

家庭沟通



● 让感情变得更甜蜜——夫妻之间该如何沟通
● 别让未说完的话成为永远的遗憾——老人与中年子女该如何沟通
● 女婿毕竟不是儿子——女婿和丈人丈母娘之间该如何沟通
● 五个手拉手并非一边——如何与兄弟姐妹沟通
● 别让深爱的男人夹在中间——儿媳和公婆之间该如何沟通
● 让孩子健康快乐地成长——中年父母与儿女之间该如何沟通

我爱我家
枕边书

● 别让深爱的男人夹在中间——儿媳和公婆之间该如何沟通 ● 让感情变得更为甜蜜——夫妻之间该如何沟通

● 让孩子健康地成长——中年父母与儿女之间该如何沟通

● 别让未说完的话成为永远的遗憾——老人与中年子女该如何沟通

内蒙古人民出版社

家庭沟通

八骏◎著

江苏工业学院图书馆
藏书章



我爱我家枕边书（共两册）

八 骏 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）

北京市昌平百善印刷厂印刷

开本：787×1092 1/16 印张：35 字数：700 千

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7-204-07943-4/C·151 定价：59.60 元

如发现印装质量问题，请与我社联系。联系电话：(0471)4971562 4971659

序

关于家庭的讨论现在越来越多了，是啊，我们每天似乎都在不停地工作，压力越来越大，节奏越来越快，让我们应接不暇，可是只有家庭是让我们真正可以休息的地方。

我们常说，家庭是避风的港湾，是温暖的地方，可是事实真的像我们说的那样美好吗？

恐怕不然吧，现在有太多的人开始抱怨家庭不能给他们想要的东西，觉得家庭给自己带来了无穷的烦恼，天天不是这事儿发生，就是那事儿发生，本来就已经很疲惫了，还要被家庭里的琐事和烦事所累。

我们的家庭到底怎么了？

鉴于此，我们策划出版了本套书籍，针对家庭中大大小小的事情，为您提出各种意见，目的只有一个：希望你的家庭越来越温暖，越来越快乐！

本书则是针对家庭成员中的沟通而言的。

我个人认为这是家庭生活中非常重要的一个话题，沟通既存在于家庭生活中的各个方面，同时又是种种矛盾产生的主要因素，当然，也是解决种种矛盾的重要方法。

我们现代社会当中，家庭的组成已经逐渐由大家族往小家庭过渡，家庭成员的组成相比我们的父辈来说已经变得非常简单了，但



家

庭

沟

通

是问题和矛盾却依然十分突出。

其一是小家庭中的矛盾，其中最突出的是夫妻之间、父辈和子辈之间，随着生活的富裕，二人世界、三口之家越来越多，于是这种矛盾则显得非常突出。

其二是与配偶组成的复合家庭，其中的矛盾包括婆媳之间，以及女婿和岳父岳母之间。

其三就是父辈关系组成的大家庭，比如叔伯、姑姨、表哥表姐等等等等。

家人相处，即便是再和谐的家庭，也会有这样或那样的矛盾，但是通过我们的分析，发觉矛盾产生的根源，往往是因为沟通存在问题。因为存在着亲戚关系，有些话可能认为自己不用说对方也可以明白，结果造成了误会；有些时候因为一时的误解，造成了沟通上更大的障碍，结果误会越来越深，弄得家庭极其不和谐。

归根结底，都是沟通问题，如果我们家人之间的沟通能够更好一些，我们就不会产生那么多的误会和矛盾，如果我们家人之间的沟通能够更好一些，我们的家庭就会更加的和谐温馨。

所以，本书就从家庭成员间的沟通入手，告诉读者家庭沟通存在的普遍问题，和一些解决这些问题的沟通技巧。

希望读者的家庭能够因为良好的沟通而更加温馨。

目 录

让感情变得更为甜蜜 1

——夫妻之间该如何沟通

在我们生活的世界中，充满着各种美好的事物与情感，而这当中最美的应该就是蕴育着整个宇宙的爱情。不要以为这种情况仅仅对恋人必不可少，其实正是在已经互托终身的夫妻之间，才更需要那种浪漫的甜蜜。沟通，正是采集这种甜蜜最好的手段。

1. 进入“围城”之后 3
2. 夫妻间的埋怨 6
3. 沟通并非是一场战争 8
4. 舌头伤人没商量 10
5. 重话万万说不得 12
6. 不说尖酸刻薄的话 14
7. 丈夫沉默寡言怎么办？ 15
8. 吵架的艺术 17
9. 打破僵局 20
10. 夫人一定要好好捧一捧 23
11. 别忘对丈夫的“赞美”和“吹嘘” 25
12. 丈夫为感觉“优越”而爱妻子 27
13. 妻子面前不夸别的女人 28
14. 留住你的娜拉 30
15. 善意的撒谎有时是一种美德 32
16. 爱，不厌哄 33
17. 学会正确听取爱人的话 35

18. 别让对方的心变凉	38
19. 家庭生活的润滑剂	41
20. 给爱情保鲜	46
21. 平等是沟通的基础	48
22. 夫妻相处新模式	52

让孩子健康地成长 55

——中年父母与儿女之间该如何沟通

孩子是我们的未来，是一个家庭的花蕾，与孩子的沟通仿佛就是与自己的过去说话，如果你没有做到与孩子有效的沟通，那么你所将要面对的便是不能健康成长的孩子以及得不到理解的自己的未来。

1. 言必行	57
2. 你有没有说过错话	62
3. 孩子不听话,谁的错?	69
4. 承认看法各不同	70
5. 把问号挂在嘴巴上	74
6. 绝对不要找借口	76
7. 顶嘴并不一定是坏事	84
8. 让孩子自己说话	86
9. “抬杠”学来的好口才	88
10. 究竟该怎样对孩子讲话?	91

别让未说完的话成为永远的遗憾 97

——老人与中年子女该如何沟通

常言说“家有一老，如有一宝”，老人就是一个家庭的一切，没有老人，便没有我们；没有老人，我们和我们的兄弟姐妹的相聚就会缺少凝聚；没有老人，我们的孩子便不知道我们的老年时代他们应该怎么做……而这一切如果没有和老人的沟通，就会走向我们所期待的相反面。



通

我
爱
我
家



家

庭

沟

通

1. 学会倾听长辈讲话	99
2. 晚辈的话也得听	104
3. 多陪爸妈聊聊过去	107
4. 别让老人得痴呆	109
5. 老人能和谁说话?	111
6. 用爱温暖老人的心	114

女婿毕竟不是儿子 117

——女婿和丈人丈母娘之间该如何沟通

在我们的社会中，女婿就是丈人家的半个儿子；虽然血缘上差了那么点意思，可感情仍能够达到亲密无间。由于夫人与娘家的关系决定着你的婚姻的幸福走向，如何与丈人丈母娘沟通则颇值得重视了。

1. 嘴“甜”一点	119
2. 你会“附和”吗?	121
3. 可能令你“掉价”的话	122
4. 当丈母娘数落你时怎么办?	124
5. 了解对方的需要	125
6. 在关键时刻说出关键的话	126
7. 与配偶的家人和谐相处	127

别让深爱的男人夹在中间 129

——儿媳和公婆之间该如何沟通

婆媳关系向来让众多女性谈虎色变，也使不少丈夫深陷矛盾。其实，大家只是抱着简单的爱进入同一个家庭，在共同的生活里，只要善于沟通，多一些体谅，就会有一个人人都能得到愉悦的家。

1. 21 世纪，婆媳关系依旧难相处	131
2. 婆婆私下抱怨怎么办?	133



沟

我
爱
我
家



枕

边

书

3. 别让家庭因为猜忌而毁掉 135
4. 找到解决问题的“金钥匙” 137
5. 把你的想法说出来 139
6. 多一些问寒问暖 141
7. 说话委婉一点 143
8. 夹缝中的男人该如何做? 145
9. 避免口角之争 146
10. 和婆婆吵架的艺术 149
11. 打破婆媳冲突的冰冷氛围 150
12. 不要像对妈妈一样对婆婆说话 152
13. 婆婆说话时要注意的 8 个问题 153
14. 爱心也要用嘴来表达 154
15. 让“婆媳关系”不再恶化 155

五个手指头并非一边齐 159

——如何与兄弟姐妹沟通

看过电影《我的兄弟姐妹》的朋友都感叹人间自有的真情，而在日常生活中，“本是同根生”的兄弟姐妹确实有着旁人不可企及的情感与联系。只是，怎么让这种情感保持一种纯洁则需要你的沟通技巧与努力了。

1. 听听平辈的声音 161
2. 怎样与他进行沟通? 163
3. 她属于哪种类型? 165
4. 老二往往善于沟通 168
5. 如何拒绝平辈人? 170
6. 坚决避免不恰当的幽默 173
7. 平辈间沟通的技巧 177

让大家庭不再烦恼 183

——如何与其他家庭成员沟通

在社会中，你需处理形形色色的各种关系，而同样的情形也会发生在你所处的大家庭，并且由于你与相处对象关系的特殊还会使你与他们沟通起来有几许麻烦。所以，学习与家庭其他成员成功沟通之法是稳定你事业、生活根基的必要过程。

1. 妯娌间要展现自己的温柔 185
2. 叔嫂间开玩笑要有规则 188
3. 如何反击无理的行为 189
4. 应付语言伤害的3大诀窍 192
5. 亲戚间说话也要客气一点 195
6. 活跃家庭气氛的10个绝招 199

让整个大家庭温馨和睦 203

——和亲戚沟通的通用原则

人从生下来就是一个社会性的动物，如果没有沟通，人与人不过是一具具空有肉体的躯壳，相信沟通的重要，也就是相信人类的灵性、相信我们的思想能够在宇宙中绽放出耀眼的光芒。朋友，别让上帝赐给你我的思想闲着，从今天开始好好享受人世间沟通的乐趣吧。

1. 别老想着自己是“大老爷们儿” 205
2. 幽默和刻薄同在 207
3. 注意说话的风度 209
4. 表达要委婉 211
5. 切忌争吵 214
6. 唠叨害处多 218
7. 言辞要实际合理 225
8. 赞美要有针对性 227

9. 千万别吹毛求疵	230
10. 千万不要自以为是	232
11. 不能玩恶意游戏	237
12. 利用谈话进行交流	243
13. 丈夫也要学会做人	244
14. 聊天在家庭中漫漫	249
15. 体验也是沟通	250
16. 饭后谈话益于沟通	251
17. 学会安慰亲戚	252
18. 你要如何说服亲戚?	254
19. 对你的亲戚微笑	261
20. 有空和家人聊聊天	263



让感情变得更为甜蜜

——夫妻之间该如何沟通

在我们生活的世界中，充满着各种美好的事物与情感，而这当中最美的应该就是蕴育着整个宇宙的爱情。不要以为这种情况仅仅对恋人必不可少，其实正是在已经互托终身的夫妻之间，才更需要那种浪漫的甜蜜。沟通，正是采集这种甜蜜最好的手段。



1. 进入“围城”之后

很早以前听人讲过这么一个故事，一只金丝雀被人养在鸟笼中过着安逸的生活，可它却一直想飞出去呼吸自由的空气，当它得到这样一个机会能够生活在鸟笼之外时，却又忍受不了风吹雨打与难受的孤独，最终重新回到了牢笼。也许人生中常常会有类似的两难境遇，至于如何化解疑惑，则要看你自己的努力，在夫妻之间，尤其是这样。

人们常说：“婚姻是爱情的坟墓”，对这句话，有的人视若经典，有的人却不以为然。不管怎么样，结了婚，恋情的急剧降温和生活的平淡无奇却是实实在在的。女人们开始喋喋不休，话题无非是丈夫、孩子、锅碗瓢盆、油盐酱醋、毛衣毛线；男人则日甚一日地麻木、平淡、慵懒和万事不屑，热恋时的那种罗曼蒂克不知躲到哪里去了。爱情成了天边的彩虹，生活变成了一杯白开水，这真让充满希冀和幻想的男人女人困惑不已。

男人有男人的苦衷，每天工作那么忙，回到家已经累得不行了，就想休息一下，可是妻子还是唠叨个没完，其实也都是些鸡毛蒜皮的小事，实在有些烦人；妻子也有妻子的牢骚，本来一天下来，就想回家和老公说会儿话，看他爱搭不理的样子，对自己漠不关心，实在让人委屈……

的确，夫妻之间往往存在着很严重的问题，而沟通是其中最主要的一个方面。因为夫妻之间在沟通上存在着障碍，才衍生出生活中的种种问题，也造成了种种不同的家庭，我们来看看现代家庭主要的几种类型。

（1）最常见的一类——“热战”型

为了给白开水一样无味的生活增添一点味道，夫妻彼此为敌，小事小吵，大事大吵，没事找事也要吵，吵得不过瘾，就大动干戈，直斗得五官青肿、口鼻滴血方才罢休。结果，两个人是身心俱疲，两个人几乎不存在正常的沟通，三言两语没说完，就已经升级为口角之战了。

“热战”其实也是为男女双方互相交流提供了条件，但是靠“热战”为苍白的婚姻生活增色添彩实不可取。

(2) 最无奈的一种办法——离婚

人人都有追求爱的权利，但按恩格斯的说法，爱的基石是互爱。爱情这玩意儿很奇怪，爱着爱着，或一方或双方就失去了爱。因爱而结婚是合法的，因不爱而离婚也是合法的，但离婚却是一条没有办法的出路，不把婚姻当儿戏的人绝不会轻易地动这个念头。抛开功利不说，想想看，一对恋人从相识到恋爱到结婚，那愿望、那思念、那决心是何等的势不可挡！那段甜美的岁月上帝可以作证，男人和女人的热情乃至生命都熔铸在了一起，若举刀来砍断感情也就是砍断生命。所谓潇洒地合，又潇洒地离，绝不可能有多少真感情。

心理学研究了这样一种现象：一般人对完成的动作极易忘怀，而对中断的未完成的动作，往往记忆犹新。这种现象被称为“柴可尼效应”。

这种效应于人类感情中普遍发生作用的当属初恋。初恋因其猛烈、幼稚，精神和肉体一起燃烧，因此，初恋成功者，大都有“白头到老”的决心。如果失去了这种决心，双方必定是输光的赌徒，或消极沉默失去生活的勇气，或游戏人间玩弄感情。前一段时间的离婚潮和现在又抬头的复婚潮说明了什么？慎勿离婚！

(3) 最新潮的一类——找情人

人类的文明进步使人类进入一夫一妻制，同时又被这种制度所束缚。为了摆脱这种苦恼，有人开始尝试一种两全齐美的方式，即在婚姻之外找一个或若干个情人。但这样就能找回失去的爱情吗？人心无底，满天星星摘了一颗又一颗，既要这人的鼻子，又要那人的大腿，再取这位知识分子的学识，还要那位大款的银子……就这样，双腿不着地，永远也找不到一张安乐的椅子。

心理学家卡尔·保罗曾说：“当我漫步海滨观赏落日的余晖时，我不会高叫‘请在这边多变幻出一些橘黄色！’或‘可以在背后少些紫色吗？’不，我喜欢那总是变幻莫测的晚霞本身。”

对于我们所爱的人，不也应该如此吗？用情人来弥补婚姻的苍白，看似新潮，实则幼稚，结果往往是浮动缭绕。况且，一个情人就是一条绳索，牵着你努力往一边拉，三个、五个情人便无异于“五花大绑”了。



罗素在其《真与爱》一书中，有一句光芒四射的箴言：“改变人们的欲望可获得自由。”

(4) 最理想的一种——创新

婚姻的稳定与其说是取决于爱情，不如说是取决于日常生活小事的协调。现代社会中，一对陌生的异性能够栖息在同一屋檐下，绝不可能因恨而结缘。但为什么会出现情断义绝的悲剧呢？最重要的原因之一，就是夫妻双方缺乏协调的常识。

爱情是一种感受，婚姻则是一种模式。要在一种模式里体现出感受，就必须学会关心。

周国平在《爱情咸盐》一文中写道：“爱一个人就是关心一个人、心疼一个人。爱得深了，潜在的父性或母性必然会参加进来。只是迷恋，并不心疼，这样的爱还只停留在感官上，没有深入到心窝里，往往不能持久。”

“凡正常人，都兼有疼人和被人疼两种需要。在相爱者之间，如果这两种需要不能同时在对方身上获得满足，便潜伏着危险，那惯常被疼的一方，最好不要以为你遇到了一个只想疼人不想被人疼的纯粹父亲型男人或纯粹母亲型的女人。在这茫茫人海中，有谁不是想要人疼的孤儿？”

爱不是空洞的，它的内容实际上就是一种相互之间的责任，并在这种责任心的体现中不断创新，不断升华。家庭变成一潭死水无异于走进坟墓，但它的变动不是无休无止的互相折磨，也不是情感的赌博，更不是野草地上的“折花”。它是实实在在的，就像攥在手

通

我
爱
我
家



家

庭

沟

通



肉

我
爱
我
家



枕

边

书

掌里的泥土一样具有原生力。它该像生命一样呈现出动态，不能停止下来。它必须不断更新，创造新的欲望、情感和新的生活。

婚姻生活，夫妻两个人会出现种种问题，而沟通是其中非常关键的问题，两个人之间的矛盾，往往是因为沟通存在着障碍或者其他的问题，所以我希望任何一对夫妻，都能静下心来，认真考虑一下，如何能够使双方的沟通毫无障碍，只有这样，才能真正使夫妻琴瑟和谐，当然，我们也会为您提供一些解决两个人沟通问题的方法。

2. 夫妻间的埋怨

不知道在你的生活中是否会有牙齿咬到舌头的情况，其实之所以牙齿与舌头经常会有“打架”的情形，正因为两者的关系尤为亲密。同样道理，正由于夫妻的无间，才会出现日常的“摩擦”，偶而一点埋怨，也许为你的夫妻生活正增添了一道麻辣小菜。

出外用餐的沉闷无聊或许正表现出家中的情形。我们都听到过不少夫妇的埋怨。

她说：“他一回家，就自己斟上一杯酒，然后坐下来埋头看报。我要问他点什么，他就含含糊糊地应付一个字。我想要试着和他聊聊天，可发现他的心根本没在这里，也许还在办公室里那些没解决的问题上呢。我整天和孩子们泡在一起，陪着他们说些傻话。我真想换换脑子，可他却不理睬我。”

他说：“我还没来得及关上门，她就开始没完没了地向我发出一连串的抱怨：什么洗碗机又漏水了；扫房间的女佣今天没有来；小家伙又骂脏话了……为此我不得不在回家途中停下来喝杯酒，好振作精神来应付傍晚的诉苦时间。”

他又说：“我刚放下公文包，她就问：‘今天办公室有什么事呀？亲爱的。’哼，我宁可把办公室里的事忘上一千二净。我最不想做的就是重述白天发生的那些事情。她难道就非得问这个问题吗？我根本不想回答，所以就打开了电视机。”