

亲密·沟通巧技能

刘平青 吴岸泽 等 / 著

亲密沟通既养人又易伤人！

人们往往花费更多的精力在上司、客户身上，

却不在意亲密关系中的沟通，

甚至将难听的话说给了最亲的人。

每个人都不是完美的，

亲密关系是我们走向社会的过程中

基础的、重要的、值得去学习的关系和学问。



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



平 步 青 云

沟通巧技能系列

亲密沟通巧技能

刘平青 吴岸泽 等著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书是市面上为数不多的关于“亲密关系”的、“接地气”的书籍，用贴近生活的案例将亲密沟通的奥秘娓娓道来，用通俗实用的巧技能助您走出亲密沟通的困境。全书共五章：第一章分析亲密沟通的重要性，以及由于亲密沟通不顺畅而造成的各种问题，希望能提高您对亲密沟通的重视程度，并学会自省自查，找出自己的亲密沟通存在什么问题。第二、三、四、五章，针对亲密沟通中可能出现的各种问题，从不同的关系种类（亲子关系、夫妻关系、恋人关系、婆媳关系）、不同的主体（强者、弱者）、不同的背景（性别、原生家庭）及不同的角色出发，详述沟通巧技能。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

亲密沟通巧技能 / 刘平等著. —北京：电子工业出版社，2018.6
ISBN 978-7-121-34226-4

I. ①亲… II. ①刘… III. ①人际关系—通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第104641号

策划编辑：王二华

责任编辑：王晓庆

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.375 字数：159千字

版 次：2018年6月第1版

印 次：2018年6月第1次印刷

定 价：29.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：wangrh@phei.com.cn。

前言：亲密沟通既养人又易伤人

亲密沟通对每个人来说都是必不可少、至关重要的。但是在沟通过程中，人们往往花费更多的精力在上司、客户身上，却最不在意亲密关系中的沟通。

无论你是叱咤风云的大人物，还是在社会苦苦打拼的老百姓，你总会碰到各种各样焦虑的事情、心碎的时刻、开心的体验或者难忘的经历。这时，有家人的一句关心、朋友的一句问候、长辈的一丝关怀，你的开心会因为分享而被放大，不开心也会因为倾诉与被理解而转化为前进的动力。在亲密沟通中，每个人都会袒露自己的真实想法，释放自己内心的压力，但是，缺少对沟通巧技能的训练，导致我们将最难听的话说给了最亲的人：“你跟你妈一模一样！”“别以为我不知道你的那点小心思！”“过不下去就离婚啊！”“听我的我能害你啊！”等。这些我们本无意说出口的话，往往变成了一把把利剑，刺进了我们最亲的人的心里，造成了许多不可逆的伤害。

朋友、恋人、夫妻及家人等关系都属于亲密关系。在亲密关系中，双方能够感知到自己不是孤独的，而是拥有着归属感与亲密度的。这种温暖与支持的状态，正是亲密关系让人着迷的地方。在亲密关

系中，我们不仅是在了解别人，更是在通过关系看见自己、认识自己、完善自己。每个人都不是完美的，亲密关系是我们走向社会的过程中最基础、最重要、最值得去学习的关系和学问。

目前市面上沟通方面的书不少，但鲜见真正能够从自我成长、亲密关系角度出发探讨沟通巧技能的书。我们能够接受事业上的挫折，但无法接受家庭生活的失败。你曾有过这样的时刻吗？

你真诚地想提出意见建议，说出口的却是干涉和不尊重，使对方瞬间厌烦。

即使对待陌生人，说一句“谢谢”和“对不起”都很容易，对待亲人却总说不出口。

或是过于坦诚而伤害了对方，或是过于拘谨而词不达意。

亲密沟通本应该带来美妙的体验、快乐的享受及甜蜜的回味，但是如同上述情景，我们在亲密关系中往往遇到的是失望、痛苦甚至怨恨。为什么越亲密的人越容易产生隔阂？为什么越深入的对话越想让你逃离？

两个人交流时，其实是六个人在交流：你以为的你，你以为的他，真正的你，他以为的他，他以为的你，真正的他。你总在和“你以为的他”交流，可想而知，这里边会有多少误解。每个人都是独特的个体，因为不同的原生家庭、性别、人生经历，所以拥有不同的思维、立场，但更多时候我们只是从自己出发去思考、去判断，我们主观了解观

察到的，往往只是真相的千分之一。有多少人，因为自己的“亲眼所见、亲耳所闻”，尤其是亲密关系里，因为亲人的一句话、一个举动，从此耿耿于怀，甚至怀恨在心……可悲的是，可能到亲密关系分崩离析后都不知道，其实是自己“看错了”。

“沟通快三分，发作慢半拍”，绝大多数问题都是由于沟通不畅造成的。

那么，我们有什么办法能够避免不愉快，提高亲密沟通的质量呢？

本书是市面上为数不多的、倡导“接地气”的书籍。用最真实的案例将亲密沟通的奥秘娓娓道来，用最通俗实用的巧技能帮助您走出亲密沟通困境。本书包括五章。第一章分析亲密沟通的重要性，以及由于亲密沟通不顺畅而造成的各种问题。希望能提高您对亲密沟通的重视程度，并学会自省自查，找出自己的亲密沟通存在什么问题。第二、三、四、五章，针对亲密沟通中可能出现的各种问题，从不同的关系种类（亲子关系、夫妻关系、恋人关系、婆媳关系）、不同的主体（强者、弱者）、不同的背景（性别、原生家庭）及不同的角色出发，详述“强而不霸，弱却有心；沟通系统，细节感人；尊重差异，展示特色；角色明确，换位思考”四大巧技能。在书中您可能会看到自己的影子和妻子/丈夫、婆婆/儿媳、恋人/好友的影子，那就随着这些故事，去学学如何成为亲密沟通中的巧者吧！

本书是团队共同创作的结果，刘平青、吴岸泽进行整体设计和

统筹布局，陈洋、雷泽婧、杨芳做了大量有价值的工作。尤其是雷泽婧协助统稿，高效而富有创造性。调研讨论、案例分析、著作撰写不是一件轻松的事情，但亲密沟通的特殊性与重要性，以及将沟通巧技能系列图书完整实用地进行开发，帮助读者全方位提升自己的沟通巧技能的使命感，让我们快乐工作、收益良多。

刘平青于北京

目 录

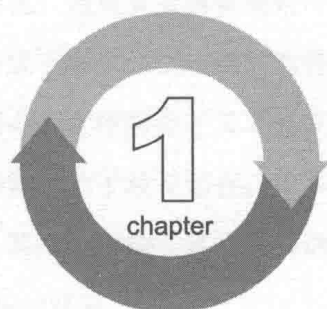
第一章 亲密沟通十分重要，却往往被人忽略	001
第一节 亲密沟通是自我成长的关键	003
一、亲密沟通帮助认识自我	003
二、亲密沟通实现自我成长	007
第二节 亲密沟通是家庭幸福的法宝	011
一、重视婚前沟通	011
二、重视婚后沟通	015
三、重视亲子沟通	019
（一）亲子沟通的重要性	020
（二）亲子沟通的方法	021
第三节 亲密沟通不顺畅的种种表现	024
一、女性沟通不顺畅的表现	024
二、男性沟通不顺畅的表现	029
第二章 强而不霸，弱却有心	035
第一节 亲密关系中弱如何做有心人	038
一、明确原因，对症下药	039

(一) 女性处于弱势的原因	039
(二) 男性处于弱势的原因	045
二、审时度势，因时制宜	050
三、把自己的目标变成别人的需求	054
(一) 从男女不同角度给予彼此的情感需要	055
(二) 培养互补型的夫妻性格	055
(三) 让双方成为知心朋友	056
(四) 学会互相欣赏、互相感恩	056
第二节 亲密关系中强主要强在哪里	058
一、强在掌控力	059
二、强在尊重	061
三、强在同理心	065
第三节 亲密关系中霸的表现及后果	072
一、自以为是，不体谅	072
二、自我中心，不低头	075
三、自恃功高，不尊重	077
第三章 沟通系统，细节感人	081
第一节 沟通就是处理好与事、与人、与己、与时的 关系	084
一、沟通与事的关系	084
二、沟通与人的关系	088

三、沟通与己的关系	090
四、沟通与时的关系	094
第二节 恋爱关系中, 主要的细节	098
一、恋爱中女性自我成长的途径	099
二、恋爱中女性与恋人相处的技巧	101
三、恋爱中男性自我成长的途径	103
四、恋爱中男性与恋人相处的技巧	106
第三节 夫妻关系中, 主要的细节	108
一、妻子应该做的事	109
二、妻子不应该做的事	111
三、丈夫应该做的事	112
四、丈夫不应该做的事	115
第四节 亲子关系中, 主要的细节	118
一、父母应该做的事	119
二、父母不应该做的事	124
第四章 尊重差异, 展示特色	129
第一节 男女性别差异对亲密沟通的影响	131
一、亲子关系	132
二、恋人关系	136
三、夫妻关系	141
第二节 原生家庭差异对亲密沟通的影响	144

一、家庭教育	145
(一) 父母的教养方式	145
(二) 在家中的排行	146
二、家庭经济	150
三、家庭氛围	153
(一) 父母中一方过于强势	153
(二) 父母双方矛盾无法调和	158
第三节 婆媳冲突往往是差异惹的祸	161
一、地域差异	162
(一) 不同地域的生活习惯差异	162
(二) 不同地域的性格差异	164
二、原生家庭差异	166
三、心理预期差异	170
第五章 角色明确, 换位思考	177
第一节 沟通过程中的角色认知	179
一、婚姻中丈夫和妻子的角色和责任	179
(一) 丈夫在婚姻中的角色和责任	181
(二) 妻子在婚姻中的角色和责任	183
二、亲子关系中父母的角色和责任	188
(一) 父亲在家庭教育中的角色和责任	189
(二) 母亲在家庭教育中的角色和责任	194

三、家庭生活中成年子女的角色和责任	198
第二节 关系过程中的角色变化	204
一、子女与父母的角色变化	204
二、关系过程中动态角色变化	206
第三节 换位思考是一种能力	209
一、夫妻之间换位思考	211
二、亲子之间换位思考	213
三、提高换位思考的能力	215
参考文献	221



第一章

亲密沟通十分重要，却往往被人忽略

亲密关系，是人们安全感的来源和持续奋斗动力的来源。在激烈竞争的社会中，亲密关系常常被严重物化，男男女女因物质条件而走进爱情却因沟通问题分道扬镳，夫妻疲于追求生活质量的改善而疏于沟通交流，父母为争取优质学区房心力交瘁而亲子关系岌岌可危，子女充分满足对老人的物质照顾却较少给予精神陪伴。单单物质的富足并不能浇灌好“亲密花园”，甚至会因缺乏良好的沟通交流，让我们的“亲密花园”杂草丛生、病虫泛滥。

亲密关系从来不是理所当然的存在，亦不是我们随心所欲、为所欲为的借口，它需要我们时时刻刻将其捧在手里细心呵护、温柔以待，积极用心地学习、练习亲密关系沟通巧技能，甘于充当对方亲密沟通学习的陪练，从而加深对彼此的了解，掌握彼此沟通的密码，开启相互信赖、良性发展的亲密关系模式。

第一节 亲密沟通是自我成长的关键

一、亲密沟通帮助认识自我

自我成长的前提和基础是认识自己，只有充分认识自己，才能把握住自我成长的方向。不仅要认识自己的优点，还要认识自己的缺点。对大多数人而言，承认自己的缺点并非易事。人们对自己的缺点，大都采取隐瞒、掩盖或不愿检讨和承认的态度，拒绝看清自己的缺点，往往最终陷入自我膨胀。就像火鸡看到外敌时，颈部和

身上的毛就膨胀竖立，藉以夸大实力，隐藏自己瘦弱的身躯，希望对手以为它体型变大了，但我们都清楚，那是假象。

亲密关系是人际关系，却不是普通的人际关系，因为所有在他人面前的完美伪装，在亲密关系里会统统暴露，双方各自的缺点将会赤裸裸地呈现在对方面前。身处亲密关系中，双方不应毫不避讳地对另一方的缺点指指点点，更不应通过分析对方的毛病来论证对方才是亲密关系中问题的症结所在，而应当以委婉的方式巧妙地帮助对方认识自己，从而克服缺点，实现自我成长。



案例 1-1

唐太宗与长孙皇后的故事

唐太宗与长孙皇后可以说是唐朝的一对模范夫妻，明君贤后。唐太宗与长孙皇后的长女长乐公主出嫁，因为很得父亲、母亲的宠爱，就任性地要求自己的嫁妆比永嘉公主（李世民的妹妹，长乐公主的姑姑）多一倍。唐太宗认为，永嘉公主出嫁的时候是武德年间，国力尚且虚弱，不能给永嘉公主很丰厚的嫁妆。现在已经是贞观了，国力强盛，给自己心爱的女儿多一些嫁妆也没什么不好。于是就答应了女儿。这件事很快就被魏征知道了，魏征进谏说这样做不符合礼节。侄女的嫁妆怎么能超越姑姑的呢？唐太宗非常不高兴。回去以后，唐太宗就把这件事情告诉了皇后。皇后却很高兴地说，“我曾经听说您看中魏征，一直不知道原因。今天听说了他的进谏，

我觉得他实在是能够抑制主上私情，正直的社稷之臣啊。我与陛下是结发夫妻，情深意重，每次与陛下说话的时候尚且要察言观色，不敢轻易冒犯陛下的威严。如今魏征身为外臣，却能不顾及自己的安危犯颜进谏，实在是难得的贤臣。常言道‘忠言逆耳利于行’，还请陛下详查，那就是天下的幸运了！”于是公主就操着这不甚丰厚的嫁妆出嫁了。皇后觉得这样还不够赞赏魏征，就又赐给了魏征钱和五百匹帛，并传话说“早就听说了您的正直，如今才见识到。希望您继续保持这样的心地、情操，不要改变。”

还有一次魏征的进谏又让李世民怒火中烧，回到皇后那里，狠狠地骂道“一会儿一定要杀了魏征这个乡巴佬！”长孙皇后什么也没有说，默默地退了下去，在内室中换好了重要场合才穿的礼服，跪在李世民面前，恭祝李世民。李世民吓了一跳，问其原因，皇后才缓缓开口“妾闻‘主明臣直’，今魏征直，可见陛下明。”

皇后如此巧妙地劝谏，使李世民怒气全消，魏征也得以保命。

（资料来源：笔者依据相关资料整理）



案例 1-2

李彦宏夫妇的创业故事

在回国创业前，李彦宏在硅谷当工程师，很快就在信息搜索领域里成为杰出专家，所以拥有华尔街道·琼斯子公司 70 余万股期权，在硅谷有了豪华别墅和名车。就在李彦宏为自己的成就感到洋洋得