

主编 周范林

夫妻相处艺术



经济管理出版社

夫妻相处艺术

经济管理出版社

责任编辑 苏全义
版式设计 蒋 方
责任校对 孟赤平

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻相处艺术/周范林主编.-北京:经济管理出版社.1999.3

ISBN 7-80118-780-6

I. 夫… I. 周… I. ①婚姻-通俗读物②家庭生活-通俗读物
N. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 07742 号

夫妻相处艺术

主编 周范林

出版: 经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编: 100035)

发行: 经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷: 北京忠信诚胶印厂印刷

787×1092 毫米 1/32 6.75 印张 148 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN 7-80118-780-6/G · 34

定价: 11.80 元

· 版权所有 翻印必究 ·

(凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社发行部负责调换。

地址: 北京阜外月坛北小街 2 号 邮编: 100836)

目 录

一、情感调适篇

夫妻感情自我调适	1
夫妻性格调适技巧	5
新婚夫妻习惯调适	9
夫妻需要兴趣调适	10
加强夫妻心理调适	13
怎样适应新婚生活	16
婚后怎样发展爱情	17
增添夫妻生活情趣	18
新婚夫妻如何度关	20
夫妻生活相处艺术	22
夫妻关系四个原则	31
使夫妻生活愉快诀	34
怎样进行夫妻交谈	38
怎样加强夫妻交流	40
使夫妻相互吸引诀	45
夫妻情感沟通技巧	47
怎样过好浪漫生活	50
夫妻需要相互理解	52
夫妻爱情行为模式	55

二、爱情永固篇

如何使爱情永甜蜜	57
怎样使婚姻更幸福	60
怎样使婚姻更长久	63
怎样才能固守情感	67
怎样做到夫妻恩爱	74
夫妻恩爱有利健康	77
夫妻需要相互激励	79
夫妻生活需要幽默	80
怎样学会关心妻子	82
妻子如何对待丈夫	84
怎样感受配偶的爱	85
不要踩男性的雷区	87
保持妻子魅力要诀	88
保持丈夫魅力要诀	91
怎样做一个好妻子	92
怎样做一个好丈夫	99
怎样学会性爱和谐	105
夫妻心理健康标准	117
夫妻感情心理特点	118
了解爱人心理秘密	121

三、尊重理解篇

夫妻怎样避免争吵	123
夫妻之间如何争吵	128
夫妻争吵和好要诀	134
夫妻怎样消除敌意	137

夫妻怎样平息冲突·····	142
夫妻怎样防止冷战·····	145
处理夫妻矛盾要诀·····	147
夫妻之间不可猜疑·····	154
怎样学会安慰配偶·····	158
怎样学会批评爱人·····	159
怎样学会维系婚姻·····	160
使配偶道出实情诀·····	161
如何学会劝谏丈夫·····	162
如何学会修复爱情·····	163
消除夫妻关系误区·····	166
再婚夫妻相处之道·····	172
怎样掌握再婚技巧·····	174
使丈夫热爱家庭术·····	176
安排家庭生活要诀·····	177
对方提出离婚原因·····	179
预防和对付外遇诀·····	182
摆脱有妇之夫纠缠·····	186

四、关系测试篇

夫妻关系的自测题·····	191
夫妻生活和谐自测·····	192
丈夫生活心理自测·····	193
妻子生活心理自测·····	198
婚姻生活的自测题·····	202
性心理健康自测题·····	203

一、情感调适篇

夫妻感情自我调适

要想维持婚姻的幸福美满，夫妻之间注意感情的调适是极为重要的。它可使婚前感情基础不甚牢固的夫妻，加深了解，增进感情；也可使婚前感情基础较好的夫妻情意更浓，锦上添花。

● 言语温和三冬暖，满面春风带笑容。生活中的经验证明，婚姻美满的夫妻喜欢经常在一起交谈。他们喜欢在家中一起度过一个安静的晚上，互相倾谈或倾听对方的谈话。虽然夫妻可能对所谈的东西会有不同的意见，甚至有时会打断对方的说话，但他们这时的心是连在一起的。他们会被对方的幽默、诙谐的语言引得开怀大笑，会手拉手的互相亲昵。任何年龄段的夫妻都不要忽视这一点。

● 灵活应变好相处，主动适应感情深。夫妻之间要能相互适应和相互应变，这是夫妻感情交融的一种调适方式。世界万物中，变化是永恒的。在婚姻生活中变化也是不可避免的。婚姻美满的夫妻从来不把自己视为命运的奴隶，而视为是同命运抗争的人。他们为了保持婚姻关系历久不衰和充满活力，愿意在必要时改变自己。这种适应对方的应变是家庭幸福夫妻感情调适的要素之一。

● 求同存异多容忍，莫因苛求感情崩。许多婚姻美满的人说，他们并不奢求婚姻十全十美。他们虽然不一定喜欢对方的某些性格，但他们能够容忍。这是比较现实和客观的态度。夫妻之间如有些不能解决的分歧，不应争吵，而应求同存异，注重婚姻持久的关系，避免引起一切婚姻不协调的内在因素。

● 永结同心有意念，维持婚姻长相爱。结婚之初，大多数人都祈盼永结同心。实践证明，在能长久维持的婚姻中，“永结同心”不但是个希望，而且也是婚后继续保持的人生态度和意念，这是夫妻维持相爱的粘合剂。应该知道爱情需要扎根，知道婚姻维持得越久对双方越有利。

● 相互信任情意浓，尽情欢乐度人生。美好婚姻中的爱情有时也会有起伏，但彼此的信任则永恒不变。信任不仅可为你带来美满婚姻所特有的安全感和欣慰感，还可使你享受婚后的自由，保持自我的权利。有一位妻子说：“由于我们互相信任，可以尽情欢乐而不引为耻，因此我们的性爱既丰富又深厚。”

● 多给对方倾注爱，同舟共济甘苦程。夫妻之间给对方倾注的爱，不仅是性爱，而是指各方面的情爱。例如，当回家见到丈夫或妻子时，给予一声温情的问候或深情的微笑；平时多关心对方的衣、食、住、行、事业及身体健康情况；诚心诚意夸赞对方所做的成功的事；不抱怨不指责对方，善于用幽默、含蓄、委婉、体贴的言行调适彼此之间的关系等。

● 尊重人格讲平等，发挥迷人好个性。夫妻之间要在人格上相互尊重，无论在工作或生活上都要平等相待，不向对方实行命令主义，更不能因一点小事就出言不逊，开口一个“讨厌”，闭口一个“混蛋”。殊不知，出言不逊是最伤感

情的了。所以，夫妻之间切记“勿以恶语去伤人”。

● 坦诚沟通多交流，夫妻恩爱志不移。夫妻之间的沟通交流在整个夫妻生活中占有重要的位置。夫妻之间在日常生活中遇到的种种事情，都必须借助于彼此的沟通来解决。如果大家都能坦诚相待，把自己的快乐和不快乐全盘托出，增进彼此的了解和认识，那么夫妻之间就会多一份理解与信赖，多一份默契与融洽，就会减少许多不必要的争执与烦恼。只有知己知彼，才能恩爱不移。

● 适时赞美讨人喜，潜移默化鸳鸯情。应该记住，缺点永远比优点少，你要尽力抓住对方的优点并适时地进行赞美，给对方一点小鼓励，这样你们的夫妻关系就会锦上添花。要知道，赞美的力量是神奇的、伟大的，它会使你的配偶发生新的变化，使对方愈来愈和你的意。

● 保持整洁惹人爱，美丽动人富魅力。“士为知己者死，女为悦己者容”可谓是至理名言。无论是因为美才显得可爱，还是因为可爱才显得美，总之，爱和美是密不可分的。有爱的地方就有美，有美的地方就能产生爱。美丽动人，大家都喜欢。即使夫妻之间，也应尽量保持外表的整洁、美丽、讨人喜欢，使自己更迷人，更富有魅力。

● 温柔相待善人意，体贴关心勿放松。无论是丈夫还是妻子，他们都希望对方能温柔体贴，善解人意。生活上的互相关心体贴，会使夫妻之间的感情亲密无间。

● 互相依赖情笃笃，情投意合意绵绵。婚姻关系美好的夫妻都是互相依赖的，这并不是说依赖对方的短处，而是要依赖对方的长处。依靠你的配偶来弥补你的不足未尝不是件好事，只有互相依赖才能丰富彼此的生活。

● 珍视往事莫怀旧，共同渡过好时光。夫妻共同生活

的往事，一幕幕地积累成为两人的历史。每对夫妻都有其自己的故事，而婚姻维持长久的夫妻，都珍视他们共同拥有的过去。例如，两人当初相识的经过，不便为外人讲的笑话，夫妻之间独有的隐语和习惯，甚至是两人共同经历过的伤心事情。这并不是怀旧，而是珍惜两人共同渡过的时光。

● 把握机遇莫离轨，良好心态永平衡。夫妻之间即使有了互相信任和灵活性，也仍需要一点机遇才能保持婚姻完美。婚姻中的机遇不单是一种机会，同时也是一种态度。认为是幸运夫妻的人，并非看不到他们婚姻中的缺点，只不过他们更重视其优点而已。这种人多半能把握机遇，保持良好的心态。

● 互敬互爱多体谅，运用技巧求一致。夫妻相敬如宾、互相体贴、相互谅解。发生矛盾冲突时，尽量克制自己，即使有理也应暂作让步，在适当的时间和地点，通过温和的方式，协商求得一致。

● 严于律己通情理，榜样光辉多晶莹。夫妻之间应以自己的行动进行自我教育。注重道德修养，培养高尚情操，建立健康的审美观，改掉不良脾气和生活习惯，在对方心目中树立起可爱而美好的形象。

● 处理问题莫过激，面对现实想想开。夫妻之间要采取现实的态度处理好各种家庭问题。对各类生活实际问题，不宜渗透浪漫色彩，也不能过激，免得到时不可收拾。遇到不顺心的事情要想想开。

● 家庭义务共承担，幸福美满全家福。夫妻共同承担家务，有利于巩固感情关系，产生更多共同语言和话题、养成有乐共享、有事同担、互相帮助的好习惯，产生一种互相依赖、两人一起的心理。并要以身作则，孝敬赡养老人、教

育好子女、安排好家庭开支和文娱娱乐。

● 常表爱意共享乐，夫妻感情日趋深。夫妻之间的爱要善于表达，无论何时你都应用各种方法，让对方知道你对对方的了解、注意、体贴和关怀。让对方感受到你实实在在的爱，这对增进夫妻之间的感情、维护发展爱情是必不可少的。

● 培育爱情非一时，心心相印是一世。夫妻在年轻时通过爱抚和温情来表示亲热，经常交流思想，随着时间的推移，逐渐到互相了解，心心相印。爱情一步步深化、成熟，内涵更丰富深刻，以生活上的行动表达对对方的尊敬。

青年朋友，既然命运安排一对伴侣共同踏向理想之程，那么你们就应该化作两盏闪亮的明灯，在人生的艰辛跋涉中互相照耀，互相温暖，共同完成在世的神圣职责。

夫妻性格调适技巧

夫妻关系，是一种以爱情为纽带的社会关系。夫妻和睦相处，靠的是情感的接近和融洽，而情感又与彼此的性格有着直接的关系。因此，心理学家主张，夫妻之间要注意性格搭配。这是夫妻关系和睦与家庭幸福的一个重要因素。性格，是一个人对外界事物比较稳定的倾向性态度，是表现在人的态度和行为方面的较稳定的心理特征。通常将人的性格分为内向和外向两大类。外向性格表现为与环境密切联系，热心进取，感情比较奔放，好交际，务实敢干，但常常性子急，遇事做了再说，行动缺乏思考，对后果考虑较少。内向性格则兴趣与注意指向自身和主观世界，性子比较忍耐，办事喜欢再三考虑，感情细腻、含蓄、沉思、严肃、敏感，往往冷落

孤独，不易接近，缺乏自信与行动的勇气，好幻想。可以看出，不论那种类型的性格，它们都有各自的长处和短处，并无优劣之分。比如外向性格的人，在需要与人打交道的地方，他们的用武之地比内向性格的人更大一些。可是，在需要持之以恒才能解决问题的时候，他们的贡献就可能不如内向者了。因此，我们应该看到自己性格的长短处，优缺点，以便扬长避短。在现实生活中我们经常发现，有的夫妻两人都是外向性格，他们虽然有其合拍之处。但在家庭事务上无论巨细，总是针尖对麦芒，闹起矛盾来没完没了，各不相让，火药味往往很浓，找不到可以缓冲的空间。也有的两口子都是内向性格，他们自然也有和谐之处。但两人一天说不上几句话，家庭生活沉闷，毫无生机，倘若彼此心存不快，犹如超级马拉松，“肚皮官司”也会打个没完没了。还有的是急性子碰到“慢郎中”，一个急，一个慢，不但闹矛盾时有所缓冲，就是平时处理生活、工作等问题时，也能够急缓相宜，刚柔相济，搞得很好很可能相得益彰。人的性格并不可能完全相同，尤其是夫妻之间的性格也不尽相同。无论性格相同还是相异，都是可以和睦相处的。这里就涉及夫妻之间的性格调适问题。

● 互相适应。性格既具有刚性，也具有柔性，这柔性的一面正是适应对方性格的基础。如夫妻同属操纵型或急躁型，就要设法调整自己的性格，以期互相适应。如果你对配偶的性格很反感，那么，你不妨冷静地分析一下其中是否有值得你羡慕和仿效之处。羡慕能抵消反感。例如，如果你是一个不爱交际、好清静的人，你是不是真的认为你好交际的配偶在社交中浪费时间？或是希望自己也能分享配偶在社交晚会上游刃有余的轻松呢？应该从心底寻找出这类问题的答案，不要让冲动一时的情感代替了理智的思考。试试看，从

你的配偶身上“借”一部分你所没有的性格，将它溶进你的性格中去，看会发现什么？你一定会生活得更舒畅，你们的婚姻定会更美满、更经得起生活的风浪。

● 互相商量。不要责难配偶的整个性格，要具体地认识配偶的性格，准确地找出使你感到苦恼的东西，商定具体办法，以使双方都能容纳。如果你的配偶是个大手大脚的人，而你是一个节俭的人，那么与他商量：“如果准备买一件100元以上的物品，我们能不能先商量一下呢？”这也许要比老是向配偶叫嚷：“你必须给我停止乱花钱”更好些。

● 互相颠倒。请你们玩一个游戏：假争吵。在这场“争吵”中，两人互换一下平时争吵中的角色。分别叫对方尝尝“尖声叫喊、高声叫喊”等训斥的滋味。为了获得较好的效果，最好选择一件有争执的小事，在对方没有意识到的情况下，你一反常态，竭力模仿对方在争执时的表现，这能获得逼真的感受。但要记住，不要在你们关系已处于紧张时玩这个游戏。

● 互相尊重。夫妻之精神，固然应当一起，但在性格方面，双方则可以有一定范围内的独立和自主的权利。对于这种权利，双方应持互相尊重的态度，不可强求别人改变。丈夫不要逢事拘束妻子，妻子也不要每事干涉丈夫。在不妨碍夫妻关系的前提下，夫妻双方应和普通朋友一样，在性格上允许保持一定的“距离”。一些性格不同的夫妻所发生的矛盾，往往就是由于缺少性格上的这种“正常距离感”。双方个性都很强，做朋友、谈恋爱时互相欣赏，但结成夫妻后，缺少了朋友间的“距离”，短兵相接之下，欣赏变成了不服气，不服气又演变成互不相让，结果对方所有优点都成了不能容忍的缺点。所以，尊重和保持双方性格上的“距离”，是性格不同

的夫妻和睦相处的一个重要方面。

● **互让互勉。**甜美的家庭，全凭夫妻之间保持长久一致的默契合作，而在性格上迥然不同的一对夫妻，要做到这一点是不容易的。关键是双方都不能强求对方迁就自己，而需要以理智而恰当的态度处之，冷静下来解决问题，取得互相尊重和谅解。夫妻双方最忌讳的是一味指责对方性格的弱点，互不相让。互谅互让是性格相异的调适剂。在互谅互让的基础上，各自克服情绪和态度方面的性格弱点，才能取得夫妻间的默契和合作。

● **互帮互补。**夫妻性格相异，只要两人的需要以及对于对方的期望能互补时，就会形成强烈的吸引力。所谓“男刚女柔”、“男粗女细”就是异性伴侣互补的表现。一个具有强烈支配性格的主动性类型的人，是难以与同一类型的人建立夫妻关系的，但却完全可以和具有顺从性格、期望别人引导的被动性类型的人建立良好的夫妻关系，并一生和睦相处。

● **互相理解。**人都有一种求异心理，喜欢追求新鲜奇特的事物，这种心理表现在择偶婚配上，就是追求与众不同的、包括与自己不同的人，以满足自己的心理需要。而一旦结合，就产生要求同化配偶的心理：要求对方越像自己越好，这是一种病态。有许多人不理解这一点，不理解结婚前后自己心理的这种病态性的变化，这正是造成感情痛苦、婚姻不和的重要原因之一。

● **互相调适。**人的性格有好的，也有不好的。好的自然要发扬，不好的则要努力改变。但性格的改变，很不容易，所谓“秉性难移”，正是如此。这就有个调适的问题。所谓调适，即双方对于自己的性格，要有自知之明，扬长避短，注意改正自身性格上的缺点和弱点，努力适应和积极培养与对

方相同的性格。性格不同的夫妻之间，只要不采取互相排斥的态度，而是积极调适。夫妻双方的共同语言越来越多，彼此感情越来越深。

● 互相承认。性格具有刚性的特征，在习惯、思维方式、解决各种生活问题的方式上特别根深蒂固，在结婚前就应承认对方的性格，不要企图将其迅速改变。

● 互相了解。要注意观察对方在日常生活中的具体行为，从而进一步掌握对方性格的细部特征和表现形式，以便逐步适应。

新婚夫妻习惯调适

为了使婚后生活能够美满和谐，新婚夫妻双方都要对自己的固有观念和习惯加以改变，以适应对方。在这种改变和转移中，以下几个方面尤其值得注意：

● 由单独生活向共同生活的转移。未成家之前，个人的自由度很大，工资想怎么用就怎么用，饮食作息可以随心所欲，不讲卫生等不良习惯不受指责，游玩嬉戏可以乐而忘返……结婚后情况就大不一样了，收入支出要两个人共同商量，制订计划；下了班要赶快回家，不然另一个等得心焦；不讲卫生要引起对方的不满和唠叨；吃饭做菜也要对两个人的口胃。如果不注意这些，不能自觉地约束自己和改变自己，夫妻间的裂隙就会产生。

● 从浪漫主义到现实主义的转移。恋爱期间，爱侣之间充满了浪漫色彩，谈诗，谈情，谈憧憬，一切都像神话般的美好。一旦成家过起日子来，面对着一天灭了三次火炉，空空的热水瓶，烧糊了的米饭等，那些诗情话意全都跑到九霄

云外去了，那些满含柔情的语言也许就从此消失了。这是一个转移，而且应视为正常。婚前，即使再有充分的思想准备，也难以估计婚后的实际生活状况。这只能在生活中加深理解。如果夫妻都能立足在现实生活的土地上，认真地进行生活，那么这就是一个良好的开端，万万不必为少说了几句“我爱你”而烦恼。

● 由一种关系向几种关系的转移。恋爱阶段只是男女双方的一种关系。结了婚，则由一种关系变成了几种关系，比如与对方父母的关系，与对方兄弟姐妹的关系，新家庭与邻里的关系等。即使夫妻关系很好，但其他关系并不一定随之处理好。一般说来，婆媳关系、姑嫂关系、妯娌关系等是不太好处理的，而这些关系如果处理得不好，就会形成恶性循环，影响夫妻关系。因此，新婚夫妻要重视处理多种关系这个问题，身体力行，减少同家庭其他成员的矛盾，从而更好地巩固夫妻关系。

夫妻需要兴趣调适

从心理学角度说，兴趣是人的一种积极的情感倾向，有的人爱好音乐，因为音乐能给他一种愉快的感受。一件事物如果不能使人获得快感，那就无论如何不能成为他的兴趣所在。然而，同样是音乐，为什么有的人能听得手舞足蹈，有的人却不能获得快感？这就同各人的内心需要的内容有关了。人的需要是由多种因素决定的。①它受生理条件的影响。例如，爱好体育的人，大多是体力充沛的人。②它还受知识条件的影响。一般说来，一个人对于自己完全不懂的东西很难引起兴趣来，如有的人对音乐知识一窍不通，于是美妙的音

乐就很难激起他的共鸣。③认识条件（志向、人主观、对本职业工作的看法等等）对内心需要的影响也是明显的。生活中，从责任感出发培养自己对某种事物兴趣的例子，可谓比比皆是。由于各人的生理、知识和认识条件的不同，对事物的需要倾向和程度就不同，因而表现在兴趣上具有明显的个性特征。

一个人的兴趣爱好，并不是孤立的。有些人的兴趣爱好往往和他从事的工作有密切的联系。美术工作者爱看画展，喜欢收集各种民族工艺品；摄影工作者喜欢留连于山水之间；音乐工作者热衷于音乐会。这都是特定的职业引起特殊的兴趣。在这种情况下，培养共同的兴趣爱好，就不单单是生活上的事了，实际上是对其爱人事业上的有力支持，则应该积极主动地、尽一切可能去培养这种兴趣爱好。

在现实生活中，虽然夫妻双方从事截然不同的工作，一旦彼此熟悉和理解了各自的工作特点与理想追求，就会表现出异常的关注，甚至有一方会迎合并发生兴趣的转换。生活中也有些人的兴趣是与自身的职业无关的，纯属个人的爱好。如有的妻子喜欢听越剧，丈夫喜欢听京剧；有的丈夫酷爱体育，妻子迷于音乐；还有的丈夫爱看电影，妻子耽于小说……对于这些不同的兴趣爱好，双方应持互相尊重对方的兴趣。虽然你对音乐一无所好，为了照顾爱人的情绪，也不妨一起去欣赏欣赏。双方都能作些迁就让步，多为对方着想，夫妻之间的感情就会愈来愈深，共同语言也会日增。兴趣爱好相近，共同语言比较多，有利于感情的发展。所以，夫妻之间要采取积极的态度，使彼此的兴趣爱好能够协调互补。怎样才能做到这一点呢？

● 互相尊重。尊重对方对他自己的工作、学习和生活