

XUEHUI YU AIREN GOUTONG

学会 与 爱人 沟通



说老公想听的 听老婆想说的

李少聪 编者

曾几何时，夫妻间的交流已经鲜有温暖的话语，剩下的只有敷衍与指责；曾几何时，夫妻已经随着交流的障碍在感情的路上越来越疏远。人们开始不再对爱人表达甜言蜜语，表达自己的爱；人们已经很久没有同爱人聊天，关注他的思想动态；人们同爱人吵架，总是口不择言；人们已经没有耐心再听爱人的诉说……现在，让这一切停止吧！

北京工业大学出版社

XUEHUI YU AIREN GOUTONG

学会 与人 沟通

李少聪 编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会与爱人沟通 / 李少聪编著. — 北京 : 北京工业大学出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5639-3839-1

I. ①学… II. ①李… III. ①婚姻—家庭关系—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 055642 号

学会与爱人沟通

编 著: 李少聪

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 许彦新

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 269 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3839-1

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前言

当今时代，许多年轻人都成为“恐婚”一族，他们担心“婚姻是爱情的坟墓”，担心婚后美好的爱情会被柴米油盐的烦琐所吞噬。的确，婚姻同爱情是两码事，爱情可以不食人间烟火，但婚姻必须面对现实。在现实的婚姻中，人们看到过太多的不和谐，听到过太多分手的声音，甚至有太多令人辛酸的从卿卿我我到反目成仇的案例在恐吓着人们，使得人们担心、畏惧，害怕一旦走入婚姻殿堂，昔日的爱人将变成未来的仇人。

曾几何时，夫妻间的交流已经鲜有温暖的话语，剩下的只有敷衍与指责！曾几何时，夫妻已经产生交流的障碍，在感情的路上越走越远！人们开始不再对爱人表达甜言蜜语，表达自己的爱；人们已经很久没有同爱人聊天，关注爱人的思想动态；人们同爱人吵架总是口不择言，已经没有耐心再听爱人的诉说……

也许，随着彼此间的了解，夫妻双方已经不再需要语言的交流，一个动作，一个眼神，便可传达彼此间的爱意与思想。然而我们发现，达到这种境界的人实在太少了。大多时候，人们要借助语言来交流，虽然语言是最低层次的交流，但它绝对是最直接、最有效的交流。况且你曾经说过，爱人的声音是自然界里最动听的，这是永远不要忘记的。

女人的语言细胞本来就发达，这是天性使然，妻子在婚姻里的角色总是喋喋不休、滔滔不绝的。俗话说，言多必失，这是在所难免的。如果只是为了说话而说话，不但达不到沟通的目的，甚至还会适得其反。比如，你并没有把话说到点上，让对方很不舒服；你说得太多太重复，让对方觉得很烦。如果



学会与爱人沟通。

不懂得交流的艺术，妻子说得再多，也不会对婚姻有所帮助。当丈夫的当然也是这样。

丈夫是权力的追求者，他们一边不满于妻子的建议和说教，一边渴望妻子的赞美和崇拜，同时，他们也不屑于去仔细倾听妻子的心声。然而沟通是巩固婚姻关系的基础，如果丈夫只喜欢听好听的话，却不耐烦去理解妻子的情愫，那么婚姻便没有沟通，婚姻的关系也便岌岌可危。

学会同爱人沟通交流吧！作为妻子，了解你的老公真正想听的话，了解怎样说话才能让他开心，把你引为知己；作为丈夫，知道什么时候该倾听老婆想说的话，该怎样倾听，能够让她高兴，更加热爱你、崇拜你。正确的交流能够让夫妻之间的误会冰释，能够让夫妻的感情更加亲密，能够让对方更加幸福完美，让婚姻之城固若金汤。

目 录

第一章 不要吝啬你的赞赏,好老公都是“捧”出来的

好老公并不是天生的,他们大多是被聪明的好老婆捧出来的。老婆会捧,再无能的老公也会变得上进;老婆不会捧,再强大的老公也会逐渐自卑。男人都喜欢找崇拜自己的女人做老婆,聪明的女人应该学会用欣赏的眼光和赞美的话语去开发老公的智慧和潜力。

老公做一分,老婆夸三分 / 3

告诉失败的老公:“你永远是我心中最棒的男人!” / 6

老公最爱听“我永远支持你” / 9

在老公春风得意时给他甜言蜜语 / 11

老婆要掌握“奉承”老公的技巧 / 14

以欣赏的眼光塑造老公,而不是用唠叨的方式改造老公 / 16

女人的崇拜是男人前进的动力 / 19

赞美老公:“你是对家庭负责的好男人!” / 22

如果不善说赞美的话,就试着写“夸奖日记” / 24

不能这么夸老公 / 26

用善意的“谎言”鼓励老公 / 29

第二章 事业可以比老公强,但嘴巴不能比老公硬

在事业上,女人可以做女强人,可以做男人的顶头上司,但是在婚姻里,聪明的老婆不会在老公面前逞强,不会以制服自己的老公为荣。因为男人最理想的老婆形象就是温柔体贴、小鸟依人。

别把老公当成下属来指挥 / 35

老婆即便有理,也别在嘴巴上争强好胜 / 38



向老公请教,男人都想享受“诲妻不倦”的乐趣 / 40

说声“对不起”没啥了不起 / 43

适当收敛自己的好口才 / 45

不和老公做无谓的争辩 / 47

永远做老公的忠实听众 / 49

让老公在家里毫无顾忌地说话 / 52

虚心接受老公的建议 / 54

第三章 给爱的语言“化妆”,说话的态度比内容更重要

和谐的语气、温柔的态度,能够让你的话语变得更有价值。老婆不一定要很漂亮,但是说话的态度一定要温柔,好的态度会为话语的内容加分,更会为女人的魅力加分。如果你想要求老公,批评老公,那就先将家庭的氛围调整得温暖、祥和。

口无遮拦是女人的致命伤 / 59

你也许是对的,但你错在大声喊 / 61

把命令换成和颜悦色的商量 / 63

不要拿“都是为你好”来控制他 / 66

建议永远比命令更有“威力” / 69

指出老公的缺点,直说不如曲言 / 71

表达异议讲方法 / 73

将批评变成一种意味深长的关爱 / 75

温柔是最有力的武器 / 77

撒娇示弱,用男人的责任感“命令”老公 / 80

引导老公一起做家务 / 83

哄老公,让老公更疼你 / 85





第四章 男人是最讲面子的,坚决不说伤老公自尊的话

言语可以是糖,甜甜蜜蜜的,让人听了心里舒服;言语又能变成一把刀,刺得人心里流血。讲伤害老公面子的话,那可是将老公的心千刀万剐。如果你不想使老公对你死心,对你们的婚姻死心,那就请口下留情。自古男人爱面子,老婆给足老公面子,自己的生活就会幸福。

伤什么都别伤老公的面子 / 91

在公众场合,要隐藏自己,“秀”出老公 / 93

人前给老公面子,就是给自己幸福 / 95

在老公的朋友面前骄傲地称赞老公 / 97

别戳破老公的“小把戏” / 99

任何时候都不讽刺老公的想法 / 102

不碰老公的“伤疤” / 105

满足老公的优越感 / 107

夫妻间的致命伤害——贬低 / 109

老公的隐私说不得 / 112

做一个大智若愚的老婆 / 114

给老公那些善意的谎言留一点儿空间 / 116

绝不能和老公谈的十个话题 / 118

第五章 别给老公施加压力,数落不如安慰

当老公失意的时候,老婆的冷言冷语会让他变得更加脆弱,不堪重负;老婆的善言善语则会使他重拾信心,积极向上。一个好老婆首先应该做到的是,在老公遭受打击的时候,一如既往地给予他鼓励,和他一起分担痛苦,一起共渡难关。

数落老公“窝囊废”,他就会真的没出息 / 123

比什么都别比老公,老公最怕那声“你看看人家” / 126



“都怪你”——责怪会使夫妻感情疏远 / 129

永远不要说“当初真是瞎了眼” / 131

别说“我早就说过这样不行”，别当事后诸葛亮 / 133

失意的老公更需要老婆来安慰 / 135

无理取闹的老婆会拖老公事业的后腿 / 138

理解老公的辛苦，要常说体贴的话 / 140

别抱怨了，老公更想得到一点儿安慰 / 142

别唠叨了，老公只是想静一静 / 144

千万不可往老公的心上泼冷水 / 146

揪住老公小辫子不放的老婆招人烦 / 148

不要追问老公的工作情况 / 150

第六章 越亲密越交流，打破老夫老妻无话可说的局面

无话可说的婚姻，表面上让人的肉体毫发无损，却能让人的心灵千疮百孔。没有沟通和交流，整个家庭就会变得寂寂无声、毫无生机。慢慢地，婚姻就成为鸡肋，食之无味，弃之可惜。经常交流会使夫妻彼此更加了解，会使双方关系更加亲密，会使婚姻更加幸福。

莫让爱情犯了“沉默症” / 155

用幽默战术打破冷战的僵局 / 158

再叫一声恋爱时对爱人的昵称 / 161

附和一下爱人的小兴趣 / 163

口才，维系夫妻爱情的红线 / 165

温柔的“斗嘴”游戏，碰撞出爱情的火花 / 167

夫妻交谈要讲究语言美 / 169

拿捏好夫妻交流的分寸 / 172

夫妻对话“六不要” / 175



- 夫妻及时分享悄悄话 / 178
- 想要浪漫,就对着他的耳朵说情话 / 180
- 节省一点儿做家务的时间,陪老公聊一聊 / 182

第七章 即使争吵、情绪失控,也不要口不择言

夫妻吵架是很平常的事,适当地争吵反而可以促进夫妻间的感情;但是如果吵到地动山摇,那就只能使夫妻两败俱伤。家是讲爱的地方,不是讲理的地方。夫妻之间即使讲理,也要温言软语、态度和蔼,千万不要口不择言,有些忌讳是无论如何也不能触碰的。

- 别用侮辱性的语言 / 187
- 说话绝情,最伤老公心 / 189
- 吵架时对自己说“先停一停” / 191
- 吵架只就事论事,不翻旧账 / 193
- 吵得再凶也不揭短 / 196
- 永远不要说“你根本配不上我” / 198
- 别把“离婚”挂嘴边 / 200
- 你进我退——不伤感情的语言艺术 / 202
- 警惕语言暴力 / 204
- 夫妻吵架无胜负,不要得理不让人 / 206
- 吵完架后立即道歉 / 208

第八章 家是“谈情说爱”的地方,别跟老婆讲道理

疼爱自己的妻子,就不要同她讲道理,而是告诉她你对她的爱,告诉她,她的道理就是你的道理。老婆都喜欢甜言蜜语,都喜欢老公的呵护和宠爱。老公的一句贴心的情话,比什么礼物都贵重,比什么道理都有用。



- “我爱你”永远不嫌多 / 213
- 就算老婆做的菜不好吃,也别直接否定 / 215
- 老婆生气或伤心时,一“哄”值千金 / 218
- 吵架的时候,老婆永远是对的 / 221
- 老婆身上一定有很多优点,请大声告诉她 / 224
- 不在家的时候,要把问候的话送到 / 226
- 老婆遇到烦恼的时候,要耐心地给予宽慰 / 228
- 顺着老婆的脾气说话 / 230
- 尊重老婆的意见 / 232
- “笨”嘴老公必学的爱的语言 / 234
- 别光顾着看球而忽略了老婆 / 237

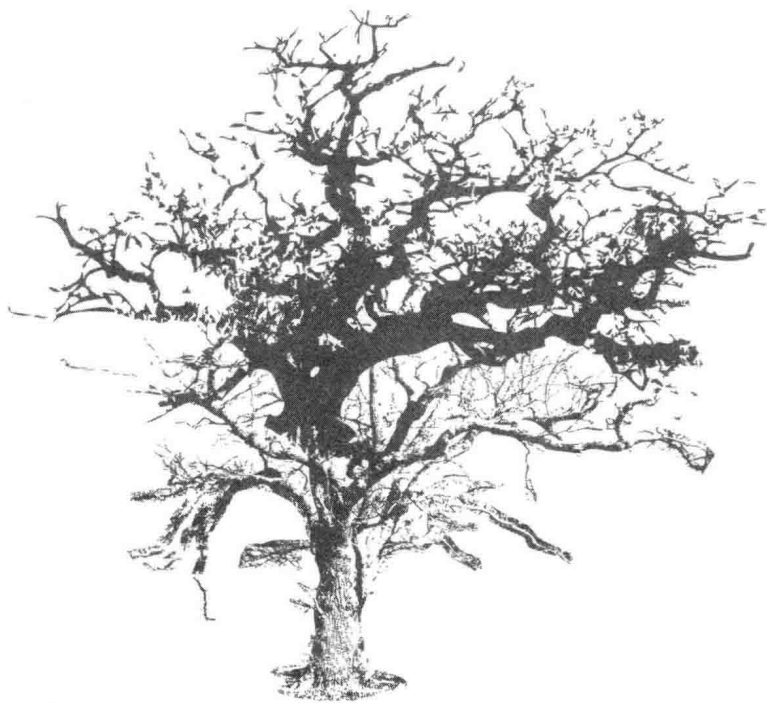
第九章 请给爱腾出一点儿时间,满足老婆唠叨的欲望

老婆唠叨是渴望交流的信号,渴望交流是爱你的信号。请给爱腾出一点儿时间,放下手中的报纸,满足老婆倾诉的欲望。夫妻之间本该心心相印,只有学会倾听老婆的唠叨,才能真正地了解老婆,真正地与她心灵相通。

- 别嫌老婆啰唆,她只是想倾诉 / 241
- 抽空陪在老婆身边,听听她的唠叨 / 243
- 学会倾听老婆的心里话 / 245
- 在倾听老婆讲话时,应做出适当的回应 / 247
- 老婆只需要你来倾听,不需要你提意见 / 249
- 在与老婆沟通时,别表现出不耐烦 / 251
- 如何让老婆停止抱怨 / 253
- 遇到爱管自己的老婆怎么办 / 255
- 最有力度的沉默是吻她 / 257
- 甘心做婚姻配角 / 259

第一章 不要吝啬你的赞赏，好老公都是“捧”出来的

好老公并不是天生的，他们大多是被聪明的好老婆捧出来的。老婆会捧，再无能的老公也会变得上进；老婆不会捧，再强大的老公也会逐渐自卑。男人都喜欢找崇拜自己的女人做老婆，聪明的女人应该学会用欣赏的眼光和赞美的话语去开发老公的智慧和潜力。





丈夫的抱怨越来越多，说他这也不行，那也不行。结果，丈夫觉得生活越来越烦，对工作的信心也逐渐减少了，升正教授的日子越来越遥遥无期。他甚至产生了离婚的想法。

王鑫同张静截然不同。王鑫的丈夫几年前还在卖报纸，由于在生活中总是得到王鑫的鼓励而越发自信。他发现经销书籍很有发展前景，就在一所学校旁边开了一家书店，生意果然做得很红火。王鑫每天早上都会做好早餐，等丈夫一起吃，像从前一样夸他能干。其实男人是禁不住夸的，王鑫的丈夫非但没有因为自己的事业有起色而冷落她，反而更加疼爱她。在同别人谈到自己的老公时，王鑫总是自豪地说：“我没想到他竟然这么能干！其实，他过去只是没有找到发挥自己才华的机遇而已。现在他抓住机遇踏进了这一行，并且做得如鱼得水。我真佩服他掌握的行情那么准，捕捉的信息是那样的多，对读者的需求把握得那么好，进的书总是好销，总是供不应求……”毫无疑问，丈夫的优秀形象就在王鑫的夸奖中鲜明地树立起来了，从而激励着丈夫把书店的生意越做越兴旺。

男人的事业并不是一帆风顺的，适时地给他们鼓励和信心，会让他们变得更加积极，从而离成功越来越近。其实男人有时候是非常脆弱的，面对他们的失败，如果只是一味地指责、嘲笑，不仅会让他变得不思进取、一蹶不振，还会引发他对你的反感，甚至想迫切地远离女人那张喋喋不休的嘴。

男人需要有强烈的成就感，夸奖能够让他感受到自己的重要。如果他做了一分，你夸他三分，那么接下来，他会努力不辜负你的期望，给你100分的答卷。

江蓠发现，最近老公越长越胖，肚子更是像个有四个月身孕的孕妇。江蓠希望老公减肥，于是总每天督促他。然而老公总是一副不屑的语气：“我就爱胖，我就愿意吃那么多，你管得着吗？肉又没长在你身上。”江蓠被气得无语。

后来，老公的几个朋友总是叫他去健身，老公跟着朋友去了半个月后，肚子变得明显小了很多，肌肉也有点儿形了。江蓠看见了很高兴，





告诉失败的老公：『你永远
是我心中最棒的男人！』

当 一个男人有了爱人时，他往往会把自己当作爱人停靠疲惫心灵的避风港湾，更是爱人抵抗狂风暴雨的坚强堡垒。当他在外面遭遇到失败，他仍然希望自己是爱人心目中最牢固的靠山、最棒的男人。

作为妻子你应该知道，当丈夫失意时，需要你的慰藉，需要你的安抚，需要你的体贴，需要你温柔地看着他，并肯定地告诉他：“你永远是我心中最棒的男人！”

丈夫是你甘苦与共的伴侣，更是你同舟共济的伙伴，如果一个男人所做的一切得不到自己心爱的伴侣的肯定，那么不管他在外面有多成功，他内心里永远都会认为自己是个失败者。男人是需要被认可、被肯定、被欣赏的，尤其是他在遭遇失败的时候，你的肯定会让他马上意气风发、重拾自信。其实，无论成功或是失败，女人对自己男人的肯定，永远都是男人前进的动力。

乔·吉拉德从一个一无所有的人到成为世界第一汽车销售员，他在奋斗的一生中经历了无数次失败。这些失败有时令他自己都会沮丧。可是他的妻子朱丽娅一直在背后默默地支持他，从来没有因为他的失败而瞧不起他。

当初结婚的时候，两个人一贫如洗。那时的乔·吉拉德经常在职场上遭受打击，每天下班一脸愁容地回家。朱丽娅看到丈夫的脸色，知道乔·吉拉德肯定在工作中遇到了麻烦，她并不询问发生了什么事情，但