

夫妻如何沟通

潘芳 张红静 主编

山东科学技术出版社

心理医生	与您	对话丛书
------	----	------



主 编
编 者

潘 芳
贺迎春
吴宏新

张红静
王汝展
潘 芳

程 英
张红静

图书在版编目 (CIP) 数据

夫妻如何沟通/潘芳等编著. - 济南: 山东科学技术出版社, 2000. 3

(心理医生与您对话丛书)

ISBN 7-5331-2614-9

I. 夫… II. 潘… III. 家庭生活 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 74638 号

目 录

牵手篇

如何奏响婚姻生活的序曲?	(3)
什么样的人才是可靠的伴侣?	(4)
仅有爱情就足够吗?	(8)
幸福是种感觉吗?	(11)
如何度过婚姻的磨合期?	(12)
怎样做个好丈夫?	(15)
如何胜任妻子的角色?	(17)
如何适应对方的生活方式?	(20)
婚后是否应给爱人一些自由的空间?	(22)
如何面对丈夫的冷遇?	(24)
如何为爱情保鲜?	(26)
如何营造家庭生活中的幽默气氛?	(27)
丈夫不懂妻子什么?	(30)
如何关心别人?	(33)
如何适应多角色的人生?	(36)
如何让爱天长地久?	(38)

沟通篇

如何从牵手走到白头?	(43)
------------------	------

夫妻间性格有哪些偏差？	(46)
你是否能接纳对方？	(51)
对待爱人，我们应该做些什么？	(54)
幸福的诀窍是什么？	(55)
如何使婚姻保持长期稳定？	(60)
夫妻沟通有哪些误区？	(63)
夫妻间语言沟通有何技巧？	(66)
“吵架”有技巧吗？	(69)
夫妻间的行为沟通有何技巧？	(71)
如何表达你的爱意？	(73)
“谁当家”？	(76)
是否应给对方留点儿心理空间？	(78)
“隐私”要不要保留？	(80)
为什么说“信任”是爱的红线？	(82)
生活中丈夫应注意些什么？	(84)
如何调节家庭气氛？	(85)
为何夫妻角色要时常互换？	(88)
如何平衡夫妻关系？	(90)
如何面对“婚外恋”现象？	(94)
《婚姻家庭法》提示我们些什么？	(97)
如何帮助对方平稳度过更年期？	(100)
如何使老年生活更有意义？	(101)

情爱篇

性爱在婚姻中占什么地位？	(107)
性生活从何开始？	(112)

男女性心理有何差异?	(114)
如何认识性高潮?	(116)
性爱的误区 (1)	(118)
——几类常见于女性的错误观念	
性爱的误区 (2)	(121)
——几类常见于男性的错误观念	
性爱的误区 (3)	(123)
——几类男女共有的性误解	
性爱的误区 (4)	(126)
——常见性功能障碍	
性爱的困惑.....	(129)

牽手篇



如何奏响婚姻生活的序曲？

婚姻是人一生的支撑，一定程度而言，婚姻决定着一个人有幸还是不幸。把握幸福的未来，需要从恋爱开始。

恋爱是婚姻生活的序曲，但婚姻不是恋爱，婚姻不再只是两人的情感，它所涉及的社会关系，远比爱情更为复杂广泛，同时它还产生新的社会和感情关系，面对婚姻每一个人都必须慎重，故应注意以下几点：

1. 不要过早恋爱

在真正懂得爱情、婚姻的涵义之前就恋爱或结婚，往往有害而无利。恋爱、婚姻，需要认识和心理的成熟，最好有一定的时间准备。如果过早的恋爱，就会因情绪冲动、理智力量薄弱、心理成熟度不足而带来一些问题。倘使人们仓促择定终身，会因为此后心理的成熟而对当初的选择后悔，不但难以履行职责，甚至使家庭破裂，造成心理的伤害。因此，人应在较为成熟的阶段选择爱情对象，才能在一定程度上保证未来爱情生活的幸福与美满。

2. 为什么恋爱

相爱的人应面向现实生活，为获得爱情、建立家庭而爱。彼此相爱，爱的是对方的人格，而不是什么名利、地

位、财富。

3. 恋爱时睁大了眼睛，结婚后闭一只眼睛

恋爱时，人们是在选定终生相依的人，这维系着人一生的幸福，故需要全面了解对方的思想品德、气质修养、兴趣爱好、才华学识、生活习惯、家庭状况是否值得信赖，两人是否相容，能不能同甘共苦等。婚后彼此没了距离，不足之处无法遮掩，故对对方的缺点要宽容。

4. 爱情需要理智

如果一见钟情后陷入痴狂，草率定下终身，将会造成致命的隐患，带来生活的不幸，如果用理智控制情感，深化了解，就有可能促成情侣携手前行。

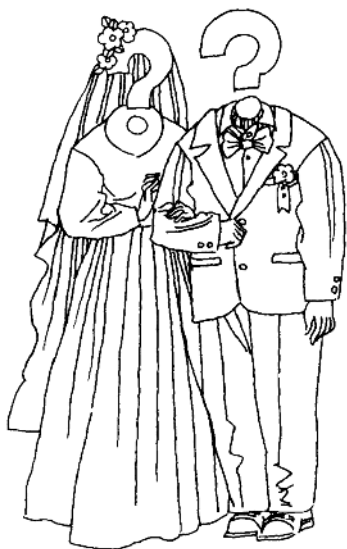
什么样的人才是可靠的伴侣？

什么样的人值得和我们相守一生，我们应该选择什么样的人呢？

有意还是无意，每个人的心里都有一个择偶的标准。只有当我们碰到一个合乎自己标准的他或她时，才能萌生爱意。择偶标准是开启幸福之门的一把钥匙，它的正确与否关系着我们是否能选到适合自己的人。

有些朋友寻觅多年还是找不到理想的伴侣，很大程度上在于他们择偶的条件过于苛刻，有的女孩子一提到心目中的理想对象，就是“运动员的体魄，演员的相貌，诗人的才华，外交官的风度”，样样兼备，几乎集结天下男子的优点。

当然，爱情总是有条件的，选择伴侣不讲条件或不大讲



条件会影响婚恋的幸福与快乐，但是，条件过多会限制人们的选择。“金无足赤，人无完人”，把现实的等同于完美的，难免会陷入难堪。如果想找到适合自己的爱人，必须要有合理的择偶标准，这个标准不是包罗万象，而是要突出必要的条件，宽容小小的不足，它不需要百分之百的优秀，只要有几个闪光点，就能令人赏心悦目。

1. 必须把握的择偶标准

(1) 道德品行。恋爱是婚姻的序曲，恋爱对象的选择将关系到人们的一生，在各种条件的选择中，只有把道德品行放在首位，才能使爱情巩固持久，家庭和谐幸福。否则婚恋将脆弱不堪，经不起任何的打击和磨难。

有两种道德品质尤其是应该看重的。

一是忠贞。忠贞是相爱的人在心理上达到相通，是爱情稳定发展的重要前提。异性的爱是具有排他性的。只有男女双方忠贞不二才能维持双方关系，达到心心相印。见异思迁、脚踏几只船的人，轻率地玩弄感情的人，都不能享受到爱情的幸福。

二是责任心。爱情对对方负有一定的义务和责任，是给予和奉献，而不是占有和索取。同时，它还通过影响婚姻、家庭而影响整个社会生活。有责任心的人，才能对所爱的人负责，对双方的关系和婚后生活负责，和爱人共享婚后生活的乐趣，减少社会的不稳定因素。

(2) 相同的人生价值观。人生价值观是最代表人们个性的一部分，它渗透到政治生活、社会生活、社会职业、家庭问题等各个领域，是人生的核心成分。

人生价值观相似或相近，面对生活中的种种问题，就能够在思想上互相理解、肯定，互相丰富和补充，也能够行动中互相支持、配合和协作，从而使爱情生活更加默契，感情更加紧密。

相爱的人之间如果没有共同的理想、追求和奋斗目标，即使建立起一定的感情，也会经受不住风浪的冲击，因而无所谓永恒的幸福。

(3) 情趣相投或相容。情趣体现着一个人的文化素养，反映出一个人的家庭背景、所受教育、实践经历以及个人是否有修身养性的自觉性，往往决定着人们在人与人交往之中是否相容，因而是选择人生伴侣所要考虑的重要条件。

如果夫妻双方的情趣不一致，两个人的爱情生活就很可能显得不够和谐，双方的精神生活要求也得不到满足，因而会引起心理的不快。

相投或相容并非指双方兴趣的绝对统一，而是看它是否协调。相同或相近的兴趣才会使彼此产生情感的共鸣，从而增强爱情的欢乐体验。

以上这几种标准是婚恋幸福的基点，是选择伴侣时所不容忽视的。

2. 需要澄清的模糊认识

(1) 关于门当户对。如果为心理方面的相容与和谐着想，“门户”因素是应当考虑的。因为生活环境的不同会造成人的观念、情趣和生活方式的不同，随之带来的是婚后夫妻生活调适的一定困难。但是一味追求门当户对，而将心理相容放到次要地位，是不正确的，不利于爱情的。

门户的“当”、“对”是相对的，社会地位、经济地位方面的一致，并不保证心理方面的一致，而社会经济地位方面的差距，并不一定造成思想感情方面的隔阂，况且在交往中，通过相互的影响和感染，可以培养共同的兴趣爱好、生活方式，缩短彼此的距离。只要心中有爱，门第观念不是一条不可逾越的鸿沟。

(2) 关于经济基础。婚姻是实在的，生活需要牛奶、面包。但是经济条件不是爱情与婚姻的唯一，经济只是物质基础，并不是恋爱所追求的主要目的。爱情需要金钱，但金钱不能买来真爱。为金钱而爱，失去的是自己独立的人格，而失去了人格也就失去了爱情的意义和爱情本身。

(3) 关于内在美与外在美。“爱美之心人皆有之”，每个人都想找到内外皆美的恋人，但是如果需要在两者间有所侧重，应侧重于内在的美，毕竟外在美是不能长久的。所以，不能老盯住人家的脸庞，盘算着人家的身高，而要看看对方的气质是否文雅大方，行为是否得体，还要听一听其言语是否流畅、是否富有思想、自信和有力。

恋爱需要付出足够的耐心和时间，注意透过表象去发掘对方内在的本质。有句话很值得人们回味：“我们应该把握住自己的方向，去追求精神本质的美和善，寻求理智与和谐。丰满的体态是短暂的，随着时间而苍老，我们应该追求精神的共鸣。”

人生犹如一道风景，谁能和你共赴旅程，则是一门选择的艺术。聪明的朋友，你拿到开启幸福大门的金钥匙了吗？

仅有爱情就足够吗？

人们的生命需要爱情，爱情仿佛是照耀人们心灵的一束阳光，为生命注入激情和活力，使人感受到生命斑斓的色彩。

勃朗宁夫人是英国近代文学史上十四行诗的代表人物，她曾一度脊椎折断，卧床不起。在她几欲轻生的时候，勃朗宁先生闯进了她的生活，他们谈爱情、谈文学、谈人生，真挚的爱竟然激起了勃朗宁夫人对生命的渴望，奇迹般地站了起来，与此同时，也激发了她创作的热情，事业上达到了巅峰。这一段爱情佳话向人们展示出爱情所具有的无穷魅力，

生命离不开爱情，是爱情使生命如此美丽。

但是，生命中仅有爱情是不够的，人生还有更多的要义。

台湾女权运动的领袖施寄青女士曾提出人生三分法，大意是：女人应将三分之一的精力交给工作、事业；三分之一的精力去经营人际关系；还有三分之一的精力支付给爱情。人生除了爱情，还有更广泛的生活要义，人都是社会的存在，谁都无法隔绝社会生活的全部，只生活在感情的真空中。生存是人生的第一要义，人们需要学习、工作，需要和周围的人联系，否则人的生命不能存在，爱情也仅是一个童话。我们生而为人，还有踞于生存之上的精神追求，这种追求不仅仅有爱，还有做人的价值，这是人比自然界其他一切有生命更高贵的原因，也是人们生命意义的真正所在。

鲁迅先生说“人必活着，爱才有所附丽”。这个活着就是前面所提到的物质生活和精神生活。生活是爱情的土壤，没有生活积淀的爱情，就如同花儿没有了阳光、空气和水分，会逐渐失去明媚的光彩。在生活中，人们汲取丰富的知识，辛苦努力地进行劳动创造，了解社会、了解人生，感悟生命的意义，人们变得聪明、智慧、灵巧，变得成熟、美丽。人们生命的内涵越丰富，爱的能力也就越强，人生追求的境界越高，也越能把握爱的真谛。

生命中有比爱情更重要的东西，那就是人生的追求。人们所以钟情于事业、工作，就是因为它能使人寻求人生的价值、做人的意义，它能使人的生活有更丰富的内容。爱情如果和事业相结合，人的生命将会发散出最璀璨的光

彩。爱情的成功和甜蜜会为事业上的奋斗增添热情和力量，增加克服困难的信心和勇气。事业上的成功又会有助于恋爱的成功，也会使婚后的夫妻生活更加充实，感情日益加深。

人的生命应该有爱情，但人生来不仅仅是为了爱情，有人告诫我们“有爱情的生活是幸福的，为爱情的生活则是危险的”。我们都看过鲁迅先生的小说《伤逝》，子君和涓生的爱情纯真而火热，但同时又是脆弱的。之所以脆弱，根本原因就在于子君和涓生都是爱情至上主义者，忽视了个人幸福与社会生活之间的关系，力图寻找爱情的世外桃源，为爱情而爱情，结果必然是悲剧。

人需要生存，需要成长，需要更高的人生追求，只有爱情是不够的。

年轻人正处在人生重大转折关头，心理上还不够成熟，难以正确驾驭感情。应当在学习、工作、事业上都具备了一定的基础，对自己将来的发展明确了方向或具有一定的计划性时，再涉及恋爱问题。最好在恋爱之前就弄清爱情在生活中的位置，理智地限定用于爱情的时间和精力，不要整天沉醉于爱情的甜蜜中，耽误了学习、工作的时间，影响了学业的进步，妨碍了未来的发展。

人在年轻时候，并不一定了解自己追求的、需要的是什么，甚至别人的起哄也会促成婚姻。等到你再长大一些，更成熟一些的时候，你会明白你真正需要的是什么，追求的是什么。

幸福是种感觉吗？

有人做了一项调查，“在你的生活中，什么使你觉得幸福？”

有人说：“在我们夫妇都下岗的时候，我们尚有健全的肢体，聪明的大脑，还有一个可爱的孩子。”

有人说：“我历经挫折，事业上达到了辉煌。”

有的则说：“在离婚泛滥的时候，我还有一个温暖的家，有一个窗口的灯盏，总为我点燃。”

一百个人就有一百种幸福的说法，你说不清它究竟的含义，但是你能感知，你能被它的氛围所包裹，只要觉得舒心，觉得快慰，那就是幸福了。非要探个究竟，只能说幸福源于人们的心里，幸福是一种感觉。

爱情与幸福依然如此，幸与不幸只在人们的心里，只要觉得幸福，挨冻、受饿、被侮辱、欺骗、受尽煎熬，都是一种幸福。认为是不幸，纵有荣华富贵、功成名就、甚至对方的挚爱，也依然称不上幸福。世间诸事诸人，有人们可以评价的幸福，更有人们不可理喻的幸福。幸福没有模式，幸福是一种感觉。

由此可以推断，贫穷低贱的人未必不幸，高官厚禄的人未必就幸福。爱情的幸福是无需构筑在外界的事和物之上的，金钱、地位和名誉并不能评判或决定你的成功与快乐。只要为爱而相濡以沫，无论贫贱，无论富贵，人们都会感觉到幸福。