透明了，随着往日美好爱情的渐渐淡去，相互间的吸引力也随之消失，我们不再彼此关注对方已是心照不宣的事实。

## 情感对对碰：办公室恋爱到底该不该谈？

正方：办公室恋情利大于弊

你知道吗？在牛人云集的常春藤名校斯坦福大学，有13%的学院老师是和另一学院的老师结婚的。

斯坦福大学科学历史学家、教授隆达-希宾格曾经研究过很多学术界的夫妻。她说道：“和自己的伴侣在同一个地方上班的好处就是TA能够深度理解你工作的喜悦、诉求和难处，同时在苦闷的时候，有一个随时的倾听者。”

希宾格教授的丈夫罗伯特-普罗克特也是斯坦福的科学史学家。他表示，相同职业的情侣和夫妻还可以营造团队氛围，他们会一起回顾过往，庆祝对方的成功，二人时常为彼此在职场取得的成就喝彩。“我们都很优秀，所以我们在共同进步的过程中都看到了彼此的成功。”普罗克特说。

苏珊娜-迦罗瓦和彼得-塞得来西科都是广告业的高管，他们搬到悉尼共同创办了一家广告公司，专门满足澳大利亚小企业的广告需求。迦罗瓦表示，恋爱之后，他们对彼此的职业需求都有了更深入的了解，因此当对方加班工作，或者遇到一些从事不同工作的夫妻难以应对的工作形势时，他们更容易放平心态。

“以前在公司里做领导的时候，我并不容易理解自己下属的情况，但自从和塞得来西科恋爱之后，我整个人都变了，变得更加具有同情心。”迦罗瓦说道。

佛罗里达州的一家甜品屋老板克里斯蒂安-加西亚说：“对很多人来说，与陌生人合作可能存在一些信任问题，但如果与自己的爱人合作，这些问题就会迎刃而解。”

以加西亚自己为例子，她的丈夫马克-埃德蒙兹负责烘焙，而她则经营前台。当客户不喜欢新产品，或者对食品提出其他批评时，她可以坦诚地向埃德蒙兹提出批评，而不必有所顾虑。

“这有助于我们更全面地了解自己的企业。”加西亚说，“碰到沮丧的时刻，我们还能够互相献计献

策，鼓励打气。”

反方：办公室恋情弊大于利

珍妮弗-布伦纳表示，当情侣或者夫妻二人从事相同领域的工作、效力于同一家公司、居住在同一屋檐下，是非常难保持自我空间的。

她和丈夫都是律师，布伦纳本人还是一名政治家兼俄亥俄州哥伦布市的上诉法院法官。二人已经结婚35年，但却从来不在居家生活的休闲时光中谈论工作。她补充道，“客厅里、睡觉前和早餐时，我们都不讨论工作。”

办公室恋情另一大危险在于，如果你在工作的地方爱上一个人，那就别怪双方把工作当中的等级、状态、心态带入生活中，尤其如果还是上下级关系，处理起来就更为棘手。

即使真的有晋升，也会被迅速归结于“还不是靠人上位”，心态会产生变化，日子一长，你和TA背上各种流言蜚语，自己也心力交瘁。最关键还是要平衡职场人脉与职场竞争之间的关系，同时还要避免给亲密关系造成困扰。

丹佛潜能培训公司“自我成长培训课程”的创始人玛丽-波比表示，由于恋爱双方会在工作上花费很多时间，过于相似的职业还会引发另外一个问题，“对于生活重叠度如此之高的情侣或夫妻来说，他们的关系往往会很快停滞不前。”波比分析道，“这会导致情侣或夫妻很容易出现‘情感融合’的现象，即二人的情绪会过分受制于对方的情绪波动。”

不平等的薪水也可能会令一方最终心理失衡。在对比财务方面的成就时，波比建议不应该嫉妒配偶比自己的收入高，而应该将这种高收入作为内部信息，在跟老板谈加薪时充分利用这一点。

此外，如果当各自在职场中的



成就开始出现很大的差距或直接的竞争，而导致情侣之间产生不满的情绪时，就有必要让一方略微调整一下发展方向，避免二人在职场上有矛盾。

波比说，“在事业的上升期，并非所有情侣都愿意牺牲自己的职场生涯。如果频繁发生争吵、竞争过于激烈，时常感到挫败，那就表明是时候在关系或工作中做出重大调整了。”

最后，给正在进行办公室恋情的各位奉上一一些小贴士：

1、公开或不公开恋情，取决于二人共同的职场规划和内心强大程度；不过，还是不建议隐瞒，这样不仅不诚信，反而还会让自己陷入更“危险”的境地。

2、在家里就不要谈工作了。8小时及以上各种开会、写邮件、整方案还没做够啊？！客厅里、睡觉前和早餐时，都不要讨论工作。

3、在工作当中不要谈家务事。将职场当中的烦心事带入家庭生活，于私于公都没有什么好处，学会做一个情商高的恋人保准会为你的职场和情感加分。

4、当另一半在工作当中取得成绩的时候，要由衷地为TA高兴，切忌让嫉妒心和自卑情绪影响你们的浪漫关系。TA发展得越好，对你们的未来而言不是更好么？

5、在工作之外，发展各自的兴趣爱好，不用24小时分分钟腻歪在一起，适当地多给一些个人的空间，有利于保持感情的新鲜感！

