

■ 中国光华科技基金会“沟通人生”教育行动组委会实施项目

李 谦◎ 著

现代沟通学

(第二版)

构建和谐 快乐人生



经济科学出版社

中国光华科技基金会“沟通人生”教育行动实施项目

现代沟通学

(第二版)

李 谦 著

经济科学出版社

责任编辑：杨 莉 吴 南

责任校对：杨 海

版式设计：代小卫

技术编辑：潘泽新

现代沟通学

(第二版)

李 谦 著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100036

总编室电话：88191217 发行部电话：88191540

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

富达印刷厂印刷

永胜装订厂装订

787×1092 16 开 28.25 印张 550000 字

2006 年 8 月第一版 2006 年 8 月第一次印刷

印数：0001—5000 册

ISBN 7 - 5058 - 5741 - X/F · 5000 定价：39.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

自序

20 世纪 80 年代中期，我在参加全国农业推广学学科建设期间，开始接触西方的沟通理念和知识。随着社会、经济的发展，在 90 年代，特别是进入 21 世纪，由于人们社会心理的变化，沟通作为一个主体意识，已经逐步渗入到人们生活、工作的方方面面。沟通与人生发展的相关性，已经被越来越多的人群所关注。

一、中美大学生论坛给予我们的启示

2005 年 12 月份，中央电视台举办了中美大学生论坛，在这次活动中，有一个内容是主持人让中美大学生对人才的 20 多项能力进行选择和排序。清华大学一位学生把“领导能力”排在第一位；中国一位企业老总把“德才兼备”作为选择人才的第一标准；而美国大学生却把“沟通能力”排在第一位，主持人把这种现象看成是中美文化的差异。当主持人问起他们排序的理由时，这位美国大学生说：“人们的行为 99% 以上存在于沟通之中。”这个回答体现了沟通意识已经成为这位美国大学生的主体意识。领导能力在某种意义上讲，也是良好的沟通能力的反映。无论从事什么职业，缺乏沟通能力，自己的潜力就不能得以充分发挥。沟通有障碍就会产生心理问题，还怎么能从生活和工作中享受快乐呢？

这位美国大学生能够把“沟通”排在所有能力之首，说明他强烈的沟通意识在决定他的思维方式，进而决定他的行为模式。

美国大学生的沟通意识和美国大学加强沟通教育有关。自 20 世纪 80 年代起，美国大学一直比较重视沟通教育。不论是从课程设置、教学方法，还是学生的课余活动，都很注意培养学生的沟通意识和技能。1991 年一位学者对美国中部地区 13 个州的 908 个高等教育学院进行了一次调查，发现 565 所大学设有沟通专业。其中，560 所（占 99%）院校开设了至少一门沟通课。最普遍的课程是公共演讲，94% 的学校都开设了这门课；其次是人际间沟通，占总数的 68%。调查还表明，在 71% 的学校，有些基础沟通课是所有学生的必修课，而不是只对主修生。78% 的学校要求所有学生必修公共演讲课。另外的必修课有人际间沟

通，包括小组沟通、面访、关系处理以及领导技能。

沟通教育已经成为美国高等教育中重要的组成部分，为此，沟通能力也成为美国大学生基本素质的一个重要组成部分。

二、面对媒体披露的负面报道

2005 年底我在北京某大学做沟通演讲。据会议组织者介绍，该校仅 2005 年就有 7 人死于自杀。2006 年初，该校又有一位大学生自杀。在媒体披露的全国学生自杀人群中，有初中生、高中生、大学生、硕士生、博士生，也有博士后，其所在的学校不乏我国名牌高校。还有报道表明，我国杀人案中 60% 的案件都是由爱情、家庭、邻里关系等生活琐事引起，而各种压力引起的自我沟通障碍，人际沟通不良是造成自杀和他杀的主要原因。因此，政府有关部门和社会呼吁要重视青少年的心理教育问题，并提出通过增加心理咨询机构和心理咨询人员等措施来解决这些社会问题。

现代沟通学认为，上述心理治疗只是一种被动的应急措施，真正解决这些问题，从根本上来讲是要提升人的基本素质，通过加强沟通教育，使人们树立沟通主体意识。通过主动沟通，不仅能够解决越来越难于控制的心理问题所产生的极端行为，而且对人生的健康发展，有着极其深远的意义。

“主动沟通”和“心理治疗”两者有着根本的区别。前者是一种积极的、建设性的“营造”，后者则是一种消极的、被动的“修补”。这是两种不同的认识论和科学观，是两种根本不同的思维方式。

“主动沟通”意识，是在人们生命、生活、工作过程中形成的一种思维习惯。培养健康的心理环境、和谐的人际关系、喜欢的工作和获得健康的身体，就能保持旺盛的精力和快乐的心境，就能事事、时时科学地面对生命、生活和工作，从而获得最美的人生享受。

而“心理治疗”，受“无病即健康，有病去治疗”传统思维习惯的影响，把立脚点放在“治疗”上，是被动的“治疗”思维，把“健康”的砝码依托在医生身上。这种消极的依赖性，使其人生发展处于被动之中。

“营造”和“修补”，反映了两种不同的科学观、人生观和价值观，其结果反映在行为上，也会产生两种不同的人生结果。

2

三、现代沟通学的研究方向

20 年来，我在沟通教学和研究中，随着对沟通的内涵进一步的理解，沟通

学的研究方向也在逐步地发生着变化。

有一则故事令人深思：

某女士，在某星级大酒店工作，上班时保持甜美的职业微笑，笑靥如花；下班后却板着脸，情绪低落，对家人爱理不理，动不动就发脾气和老公吵架，觉得压抑。

“笑脸迎人”是职业需要，是拉近与顾客距离的最佳途径。在工作中她需要时时保持具有亲和力的微笑，这种微笑是重要的职业素质之一。无论你的心情怎么郁闷，工作中也要精神饱满，否则就达不到职业的要求。

对很多白领来说，“微笑”是基本功，但是他们的微笑往往并非发自内心，而是为了工作、礼节等需要强装出来的，久而久之就会出现沮丧和抑郁等症状，甚至会出现心理的扭曲或变态，引起内分泌紊乱，进而导致各种生理疾病，这样怎么能有快乐呢？

我遇到了许多本来很有才华的人，只是由于自身沟通存在问题，致使他们的人生发展受到制约，挫折不断撞击和摧残着他们的心灵。

由此，我调整了沟通学的研究方向，逐步摆脱了沟通仅仅为某种职业服务的羁绊，将沟通与人生发展的相关性作为沟通研究的主体方向。

本书包含了我近四年来研究的全部成果，提出了新的沟通学科体系和新的沟通理念。

我根据自己的亲身体验并通过对大量案例的研究，得出一个结论：沟通在人生发展过程中具有“动力”的作用，就像血液通过一种“动力”把营养输送到全身一样，沟通的理念和方法不仅仅是为某种职业服务，而且是和人生发展紧密联系在一起。“沟通人生”的概念和内涵的产生，拓展了沟通的现实意义。

西方人际沟通的理念和方法奠定了现代沟通学理论体系的基础。

以前的我，生性刚强、脾气暴躁、随心所欲。2000年患了严重的心肌梗塞，几乎丢掉了生命，病后反省期间我明白了一个道理：无论是谁，只要违背了生命的基本规律，违背了生活的基本规律，违背了人际关系的基本规律，违背了工作的基本规律，疾病就是对他背离科学规律的惩罚，这是必然的结果。

大病期间的反省，促使我对沟通的研究方向发生了根本性的变化，这就为“沟通人生”概念和四大内涵的提出，以及“沟通教育”的研究与开发，奠定了思想基础。

树立一种科学观，培养自我沟通的主体意识，改变传统的思维习惯，形成新型的思维方式，把无意识的沟通变为有意识的、科学的沟通。沟通不仅可以为某种职业服务，而且涉及人们的生命、生活、工作等方方面面，只要去行动，人生就会向良好的方向发展。

如果人们在人生发展过程中形成沟通人生的主体意识，就会自觉不自觉地按照科学轨迹去生活和工作，就不会出现上班“甜美的微笑”，下班“板着脸，情绪低落”的情景。因为，沟通人生的主体意识已形成了一个人的思维定式，进而成为一种科学的习惯的行为模式。

科学的东西具有普遍的规律性，按照科学的轨迹走，人生发展就会在成功、快乐中扬帆，否则，人生就会在黑暗中摸索，人生道路上就可能布满荆棘与坎坷。沟通的科学体系、沟通的理念和方法，是在前人研究的基础上，从社会实践和众多案例中提炼出来的，具有普遍的规律性。

人的智力并不会特别大的差异，差别在于“有心”和“无心”。所谓“有心”包含积极的人生态度，明确的人生目标；“无心”包含着“困惑”和“渺茫”，是一种消极的心理状态，可能会形成无意识的、盲目的行为。难怪有些人在读书阶段成绩优秀很聪明，但是进入社会，人生发展却不能如意。

人们经过高层次的认识活动，才能真正懂得“沟通人生”的真谛：快乐过好每一天。“追求快乐”是一种境界，是一种向往，是一种高层次的精神需要，如果片面地去理解，不择手段地去追求一己之私欲，片刻之欢乐，就是违背这一科学理念，后果将会是惨痛的。

“健康的心理环境、喜欢的工作环境、和谐的人际环境和健康的生理环境”四大环境，构成了“健康人生”的坚实基础。

在这里特别加以说明的是，在四大内涵中我提出了健康的生理环境，也许有人会认为，这应该是医学研究的问题，放在沟通学中是否有点不伦不类？我认为，“人生”包括生命和生活两个方面，生命健康关系到生活的质量，没有一个健康的身体，其他方面沟通得再好，也不会快乐。况且，“沟通”与“人生”是人生发展不可分割的统一体。现代沟通学本身就是交叉学科，在沟通人生四大内涵中包含健康的生理环境也是无可厚非的。

在“营造健康的生理环境”中，主要是讲“治疗”和“保健”的传统思维习惯和新型思维方式的沟通，通过沟通，破除健康依赖“治疗”的传统习惯，树立“主动保健”意识，从小就懂得科学地营造健康的生理环境，获得健康体魄，这是每个人都可以做到的。

沟通人生内涵中的健康的心理环境、喜欢的工作环境、和谐的人际环境、健康的生理环境互相依存、互相渗透，构筑了完整的“沟通人生”科学体系，沟通则是建设四大环境的动力系统，具有较强的实践性和应用性。

四、本书的读者定位

本书的读者定位，立足于众多平凡而普通的人群。因此本书在写法上改变了传统学术著作的格式，对发生在身边的大量案例进行研究、分析、提炼和加工，尝试在内容和语言表述上力求具备可读性、应用性、科学性、实践性，既适合在校大学生学习，又适合每一个普通平凡人的人生发展需要，让带“学”的科学著作走出大学校园，走到大众中去。这也符合世界学科建设和科学著作从经典性向非经典性方向发展的趋势。沟通人生的理念，只要有心去做，就能从许许多多

的道理中创造出符合自己实际情况的沟通方法，为自身发展服务，这是人人都可以做到的。

现在，有一部分人已率先接触现代沟通理念，自觉不自觉地在树立沟通主体意识的过程中受益，他们同我常说的一句话，也是他们共同的心声：

“如果我早认识您，早接触‘沟通’理念，我的人生会改写，不是现在这个样子。”这充分说明，越来越多的人已经认识到沟通在人生发展中的重要作用。实际上也反映了人们对于沟通知识的需要以及对沟通教育的呼唤。

他们的感慨无时不激励着我坚持现代沟通学学科的研究和开发。2002年春，我主持了“高校沟通教育研究与实践”，并率先在山西师范大学开设了选修课程，受到了学生们的欢迎，取得了良好的教学效果。并在2002年底和2003年初，创建了“沟通与人生”（goto123.net）专业网站和“沟通论坛”，为沟通的研究与实践提供了大量的研究案例和素材，这些都为本书的写作奠定了基础。

三年多来，参与“现代沟通学”学习与实践的人，无论是高校大学生，还是在社会上经历多年风雨的职员，无论是身居高位的科学家和领导，还是普通老百姓，只要是认真地有意识地去主动沟通了，哪怕是一些小小的尝试，也带来各方面的变化，收到一定的效果，并对此感慨不已。

何为成功？我认为，在人生发展过程中，事情无论大小，只要是自己喜欢的，自己付出努力做好了，而且自己在这个过程中享受到了快乐，这就是成功。世界上大多数人都是普普通通、平平凡凡的，追求快乐就是他们最大的成功。那些所谓百分之几的成功的人群，可能有着亿万家产，或者身居高位，却不一定能享受到快乐。衡量标准和评价体系不同，对于成功所赋予的内涵也会有所不同。

当《山西日报》2006年4月27日发表了题为“沟通，快乐每一天”的报道，讲述了一名普通职员白云沟通的故事后，人们纷纷给作者打电话询问：“沟通真的有那么神奇吗？真的能起到那样的作用吗？”是的，这是一个真实的故事，“沟通”就是这么神奇！

《现代沟通学》（第二版）的出版，如果能被众多的人所接受，能够给他们的人生带来快乐和幸福，我将感到十分欣慰。

本书在“沟通与和谐”相关性方面，从理论到实践进行了一些探索，力求为我国构建和谐社会做出应有的贡献。

作者

2006年5月于北京

目 录

绪论	(1)
第一节 沟通人生的最高境界	(2)
第二节 沟通人生的四大内涵	(11)
第三节 现代沟通学的研究对象与学科性质	(14)
 第一篇 沟通行为学基础	(19)
第一章 人类行为的真谛	(20)
第一节 需要是产生动机的直接原因	(20)
第二节 需要是激发、调动人积极性的原动力	(24)
第二章 知觉到的东西,才能感觉它的存在	(29)
第一节 感觉、知觉和思维是行为的重要心理因素	(29)
第二节 知觉不全面,会导致行为上的差异	(31)
第三章 价值观和兴趣对沟通行为的影响	(36)
第一节 价值观与沟通行为	(36)
第二节 兴趣与沟通行为	(39)
第四章 个性对沟通效果的影响	(43)
第一节 个性心理特征和品质	(43)
第二节 气质与沟通行为	(46)
第三节 性格与沟通行为	(49)
第四节 能力与沟通行为	(54)
 第二篇 沟通基本理念	(57)
第五章 沟通过程	(58)
第一节 沟通的基本要素与基本特征	(58)

第二节	沟通中的语言系统与非语言系统	(64)
第六章	沟通人生的五大理念	(76)
第一节	需要是沟通人生的源泉	(76)
第二节	双赢是沟通人生的原则	(84)
第三节	人格魅力是沟通人生的基础	(87)
第四节	情绪的正确表达是沟通的条件	(91)
第五节	倾听是减少误解提高沟通效果的重要保证	(98)
第三篇	培养健康的心理环境	(107)
第七章	沟通自我——我究竟是一个什么样的人	(109)
第一节	自我概念——认识自我的理念	(109)
第二节	健康的心理环境来源于心理成熟状况	(113)
第八章	沟通自我——心境决定心情	(126)
第一节	什么是心境	(126)
第二节	影响心境的因素及保持良好心境的方法	(129)
第三节	保持良好心境的方法	(133)
第九章	沟通自我——保持一个积极的心态	(136)
第一节	态度与态度的改变	(136)
第二节	培养自己的积极态度	(139)
第十章	沟通自我——认识情绪, 提升情绪智力	(144)
第一节	情绪伴随人生	(144)
第二节	情绪的生理变化与情绪智力	(170)
第四篇	追求喜欢的工作环境	(179)
第十一章	求职中的沟通行为	(180)
第一节	一个新的思维方式: 是你找工作还是工作找你	(180)
第二节	“让工作找你”行为的五大要领	(183)
第十二章	人生目标	(186)
第一节	人生目标的五大形式	(186)
第二节	设置人生目标的四大原则	(192)
第十三章	工作态度决定职业发展	(195)
第一节	职业态度	(195)
第二节	职业生涯规划与行动	(202)

第十四章	工作中交谈能力的培养	(205)
第一节	说服能力组成的三大要素	(205)
第二节	访谈沟通的五大环节	(209)
第三节	提高说服力的五种技巧	(213)
第十五章	工作中的公共场合沟通	(215)
第一节	克服当众讲话恐惧的五大法则	(215)
第二节	提高公共场合演讲效果的八大技巧	(220)
第三节	演讲期间要注意的事项	(225)
第四节	演讲的主题、开头与结尾	(229)
第五节	演讲的语言与非语言运用技巧	(234)
第六节	即席演讲	(240)
第五篇	构建和谐的人际环境	(243)
第十六章	和谐的人际环境是构建和谐社会的基础	(244)
第一节	人际和谐是构建和谐社会的基础	(244)
第二节	人际关系形成的三大因素	(247)
第十七章	人际关系的影响力	(254)
第一节	影响人际关系的因素	(254)
第二节	影响人际关系相互对立的行为	(257)
第十八章	职员角色所形成的人际关系	(268)
第一节	和同事建立和谐、温馨的工作气氛	(268)
第二节	与领导沟通的六大技巧	(272)
第三节	与下级沟通的七大要领	(276)
第四节	与顾客沟通——赢得顾客的心	(279)
第十九章	家庭成员的人际关系	(282)
第一节	沟通家庭关系的七大理念	(283)
第二节	爱情与爱情观	(288)
第三节	爱情、婚姻关系发展的三步曲	(293)
第四节	爱情、婚姻发展的三步法则	(295)
第五节	夫妇之间沟通的六个技巧	(300)
第六节	正确处理婚外恋问题	(308)
第二十章	亲子之间的人际关系	(318)
第一节	做孩子合格的第一任老师	(318)
第二节	继父母与孩子、婆与媳的关系问题	(329)

第三节 如何让老人愉快地过好晚年	(332)
------------------------	-------

第六篇 营造健康的生理环境	(339)
---------------------	-------

第二十一章 健康观念的转变是根本性的转变	(341)
----------------------------	-------

第一节 健康观念的转变	(341)
-------------------	-------

第二节 健康的平衡理论	(347)
-------------------	-------

第三节 观念的更新——自我保健观念的确立	(348)
----------------------------	-------

第二十二章 健康的砝码不在医生，而在自己	(352)
----------------------------	-------

第一节 心态平和，保持快乐心情	(352)
-----------------------	-------

第二节 生活规律，培养良好习惯	(354)
-----------------------	-------

第三节 饮食有节，平衡膳食营养	(357)
-----------------------	-------

第四节 运动适度，做到持之以恒	(362)
-----------------------	-------

第五节 适量滋补，增强机体免疫力	(366)
------------------------	-------

附件 沟通理念在论坛	(369)
------------------	-------

I 论坛——温馨大家庭	(371)
-------------------	-------

II 别开生面的论坛对诗	(380)
--------------------	-------

III 在这里我们获得关爱和温暖	(389)
------------------------	-------

IV 沟通感悟	(394)
---------------	-------

V 论坛亲子篇	(401)
---------------	-------

VI 家庭中的酸甜苦辣	(409)
-------------------	-------

VII 人生是一幅美丽的画卷	(425)
----------------------	-------

后 记	(434)
-----------	-------

绪 论

人生要有一个好的发展，必须树立一种科学观，培养自己沟通的主体意识，改变传统的思维习惯，形成新型的思维方式，把无意识的沟通变为有意识的、科学的沟通。

第一节 沟通人生的最高境界

有生命的存在，就有沟通的存在。

在人类社会里，沟通，这简单而平凡的字眼，无时没有，无处不在，人生的辉煌与暗淡，成功与失败，尊重与侮辱，轰轰烈烈与平平淡淡……无不反映着沟通的有效价值。

一、沟通与人生发展息息相关

人生发展的过程实际上就是沟通的过程。有的人善于沟通，他的人生发展就步步顺畅走向辉煌。有的人不善于沟通，很多似乎平凡和简单的问题，常常给他带来这样那样的麻烦和烦恼：多年的朋友生气地离自己而去；甜蜜的爱情总是与自己无缘；上级老是找麻烦和自己过不去；同事由于经常误解，双方面和心不和；在大庭广众之下，原来精心准备的发言突然卡了壳，心慌不已；在一年一度的述职报告上因陈述吃力，失去了升职的机会；身为领导，因讲话不够有激情和说服力，缺乏鼓动性，而被下级另眼相看；求职面试时，因紧张、恐惧而不能很好地发挥，失去了被录用的机会……

1. 天赋的人际关系能力不同，人生发展结果各异

【案例】一位老者有两个儿子，老大叫大晋，老二叫小晋，年龄相差三岁。大晋小时候就是一个孩子王，喜欢交朋友，身边不乏玩伴，上了小学，每次放学回来都要和父亲唠叨学校发生的事情，说哪个同学怎么聪明，怎么好，还给老者讲一些好的相关的小故事。小晋小时候常常一个人玩，因为他经常和小伙伴打架吵嘴，身边没有什么朋友。上学回来和爸爸聊的都是学校哪个学生如何坏，以及和别人打架的事情。

2 老者当时感慨地说：“我这两个孩子，看现在的状况，就可以预料他们以后的发展。大晋能够看到别人的优点，能够不断地欣赏别人，因此，他的人际关系会很好，周围会有很多追随者，小伙伴愿意和他交朋友，以后的人生发展也一定会很好。小晋认为人家这个不行那个坏，每天所接触的不是吵嘴就是打架，经常有孩子来告状，他这样下去不会有真正的好朋友，不会发展很好的人际关系，以后的人生发展前途渺茫。”

如今，大晋 49 岁，小晋 46 岁，同是大学毕业，分配到两个不同学校任教。两个孩子的发展，正如老者预料的那样。大晋事业、人生发展非常顺利，现任某大学的主要领导，在高校享有很高的声誉，家庭生活也很幸福。小晋还在某所学校教书，人际关系较差，事业默默无闻，还经历了一次婚姻失败。

【案例分析】这个故事告诉我们，许多成功人士在人生发展的过程中，虽然没有意识到良好的沟通带来的发展，但是，天赋给予他们的“人际关系能力”，使他们自觉不自觉地把他们的沟通行为中经验的东西提升到理性上来，指导自己后来的人生发展，使他的事业走向辉煌。而有些人则不然，不断重复着不良的沟通，为此他的人生发展就步履维艰。

2. 主动沟通，重塑快乐人生

白云，女，40 岁，石家庄某银行一线员工，一位普通的妻子、平凡的母亲。一度处于人生的最低潮：原来脾气暴烈、心高气傲、追求完美，然而，现实生活却好像与她作对：夫妻关系走向即将崩溃的边缘；在孩子教育上望子成龙心切，逆反、调皮的儿子却故意与自己作对，到了束手无策的地步。对工作岗位不满意又无力改变，在压抑中煎熬；处于苦恼、困惑、郁闷中的白云极度厌世又无法解脱，为逃避现实常有安娜卧轨和娜拉出走的想法。

2002 年的一个偶然的的机会白云认识了我，读了《现代沟通学》，当时我给她讲了“主动沟通”问题，她当时回答说：“每天想着沟通，不累呀？”我说：“累不累我说了不算，你说了也不算，你去试试再做结论。”后来我收到她一条短信，说：“我尝试了主动沟通的滋味，真的不累呀，好开心！”

2006 年新年伊始，白云在《沟通人生论坛》发文“2005 年，我快乐的一年”，她写道：“回顾 2005 年，迄今为止，我认识、参与、受益沟通已三年时间。2005 年是最快乐的一年。这一年，我陪侄子从大学步入中央财经大学研究生院；我光荣加入中国共产党；在经济师竞聘演讲中获得成功；一个月完成了全年的任务；成功营销了 20 万元基金，成为营销大户第一人；婚姻生活发生了质的变化，夫妻做到了相互尊重；与儿子开始了崭新的沟通方式，谱写了新的篇章……”

3

【案例】白云自述学习沟通前后的真实故事

主动沟通密切了与丈夫的关系

丈夫平时应酬较多，有时回来酒气熏天，每逢此时我气就不打一处来。丈夫想喝水，我便讽刺挖苦：“喝酒就够了，还用喝水吗？”气得丈夫直瞪眼。

忙碌了一星期的丈夫本想利用星期天好好地休息多睡会儿懒觉，可我却一个劲地催促，让他起来搞卫生，丈夫看到窗帘、被罩、床单、衣服那么一大堆要洗，倏地就冒起一股无名火：“被罩上个星期才洗过，窗帘又不脏洗什么，没事做啊？”找理由就是不想做，我反问：“你昨天吃饭了，今天怎么还吃？”好好一个星期天，在这种怄气中渡过。

像这种不欢而散的事三天两头发生。《现代沟通学》家庭关系篇中有这样一段话：“女人首先要乐于做一个女人，接受先天的禀赋，承担起做女人的职责，女人应该做的事，就要努力去做，为妻子，就必须承担起做妻子的责任，要乐于做女人。”一语惊醒梦中人。我看到这里，多年来的困惑豁然开朗。认识转变以后，不再觉得委屈，也不再渴求与丈夫平分家务，不再要求丈夫以我的意志为中心，本着对丈夫的爱、对家庭的尽责，我快乐地做着家务，对丈夫少了份埋怨、多了份理解，少了份专制、多了份民主，少了份烦恼、多了份快乐！几乎很少发脾气了，当丈夫遇到不顺心的事发脾气“大呼小叫”的时候，我几句话就调整得他脾气全无，要在过去不吵翻天才怪呢！丈夫看到了一个全新的我。自己也在为家庭付出的同时，收获了丈夫更多的爱和体贴。

丈夫应酬多，一次出门时向我“请假”：“对不起，我参加个酒会，完了马上回来。”我幽默地说：“没关系，其实你也挺辛苦！”丈夫笑了：“我不辛苦，老婆才辛苦！”还有一次午睡，下午上班的时间到了，看到丈夫睡得香甜的样子，我不忍心大声喊起他就弯下腰给他一个吻，丈夫马上乐了，嚷着“这方法不错”。通过对沟通理念的尝试和实践，夫妻学会了相互尊重和理解的方法与技巧。现在，丈夫进厨房的次数明显多了，看到丈夫的变化，我很欣慰，感谢现代沟通学的魅力。

一次，我给外甥打长途电话，聊了近一个小时，把丈夫气坏了。要在过去的话，我会跟他针尖对麦芒斗争到底，可现在我想到的是丈夫生气血压会升高，影响健康，于是我开玩笑说：难道身体没有话费重要？并一边咯吱他胳膊一边笑着道歉，丈夫仍紧绷着脸像个冲动的孩子，我撒娇说：“下不为例。”继而调皮地郑重声明“绝没有下次了”。搞得丈夫既好气又好笑，反而不好意思了。最后拥着我说：你呀你！真拿你没办法。一场干戈就这样平息了。

“你变了，变得更可爱了！”丈夫发自内心的评价。

不再为孩子教育问题而苦恼

一次，儿子拿了一盒牙签玩后没有收拾，丈夫看到横七竖八散落的牙签，气不打一处来，命令儿子物归原处将牙签收拾好。丈夫强硬的办法不仅没有让儿子言听计从，反而惹恼了儿子，父子俩像两头斗架的公牛，互不服气。要是以前我也会很生气地指责儿子。现在的我试着换一种方法解决，想到儿子尽管

不是大人但同样也需要尊重，于是，我轻言细语并以商量的口气说：“儿子，从现在起，你做咱家的小管家吧，牙签就由你来掌管，以后我们用时就找你要，好吗？”儿子一下来了精神，对自己能肩负重任深感荣幸，于是，麻利地把一个个牙签收拾起来放进盒里。还有一次，儿子与丈夫因一件小事又僵持住了，两人都很生气。我走过去，什么都没说只把儿子揽在怀里，儿子委屈地大哭起来，我抚摸着儿子的头让他发泄后，听他叙说与爸爸之间发生的事情。平静下来后，我冷静地分析、评判、教育他，最后儿子点头认同。过后我又就此事与丈夫交流，分析此事不同解决方法的不同后果，丈夫满意地夸我聪慧。

记得一次老师请我到校，原因是儿子与几个同学课文没背过，老师留下他们谁背会了谁可以走，结果老师回办公室后，几个孩子却偷偷地在课桌上给老师留下便条跑掉了。另外，我还从老师那儿了解到：儿子上课说话不专心听讲，做作业粗心不认真。了解这些情况后，这次我没有采取以前那种立即找儿子“算账”的做法，而是采取积极鼓励的方式来引导。吃饭时我问：“儿子，你猜老师今天跟妈妈谈了什么？”

儿子尽管心里很紧张，但表面上装作什么也没发生似地说：“不知道。”

“老师表扬你了！”孩子眼睛一下瞪得好大：“你骗我。”

“是真的。张老师通过对你最近与以前的表现进行比较后说，现在你上课说话的现象少了许多，有时一节课都没说一句悄悄话。”

一听这话儿子兴奋了：“是的，妈妈，我以前上课爱做小动作，爱与同学说悄悄话，现在我真的不说了。”

我趁机直奔主题：“老师很喜欢你，夸你聪明，并说要是你上课再能专心听讲，课后能认真做作业就更好了。”

儿子眉飞色舞越说越来劲了：“妈妈，我有时比班长举手还快呢，我回答的问题，有的班长还不会呢。”

“这些老师都看到的，也给妈妈讲了，所以老师想这学期重点培养你，不知你能不能给老师好好表现一下？”我采用征询的口气。

“当然可以。”

“儿子，妈妈还告诉老师说你主动从食堂把饭打回来，懂得照顾妈妈，像个小男子汉。老师很惊讶，夸你是个懂事的孩子。”

儿子快乐地在客厅来回跳跃：“我太高兴了！我还以为老师不喜欢我呢，原来老师这么喜欢我呀。”儿子兴奋地搂住我的脖子：“妈妈，我觉得数学容易学，我特别喜欢数学，我得了好多的优呢。”

我说：“你喜欢数学、体验到学习数学的乐趣，所以你感到数学好学，其实语文也一样啊，学起来也很有意思的，关键是要对语文产生兴趣，只要钻进