

## 讓婚姻甜蜜的好習慣

美國一項婚姻研究，持續追蹤數百對夫妻達 23 年，

發現 5 個能讓夫妻相愛到白頭的好習慣：

1. 經常稱讚另一半：61% 的快樂夫妻都表示，

自己的另一半讓他們對自我的感覺良好。

2. 重視房事的品質，而非次數：快樂的夫妻 75% 對他們房事的品質滿意，儘管頻率降低也不以為意。

3. 對另一半要有信心：幸福的夫妻中，96% 的太太和 92% 的先生都認為維繫婚姻最重要的是

**「要抱持另一半絕不會傷害你或欺騙你的信念」。**



4. 持續關注另一半的需求：研究裡對婚姻感到滿意的夫妻幾乎都表示

，他們不僅對另一半的習慣、喜好瞭若指掌，也清楚另一半為何與眾不同。

5. 和另一半分享祕密：幸福的婚姻裡，有一半的夫妻會經常分享內心話。



## 對岳父母好，婚姻更美滿

維繫婚姻美滿，除了夫妻同心協力，跟你如何和公婆或岳父母相處還是有那麼一點關係。

根據《哈芬頓郵報》報導，美國密西根大學一項追蹤長達 26 年的研究發現，當先生與岳父母相處愉快時，夫妻倆離婚的風險會降低 20%。反之，若太太和公婆很要好，夫妻倆的離婚風險會增加 20%。研究者從 373 對夫妻第一年的婚姻開始，不定期追蹤他們的狀況，發現夫妻與公婆或岳父母截然不同的相處模式造就了不同的婚姻結果。因為女性把人際關係看得很重，在意別人對自己的看法，也傾向

用為人妻母的角色定義自我，導致公婆的一言一行都可能會影響她們對自我的認知，因此往往到最後太親密的互動反成關係殺手。而男性更重視照顧家人的生活，較不會把岳父母的言行放在心上。

此外，女性比起男性會特別在意自己的父母與先生的關係。當先生努力對岳父母好，太太會連帶覺得先生很疼愛自己。因為太太的解讀是：**他肯花心思照顧、認識我爸媽，表示他一定很愛我。**

研究者對於促進家庭和樂的建議是：公婆若跟媳婦感情不錯，可留意自己的言行是否會讓媳婦覺得「管太多」；岳父母則可放寬心胸與女婿建立較深厚的關係。