

现代生活知识丛书

现代生活知识丛书

FUQI XINLI GOUTONG YISHU

夫妻心理沟通艺术

● 王金海著

知识丛书

活风貌

- 传递生活信息
- 塑造生活形象
- 揭示生活奥秘

现代生活知识丛书

- 传播生活知识
- 研究生活方式
- 拓展生活观念
- 探索生活哲理

现代生活知识丛书

- 扬起生活风帆
- 磨砺生活意志
- 升华生活格调
- 锤炼生活主题

山东科学技术出版社



C913.4
13

夫妻心理沟通艺术

王金海著

现代生活知识丛书

XIANDAI SHENGHUO ZHISHI CONGSHU

山东科学技术出版社

现代生活知识丛书

夫妻心理沟通艺术

王金海 著

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4.875印张 2插图 93千字

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数: 1—145000

ISBN 7—5331—0228—2/Z·9

书号 17195·54 定价 1.20元

编辑:

上海生活方式研究会

《知识与生活》编辑部

主编:

金 哲 邓伟志 赵维东

陈燮君 周士琳

前 言

爱是理解的别名，理解是婚姻的基石。

两个亲密的灵魂，正是在理解的绿荫下，获得和谐的默契。我们应该理直气壮地宣告：爱情可以、而且应该永远与婚姻共存。

但是，也往往事与愿违。你看，那些新婚夫妇在蜜月终了的时候，脸上为什么浮现出沮丧的神情？情人眼里的西施到哪里去了？理想中的伴侣又在何方？往日的恋人为何变得如此陌生？婚后的生活怎么会落入冷漠的窠臼？尽管他们在苦闷的十字路口徘徊，但不会断然离异，他们可能照常共赴朋友之约，共赏山林之趣，共享戏剧之乐，不过这些都成为例行公事了，双方不再感受到热恋时那种欢愉。随着时间的推移，他们心理上的裂痕与日俱增，于是勃谿之声不绝于耳，冲突之事接踵而至，婚姻面临着危机。难道结婚果真是

爱情的坟墓吗？

不。

这本《夫妻心理沟通艺术》就是要帮助夫妻们高擎理解的旗帜，搭起沟通的桥梁，化怨恨为恩爱，化苦闷为欢乐，让爱情之花重吐芬芳，永不凋零。

夫妻心理沟通，是心理学领域中最重要研究课题之一。沟通，是一种行为，是传达意思给对方，且为对方觉知到的行为。这种行为可以是语言，也可以是非语言，只要能传情达意，就是沟通。

请注意，沟通不一定是积极的、愉快的。有效的沟通也不一定就是积极的沟通。这本书将具体指导夫妻们怎样学会积极的沟通，怎样避免消极的沟通，怎样掌握夫妻心理沟通的基本原则和具体技巧。

夫妻理应“在天愿作比翼鸟，在地愿为连理枝”。假如你能从本书中得到启示，进而自觉地用爱顾、关切、坦诚、机敏编织成情感的纽带，将两颗相互理解、渴求爱情的心紧密连在一起，这正是编写者最大的欣慰。

1987年4月写于上海

目 录

[1]	第一章 情感沟通技巧(上)
[1]	蜜月之酒怎么变得苦涩了 ——谈婚后心理失调
[7]	在爱的平衡木上腾跃 ——谈怎样调整心理失调
[15]	从爱因斯坦与米列娃分手想到的 ——谈情感沟通的主要障碍
[20]	梅亚贝尔夫妇和音乐 ——谈情感沟通的各种渠道
[27]	她死在丈夫的迟钝中 ——谈感情迟钝的社会背景
[30]	红颜一定会“薄命”吗 ——谈感情脆弱的文化心理

[36]

第二章 情感沟通技巧(下)

[36]

最难忍受的痛苦

——谈情感的背叛

[39]

破坏情感的毒蛇

——谈猜疑心理

[42]

夫妻间的报警器

——谈情感冲突的特性

[46]

话不投机半句多

——谈情感冲突的原因

[50]

在爱河中劈波扬帆

——谈情感冲突的调适

[53]

情人眼里出西施

——谈情感的亲合力

[57]

第三章 心理性格沟通调适技巧

[57]

旋转的万花筒

——谈性格的不同类型

[61]

安静 复杂 温柔

——谈女子的性格特征

[66]

坚强 有力 能干

——谈男子的性格特征

[70]

雨后的七色彩虹

	——谈夫妻性格的组合类型 及效应
[75]	让爱情生活更甜蜜
	——谈夫妻性格的协调原则
[79]	第四章 心理卫生保健技巧
[79]	从哈马德悲极而逝谈起
	——谈心理健康的标志
[85]	消除心灵的阴影
	——谈心理治疗的方法
[88]	心窝里飞出欢乐的歌
	——谈夫妻间的浪漫生活
[92]	心有灵犀一点通
	——谈性关系的心理卫生
[95]	徐志摩离婚之后
	——谈离婚与再婚的心理卫 生
[101]	第五章 语言沟通技巧
[101]	忠言未必是苦药
	——谈夫妻对话的分寸感
[105]	警钟要敲到点子上
	——谈夫妻对话的严谨性

-
- | | |
|-------|--------------------------|
| [109] | 撩开内心深处的面纱
——谈夫妻对话中的借口 |
| [112] | 让言语充满柔情
——谈夫妻对话的委婉艺术 |
| [115] | 洗耳恭听是良法
——谈夫妻对话中的倾听 |
| [119] | 不要自找麻烦
——谈夫妻对话的型态 |
| [122] | 谦让使天宽地阔
——谈夫妻对话的语气 |

第六章 行为沟通技巧

- | | |
|-------|---------------------------|
| [129] | 许地山的“爱情公约”
——谈夫妻行为的约束力 |
| [132] | 山外青山楼外楼
——谈夫妻行为的潜能 |
| [136] | 对花细语两含情
——谈夫妻行为交流的形式 |
| [142] | 含情脉脉送秋波
——谈夫妻行为的信息传递 |
| [145] | 共祈百岁老鸳鸯
——谈夫妻行为的可亲性 |
-

第一章

情感沟通技巧（上）

蜜月之酒怎么变得苦涩了

——谈婚后心理失调

对于夫妻来说，情感是精致的画，优美的歌，温柔的诗。天下情侣结成伉俪后，谁不愿卿卿我我，相亲相爱？谁不想幸福美满，白头偕老？

但是，好事多磨。有些新婚夫妇在花前月下品尝蜜月之酒时，忽然发现其甜味淡化了，甚至觉得苦涩了。这是为什么？因为爱河中悄然泛起阴霾的旋涡——蜜月后的心理失调。对此，新婚夫妇千万不能掉以轻心！这里要特别强调的是，蜜月后的心理失调是夫妻感情出现的第一个危险信

新婚夫妻蜜月后的心理失调的主要表现，首先是失望感。不知为什么，恋人总喜欢与浪漫为伍，他们总认为爱情是花荫下的甜言，桃花源中的蜜语，轻绵的眼泪，铿锵的誓言。他们很少去考虑：爱一个人意味着什么？这意味着为他的幸福而付出自己的一切，并从中得到快乐。他们也很少去深思：爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。唯有那因为爱而变得思想明澈，身心矫健的人才算获得了真正的爱。恋人们心中升腾着爱情的烈焰，在接吻、拥抱中憧憬着未来，他们仿佛看到婚后的生活折射出五彩光环，令人神往，教人陶醉。然而，当蜜月终了的时候，他们发现以往的憧憬只不过是幻想而已，五彩的光环已经销声匿迹了，这未免使人感到失望。而新房内陈设的新型组合式家具、颇有现代气派的电冰箱、电视机，竟一个个都是哑然无声，无法慰藉两颗失望的心。

谁能想到，当结婚进行曲最后一个音符终止时，随即就奏响了失望曲的第一个音符。培根说过：“灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败。”大凡不幸的婚姻莫不沿着这样的轨迹滑行。假如你并不想心甘情愿地沿着这样的轨迹滑行，那么，你就应该勇敢地站在现实这面镜子面前，看看自己身上背着两个沉重的包袱。这两个包袱，一是对伴侣的失望。热恋时期，爱神给双方都戴上有色眼镜，男的认为女的象天仙女，女的认为男的象董郎，相互情书来往，情话缠绵，总以为找到了理想中的伴侣。但是，等到他们宣誓结婚

的一天，爱神立刻把他们脸上的有色眼镜摘了下来。结果，她发觉丈夫说话粗鲁，行动莽撞，更不能容忍的是他不象婚前那样听话。而他呢，也发觉妻子说话唠叨，固执己见，动辄生气，简直难以和睦相处。于是双方都失望了。二是对婚后生活失望。有位名人说过，不要过分奢望婚姻生活的快乐。应记取夜莺只在春天的几个月歌唱，当它们孵卵的时候常是静默的。

婚后生活由单纯转入复杂，使新婚夫妇无暇再象夜莺那样尽情地歌唱，许多琐事都得操心：柴米油盐，洗衣做饭，走亲访友，这些实际问题会使人厌倦、烦躁。对事业有追求的人，常会觉得生活从此变得平庸了；追求罗曼蒂克的，会觉得夫妻之间远不如恋爱时那样卿卿我我，难舍难分，由此而产生一种感情上的冷漠感。

其次是束缚感。结婚是两个不同个性的结合，犹如生活之舟上划动着的两支桨，需要互相合作，互相制约。夫妻双方无论是语言还是行动，都不能象单身汉那样独来独往，我行我素。

如果你过去晚上经常要到音乐茶室听听音乐，喝喝咖啡，婚后就不行了；

如果你过去喜欢邀三五好友经常在家相聚，婚后也不行了；

如果你过去和一些异性朋友交往甚密，婚后就更不可能了；

.....

种种制约，使你无法自由地表述内在的自我，于是你会感到结婚不过是作茧自缚罢了。

另外还有厌烦感。婚后生活的节奏快而刻板：上下班、做家务、看电视，夫妻双方的感情交流少了，彼此的吸引力也小了。丈夫到了星期日早晨不再照例刮胡子，也不将衣服穿得整整齐齐，而且喜欢将衣服随处乱扔。妻子对此提出异议，丈夫却认为她整天为小事而唠叨不休，令人心烦。妻子也认为丈夫婚后说话缺少柔声细语，对婚后生活兴趣日减，厌烦感油然而生。那么，为什么婚后双方会出现心理上的失调，产生上述这些失望、束缚和厌烦的感觉呢？心理学家认为有以下几点原因：

一、不自然的异性友谊对婚姻的影响。所谓不自然的异性友谊，最普遍的方式是由介绍人从中撮合，约期会晤。这种方式美其名曰介绍朋友，实则双方早就潜藏着嫁娶的动机，而双方赖以继续交往的，不外是年轻、美貌、经济基础及社会地位等表面的条件。晤面以后，如双方都觉满意，即速战速决，打下白首之盟；如双方在评头品足之后，都无好感，从此即告结束。

两性相识，除由介绍人从中牵引外，也有采取主动方式的。例如，有些男性会鼓起勇气向一位漂亮的女性投寄情书，他们在第一封信里，就满纸缠绵，倾诉相思之苦。胆小一点的女性，在接信以后，就可能吓得不知所措。有些女性也会被纸上的甜言蜜语打动了芳心，而从此互通情愫，打得

火热；更有一些远隔重洋的异性，仅凭几封书信的来往和互换了一张照片，就不辞千里跋涉，投入一个陌生人的怀抱！试问一对从未相识的异性，其情从何而生？爱又从何而来？他们不过象戏台上的演员，强自扮演，背背台词而已！

一般来说，由各种不自然的方式所促成的婚姻，大都建立在美貌、经济或社会地位等表面的条件上，双方的个性、志趣、嗜好、习惯等都不了解。这样的夫妻，婚后心理上产生隔阂是在意料之中的。

二、对婚后生活产生不安感。男女一旦结婚，一般都离开了父母，建立起新家庭。由于婚前在生活上依赖父母，婚后在生活上就感到手足无措。男方对新生活的期待感和对自由的独身生活的依依惜别感交织在一起，使他心烦意乱。女方则对新生活抱有强烈的不安感，一方面因忙于婚前准备而弄得精疲力尽，另一方面则对离开生身的家庭感到不安。

三、婚后共同生活不习惯。夫妻双方由单独生活到共同生活，一开始有很多方面都不适应，例如生活习惯，持家方法，性生活，及双方的工作、思想、性格、志趣、健康等等，都有一个相互适应，相互调整的过程，要完成这个过程，夫妻双方一定要抛弃以自我为中心的生活方式。

四、婚后双方看到了“庐山真面目”。双方在热恋时往往把对方理想化、偶像化，无视或淡化对方的弱点和缺点。男方将女方的任性当作娇媚，女方将男方的专横当作刚强。婚后双方的缺点暴露无遗，心理上产生失望感。

此外，双方在热恋时都注意隐藏自己的短处，给对方造

成一种审美错觉。一旦结婚后便不再自我克制了。比如，男方原来嗜好烟、酒，恋爱时为了讨好对方一直克制着，结婚后就故态复萌。于是双方都感到期望破灭了。

五、婚后双方失去了急切感和奋力欲。心理学家认为，一种美好的憧憬未实现时，对它是极度珍视和神往的，但一旦实现，往往觉得不象想象中那样有价值，这是一种逆反心理。处于热恋中的男女，都用急切、真诚、奋力地行动，千方百计地争取结合。一旦真的结合了，双方却失去了急切感和奋力欲，这是夫妻婚后产生矛盾的重要心理背景。

六、婚后生活例行化。恋爱生活是娱乐性的，大都采用看电影、逛公园、月下谈情等舒展形式，令人心旷神怡。婚后生活则由娱乐性转化为生产性，整日忙于买菜做饭、洗衣叠被等家务琐事，令人兴味索然。

婚后生活如果变成“上班、吃饭、睡觉”例行化，日复一日，月复一月，双方的感情就会淡漠，就容易将不满情绪投射到对方身上，进而拉开争斗的序幕。

七、婚后人际关系复杂化。结婚前，男女双方的人际关系比较单纯，许多应酬之事均由父母代劳了。结婚后，人际关系复杂化了，妻子在夫家要处理好婆媳关系、姑嫂关系，回娘家要处理好哥嫂、弟媳之间的关系，稍有不慎，轻则心情不悦，重则反目成仇。丈夫对岳父岳母也要以礼相待，尽量博取长辈的欢心。特别令丈夫心烦的是，妻子与母亲之间一旦发生矛盾，丈夫便左右为难，愁肠百结。

八、婚后双方在经济观点上的分歧。夫妻共同的经济收

入，在使用安排时会发生分歧，这种分歧会冲淡夫妻原有的热烈感情，引起婚后矛盾。

哲学家黑格尔曾经指出：“爱情里确实有一种高尚的品质，因为它不只停留在性欲上，而是显出一种本身丰富的高尚优美的心灵，要求以生动活泼、勇敢和牺牲的精神和另一个人达到统一。”当蜜月终了的时候，夫妇不能再象热恋时那样难舍难分、整日厮守。这时，你务必要提醒自己：是否“以生动活泼、勇敢和牺牲的精神和另一个人达到统一”？蜜月之酒，只有在情感的不断催化下，才永远甘淳、芳香。

在爱的平衡木上腾跃 ——谈怎样调整心理失调

你一定看过体操运动员在平衡木上的精彩表演：忽而腾跃，如蝶舞燕飞；忽而倒立，似花绽叶展。你一定会为运动员高超的平衡木技艺赞叹。

其实，在爱的平衡木上，夫妇也要学会高超的技艺，不断调整婚后的心理失调，才能安然度过婚后矛盾期。要掌握这种“平衡术”，就要努力做到以下几点：

一、尽力在纯正的自然的异性朋友中寻找配偶。在纯正的自然的异性朋友中寻找配偶，这是在爱的平衡木上迈出的第一步，这一步若“失足”，便会铸成“千古恨”。所谓自然的异性朋友，大都是一些同学、同事或同社团的社友等等。这类异性在相聚之初，出乎自然；平日相处，也坦然于怀，