

家长里短

读者来信

编辑老师您好：

我结婚刚刚半年，觉得老公婚前婚后的表现差别很大，让我心里很不舒服。

我家住在保定市郊县农村，现在一家乡镇企业上班。两年前，经人介绍，我认识了老公。老公是个货车司机，开车跑长途，经常一出去就是七八天，回家后休整一两天，货车配上货以后就又把车开了。老公个子高高的，虽然才二十四岁，但做事稳当当，待人接物很有礼貌，开起车来样子帅帅的，我对他是一见钟情。善解人意的我也获得了老公的好感。经过一年多的甜蜜恋爱，我们步入了婚姻的殿堂。

结婚后，老公在家歇了半个月就又出去跑车了，到现在结婚有半年时间了。这半年来，我觉得老公对我的态度在悄悄地发生变化，和结婚前判若两人。我经常拿现在的他和婚前的他做比较，觉得他结婚后不如结婚前对我好了。结婚前，他出去跑车，只要车一停下，他准会给我打电话或发微信告诉我他到哪了。每次出车回来，一放下车，他就会跑到我家来找我，给我买回来当地的特产



和稀罕东西，并且整天腻在我家里赶都赶不走。结婚后，他出去跑车了，给我打电话比以前少多了，都是我给他打电话追问他到哪了，休息好了没有。有时候我给他打电话，明显听出他口气不耐烦。更让我难过的是，老公出车回来，经常是倒头就睡，和我也说不了几句话。老公婚前婚后的表现差距太大了，结婚前是他哄着我，结婚后是我巴结着他。莫非是媳妇娶到家了，就不用用心相待了吗？我也和老公抱怨过，老公却总是说，开车太累了，有时我打来电话他正在开车，所以就敷衍几句了事。回家后就想好好休息，不然哪有精力开长途车呢。再说，他也想好好干活，为将要出生的宝宝攒点钱。老公的话很有道理，我也很赞同，但是我还是想得到他的宠爱，像谈恋爱的时候那样甜甜蜜蜜的。

编辑老师，我的要求不过分吧。



出场专家：刘瑞峰（石家庄重阳经纪有限公司高级婚姻心理咨询师）

专家解惑

这位年轻的妻子您好：

你来信所叙述的非常具有代表性，这是许多女性婚后的最大感触，也是大多数男性婚后的行为状态。从许多咨询的案例中，主要有以下几种原因：

1、角色的变化。男人在恋爱时肯定有说不出的话题，经常制造各种各样的惊喜以取悦对方。他们是从相识——相知——融为一体的爱人。婚前说话做事要掌握分寸，倍加呵护，相处时间也有限，彼此都很珍惜，所以表现得都是最好的一面。而婚后每天在一起，彼此都太熟悉太了解对方了。实实在在的生活里，要面对的是家庭与社会各方面的压力和挑战，所以呈现的都是真实的自己，难免忽略了对方的感受。这对刚涉足婚姻的人们也是一种考验。

丈夫们从男孩子变成了男人，身上担负了很多的重担，既是丈夫又是儿子，将来还是父亲，压力可想而知，所有有责任心的在事业上自然更加上心。对事业的精力付出多了，分给家庭的自然少了。想一想，丈夫忙了一天回到家中，已经筋疲力尽了，自然没太多精力花前月下，嘘寒问暖，陪伴左右。特别是你的丈夫是高风险职业（长途货车司机），更是辛苦。他需要充足的体力和精力，而没有时间和精力再去说那些甜言蜜语哄你开心。

所以作为妻子不要奢求太多，有份真诚和行动就够了，何必苛求那些形式上的东西，反而会增加他的负担和精力。既然爱他就要包容和理解，做好他的贤内助。

2、心态的变化。男人在恋爱中和结婚后，行为和心里特征总是明显不同。婚姻是女人的全部，而是男人生活的一部分。很多女生追求的是“现世安稳，岁月静好”，所以一旦步入婚姻就想守着丈夫好好过日子。但是男人是“猎奇动物”，自制力差的就喜欢在生活中不断寻找刺激。当日复一日面对的都是妻子的时间，加之遇见一个每天因生活琐事抱怨唠叨的妻子，渐渐会心生厌倦，对待妻子的态度自然就有所转变。

男人或许还多了一份羞怯的心理，他总是觉得老夫老妻的，情话便羞于出口。他们总觉得爱已爱过了，再说情话太肉麻了。因而，很少经常向爱人表达自己的爱慕之情，如“我喜欢你”“我的生活中不能没有你”等等。他总是觉得难以启齿，也不会经常赞美爱人的身材和服饰。他们不会像恋爱时那样奔放热情，最终慢慢地减少了亲昵爱人行为。在他看来，妻子对丈夫的一些帮助和关心是天经地义的，如此赞美之词，或随时汇报自己的动向纯属多余。

结婚后的男性还似乎有健忘症一样（不懂浪漫），会忘了妻子的生日、结婚纪念日，更不用说情人节或其他节日了。他已全然忘却了一支温馨的蜡烛，或一个小小的礼物的背后所包含的浓浓人情和生活情调。在这样的日子里，做妻子的千万不要对丈夫期望太高了，不要奢望他会给你带来多大的惊喜。平平淡淡才是真，才是生活。

3、生活琐事磨平了他们的激情。恋爱时，他可能为女性的浪漫和美丽多情所倾倒，不介意曾经的自己使点儿小性子，耍点儿小脾气，似乎觉得这些都是恋爱中的乐趣，他也愿意为你辗转反侧，愿意接受这样的折磨。步入婚姻之后，总会有无数件事情扑面而来。日复一日的生活会磨平一切，自然也会磨掉男人的激情。婚后的男人还会热衷于交际而忽视了妻子的感受。他们并不是不爱了，而是没有那么多的时间和心思去哄你了。

4、外面的诱惑太多。假如他足够优秀，足够帅气有魅力。男性是视觉动物，如果是不够成熟的、自制力欠缺的男人，遇见迷人的“风景”，情感就会有心猿意马的骚动，行为上肯定有所变化。

不管你丈夫是哪种原因导致婚前婚后的变化，既然选择迈入婚姻，两个人都要为婚姻负责。没有哪个女人不期望有个完美的爱人，前提是自己也足够完美。想要爱和浪漫没错，索要爱也要给予爱。婚姻生活不只是风花雪月，还有柴米油盐，还要一起经历风雨，女人也要转变角色，要从女孩（甚至是公主）成熟为女人或母亲，要去展示自己女性的温柔与善良。

总之，每段感情都有其保质期与新鲜感，作为妻子，一方面要体谅丈夫为家庭承担的压力。最好要有自己的事业，能够做到经济独立更好。其次要充实自己的生活，虽然家庭很重要，但是也不能在家庭中失去自我，要有自己的交际圈、爱好，要有几个知心好友。当妻子的生活丰富多彩的时候，就不会把目光全部锁定在丈夫身上，这样的你在丈夫眼里也会更具有魅力。

想对丈夫们说的是：作为丈夫，在婚姻里更应该做个成熟的男人。除了对家庭负责，还要多关注妻子的喜怒哀乐。既然当初选择牵起她的手，那就要对得起她的信任，大风大浪都不能放手。要平衡工作与家庭的关系，多关心妻子。因为一个女人选择跟你过一生，并不贪图大富大贵，而是夫妻同心，家庭和睦。所以从结婚的那一天开始，就是双方互相理解、学习、沟通、教育的过程，需要牵着手一路相互陪伴成长。

愿你做个知足常乐的女人！

知心朋友 刘瑞峰

私房菜



六款不同功效的补血粥

补血是女人一生的事业，只有解决好气血这个问题，女人看起来才会年轻漂亮，下面这六款补血粥，快选择适合自己的吃起来吧。

红豆黑米粥

材料：红豆、黑米、白砂糖。

做法：首先把红豆和黑米用清水洗净，然后将它们放置在清水中浸泡5小时以上，然后把浸泡的水倒去，将黑米、红豆放置在锅中，加适量的清水，用大火煮开，煮沸之后再转成小火煮，将其煮熟透之后再加适量的糖即可。

功效：此粥可活血，有助女性美容养颜。

乌鸡粳米粥

材料：准备乌鸡肉250克，粳米100克。

做法：把两种食材洗净，其中乌鸡肉切薄片，然后与粳米煮成粥，加入少量食盐即可，适合早晚服用。

功效：补益、劳损。此适合治疗虚劳所致身体不适情况，在补精血方面功效更加显著，对于产妇以及患慢性肾病的人，都适宜食用。

龙眼粥

材料：15克龙眼肉、15克红枣、100克粳米。

做法：洗净粳米，将粳米和龙眼肉、红枣一同放进煲中，然后加入适量的清水，用大火煮沸之后再转成文火炖煮，大约煮30分钟即可，之后再加糖调味。在每天的早上和晚上服用一次，注意不要服用太多。

功效：此粥可以起到养心安神、补血的作用。

小米龙眼粥

材料：30克龙眼、100克小米、适量红糖。

做法：首先先将小米洗净，也将龙眼洗净，将龙眼和小米一同放进煲中，然后再加量清水一同煮沸，沸腾之后再转成中火炖煮之后再加入适量的红糖即可。

功效：此粥除了可以补血，另外还能补虚长智，喝粥有益丹田，开肠胃，补虚损。

红枣小米粥

材料：红枣50克、小米100克、水500ml、冰糖适量。

做法：1、红枣洗净，用温水泡软。2、小米洗净备用。3、锅中加入清水，烧开后加入小米、红枣，大火烧至滚沸，再改小火慢慢煮至黏稠，最后加入冰糖即可。

功效：补血养生。

绿豆薏米芡实粥

材料：绿豆、薏米、芡实。

做法：1、绿豆、薏米洗净，浸泡1-2个小时。2、绿豆和薏米一起下锅煮，快熟时放入芡实，再稍开即可。3、如果是干芡实，要和豆子和薏米泡同样的时间，一起入锅煮。

功效：解毒美容抗衰老。

互动

《家常》版与您有约，我们将一起打造幸福生活。本版主打栏目“家长里短”（包括读者来信或身边案例，辅之以专家解惑）。另外，还设有“我爱我家”“生活窍门”“私厨”“家居装饰”等生活指南小栏目。

欢迎读者来信来稿，热线电话：0311-67562977

邮箱：1803050696@qq.com