

夫妻关系 调适 69 题

● 李湘舟 编著
● 夏习锋



夫妻关系调适69题

李湘舟 夏习锋 编著

辽宁人民出版社

1992年·沈阳

夫妻生活调适69题

Fuqi Sheng hou Tiaoshi 69Ti

李湘舟 夏习锋 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号) 朝阳新华印刷厂分厂印刷

字数: 100,000 开本: 787×1092 1/32 印张: 5¹/₈
印数: 1—10,000

1992年8月第1版

1992年8月第1次印刷

责任编辑: 王 杰

责任校对: 曹雅文

封面设计: 王忻为

版式设计: 赵耀今

ISBN 7—205—02205—3/C·157

登记号: (辽)新登字1号 定价: 2.45元

目 录

一、交流与沟通

1. 建设性争吵——家庭幸福的有益插曲…………… 1
2. 爱人沉默不语时如何商讨问题…………… 3
3. 怎样才能和妻子“谈得来”…………… 5
4. 批评配偶的过失也要讲艺术…………… 7
5. 怎样了解爱人的内心秘密…………… 9
6. 丈夫也需要安慰和温情…………… 12
7. 从身体语言洞察心灵的秘密…………… 15
8. 大丈夫应做细心人…………… 16
9. 埋怨对方要讲一点艺术…………… 19
10. “牛郎”“织女”怎样增进感情…………… 21
11. 学会自己同自己交流…………… 23
12. 留言条巧传情与爱…………… 25

二、感情的平衡术

13. 平等——爱情的奠基石…………… 28
14. 平等不等于五十比五十…………… 31
15. 夫妻恩爱需要一定的“空间”…………… 33

16. 和谐, 需要保留一些秘密·····	35
17. 信任是爱情的灵魂·····	37
18. 尊重, 稳定夫妻关系的基础·····	40
19. 互敬互爱——滋润爱情之树的雨露·····	42
20. “夫人专政”也使不得·····	44
21. 要学会欣赏对方·····	46
22. 用爱来改变人·····	48
23. “化合”相异的性格·····	51
24. 事业型妻子也要演好“家庭角色”·····	53
25. “半路夫妻”增进感情的要诀·····	55
26. “门不当”“户不对”的夫妻怎样相处·····	58
27. 怎样做好“老来伴”·····	60
28. 夫妻间也需要人梯精神·····	62
29. 怎样对待妻子的啰嗦·····	64
30. 怎样度过宝宝落地后的感情“危险期”·····	66

三、生活中要多一点情趣

31. 撒娇——夫妻感情的粘合剂·····	70
32. 共享梦境添情趣·····	72
33. 给生活增添一些浪漫情调·····	74
34. 两口子互相赞美不是多余的·····	76
35. 家庭快乐的催化剂——幽默·····	78

四、“内战”的防止与调停

36. 怎样防“冲突”于未然·····	81
---------------------	----

37. 订一个吵架的“君子协定”	84
38. 掌握冲突后“妥协”的信号	86
39. 夫妻摩擦过后	88
40. 掌握婚姻危机的信号	90
41. 减少外遇的“空间”	91
42. 切莫把他（她）推向“第三者”	94

五、家庭理财是一件大事

43. 用钱也要讲民主	97
44. 有“远虑”才能免“近忧”	100
45. 小家庭要有一本财务帐	102
46. “宏观”要控制“微观”要搞活	104
47. 怎样开好“大锅饭”	106
48. 要讲究一点用钱的艺术	108
49. 谈“大丈夫”的“私房钱”	110
50. 管好家庭实物少烦恼	112

六、家庭内外交往的艺术

51. 大丈夫如何当好“夹心饼”	115
52. 对方亲戚朋友多怎么办	117
53. 要允许配偶与异性朋友交往	119
54. 要善于与保姆处理好关系	122
55. 要讲究家庭“外交”的整体性	123

七、要协调好家务劳动

- 56. 重要的是搞好合作..... 126
- 57. 在锅碗瓢盆交响曲中糅进“情”的音符... 129
- 58. “两保一”不是最佳的选择..... 131
- 59. 处理家务要运用“运筹学”..... 134
- 60. 经常搞点换位体验..... 135
- 61. 贤内助未必非姓“女”..... 137

八、夫妻性生活的调适

- 62. 切莫对丈夫进行性惩罚..... 139
- 63. 丈夫不能搞“性专制”..... 141
- 64. 妻子过性生活时感到痛苦怎么办..... 143
- 65. 怎样对待妻子失贞..... 145
- 66. 人到中年如何协调性生活..... 147
- 67. 老年夫妻不要忌讳性生活..... 149
- 68. 消除不必要的“操作焦虑”..... 152
- 69. 怀孕期怎样调适性生活..... 154



交流与沟通

有人把夫妻之间的感情比作“电流”。有了“电流”，才能产生“光”和“热”，才能给我们的家庭带来温暖和光明。要形成“电流”，必须接通阳极和阴极，也就是要加强夫妻之间思想感情的交流与沟通。

1. 建设性争吵——家庭幸福的有益插曲

恩爱，是夫妻关系的一个显著特征。许多夫妻都把至恩至爱、和睦相处，一辈子不红脸，作为自己追求的理想目标。但殊不知，由于夫妻长期生活在一起，意见不一致的时

候总会有的，难免不出现“牙齿碰舌头”的事。有的夫妻害怕吵架，把争吵看成是婚姻危机的信号，其实并不一定是这样。恩爱夫妻未必不吵架，而有时争争吵吵的夫妻，并不意味着他们的婚姻不美满。

有人说：架也懒得吵的婚姻并不好。这话是有道理的。为什么这样说呢？因为争吵是夫妻交流的一种特殊手段，特别是在火气正旺的时候，夫妻间难免要通过争吵进行交流。家庭都有一本“难念的经”，夫妻之间不可能在任何事情上都看法相同，步调一致。有了意见，大家说出来，互不相让时就争吵，这是很自然的事。通过争吵，发表了自己的意见，达到了心理上的沟通，爱情之船又前进了。从心理的角度来说，争吵可以减轻心理压力，宣泄压抑的情感，通过争吵可以给人的心理带来新的平衡，使夫妻更好地了解对方的不同点，开创夫妻关系发展的新阶段。如果有了意见憋在肚子里，不能通过适当的方式进行交流，那么，虽然表面上平平静静，但心灵的距离已在不断拉开，发生“总爆发”只是迟早的事。（一位心理学家说过这样一段话：“如果你和丈夫从没吵过架，这说明你不是被丈夫的蛮不讲理吓坏了，就是甘心忍受痛苦或者对家庭里所发生的事毫不在乎。”这种情况倒是值得人们注意。）

当然，争吵有时也会给家庭带来消极的后果。如有的夫妻把争吵作为相互攻击或表现敌意的手段，动不动就恶语伤人，甚至乱摔东西，大打出手，这就超出了一般意义争吵的范围，变成了攻击和胡闹，是不可取的。怎样避免这种情况的出现，使争吵给家庭带来积极的效果呢？关键是要掌握公

平的原则，保持一种建设性的态度。

美国丹佛大学婚姻家庭研究所对这一课题进行了深入研究，提出了一套建设性争吵的原则：①任何题目均可有异议。②任何一方可在任何时候提出任何问题；如果另一方觉得讨论时机不当，可以订下另行讨论的时间。③讨论时若有剧烈争吵的可能，双方皆可叫暂停，等情绪平稳后再恢复讨论。④双方轮流发表意见，一方讲时，另一方则专心聆听。⑤讲话时简单清楚。避免情绪化的指控，如“你总是”、“你从不”这种模糊的抱怨，采取“在A情况下，你做了B事，使我感到C”这种清楚的叙述方式。⑥注意当时的情绪。在办公室受了气，回家后不管伴侣说什么，你都会听不下去，这时候最好不要争执。⑦掌握事实。不要因一丁点不满，而把所有的不满一古脑儿倾吐出来。⑧注意礼貌。夫妻吵架不要互相插嘴，责骂对方。在你话出口前，应先停顿一下，想想你要说的话，修饰辞句，并去除人身攻击部分。听完伴侣所说的话，仔细想想他的观点，而不是忙着回嘴。许多争吵“升级”，是因为一方没有听另一方在讲些什么。⑨想想你们今天是为为什么争吵？这个问题何时何地发生？究竟找出解决的办法没有？争执所费的时间和精神，才不致白白浪费。

不要忌讳建设性争吵，它能给夫妻的爱情交响曲增添协调动听的音符。

2. 爱人沉默不语时如何商讨问题

当家庭发生一些重要问题时，夫妻之间需要互相交换意

见，认真商讨。而有时当一方打开商讨问题的“话匣子”后，另一方却缄口不语。这种情形很容易引起夫妻产生矛盾。这时，一味地指责对方是无济于事的。一般来讲，对方沉默，总有一些特殊的原因，比如，在外面遇到了一些不愉快的事，心境不好，或对所讨论的问题不感兴趣，甚至有截然相反的意见，不便直截了当地提出，或事先对你本人有某种意见，懒得与你交谈等等。在这种情况下，提出问题的一方就要善于审时度势，察颜观色，采取正确地方法打开对方的“话匣子”。下面介绍几种当爱人沉默不语时各种商讨问题的办法。

——选择提出问题的时机。例如：丈夫经常很晚才回家，你很不高兴，一旦提出这问题时，丈夫就不作声。遇此情况，可不必追问下去，等到全家人在一起高高兴兴时才告诉丈夫，你和孩子都渴望家庭有温暖，希望全家人多在一起，这时丈夫可能很乐意和你商讨融洽家庭生活的问题。

——爱人沉默不出声时，不要生气或发牢骚，相反应设法了解对方不作声的原因，以情感人。比如，丈夫在单位由于某件事情没处理好，受了批评，回来以后，你马上和他讨论家具要添什么颜色，他肯定没有心思。这时你不妨给他沏杯茶，亲切地问他有什么不顺心的事，使他把心中的不快吐出来。然后你再讨论家具添什么颜色的问题，并真诚地告诉他，你很想知道他的想法，随时准备倾听他的意见。这样他就可能与你共同讨论问题了。

——不要进行人身攻击。对方不愿作声时，如果你指责对方“聋了耳”、“哑了口”，对方就会感到人格上受了侮

辱，他（她）就很可能由沉默变为反唇相讥，暴跳如雷，结果爆发一场大战。沉默是某种强烈感情如愤怒、痛心或难堪引起的结果，因此，对爱人的沉默一定要有耐心和细心，等对方心境好转时再提出问题。

——建立亲密关系，从小事做起，经常和丈夫讨论一些容易达到意见一致的细小问题，彼此开心见诚，使对方知道你愿意倾听他的意见，赞同他的看法，这样，在碰到重要问题时也容易取得一致。

——要懂得控制自己，谈不下去就暂停，如果越谈越生气就要控制自己，冷静下来，告诉对方等心情平静下来后再谈。

——要珍惜每个小的进展，不要期望过高，要爱人一夜之间变成另一个是不可能的，点滴的进展都会导致更好的互相了解，使关系婚姻的重要问题得以在商讨中解决。

3. 怎样才能和妻子“谈得来”

一位女教师为她的学生太调皮而发愁，于是她向丈夫诉苦，希望得到他的帮助和同情。丈夫听了妻子的诉说后，皱了皱眉头，然后放连珠炮似的对妻子讲了一番话：“这有什么发愁的，你把他们管紧一点，多布置一点作业，然后再把那些学生的家长找来，告诉他们再不严加管教，孩子就要被开除；要不，你就向学校领导反映，把他们调到其他班上去。”妻子听了这番话，心里很不满意。她想：他并不关心和理解我，他说这样的话只是暗示我不要用这些琐事去烦

他。于是，她无话可说，默默地走开了。丈夫看到妻子不高兴地走开了，感到很纳闷，心想：我不是在给你出主意，提建议吗？怎么你却有意见了呢？

弄出这种不痛快的原因在于，这位丈夫不了解妻子“诉苦”的真正目的，妻子是一名教师，应该比你更加懂得如何管教调皮的孩子。她向丈夫诉苦，要求的不是得到解决问题的办法，而是得到心灵上的理解和感情上的共鸣。丈夫没有给她所需要的东西，所以就没有“谈得拢”。

这件事说明，虽然夫妻天天生活在一起，但丈夫要与妻子谈得来，也还不容易。作为丈夫，应该懂得，我们面对的既是妻子，也是一名普通的女性，而女性在谈话时具有特殊的心理和特殊的语言表达方式。根据一些专家的研究，已婚的女性与丈夫谈话时，有以下几个特点：其一，在交谈开始时，女性喜欢用提问的方式来打开话题。她们认为，提问是维持谈话以及表示亲密和关心的一种方式；其二，在谈话反应上，女性通常会用“嗯”或“哦”来表示理解或鼓励对方继续说下去，同时，还喜欢用“对”、“不对”这类语气来表示听见了对方讲的话；其三，在意见分歧发生争执时，女性希望能继续把问题谈清楚，认为只要我们还在谈，就能消除隔阂，“表示婚姻能够维持”。除此之外，女性说话还有啰嗦、追根问底的特点。丈夫了解了妻子谈话时的这些特点，平时就要注意去适应，这样就能避免出现一些不应有的误会，两人就会谈得来。比如：妻子在谈话时间这问那，丈夫就不要认为这是妻子爱管闲事，而要把它看成是妻子在想方设法表示与自己亲近，因而热情向她解释问题；还比如在交

谈中发生争执时，妻子一个劲地要把事情讲清楚，丈夫不要认为这是妻子爱纠缠，而要把它看成这是妻子想消除隔阂的表示，因而要心平气和地有理有节地与妻子讨论。

夫妻关系虽然是亲密无间的，但亲密不等于谈话时就可以随随便便，不拘任何小节，因此，与妻子谈话，还要注意尊重对方，比如：要注意表示你在倾听，在妻子对你侃侃而谈时，你应该不时应一声“嗯”、“唉”，表示你在倾听，如果你是一个寡言少语的人，那就用一些动作和面部表情来反馈，使对方感到你尊重她，关心她。还比如：不要随便打断妻子的话，在妻子未讲完之前，丈夫要努力克制自己，尽量不要插嘴说话。这样，你就可能与妻子谈得来。

4. 批评配偶的过失也要讲艺术

俗话说：“人非圣贤，谁能无过”。配偶有了过错，对方当然可以进行批评。但这时进行批评要特别讲究艺术。因为配偶由于犯了错误，心里本来就不好受，如果你再一股脑儿地数落，甚至过分地责骂，不仅不能起到提醒帮助的作用，反而会引起配偶的反感，弄不好还会因配偶接受不了而导致感情裂痕甚至婚姻裂变。既然如此，那么在批评配偶过失时应如何注意语言表达的艺术呢？下面介绍几种方法。

1. 婉转式批评。对配偶过失的批评，如果太直率、太尖锐，往往会弄得双方都不愉快。例如，丈夫常常下班后不能及时回家，若妻子一见丈夫的面就冷冰冰地质问：“你又上哪儿鬼混去了？”这样丈夫就会产生反感。要是妻子能婉

转呈辞，见丈夫回来晚了，立即迎上去，热情地说：“亲爱的，你可回来了，要知道你不能按时回家，我心里有多么牵挂哟！”这样委婉地表示对丈夫不按时回来的不满，丈夫以后还能不改吗？

2. 安慰式批评。一般来讲，有了过失的人，心里也在后悔、自责，此时如果给他（她）以安慰，将使他（她）更加深刻地认识自己的过错。如丈夫上班时没将自行车上锁，结果自行车丢了，如果这时妻子说：“我早就说过要小心，你总不听，真是一个败家子。”丈夫就会停止自责，而对妻子的话进行分辩；如果妻子说：“别难过了，我到派出所报案，或许还能找回来的。”丈夫感到了安慰，就会真正感到自己错了，今后也就会吸取教训。

3. 感动式批评。对配偶的过失，不能冷嘲热讽，而要多给予鼓励、感化。比如妻子参加高等教育自学考试“初战不佳”，丈夫看到她那忧郁的面孔，说一声：“亲爱的，别灰心，以后我多承担一些家务，你的努力一定会如愿以偿的。”妻子听了定会感动不已，并增强自学的信心。相反，如果你说上一句：“咳，我早就说了，你根本不是那块料！怎么样？碰壁了吧！”妻子感到的则是灰心、失望和委屈。

4. 提醒式批评。一方做了错事，另一方要给予原谅，并及时提醒他（她）。如妻子不小心将花瓶打碎了，这时，丈夫能原谅她，说：“不要紧，失手的事谁也免不了，今后注意一点就行了。”这正是妻子希冀的宽慰话。

5. 分担式批评。配偶有错，你应努力为他（她）分担责任，使他（她）减少思想压力。比如，丈夫被别人拉去赌

博，受了批评，还罚了款。如果丈夫这时已有了深刻认识，后悔莫及，妻子就应该采取分担式批评说：“你今后要吸取教训，当然这事我也有责任，没有及时提醒你。”

6. 欣赏式批评。有时配偶出于一片好心，但把事情办糟了，这就要采取欣赏式批评。如妻子做饭时，特意为你烧了你平时最喜欢吃的红烧猪蹄，但盐放得太多了，妻子兴致勃勃地问你：“怎么样，好吃吗？”你若回答一句：“你想咸死我呀！”妻子会大为扫兴。如果能说上一句：“嗯，我喜欢吃，不过少放一点盐的话，那味道将更美。”这样，你的意见表达出来了，妻子也开心。

5. 怎样了解爱人的内心秘密

夫妻贵在知心。可是，有不少人对此感到为难，他们觉得要了解爱人不知从何做起。究竟怎样才能洞察爱人的内心世界呢？

首先，要对方“报李”，自己先要“报桃”。有些人抱怨爱人不与自己讲心里话，其实，原因往往出在自己身上，这就是，你也不愿向爱人敞开自己的心扉。要知道，夫妻思想交流应该是双向的，而不是单向的。在通常情况下，一方的言行会得到另一方的反应和回报，这就是所谓的“投桃报李”。因此，要想了解爱人内心的秘密，首先必须互相交心，经常向爱人讲心里话。不仅在工作中遇到不遂心的事情，或有一时自己排解不开的难题，应该先向爱人诉说，求得爱人的帮助；而且，在夫妻生活中发现爱人某些缺点或处

理某件事情不妥，自己心里有想法，也不应压在心底，应在恰当的场合，采取适当的方式对爱人讲出来，求得意见和认识的统一。如能这样坚持下去，就会养成夫妻之间知无不言、言无不尽的好习惯。什么心里话都向爱人说，爱人当然不会无动于衷，他（她）也会以心报心，自然会向你说心里话。有一对夫妻原来总不那么融洽，但双方都不知道对方对自己有什么意见。后来，丈夫主动先向妻子讲出了心里的看法。他对妻子说：“我有几个一直压在心里的想法：第一，希望你能经常对我关心和体贴，比如我的衣服钮扣掉了两个月你还不知道，我有意见；第二，希望你对我的亲友热情一些；第三，希望你不要在公开场合纠正我的小错误。”妻子听后吃了一惊，问丈夫以前为什么不告诉她。妻子看到丈夫能以诚相待，也向丈夫说出了心里话。她说：“我也有几个想法：第一，如果你不能按时回家吃饭，要设法告诉我；第二，你与你的女同事来往得过多，引起我心里不快，你要注意；第三，你从不主动与我一起逛商店，我感到没有情趣。”这样一交流，双方都了解到了对方心里的秘密，并根据对方的要求来改变自己的行动，很快，他们之间变得融洽了。

其次，贴心才能知心。世界上最复杂的东西莫过于人的心理。这不仅是由于人的内心世界极其丰富而又变化多端，而且还表现在它不具有形体性——既看不见，也摸不到。正由于此，了解人心不是一件轻而易举的事儿，不过，人的心理也并非神秘莫测，还是可以认识的。只要做一个有心人和细心人，对爱人的言行举止进行、细致的观察和体验，就能够了解他（她）的内心秘密。这是因为，人们内心世界