

俗话说，悟谁的道，谁就听你的。若想妻子对自己百依百顺，做丈夫的要懂得妻子的心和说话的艺术。拿捏和妥协，不是怯懦，而是男人睿智和心胸的体现。



RUIZHIZHANGFU
XUNANIEDE18JUHUA

睿智丈夫 须拿捏的 18句话

孙向杰◎编著



RUIZHIZHANGFU
XUNANIEDE18JUHUA

哪些话妻子喜欢听？哪些话她最反感？怎样说能如愿以偿？

不小心说错了怎么巧妙化解？

懂得妻子最爱听或最反感的N句话，做个睿智的丈夫，学会用语言巧妙地化解矛盾，
加深夫妻感情。



吉林出版集团有限责任公司



RUIZHI ZHANGFU
XU NANIE DE 18 JIHUA

睿智丈夫 须拿捏的 18句话

孙向杰◎编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

睿智丈夫须拿捏的 18 句话 / 孙向杰编著. ——长春:吉林出版集团有限责任公司, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5534 - 9196 - 7

I. ①睿… II. ①孙… III. ①男性 - 语言艺术 - 通俗读物
IV. ①H019 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 264346 号

睿智丈夫须拿捏的 18 句话

ruizhi zhangfu xu nanie de 18 ju hua

编 著	孙向杰
出 版 人	吴文阁
责任编辑	金方建 汤洁
封面设计	孙希前
开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	15
版 次	2016 年 3 月第 1 版
印 次	2016 年 3 月第 1 次印刷

出 版	吉林出版集团有限责任公司(长春市人民大街 4646 号)
发 行	吉林音像出版社有限责任公司
地 址	长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话	0431 - 86012913
印 刷	北京毅峰迅捷印刷有限公司

ISBN 978 - 7 - 5534 - 9196 - 7 定价:35.00 元

版权所有,翻印必究

前言

俗话说：“家和万事兴。”如何让自己的小家庭和和美、日子蒸蒸日上？爱人之间的语言沟通是一个非常重要的因素。须知言为心之声，爱是“谈”出来的。

台湾著名成功学家林道安说：“一个人不会说话，那是因为他不知道对方需要听什么样的话；假如你能像一个侦察兵一样看透对方的心理活动，你就知道说话的力量有多么巨大了！”的确，“说话的力量”是不可低估的。

在生活中，有些人本领极高，可以翻江倒海，可以力拔山兮，但是就因为不会说话，或者只会说让人别扭的话，结果总是让自己活在气喘吁吁的感觉之中；相反，有些人本领一般，但是就是一张好嘴，结果做什么事情都顺顺利利。

即使是夫妻，也还是有一些基本的规矩需要遵守。否则，你无心的一句话、一个眼神，就可能给对方的心理造成伤害，进而影响夫妻感情。

有人说：“没有声音的家庭无异于一座坟墓。”这话固然偏激，但说出了语言交流对于家庭和美的重要性。

夫妻发生争执时，双方往往都非常冲动，口不择言，认为哪句话说得过瘾、最能击中对方要害，就说哪句，根本没有顾忌到自己的语言会给对方心理造成怎样的伤害。虽然大部分夫妻事后也都会说些后悔

的话。

但是，你所付出的代价将是你“大吐恶语之快”的十倍，因为“语言暴力”所摧毁的是幸福婚姻的所有要素，比如尊重、信任、爱慕和亲密感。正像一位面临婚姻解体的朋友所说：“以前他骂我的时候，我会愤怒和悲伤。但是现在，我再也不和他吵了，因为感情已经死了，剩下的只是冷漠。”

婚姻当中，甜言蜜语绝对不是什么贬义词，而是必不可少的调味作料。无论结婚有多长时间，适时地甜言蜜语一番，都能唤起对方的一腔柔情。因此，丈夫应该经常夸妻子美貌有吸引力，妻子也要经常夸丈夫的才干和魅力。当你这样说的时候，就在表示，你还是如当初一样那么欣赏他（她）。

有人认为，走入“围城”就是一家人了，还需要什么客气，想到什么就说什么，肆无忌惮。殊不知，这种想法大错特错。运用一些机智，和爱人耍点小聪明的话，相信对方那充满爱意的双眸一定会为你闪过惊喜的亮色！

夫妻间语言交流有很多方式，温声软语是交流，平心静气是交流，据理力争也是交流。

在学会说话的同时，还要学会掌握倾听的技巧，当彼此看到对方很在意自己说的每一句话时，就会有被重视的感觉，一个鼓励的眼神，一个理解的微笑和提示，会更能增加双方的愉悦感，这种愉悦会让人感受到被爱的温暖、幸福、信任以及感激的情绪就会迅速的溢满内心，夫妻之间的情感就会得到升华。只有这样，一个幸福的婚姻才会更稳的走向融洽、圆满、和谐。

婚姻生活需要大智慧，学会怎样说话是其中关键的一项内容。只有掌握了这门艺术，才会有夫妻的恩爱、才会有与老人的和睦相处、才会有与亲朋好友的真挚亲情和友情。这个家才真正像一个城堡那样坚固，让家里的每一个人都有安全感，家里才会洋溢欢声笑语。

目 录

上篇 日常生活中,妻子最反感的9句话 / 1

1. 吼着说:“随便,你看着办吧” / 3

◇恩爱,就是好好说话 / 3

◇节省一点你的怒气 / 7

◇找出怒气的根源 / 11

◇给爱人适当的让步 / 14

2. 在爱人面前说:“那个美女好漂亮啊” / 19

◇不要赞美别人的老婆 / 19

◇你的模样没有以前漂亮” / 21

◇对话要委婉柔情 / 24

3. 你眼里根本就没有我 / 28

◇家不是讲理的地方 / 28

◇男人要学会适时妥协 / 31

◇夫妻要共同驾驶快乐之车 / 34

◇始终要把悦目的一面展示给爱人 / 37

4. 这日子没法过了,离婚吧 / 40

◇不可轻易说离婚 / 40

◇夫妻不能总较劲 / 43

◇向“狮子”送一只“小羊羔” / 47

◇雷雨过后是晴空 / 50

5. 你自己过自己的吧 / 56

◇“管住”往娘家跑的妻子 / 56

◇我一直跟在你身后 / 61

◇经常吵吵嘴 / 64

6. 爱听不听,我爱这样说 / 68

◇夫妻说话也要讲艺术 / 68

◇换一种说法就会是别样心情 / 71

◇夫妻有时需要善意的谎言 / 75

7. 你那点事,谁都知道 / 79

◇爱人要相互留有空间 / 79

◇鞋大鞋小只有脚知道 / 83

◇爱的“拴马桩” / 87

8. 旧帐咱们得算算了 / 92

◇长相知不相疑 / 92

◇有时需要理性的谎言 / 96

◇不能“瞎牺牲” / 101

9. 唉!我真是没福气的人 / 104

◇你为什么 not 送我礼物 / 104

◇允许对方偶尔生气 / 107

◇学会卖关子探虚实 / 110

下篇 日常生活中,妻子最爱听的9句话 / 115

1. 我爱你,一生一世 / 117

◇我爱你一生不变 / 117

◇老公的承诺 / 122

◇一“哄”值千金 / 126

2. 你是世界上最棒的 / 130

◇赞美使男人前进,让女人自信 / 130

◇赞美要恰如其分 / 136

◇不忘对丈夫的“赞美”和“吹嘘” / 141

◇学会给爱人戴小高帽 / 144

3. 你是我最宝贵的礼物 / 151

◇幽默能让爱情保持活力 / 151

◇保持夫妻关系的润滑剂 / 156

- ◇你是我最宝贵的“东西” / 158
- 4. 我眼里永远的情人 / 163
 - ◇爱她就要让她快乐 / 163
 - ◇说话态度比内容更重要 / 166
 - ◇爱人之间要互相欣赏 / 170
- 5. 没关系,那算啥呀 / 174
 - ◇会说话的夫妻其乐融融 / 174
 - ◇适当来点美妙的“谎言” / 178
 - ◇这样说她才更高兴 / 181
- 6. 你是我的全部,我是你的唯一 / 187
 - ◇“撒娇”是妻子的“独门暗器” / 187
 - ◇“小脚村姑”撒泼有招 / 189
 - ◇夫妻就是一对欢喜冤家 / 192
- 7. 心血来潮的时候叫你“傻瓜” / 197
 - ◇“昵称”温暖了爱人的心 / 197
 - ◇想法逗爱人开心 / 202
 - ◇最疼你的人是和你同甘共苦的人 / 205
- 8. 拥有你是幸福的 / 211
 - ◇吵架吵出的其乐融融 / 211
 - ◇抓住对方的性情,顺“藤”说话 / 214
 - ◇巧舌功夫之男生女生 / 217
- 9. 爱你没商量 / 221
 - ◇家是讲爱的地方 / 221
 - ◇亲爱的,你听我说 / 224
 - ◇让她“与你并肩走” / 227

上篇

日常生活中，妻子最反感的9句话

相爱是一门艺术，爱是两个人一起成长，这就必须得有交流，有交流才有了解，有了解才有更深的爱。交流必然会有争执的可能，夫妻间口不择言，大吐恶语之快的“语言暴力”所摧毁的是幸福婚姻的所有要素，比如尊重、信任、爱慕和亲密感。正确的沟通是解决婚姻问题的第一把钥匙，也是最重要的钥匙，沟通可以解决大多数婚姻问题。

■ 1. 吼着说：“随便，你看着办吧”

人们之所以反感“随便”，是因为这个社会倡导交流沟通、各抒己见、团队合作，而常说“随便”的人让人觉得不愿意与人合作、工作不努力、没有主见。不管是在外国还是中国，不管是在生活还是工作中，这样的形象是不负责的，也是不受人欢迎，我们要控制盛怒，在稍事停顿之后，委婉地，平和地去面对和解决问题，毕竟她是你除了父母之外最亲最爱的人，我们要尊敬，更要珍惜，我们不妨学一学下面的方法。

◇ 恩爱，就是好好说话

早起上班，身后有对中年夫妇和我一路，一直听到他们在细细碎碎的聊天，很有趣。

男：“一会吃包子吧，好不好？”

女：“好啊。”

男：“吃肉的还是素的？”

女：“肉的吧，肉的好吃。”

男：“那就要两个肉的，素的想吃吗？”

女：“也有点想吃，你想吗？”

男：“我也想，一会我先去占座，你去买包子。”

.....

就是这些琐碎的再也不能琐碎的事，但两个人说得津津有味，有商有量，不急不躁。或许我有点武断，我觉得凭他们的交谈方式，他们一定是一对恩爱夫妻。

虽然我只看到了有关他们生活的最简单的一个断面，但这个断面所蕴含的意义和所具有的象征却叫人不能忽视。

也可能有人觉得他们说的都是一些小事，谈得来算不得什么。可如果换一种心态来交谈，就算这样的小事都可能跑偏。

假如这样：

男：“一会吃包子，行吗？”

女：“就知道吃包子，吃包子，你不能换个花样吗？”

男：“那你说吃什么，每次都让我说，说了你还不同意。”

女：“你是我老公，连我爱吃什么都不知道，我还有什么可说的？”

男：“那我爱吃什么你知道吗，凭什么每次都得依着你？”

女：“随便，你看着办吧……”

以上对话可不是虚构，而是我一位亲戚和老婆的真实生活场景。他和我抱怨，他们之间经常连最简单的吃饭都很难达成共识。

这里的“包子”可以任意替换成饺子、馒头、面条，这不重要，反正就是什么都得听她的，她还不明示，让他自己猜。猜不对了就不高兴，你让她先说她没说意见。总之很头疼，很伤害感情。

我还在包子铺听过这样的对话：

女：“吃包子吧？”

男：“到包子铺不吃包子吃什么啊？”

女：“吃肉的行吗？”

男：“不知道天热少吃肉馅啊，不新鲜，没常识。”

女：“那就吃素的。”

男：“别磨叽了，快点，都快迟到了，没点时间观念。”

看看，每句话后面都跟着疑问、指责、批判，两个人最终耷拉着脸吃完这顿饭。他们的负能量太强大了，强大到我连路过他们身边都踮着脚尖，轻轻溜走，唯恐引爆这压抑到极点的气场。

任何小细节都能变成大伤害，只要两个人都存了一颗互相不耐烦的心。任何小细节也都能暴露大恩爱，因为唯有被感情浸透了整个生活，才可能会有每一刻的心平气和。

两口子经年累月的生活在一起，什么是爱，已经说不清楚。怎么才算最爱，家家户户都有自己的表现形态，不能一概而论。但快乐和幸福却是能够感知的，是温情还是冷酷，需要从每天、每一次交谈、每一件小事中细细来体会。

多年后回首，我们能够记住的，只是那么一个个片段，正是这些片段构成了一个完整的人生故事。人生在世说白了也就是和七八个人打交道，把这七八个人摆平了，你的生活就会好过起来。

夫妻关系也是如此，无需将爱总是挂在嘴边，只要把所有的细节都摆平，比如一天三顿吃什么饭，放假是看电影还是看录像，到底是早起散步还是晚上遛弯这些小事，大家都能做到夫妻同心，有商有量，那么自然而然就变成了一对恩爱夫妻。

对于所有渴望与伴侣建立亲密关系的夫妻来说，感情用事是我们最大的敌人，因此成就美满姻缘的第一步和最重要的一步必然是保持冷静的头脑。在进行“真实的自我表达”时，要想做到心平气和，我们需要做到以下两点。

首先，遇事要稍事停顿。我们首先要做到就是让自己暂停一下。也许有人会说：“是啊，你说得倒好听！如果能够做到这一点，那我就不用再看这本书了！”值得一提的是，在婚姻生活中，我们每个人都曾经以某种方式大声吼叫过，或者做过一些不成熟的举动。

无论你是冷漠地对待自己的伴侣，还是对其歇斯底里地大喊大叫，都是感情用事的表现，而这些正是我们进行“真实自我表达”时最大的障碍。

因为上述举动所体现出来的不是我们真正的感受和欲望，而是由于畏惧产生的一种扭曲的情感，所以必然会导致我们最不愿意看到的结果。

夫妻双方发生摩擦时，就像每个人都曾经有过情绪失控的表现一样，我们也都能够管理好自己的情绪。在某些情况下，除了保持冷静的头脑和清晰的思维，我们没有别的选择。很多人都曾经有过这样的经历。

不妨仔细想一想，你是否遇到过这样的时刻，当其他人都惊慌失措时，只有你保持着清醒的头脑？

也许是在祖母的葬礼上，你鼓足勇气，战胜了自己的恐惧，度过了这一令人心痛欲绝的时刻；也许是当你的儿子在杂货店里大发脾气时，你平静地假装视而不见；也许是当丈夫埋怨你乱扔东西弄丢了她的钥匙时，你清醒地意识到你根本就没有动过他的东西，并且心平气和地告诉他这不是你的错，甚至主动帮他一起寻找。

其次，“零吼叫”经营出不抱怨的婚姻，“零吼叫”这一模式的目的不仅不在于改变你的伴侣，甚至也不在于改变你自己，而是让你有机会在

婚姻中面对自我。

事实上，我们每个人都至少有过一次这样的经历，在某些一触即发的时刻仍然保持着冷静的头脑。或许你一时难以想起，但是这些特别的时刻一定已经深深地印在你的脑海里。

在这里，我请你尽量回忆这些时刻的所有细节，因为只有这样才能学会在盛怒之下怎样稍事停顿。

◇节省一点你的怒气

经常生气就像不断的小感冒，严重影响夫妻感情。在激烈的工作竞争之余，你是否注意到了爱人之间的冲突，常常出自一方的发火。而每次发火的原因，如果你能把它记下来，过一段时间再去翻看的话，你一定都会觉得惭愧和好笑。

因为那些事情绝大多数都是些微不足道的小事，完全不值得大动肝火。可事实恰恰是，为了这些不值得发火的小事，常常有人发火，而且还引起一场夫妻冲突。

那晚，我认识的一对年轻夫妻中的太太哭着来电：

“你快来！我恨他！我要和他离婚！”快速赶到他们家，这会儿还正吵的凶呢！

男说：“她很无聊，我上班好累，她说晚上要去散步，我说改天，她就又哭又闹，真是讨厌！”

女说：“你才讨厌，我在家作牛作马为这个家打扫，为你做饭为你生孩子，只要求散个步你就会累死啦？”

男说：“喂！生小孩是两人的事又不是我一人的事，你累难道

我不累？”

女说：“哼！早知道生了小孩你不管我根本就不生，我们女人为何辛苦生下孩子，就一定要负责孩子的一切，又不能出去工作。”

男说：“喂！生孩子又不是你一人能办到，没有我你生个屁。”

女说：“哼！你们男人有何贡献？”

男说：“哼！没有我的贡献你生什么？”

再来下面的话让人难忘，

女说：“哈哈！你贡献了，好那看看我们女人的贡献：

我怀孕要忍受呕吐，

我要小心饮食，

我连生病都不敢吃药。

我要为肚里孩子注意一切，

我怀孕行动不便，

我不再能远行郊游。

我怀孕要破坏身材，

我要烦恼妊娠纹的出现，

生产后要努力恢复身材使丈夫不嫌弃。

我要照顾小孩生活起居，

我要比小孩晚睡而比小孩早起，

我要半夜起床喂奶，

我还是要忙一切家事，

我伸手要钱要看丈夫脸色，

丈夫出门享乐而我得在家带小孩，

甚至于走样的身材是丈夫外遇的借口。

这种种一切就是我的贡献！

奇怪，这种情况，凭什么小孩要跟着你姓？他的血他的肉他的一切都是我给的，你有什么资格跟我争？”

男：“好吧！随便，你看着办吧！”

本来只是夫妻之间的一件小事，却演变成了家庭的大矛盾，更是由于丈夫的一句不理智且伤妻子的话，使得矛盾更加激化。

你常生气吗？如果生气是常客，建议你找出自己的“情绪温度计”，或来一场“与怒气的心灵对话”，彻底赶走怒气。

有的丈夫一吵急了，往往就控制不住自己，因而拳脚相加。要知道，你这一拳打出去，夫妻情分也许就算完了，她会一辈子都记得这一拳的。因为你打的不是她的人，而是她的心。

日落，张先生拖着疲惫回家，一屁股跌坐沙发看见晚餐还没着落，白天被上司责备写企业计划书迟交的怒气，瞬间引爆。

像陀螺般在厨房转来转去的张太太，还来不及换下公司套装，就被丈夫骂得满头包。张太太气呼呼地丢下围裙，一转脸见儿子一边盯电视一边写功课，毫不犹豫地抓起儿子的屁股猛打。

哭得惊天动地的儿子躲到玩具间，看到狗狗小白正在舔着他最心爱的机器人战警，忍不住狠踹了小白一脚。

这是典型的怒气流动图，可见，你为了发泄胸中的闷气而向爱人“发飙”，但之后你依然郁闷，而这怒气却已经感染到了对方，这样的连锁反应，甚至会使孩子都学会了莫名其妙地发怒了。

夫妻之间朝夕相处，当然要懂得倾听，这不仅是关爱、理解，更是调节双方关系的润滑剂。每个人在烦恼和喜悦后都有一份渴望，那就是对人