

< 上接04版

真诚信任是感情“保鲜”的前提

在桂林从事家庭关系咨询方面工作的辛迪认为，情侣关系和夫妻关系的基础是把对方的需要和喜好放在心上，有了这个基础才有和谐的关系。如果双方之间没有最基本的真诚和信任，“保鲜”也不过是浅浅的表象而已。

家住瓦窑口的许女士今年已经56岁，但是夫妻关系依然甜蜜和谐，经常和丈夫出双入对，是朋友圈子里的模范夫妻。许女士介绍，虽然已经到银婚的年纪，但她和丈夫依然有恋爱的感觉。“首先，我们是真心相爱，非常珍惜这段感情，而且年过半百，体会到了白头偕老的相伴很重要。”许女士介绍说。

许女士认为，尊重对方，互相坦诚、互相信任是良好夫妻关系的基础。当然，还得在生活中注重感情的维系。许女士介绍，每当丈夫过生日或者到了父亲节时，她都会给对方准备礼物。平时虽然比较忙，但是也要抽出时间给丈夫做点好吃的饭菜。两人经常一起饭后散步、看电影，长假里还会去外地旅游。

“做任何事情，都要考虑这是一个家的决定，而不是一个人的决定，要时刻把对方放在心上，对方才会时刻把你放在心上。”许女士说。

在本报调查中，关于“婚后保持夫妻良好关系的办法有哪些”的问题，有74.5%的人认为，互相坦诚，真心沟通交流是保持夫妻良好关系的办法；有54.9%的人认为，经常制造浪漫，保持恋爱状态就很好；有51%的人认为，公开欣赏、赞美对方有助于促进夫妻关系的提升。

同样从事家庭关系咨询相关工作的惠玉认为，良好的夫妻关系，应该加强沟通，遇事商量，共同担责，认可彼此。

专家建议：心中有对方 生活才圆满

桂林嘉鑫心理咨询中心的心理专家张双玉介绍，没有良好的沟通，容易造成夫妻双方内心的隔阂，这也是家庭暴力、冷暴力的根源。当然，夫妻双方长期分床睡觉也会对感情产生一定的影响。夫妻之间的情感维系缺少了桥梁后，脾气更容易暴躁，对对方也会失去耐心和包容心，更容易产生矛盾。

辛迪和惠玉凭借多年心理咨询个案总结得知，常见的影响夫妻关系的表现主要有几方面，比如有事不沟通，在大事面前擅自作决定；没有共同参与孩子的养育；遇事甩锅抱怨，认为都是对方的错，而自己没有错；在夫妻关系中迫切求证明，证明自己比对方优秀；对于自己没有创造收入的愧疚感、无价值感、自我价值低；带着怨气一起生活等等表现。

“如果心中没有对方，再怎么‘保鲜’也没有效果，‘保鲜’需要两个人共同努力，有意经营。”张双玉介绍，“保鲜”的办法很多，比如培养两人的共同爱好，一起看电影、散步，进行娱乐活动等等，去珍惜恋爱的感觉。

其次，在重要节点，如对方生日、结婚纪念日等可以赠送对方礼物，还可以旧地重游，回忆美好时光。

辛迪和惠玉建议，在生活中要多注意自己的情绪，不迁怒身边人。如果迁怒了，要及时澄清。两个人一起生活出现矛盾冲突并不可怕，重要的是，要及时化解。同时，两人要共同承担家务，对对方多夸奖，少抱怨，从而让情感一直保持“新鲜感”。

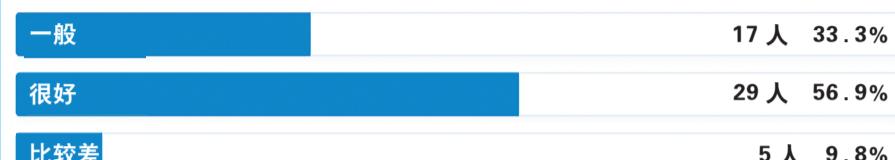
记者韦彦青

图说婚恋

本期关键词：感情“保鲜”

针对婚恋中如何维护并保持双方良好关系，51位市民参与了本报的调查问卷，通过他们的选择结果，可以了解大家对情侣及夫妻感情“保鲜”的基本看法。

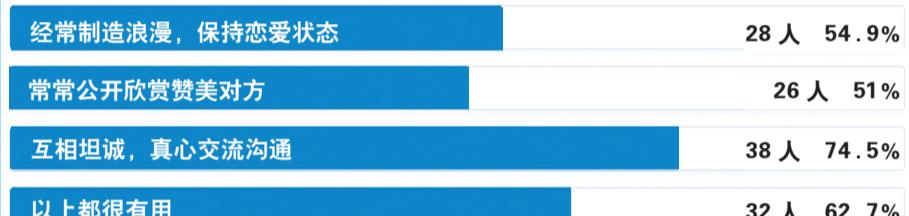
1. 您觉得您与恋人或爱人的关系如何？（单选）



2. 您认为恋人或夫妻关系中双方是否平等？（单选）



3. 您觉得保持恋人或夫妻良好关系的办法有哪些？（多选）



4. 您觉得以下哪些做法会破坏恋人或夫妻关系？（多选）



5. 为维护好恋人或夫妻关系，您愿意妥协吗？（单选）



数据整理/记者邢刚 图表制作/美编杨斯诗

公告

由我公司承建桂林市经济建设投资总公司（已更名为桂林城乡建设控股集团有限公司）发包的桂林市西站东路项目建设工程一标段项目，已在2016年10月27日前全部竣工验收并交付使用。为保护债权人的合法权益，请与上述建筑工程施工项目有关的我司债权人自本公告见报之日起45日内向公司申报债权或提供相应担保请求。逾期未申报的，将依相关规定处理。联系人：刘茜茜，联系电话：18260917188。
特此公告。

施工单位：湖南省第六工程有限公司
2023年4月6日

停水预告

经桂林市行政审批局批准，兹定于2023年4月11日22:00至4月12日8:00进行供水管网驳接施工。

停水范围：桂林市至两江机场市政供水加压泵站等周边用户。

停水影响主要单位：僚田收费站，僚田服务区，桂林市至两江机场市政供水加压泵站，两江机场等及附近单位和居民停水。

请上述地区用户做好蓄水准备并请相互转告。

以上时间为正常计划停水时间，实际恢复供水时间视现场施工情况可能提前或延时。停水施工期间，请用户将阀门或水龙头关闭，避免提前通水造成不必要的损失。如遇暴雨等恶劣天气造成施工无法进行的，停水日期顺延。

不便之处，敬请谅解！

供水服务热线：2896332

桂林市自来水有限公司

2023年4月4日

延期交房公告

尊敬的顺祥学府壹号业主：

首先非常感谢您对我司的认可和厚爱，购买了我司开发建设的【顺祥学府壹号】项目3/5号楼商品房。根据双方签订的《商品房买卖合同》的相关约定，3/5号楼商品房原应于2023年4月30日交付。但由于异常天气的影响，大雨暴雨期间影响施工进度，加上近几年受新冠疫情影响，采取了停工停业、延长假期、隔离观察、交通管制等系列措施，也直接导致了项目开发建设遭遇停滞，一定程度上影响了工期。经本公司全体员工的共同努力及施工单位加班加点施工，现已经确定交房时间为2023年10月10日，由此带来不便深感歉意。

桂林广恒投资有限公司

2023年4月10日