

MARRIAGE
PSYCHOLOGY

婚姻心理学

你是会经营婚姻的女人吗？

乐子丫头 / 著

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

婚姻心理学

你是会经营婚姻的女人吗？

MARRIAGE
PSYCHOLOGY

乐子丫头
著

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

婚姻心理学 / 乐子丫头著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.11 (2019.4重印)

ISBN 978-7-5537-9331-3

I. ①婚… II. ①乐… III. ①婚姻—社会心理学
IV. ①C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第126785号

婚姻心理学

著 者 乐子丫头
责任编辑 沙玲玲
助理编辑 刘小月
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 刘文洋

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 南京海兴印务有限公司

开 本 889mm × 1 194mm 1/32
印 张 9.25
版 次 2018年11月第1版
印 次 2019年4月第3次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-9331-3
定 价 42.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

谁痛苦谁改变，谁改变谁受益

让我来猜猜看，你为何会打开这本书？也许是婚姻里遇到了一些问题，也许是想要深入了解两性关系，当然也可能只是纯粹想吐槽一下书名。为什么作者不去写一本书叫《你是会经营婚姻的男人吗》？难道经营婚姻只是女人的事吗？

其实在提笔开始写这本书的那一刻，作者经历了激烈的思想斗争，思考着是否应该把一半的篇幅留给男人。但在接触过上百个婚姻危机的案例之后，作者明白了一件事，那就是当婚姻危机发生时，通常只有一方会积极寻求解决方法，而这一方多数是女人。

为什么会出现这种现象？因为在婚姻当中，缺乏心理优势的女人要远远多于男人。一方面，女人的思维比较感性，在情感上通常对婚姻会更加依赖。另一方面，女人要承担生育的责任，在物质上通常对婚姻也会更加依赖。因为依赖，所以害怕失去，因为害怕失去，

所以在婚姻问题时倍感痛苦。

许多女人都希望丈夫可以主动认识到错误，她们会说：“我已经在反省自己了，可你呢？你做了什么？”在说这句话的时候，她们忽略了一个重要问题——没有人会被逼着去反省，只有害怕失去的人才会主动反省。

德国心理学家海灵格说：谁痛苦谁改变，谁改变谁受益。

也许你觉得不公平，但其实很公平，我们改变不了别人，能改变的人只有自己。

当你决定把这本书读完的时候，应该在心里表扬一下自己，这代表你已经抛下成见，不再去纠结另一半的态度，而是愿意主动学习如何经营婚姻。这样做不仅仅是为了你的丈夫、你的孩子，或者家庭里的任何其他人，也是为了你自己。

这本书将教会你如何跟另一半沟通、如何提升自己的魅力、如何为夫妻感情打好基础，以及如何将婚姻危机扼杀在摇篮里。而这些能力最终会转化为你的心理优势，让你在婚姻当中不怕失去，让你把婚姻的主动权掌握在自己手里。到了那个时候，男人大概就会自然而然地为你改变。

希望不久的将来，《你是会经营婚姻的男人吗》这本书会更加畅销。

目 录



第一章 你会和另一半沟通吗？

- 003 糟糕！我们失去了共同语言
- 008 有话不对妻儿言
- 012 他为什么总是打击你？
- 016 妻子的“八卦体”，丈夫的“内心戏”
- 019 请避免多余的情绪攻击
- 025 让丈夫听你的话
- 031 他不愿意跟你沟通？
- 038 冷战了怎么办？



第二章 妻子的修行

- 045 爱和嫌弃是共生体
- 049 摆脱依附心理
- 055 如何在婚姻里获得尊重
- 062 再见，怨妇
- 069 拒绝做“编剧”
- 075 “作闹”的心理动机是什么？

- 080 人人都有虚荣心
- 085 战胜情绪的有效方法

第三章 聪明女人不越界

- 093 男人的手机能不能看?
- 097 他的岗我不能查?
- 101 当狐朋狗友影响到你的婚姻
- 106 别像妈妈一样爱男人
- 112 别把丈夫逼成“伪装者”
- 116 安全感要自己给自己
- 122 怎样谈钱不伤感情
- 131 家人之间的心理预期

第四章 为婚姻打牢地基

- 143 夫妻间的感情基础
- 147 男人的安全感，女人的忠诚度
- 154 正面的情感表达与心理暗示
- 161 夸男人是门学问
- 170 构建心理优势
- 180 警惕“被洗脑”和“自我洗脑”

186 做他的解语花

196 性生活不和谐?

第五章 隔代育儿大考验

203 心理备孕

212 男人的天性,女人的弱点

218 隔代育儿的利与弊

224 如何让男人参与育儿

230 别让“亲密育儿”伤害夫妻关系

234 婆媳之间的正确距离

240 让“双面胶”失去黏度

244 两个女人一台戏

249 “猪队友”和“假战友”

第六章 拯救婚姻的黄金时间

257 警惕婚姻环境的变化

260 当他对你“过敏”了

266 暧昧前状态

275 男人出轨的应对方法(一)

279 男人出轨的应对方法(二)

284 新罐子理论

第一章

你会和另一半沟通吗？



女人说男人变了。

结婚以前温柔体贴，结婚以后像个摆设。

哦，不，摆设好歹还能装饰心情，可他却只会跟你对着干。

男人说女人变了。

结婚以前小鸟依人，结婚以后像个爆竹。

哦，不，爆竹炸完就没了，可她的牢骚却没完没了。

从互诉情衷到互相埋怨，夫妻之间如何才能走出沟通的恶性循环？

♂ 糟糕！我们失去了共同语言

严丽和罗俊谈恋爱的时候非常甜蜜，一到周末就迫不及待地约会轧马路，在一起仿佛有说不完的话。结婚以后却发生了很大的变化，罗俊每天一回家就拿着手机玩游戏，严丽一个人滔滔不绝地诉说着今天发生了什么、谁谁谁又怎么了，可罗俊连头也不抬，只是偶尔应几句。

严丽受不了罗俊敷衍的态度，时常会抱怨：“你就不能少玩一会儿游戏，陪我说说话吗？”罗俊这才不情愿地放下手机，却依旧是心不在焉的样子。

“我们这是怎么了？共处一室却没话可说！”严丽非常苦恼，质疑罗俊是不是变了心。

共处一室却没话可说，这绝不是严丽一个人遇到的问题，许多婚姻当中都存在这种现象，夫妻在一起生活时间久了，交流却变得

越来越少。曾有个朋友告诉我，她和老公每天除了“晚饭吃什么”和“谁去接孩子”这两件事以外，几乎没有其他话可讲。

为什么会这样？是爱情消失了吗？

女人往往会有这样的困惑，她们需要从交流中获取安全感，一旦得不到对方的回应，可能就会对爱情本身产生怀疑。面对女人的质问，男人则大多会选择逃避，因为他们不喜欢强迫性质的交流。一边是备受冷落而不停抱怨的女人，一边是沉默寡言兼逃避问题的男人，婚姻似乎陷入了一个怪圈，心与心的距离越来越远。

如何才能打破僵局，让爱情回到最初的甜蜜温馨呢？

让我们回想一下，在恋爱最初我们都聊些什么样的话题？

- ◆ “亲爱的，早饭吃了吗？”
- ◆ “今天天冷，有没有多穿些衣服？”
- ◆ “今天过得开心吗？”

其实，在感情最为浓烈的阶段，男女双方的交流里也鲜少有高深话题，而大多是和日常生活相关。可为什么同样的话题在热恋中重复百遍也不厌倦，到了婚姻里却越说越乏味呢？

因为在恋爱最初，我们都对彼此充满了新鲜感，迫不及待地想要去接近和打动对方，哪怕是最简单的对话也会斟字酌句、饱含情感。可步入婚姻后，新鲜感消失了，那些浪漫、温柔、撒娇、调情也统统消失了，沟通日渐苍白。不仅如此，我们还经常把坏脾气瞄准对方，用抱怨和唠叨在家里制造出一个“战场”，当交流不再是如沐春风，

而是火药味十足，心与心的距离自然会越来越远。

女人比男人更需要安全感，所以也更急于拉近彼此的距离，得不到回应的妻子通常会努力寻找话题，想要融入对方的圈子或者强迫对方融入自己的圈子。她们希望丈夫不要玩游戏，不要和朋友聚会，不要看球赛，而是用这些时间来陪伴自己，把所有私人娱乐都变成共同娱乐。可这种强迫往往会造成逆反，于是就出现了文章开头所讲的严丽和罗俊的交流状态——一个滔滔不绝，一个心不在焉。

“我不过是想培养共同语言，这也有错吗？”受到冷落的女人们无辜地说。

她们斥责丈夫的不作为，可问题也许就出在“共同语言”这四个字上，很多女人都错误地把共同语言理解为共同话题，但这很可能是个误解。男人喜欢聊游戏、足球、政治，女人喜欢聊化妆、烘焙、韩剧，大家所热衷的话题本来就不一样，强迫保持一致是件很痛苦的事。

什么是语言？人们每天都要说话，说出口的都是语言。夫妻生活在一起，每天都会有语言沟通，对一件事情的商量，对一个事物的看法，都是通过语言来表达的。如果连最微小的日常交流都不愉快，又如何能有更多共同语言呢？想让婚姻回到恋爱时的甜蜜温馨，那就要找回恋爱时让彼此如沐春风的交流方式，而不是刻意去制造话题。

●坦然面对冷场

在婚姻生活中，冷场是正常的，共处一室却各做各的事也是正常的，感情不可能永远都像开始时那么浓烈，但这并不代表它出了问题。

谢飞特别喜欢和妻子黄莉在一起的时光，每天晚上孩子睡着后，屋里弥漫着茶香，一个看书，一个做手工。有时，黄莉也会去厨房做一些糕点，谢飞就在电脑上下几局象棋，虽然没有对白，但彼此内心都十分惬意。结婚十几年了，谢飞和黄莉依然恩爱如初，有人问他们经营婚姻的秘诀，两人的回答很一致：“我们信任和尊重彼此。”

不要因为没话可说就失去了安全感，对爱情充满猜疑。每个人都有独处的需求，我们不应该肆意干扰对方，与其费尽心思去吸引对方的注意，还不如去找点自己喜欢的事做。我们可以在早餐的时候调调情，在晚归的时候撒撒娇，周末一起带孩子出去玩，时不时来个激情之夜，独处和共处相得益彰，婚姻才能更好地呼吸。

●杜绝情感控诉

女人是感性的，心里有了委屈，嘴上就忍不住要进行情感控诉，诸如：你已经很久没有陪我说说话了！你就不能关心一下我吗？你有没有在乎过我的感受？连话都不能说，还要这个婚姻干什么？

男人无法理解这些控诉，他会觉得你是在责怪他，而不是企图获得交流，从而立刻产生敌对情绪。负面沟通会在男人的潜意识里

形成压力，让他们逐渐丧失交流的欲望，他可能会在嘴上哄哄你，但行为上却更加逃避，于是，你控诉的次数也会越来越多，形成一个恶性循环。

如果你想要获得交流，就一定要学会正面沟通，即不带有负面情绪的理性交流，或带有正面情绪的快乐交流。男人非常注重沟通的逻辑性，他们喜欢的交流方式是内容直接、目的明确。如果你说：“我想聊聊今天公司发生的事，你可以在饭后当十五分钟的听众吗？”他们大都不会拒绝。

对男人来说，撒娇和幽默也是很好的正面沟通方式。杨小菁是个非常可爱的女人，她会跟丈夫罗凯主动“要抱抱”，有时候罗凯故意不理她，她就会嘟着嘴说“哼，小气鬼”。当她需要罗凯帮忙做家务的时候，会大声喊“世界上最帅的男人，请迅速出现，我需要你的支援”，罗凯拿她没办法，只能对她有求必应。

结婚以后，女人可以适当放下一些矜持，不要总在交流中做被动的一方，练习多使用撒娇、夸奖、幽默、愉快地提出要求等正面沟通方式；减少抱怨、唠叨、情感控诉、冷战等负面沟通方式。

♂ 有话不对妻儿言

陈婷遭遇了一件让她极其愤怒的事，丈夫已经失业一个多月了，可她竟浑然不知。若不是丈夫的前同事无意中揭穿，她或许还要继续被蒙在鼓里。

“我气的不是失业这件事本身，而是他对我的隐瞒和欺骗，我什么事都会毫无保留地对他说，可他根本就没有把我当成是他的妻子！”陈婷说这话的时候情绪非常激动，她不接受丈夫“害怕她担心才没说”的解释。

或许很多女人都会觉得奇怪，丈夫很少向自己倾诉，他在想什么、烦恼什么，都不太愿意告诉自己。爱一个人不是应该对他知无不言言无不尽吗？夫妻关系难道不是世界上最亲密的关系吗？什么事都藏着掖着，那还叫婚姻吗？

●当男人沉默时，他在想什么

不知你是否也曾有过这样的控诉，但为数不少的女人都会把沟通障碍和爱与不爱扯上关系，而其实男人的不倾诉和他爱不爱你并没有必然联系。

中国有句谚语叫作“有话不对妻儿言”，说的是活了八百多年的长寿始祖彭祖被妻子说漏嘴告密阎王最终去世的故事。虽然是个民间传说，却能体现出男性对女性固有的成见，他们认为女人很难管住自己的嘴，爱抱怨，爱诉苦，任何秘密到了女人那里都不再是秘密。

女人是感性的，她们忍不住要去四处倾诉，倾诉是她们释放压力的方式，而男人却不希望自己的脆弱被传得人尽皆知，这会使得他们的苦恼加倍而不是得到解脱。有时候，男人宁可和一个陌生网友吐苦水，也不愿意把心事告诉妻子，因为陌生网友的七姨妈、八舅母并不认识他，他不会在第二天上街的时候被熟人拉住安慰说“失业不要紧，你姨妈当年也下过岗”，理性的男人总是极力避免这种情况的发生。

更重要的是，男人不想把情绪混乱的一面展现在别人面前，尤其是最亲密的人，这会像被强行扒光衣服一样让他们感到羞辱。他们想给家人安全感，让自己看起来更加高大伟岸一些，符合丈夫和父亲的形象。

男人不像女人，今天歇斯底里地哭一场，明天就可以忘记，他