



每个女人都想拥有一段幸福的婚姻，憧憬着执子之手与子偕老的生活。但是步入婚姻殿堂后，并不意味着会一辈子幸福。诸如小孩抚养、老人照顾这些家庭琐事，往往会让甜蜜的夫妻生活中时而发生些小争吵、小矛盾，甚至会出现更大的裂痕最终以离婚收场。怎么才能让婚姻生活变得更幸福？不同婚姻阶段，女人需要注意哪些地方？在这个三八节前，带着这些问题，记者采访到东城区民政局婚姻登记处婚姻辅导师、国家二级心理咨询师邵然，为女性朋友带来关于幸福婚姻的秘方。

# 学做智慧女人 拥有幸福婚姻

□本报记者 盛丽

## 做足功课 走进婚姻殿堂

不管你是一位准备结婚的女性还是刚刚走进婚姻的女性，有些事情是不能忽视的，这就是要做好角色的转换。据了解，不少女性在恋爱的时候都会憧憬着美好的婚姻图画。但是一旦进入婚姻后，却发现理想和现实会有一定的差距。于是乎，心理产生一些不适应。

“在走进婚姻前，女性还是要做到‘有备而来’这四个字。”邵然介绍，“这就是要提前做好对于婚姻的准备、预知和相应的训练。因为进入婚姻生活后，女性的角色发生着变化，换句话说，从女朋友变为妻子，除去是爸妈的女儿，还成为公婆的儿媳。对于这些由婚姻带来的新角色，必须提前有所了解。角色会指导生活，如果对新角色认知不足，不能尽快适应，就会导致心理冲突，影响婚姻生活的质量。”

调查中，记者也发现，不少女性并没有及时适应新角色。很多人仍旧像结婚前一样，更关注自己，以自我为中心，不少新婚小夫妻间矛盾时而发生。那么在这个阶段，应该注意哪些？

对此，邵然建议：“刚刚进入婚姻生活，夫妻间更需要关注情感的稳固性。要注重维护情感，不要吵架。”邵然认为，即便遭遇争吵、遇到矛盾时也要冷

静思考，不要站在小我的角度来判断，站在小我的角度思考时会忽略客观事实，不利于解决矛盾。

## 不断总结 学会婚后成长

一些女性时常会抱怨老公当初对自己的承诺在结婚后并没有兑现。又或者，结婚后总是叨唠着老公应酬变多，与自己相处的时间变少。还有一些刚刚升级做妈妈的女性，会为老公不关心小孩而生气。在邵然看来，幸福的婚姻，需要一位有智慧的女人来经营。而女人有智慧其中一个表现就是要学会在婚姻生活中的成长。

“结婚后，女性切忌一味的

索取。夫妻双方都要成长起来。处理或者经营一段婚姻需要智慧和方法，当然这不是天生具备的，需要自己不断的探索和学习。”邵然解释道，“这种在婚姻中的成长，不是去改变自己更不是改变你的丈夫，而是要学会共同去改变你们的相处氛围。营造夫妻双方都觉着舒适的氛围，不是简单的谁让着谁，而是要相互包容相互成长。”

再有，很多女性都会思考这样一个问题，进入婚姻生活后，谁才是主导。邵然介绍，家庭幸福指数来源于妻子。妻子起着磨合、润滑的作用。在处理夫妻关系时，成长还体现在懂得“示弱”，要给丈夫足够的尊严感。“但是妻子也要坚定自己的主导地位，此外，婚后成长还体现在形成强大责任感上，要通过各种智慧来解决问题。”

## 妥善处理 度过婚姻关键点

初为人母、七年之痒、中年危机……在漫漫的婚姻路上，不同阶段的夫妻会经历着不同的矛盾和烦恼、困惑，对于这些不同的关键点，女性做哪些更为恰当？更能保持婚姻的甜蜜度？邵然也一一给予解答。

“小孩刚刚出生时，家庭结构发生着一定的变化。这个时期，女性需要迅速调整角色，要跟上这种变化。”邵然说：“不

要将对自我的期待强加到丈夫的身上。其实，女性经历十月怀胎，也是在这个阶段一点一点适应自己的身份变化的。但是婚姻中的男性却没有这么强烈的感同身受，有些女性生产后会埋怨丈夫不关心自己，不关心小孩。这不利于婚姻生活，妻子应该保持一种包容的心态，有智慧的女性会去创造机会让丈夫参与到接触小孩的过程中。比如，帮助喂奶、拍拍嗝儿。不要担心丈夫带不好小孩，要制造代入感，这样可以帮助丈夫逐渐适应角色的变化。”

对于“七年之痒”，邵然也提示道：“对于这个相对平淡的婚姻生活阶段，也很考查妻子的智慧。其实爱情不是偶然现象，是可以制造的。那么这个阶段的平淡，也可以通过一些方法制造甜蜜，让夫妻双方重新回到最初的浪漫生活，帮助大家度过这个关键点。而中老年人的婚姻，则更需要彼此的关爱度。”

说到婚姻中的争吵问题，邵然认为，吵架不是发泄情绪，重点应放在讨论问题上。“要切记，不说情绪而是说事情。而且要注意讨论出的结果，是双方要达成一致的。”此外，邵然也给婚姻中的一些家庭提示，遇到婚姻生活中的问题时，也可以去寻求专业人士的帮助。“比如，到婚姻大讲堂、婚姻辅导室，这里会有专业的婚姻辅导师来帮助您提供解决方法，提升您的婚姻幸福指数。”



### 案情介绍：

刘某与房东李某签订了租期为3年的房屋租赁合同。后因房屋拆迁，刘某找到李某协商租房后续事宜。房屋被拆后刘某不知道去哪儿住，于是要求李某继续履行房屋租赁合同，为其和家人安置。李某认为房屋拆迁属于政府行为，现在房屋要被拆，双方的租赁合同也应该终止。协商未果，刘某来到霍营法律援助工作站进行咨询，房屋拆迁后，原有租赁合同是否还有效力？刘某是否能够要求李某继续履行租赁合同或者给予赔偿？

### 法律分析：

(一) 租赁房屋被拆迁后，原有的租赁合同是否还有效力？

根据《中华人民共和国合同法》第二百二十九条规定：租赁物在租赁期间发生所有权变动的，不影响租赁合同的效力。也就是说无论采取什么方式引起房屋所有权发生变动，均不影响租赁合同的效力。所以，拆迁人或者征收人通过补偿方式获得租赁

## 租赁房屋被拆迁后如何维权？

房屋的所有权并不影响租赁合同的效力。因此，李某的房屋拆迁后，李某与刘某签订的房屋租赁合同仍然有效，双方的房屋租赁合同关系仍然存在。

(二) 租赁房屋被拆迁后，房屋出租方是否应该继续履行租赁合同？

本案中，刘某和李某没有解除租赁关系，李某在得到相应的补偿金后，也没有对刘某进行安置，这显然是一种违法行为。如果刘某与李某对解除该房屋的租赁关系达不成协议时，由拆迁人出面为李某调换房屋。调换后的房屋继续由刘某承租，双方之间的原有租赁合同继续有效，所以李某说的拆迁是政府行为，以拆迁为理由直接终止租赁合同是没有法律依据的。

(三) 房屋出租方不能或者不愿继续履行合同，承租人是否可以获得赔偿？

拆迁、征收不同于买卖、转让等物权变动行为，而是通过补偿的方式达到拆除、征收房屋的目的，租赁合同的继续履行不利于拆迁、征收工作的进行，且承租人的使用权的确因拆迁、征收受到了影响，为保障拆迁、征收工作的顺利进行及保障承租人利益，应给予承租人补偿。本案中，刘某以前所租住的房屋被拆除后，刘某可以住在提供给房东李某的补偿安置房内。如果补偿安置的房屋与以前的房屋条件存在差异，双方之间可以根据实际情况调整租金。如果与原有用途不符或者李某不愿意或不能继续履行合同，刘某可以解除租赁合同，并要求李某给予适当补偿。

最终双方达成一致意见：李某愿意另外租赁一处房屋，给刘某及家人住，此房屋的租金由李某支付。刘某表示会尽快搬离被拆迁的房屋。



## 昌平区司法局

李志强：  
因你连续旷工102天，经我公司研究决定，依据《劳动合同法》相关规定，我公司决定与你解除劳动合同。望你在见报之日起五个工作日内到我公司办理解除劳动合同手续。逾期不来，由此产生的法律责任均由你本人承担。  
特此公告  
北京住总北宇物业服务有限责任公司  
2018年3月6日

北京公共交通控股(集团)有限公司  
鸿运承物业管理中心职工郎金彪，男，身份证号:110223198707\*\*\*\*74，因你严重违纪自2016年11月26日起旷工至今，按相关规定单位于2018年2月25日与你解除劳动合同，请即起15日内到公司人力资源部办理解除劳动合同及档案转出手续。逾期办理自行承担一切责任。  
北京公共交通控股(集团)有限公司  
鸿运承物业管理中心

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 流鼻血的正确止血法



流鼻血时，很多人会立即仰头，其实这样做非但不管用，还可能带来危险。止血的正确方法应该是：轻捏鼻翼(鼻骨以下柔软部位)。鼻腔内血管受压，有助于血液更快凝结止血。然后，头部稍微前倾(略微低头)，这样鼻血就会从鼻孔流出，而不会进入喉咙。

## 马桶前放小板凳助排便



当直肠肌与直肠形成的肛肠角度越大、直肠越直时，排便越顺畅。坐着时，肛肠角约为80~90度，蹲着时，肛肠角可达到100~110度。如果感到排便困难，脚下最好踩一个小凳子，上身微微前倾，这个姿势可以增加腹压，有助于顺利排便。

### 红灯

## 吃粗粮过多反加重便秘



粗粮能够补充膳食纤维，还含有较多的B族维生素，作为能量转换过程中的辅酶帮助人体能量转换，适当补充对肠胃有益。不过，如果突然大量摄入，肠胃在短时间内难以适应，反而容易造成消化不良。另外，若吃过多粗粮而不能补充足够水分，容易加重便秘。

## 碳酸饮料对牙齿危害大



近日媒体报道，一女子喝碳酸饮料一年多导致牙齿溶解！碳酸饮料的成分大部分都含有磷酸，长期大量饮用碳酸饮料，容易引发骨质疏松或牙齿开裂，这主要是由于大量磷酸的摄入会影响钙的吸收，引起钙、磷比例失调，影响了钙的吸收。