

穿越·人性·丛林·智慧手·册

严俊

现代 家庭

家庭为什么不和谐
婚后怎样沟通感情
再婚夫妻怎样进行心理调适

沟通宝典

沟通 是改进家庭关系的秘诀
全方位了解 家庭沟通 的原则

珠海出版社
新疆青少年出版社

★ 穿越人性丛林智慧手册 ★

现代家庭沟通宝典

严俊 编

新疆青少年出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)/数据

穿越人性丛林智慧手册/严俊编

ISBN 7-5371-3186-4/C·70 ¥90.00 元

I 穿…

II 严…

III 生活 - 中国 - 当代

IV C913

穿越人性丛林智慧手册

作 者 ■ 严俊

责任编辑 ■ 雷良波、韩全学

封面设计 ■ 杨超

出版发行 ● 珠海出版社

新疆青少年出版社

联系电话 ● 0756 - 3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂

开 本 ▲ 850 × 1168mm 1/32

印 张 ▲ 55 字数 ▲ 1100 千字

版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 ▲ 1 - 5000 册

ISBN 7 - 5371 - 3186 - 4/C·70

定 价 ▲ 90.00 元(每册定价:18.00 元)

版权所有·翻印必究

目 录

绪：家庭沟通的必要性

- 一、家庭为什么不和谐 (3)
- 二、沟通是改进家庭关系的秘诀 (4)
- 三、单是强调“爱”的重要，有用吗 (6)
- 四、自我观念影响沟通 (8)

第一章 家庭沟通的 20 个原则

- 1. 记住：行动往往“说”得比言语更大声 (17)
- 2. 重要的，就强调；不重要的，就忽略 (24)
- 3. 尽可能表达好而确实的沟通 (27)
- 4. 沟通时要清楚、具体 (30)
- 5. 言辞要切合实际，要合理 (36)
- 6. 以言语表达来验证你的每个假设 (38)
- 7. 承认每一件事都可以有多方面的看法 (45)
- 8. 承认家人对你的观察入微 (49)
- 9. 不要让好言的讨论变成恶言的争吵 (52)

10. 坦诚面对自己的感受 (58)
11. 不要用不当的沟通技巧 (64)
12. 沟通造成的效果比本意重要 (100)
13. 接受一切感觉并试着去了解; 不要接受一切行为,
但也要试着了解 (102)
14. 要委婉、体贴而有礼地尊重对方和他的感受 (106)
15. 不要说教或训话; 最好用发问的方式 (109)
16. 不要找藉口 (112)
17. 不要唠叨、叫骂、发牢骚 (123)
18. 得幽默时且幽默, 当严肃时要严肃 (132)
19. 学会倾听 (139)
20. 注意, 不要玩恶意的游戏 (142)

第二章 家庭沟通实务之一——学会赞美

- 一、夫妻间互相赞美 (159)
 1. 妻子怎样称赞丈夫 (159)
 2. 丈夫怎样赞美妻子 (161)
- 二、家长要称赞孩子 (163)
 1. 家长的赞扬对孩子的健康成长必不可少 (163)
 2. 赞扬孩子的哪些方面 (170)
 3. 赞扬孩子要注重“小人小事” (174)
 4. 要把赞扬孩子的道理讲明白 (177)
 5. 要有比较地赞扬孩子 (179)
 6. 赞扬孩子要耐心持久 (181)
 7. 孩子遇到挫折时, 多一点称赞少一点批评 (186)

目 录

三、年轻人要赞美长辈	(188)
1. 孩子怎样称赞父母	(188)
2. 媳妇怎样称赞公婆	(194)
3. 年轻人怎样称赞老年人	(200)
四、年轻人也需要赞美	(205)
1. 老年人当众赞美年轻人	(207)
2. 老年人赞美年轻人要抽象	(208)

第三章 家庭沟通实务之二——学会相处

一、夫妻相处	(213)
1. 怎样向妻子示爱	(213)
2. 怎样度过蜜月的“逆反期”	(218)
3. 怎样度过婚后“危险期”	(219)
4. 婚后怎样沟通感情	(222)
5. 性格迥异夫妻怎样相处	(225)
6. 夫妻间的兴趣、爱好不同怎么办	(226)
7. 妻子各方面都强于自己怎么办	(228)
8. 丈夫心中只有事业怎么办	(229)
9. 事业型女性怎样克服对丈夫和孩子的内疚感	(230)
10. 夫妻双方怎样接受对方的忠告	(233)
11. 觉得对方没意思怎么办	(235)
12. 产生了猜疑心理怎么办	(236)
13. 怎样面对配偶的侮辱	(238)
14. 怎样帮助爱人改掉不良习气	(239)
15. 怎样对待沉默寡言的丈夫	(242)

现代家庭沟通宝典

16. 怎样安抚烦恼中的丈夫	(244)
17. 怎样对待脾气不好的爱人	(246)
18. 丈夫总爱跳舞怎么办	(248)
19. 怎样对待妻子的任性	(249)
20. 妻子过分依赖丈夫怎么办	(251)
21. 怎样对待配偶在事业和生活上的挫折	(252)
22. 夫妻怎样对待地位变化	(254)
23. 怎样对待不善交际的爱人	(256)
24. 怎样对待爱人的异性朋友	(258)
25. 怎样对待爱人的过失	(259)
26. 怎样对待爱吃“醋”的妻子	(263)
27. 丈夫不珍视自己的感情怎么办	(265)
28. 夫妻的裂痕从哪儿开始	(267)
29. 再婚应注意什么	(268)
30. “半路夫妻”感觉不真心怎么办	(270)
31. 再婚夫妻怎样进行心理调适	(272)
32. 再婚夫妻怎样对待对方先前的子女	(274)
二、亲子相处	(276)
1. 消除代沟	(276)
2. 教子十过，不如奖子一长	(306)
三、处理好家庭其他家庭	(338)
1. 婆媳相处的艺术	(338)
2. 兄弟姐妹和睦	(340)
3. 姑嫂妯娌之间	(342)

绪：

家庭沟通的重要性

绪：家庭沟通的必要性

人生最大的快乐与最深的满足、最强烈的进取心与内心最深处的宁静感，莫不来自充满爱的家庭。努力进取、积极探索、敬业乐群，固然会使人感到满足和快慰，但若没有日常和谐的家庭生活给予人安全的幸福感，则这些满足和快慰难免有完美之感。这种属于一个亲密、温暖的家庭所获得的奇妙快乐感觉，实在是无法由其他地方得到的。

一、家庭为什么不和谐

但是，为什么目前会有那么多家庭不和谐？为什么一家人会因为长久的恼怒、怨恨而隐藏了彼此的爱呢？为什么在无数的家庭里，日常生活就意味着不断的顶嘴、闹脾气、不快乐呢？为什么有的家庭里存在那么多的争吵和仇恨呢？

当然我们不能单纯地归因于目前心理困扰的病症太普遍。即使我们假设全人类中有 10% ~ 15% 患有某种情绪困扰，需要接受专业医师的帮助或治疗，还是无法解释许多家庭不和谐的原因。因为这些家庭里，以临床的观点来衡量，可能没有人有严重的情绪困扰，但是家里却是不断的争吵、拌嘴，或者是冷漠，没有亲情。

我们也不能以世风日下为理由，说人性的卑鄙、憎恨是现代的流行病。因为绝大多数的人，至少在对待自己家人时，都是善意的。但是往往在愤怒之下控制不住，做出伤害对方的事情，而且把自己的发脾气怪罪到对方头上。我们也能把家庭不和的原因，归到许多家庭已经丢弃祖先遗留下来的精神价值。

因为远在他们祖先的家庭里，早已有争吵与不和，而在现代的家庭里依然免不了这种破坏性的相处。那么，家庭不和谐、不快乐的主要原因到底在哪里呢？

问题看起来似乎非常复杂，但是我们相信答案非常简单。在大多数充满冲突的家庭里，不和谐的主要原因很简单，只是由于家人没有把感受到的爱和所怀有的善意，恰当地表达出来。例如，有个太太明明希望和她丈夫合理地讨论一个问题，却常发现自己在不知不觉中陷入破坏性的争吵里。但是在她把问题提出来讨论时，确实一点也不希望吵架，也不想伤害她丈夫的心。还有一个父亲，本来是想和他那十几岁大的孩子平心静气、通情达理地讨论他用车的权利问题，也发现自己不知怎的卷入一场舌战中，彼此指责对方的不是，怒气恶言在父子之间一来一往。事后这位父亲回想起来，也不懂得自己既已决定平心静气来讨论事情，又是怎么变成后来的争吵的。他觉得很难过，因为他爱他的儿子，而且也无意和儿子吵到那种不可收拾的地步。

二、沟通是改进家庭关系的秘诀

在以后的章节里，我们将提供一套原则和指引，目的在帮助家庭里的每一个人，把自己感受到的爱和内心的善意恰当地表现出来，让家里其他人了解他的爱心和善意。本书第一章的原则和告诫中，能使人学到如何沟通，如何讨论问题而不致陷入破坏性的争吵中，并能使人避免挑毛病、发牢骚、顶嘴。这些原则还能“清洁”家里的情绪气氛，使家人之间有恳切、坦

绪：家庭沟通的必要性

诚和关爱。因此，我们希望这本书对读者美满和谐的家庭生活的建立有所贡献。

当然，除了“爱”以外，还有其他的情绪也要用建设性而非破坏性的方式来沟通。例如，“生气”是一种相当重要、无可避免、也非全然不好的情绪；本书会提到“生气”要如何沟通，以达到建设性而非破坏性的效果。在内容方面，本书涵盖得相当广泛——同时也相当具体——读者由此可以衡量自己家庭中的问题，是否需要专业人员的帮助；如果按照书中提供的原则去做，可以达到相当美满的家庭的话，这个家庭可能就不需要心理治疗这一类的帮助；假如应用了本书的原则，家庭关系仍然没有改进，那么很可能有较严重的心理病症存在，必须寻求专业人员的帮助。

改善家庭关系的秘诀——也是增进一般心理健康的秘诀——在于“沟通”。在绝大多数的家庭里，每一份子都是心存善意的。没有人存心要用损人的话和人争吵；没有人希望成天挑人毛病、牢骚满腹，或是激怒别人；也没有人——除了少数心理有毛病的，希望对人卑鄙、残忍、不公平。但是有许多出于善意的行为，最后却导致争吵、挑毛病、卑鄙和不公平。一般人也许会承认自己的行为导致了不好的结果，但是还会加上一句，说因为对方的不合理，逼得他不得不做出这样的事来。这些困扰和烦恼的原因，全在于一个人没有把他所感受到的爱和所怀有的善意，恰当地沟通给对方，让对方觉知他的爱心和善意。

三、单是强调“爱”的重要，有用吗

近半世纪以来，心理学方面的书不断地在强调爱的重要。这对家庭生活有帮助吗？至少我们看不出有什么帮助！但是，为什么没有显著的帮助呢？原因在于多数人已经不需要别人告诉他“爱”有多重要，他们都真心希望能对家人表现他们的爱。但是就因为一些潜意识的原因及拙劣的沟通技巧，干扰了他们表达爱心的能力。远在 20 世纪初，我们就已知道有潜意识的因素在影响行为。弗洛伊德在他 1901 年出版的《日常生活的心理疾病》一书中，曾经很生动地描述潜意识的因素如何影响人类的日常行为，但是他没有提出具体的原则或诫条，告诉人们如何对付日常生活中这些因素的干扰。因此，他的发现虽然对心理分析和心理治疗的发展贡献很大，但对家庭关系却没有提供显著的改进。

摆在眼前的几个重要事实是，感受到的爱必须用恰当的方式沟通出来，让对方觉知到这爱。而至今却没有人用日常生活的实例，把这种沟通的原则具体勾画出来。还有，干扰这种沟通的潜意识因素是存于“表达者”和“收受者”双方的，至于这些因素如何干扰沟通，我们也没有明确的了解。本书旨在以具体的方式描述，并澄清以上的问题；此外，还提供一套指引，作为家庭生活赖以生活的指示，以改善家庭中每一个成员之间的关系。

基于这种观点，我们在本书里对“日常沟通的心理疾病”，用实际、有用的方式予以描述，说明“是什么在干扰两个人

绪：家庭沟通的必要性

之间的沟通”；加上具体的建议和规则，说明如何对付这些干扰。下面让我们先来听听一些人的抱怨，这是你每天在办公室里经常听到的：

“我们一家人在一起实在没话好说。”“我太太不了解我。”“我先生不愿和我讲话。”“我那十几岁的孩子老是跟我作对。”“我女儿不信任我。”“待在家里我再也受不了，不是这个唠叨，就是那个发脾气，动不动就要吵起来。”“我不想和他吵，所以我一句话也不说。”“我爸妈总是一天到晚唠叨，向我说教。”

在成千成万的家庭里，就是因为破坏性的相处而产生这些怨言，也造成日常生活的不愉快、多挫折。我们详加检讨，发现这些破坏性的相处常常是由于破坏了某些沟通原则的结果。若是遵照沟通原则，根本就不可能产生破坏性的相处。疏离这些原则，所付出的代价常常是很可观的。事实上，多数离婚事件、青少年离家、许多自杀事件，以及一般心理疾病，多半可以追溯原因到“不好的沟通”上。

还有许多家庭里，家人之间只是很表面地相处，避免开放坦诚地表达情感。这种逃避的结果，使得一家人永远不能彼此了解，因此也无法体验到那种很好的亲密感以及思想情感的交流。而这些唯有从开放、诚挚、建设性的沟通里我们才能体验到。甚至在许多表面上看起来健全的家庭里，也有经常的——而且是不必要的——误解与伤害，来干扰家庭生活的美满与快乐。

因此，本书的用意是作为实际的指引，帮助家庭的每一个人发展更好的沟通，而增进其心理健康与家庭和谐。一个人若不是情绪困扰严重到需要心理治疗的地步，那么努力循着这些原理和规则，必定能帮助他解决沟通的问题。常和你相处的家

人或朋友中若有两个人以上也阅读这本书，而且都愿意应用书上的建议，那么关系的改善就会有更显著的效果。

临床结果表明，这本书的帮助效果很大，尤其是当夫妇双方都愿意遵循第一章中所提的沟通规则，并且愿意朝向心理健康的目标去做，家庭关系的改进必定能得到惊人的效果。当然，任何一本书都不可能概括一切具体的情况，因此某一家人，可能会觉得有必要再设计属于他们自己的小规则，以解决他们自己的沟通问题。然而，本书中原则的设计，一方面内容广泛，另一方面也能具体应用到每一个日常生活情境中。书中的例子涵盖了多数沟通上的困难，及一般觉得不易与人相处的地方。

本书的重点是着眼在一般知识、日常生活中的沟通实例，还有可行的建议方面。本书介绍的原则和方法，在帮助家庭或个人解决由于个人的因素所造成的问题上，是相当有效的，只要你还有一点动机与信心，愿意努力去试。

四、自我观念影响沟通

读者或许会发现，本书中反复强调的人的自我观念如何影响沟通，并如何受沟通影响。这是因为自我观念与人的所言所行有十分密切的关系。一个人如何看他自己，会影响他的许多行为及人生的许多抉择。基本上说，一个人会选择他认为值得去做的事，包括他对朋友、配偶、事业的抉择，以及其他大小事情的决定。但是他“如何看自己”又是由什么来决定呢？他的自我观念是如何形成的呢？答案是：自我观念多半建立于他

绪：家庭沟通的必要性

早期生活中周围的人（主要是父母）如何对待他。换句话说，父母对子女的看法通过日常生活的行为而沟通出来，是子女自我观念形成的主要因素。

身为父母，该如何去帮助孩子，的确不是一件容易的事。但是不论外在的限制有多少，仍然有些是父母可以做到的。父母可以让孩子知道，他们每一个人都是一个独特的个体，都有他存在的基本价值；而作父母的能帮助他发展内在被爱的安全感，这是他日后能去关心别人、爱别人的基础。而且我们还能留意培养他好的、积极的自我观念，使他热爱生命、悦纳自己。然而我们的努力能否奏效，还要看我们日常语言和行为的沟通能否让孩子感受并了解。在改进沟通方面，我们相信这本书能有相当的贡献。

总而言之，这本书是要帮助人如何把他所感受到的爱，和别人沟通，好让别人意识到那爱。同时也在帮助人将人类的善意，用行动表达出来，好让这行动所产生的效果仍和他内心的本意一样好。有人说，到地狱之路是以善意之石铺成的。我盼望这本书能使人用同样的石头，铺成通往天堂之路。即使不能行诸四海，也盼望至少能在家庭里做到。

