

安徽一景区被指“山寨”兵马俑

03版



今日晴，北风微风，-3℃~12℃
详见07版

今日8版 总第5662期
国内统一刊号:CN33-0091
宁波日报报业集团主管主办
新闻热线 87270000
1386780000

编辑:叶飞 朱忠诚
美编:梁宁

滞留印度的王琪老人顺利回国

这一天，他等了54年

02版

金婚夫妻的幸福秘诀 您想知道吗?

婚恋专家建议，年轻夫妻要在婚姻中不断学习交流，提升爱的能力



翁小民、余翠娣夫妇



马宝春、汪贵菊夫妇



翁信康、陆镜菊夫妇

这两天，海曙集士港镇举办了一个名为“何须三生三世，只要恩爱这一世”的活动，内容是征集金婚夫妻，通过请他们讲自己的幸福故事，谈夫妻间的相处之道，来教教年轻夫妻如何“保鲜”婚姻。

记者跟随走访了几户，也就此咨询了相关的婚姻家庭专家，专家表示，虽然老一代人面对婚姻的心态、需求与现在的年轻人不同，但幸福婚姻的经营秘诀是相通的。

金婚秘诀一：

相互支持，彼此关爱

在集士港明馨社区，翁小民、余翠娣的相守相伴故事被传为佳话。夫妻俩都是开朗、豁达的人，翁小民喜欢拉二胡，余翠娣爱好唱越剧，平时，两位老人就在家中弹唱，晚年生活极有情趣。社区举办晚会需要表演时，两人经常一起上台，深受居民欢迎。

余翠娣还是社区义工，为人热心，居民有什么困难都愿意找她帮忙。“有时候，居民白天上班，我需要晚上登门走访，他不放心我一个人出门，一定要陪我一起去。每次义工队安排街面巡逻，他也一直跟在我身边。”说到这里，余翠娣笑得很甜蜜。

十年前，翁小民被查出患了肠癌。在老伴住院治疗期间，余翠娣让子女安心上班，自己每天在家和医院之间奔波，细心照顾、耐心开解，出了院，更是无微不至。回忆当时，余翠娣红了眼睛，坐在一旁的翁小民拍着她的手安慰。病发到现在这么多年，在余翠娣的照顾下，翁小民恢复

得不错，脸色红润。

从青春到白发，几十年恩恩爱爱，两位老人说：“婚姻幸福的秘诀大抵就是相互支持，相互信任尊重，彼此关爱。”

金婚秘诀二：

只记得对方的好

翁家桥村的马宝春、汪贵菊夫妇俩结婚已有53年，提起当初相识时的事，汪贵菊到现在还是有点害羞。村里的妇女主任在一旁笑着揭秘：马宝春年轻时做邮递员，从村头跑到村尾送信，把信送到汪贵菊家中时，汪贵菊一眼相中了这个勤劳肯干的小伙子，就由舅妈出面牵了红线。

相互扶持这些年，两人鲜有争吵。汪贵菊说，是马宝春的性格好，遇事不疾不徐，碰到她心急唠叨埋怨，马宝春总是“呵呵”赔笑着，直到她气消为止，想要吵架都吵不起来。马宝春则说，是老婆好，平时他在外忙，常顾不上家，是她一手操持家务，“她嫁给我，吃了苦受了累，怎么还能让她受委屈……”

翁信康、陆镜菊夫妇俩的恩爱在双银村是有名的。当年，陆镜菊父亲去世得早，母亲体弱，家庭的重担都落到陆镜菊身上，砍柴挑水，每样都是体力活。翁信康心疼这个外表柔弱的姑娘，就陪着她一起做这些体力活，这一陪就是大半辈子。

前两年，翁信康白内障做了手术，但视力却没有恢复，陆镜菊就成了他的眼睛，每天为他准备好衣物、食物，陪他散步。看着老伴每日辛劳，翁信康也想帮忙，却因为眼睛看不见，错把鸡饲料当午饭煮了起来。这么一件糗事，却被陆镜菊一直记在心里，“他这是心疼我。

我们俩都是苦过来的人，更要相互疼惜着走下去。”

婚恋专家：

年轻夫妻要不断提升爱的能力

“老一代人对婚姻的心态、需求与现在的年轻人不一样了，但幸福婚姻的秘诀是相通的。”蓝泓心理健康咨询中心主任、婚恋家庭指导专家周敏明说，经营婚姻不是本能，而是一项技术活。

“现在社会节奏快，年轻人心态大多浮躁，常因为‘感觉’走到一起，如果不好好学习婚姻之道，婚姻很容易会因为‘感觉’的消退而维持不下去。”周敏明说，婚姻的本质是处理男女差异、解决矛盾的过程。恋爱时，男女双方因为差异而相互吸引，结婚后，激情过了，男女在行为、思维上存在差异，如果处理不好这种差异，就会变成家庭问题。

“男女双方互相理解、换位思考是基础，幸福婚姻更需要夫妻间建立情感的连接，亲密关系的连接，进行有效陪伴和有效沟通，从‘我’变成‘我们’。”周敏明说，从具体实践来说，第一步，夫妻双方要先建立起各自快乐独立的“自循环”，把个人活精彩了，进入婚姻后才能让婚姻成为个人幸福生活的展示平台；第二步，夫妻双方要有意识共同努力，不断在婚姻中学习爱，交流爱，提升爱的能力，彼此创造一个互利、共享、共存的和谐关系，让婚姻为活出彼此的精彩提供土壤。这样才是幸福婚姻结果，让双方都从婚姻中获得满足，从而建立起良性循环。

记者 王思勤
通讯员 张琦
文/摄

宁波银行

快审快贷

1日评估 1日审批
1日签约 1日出账