

最适合东方家庭的
夫妻相处智慧

夫婦の格式

夫妇的格式

「日」桥田寿贺子◎著
许晓平◎译



让全球超过60个国家观众心生共鸣的《阿信》作者

日本天后级剧作家、
《血疑》《冷暖人间》编剧

桥田寿贺子 浓情巨献

台湾著名两性作家、新女学代表人物廖辉英推荐阅读

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司 VOLUNTES PUBLISHING COMPANY

夫婦の格式

夫妇的格式

「日」桥田寿贺子◎著
许晓平◎译

著作权合同登记号：06—2010 年第 471 号

图书在版编目（CIP）数据

夫妇的格式/（日）桥田寿贺子著；许晓平译. —
沈阳：万卷出版公司，2011.1
ISBN 978-7-5470-1345-8

I. ①夫… II. ①桥… ②许… III. ①婚姻—通俗读
物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 247840 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：145mm×210mm

字数：96 千字

印张：6.625

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：陈丹 张旭

特约编辑：郑悠然

装帧设计： 太原设计工作室

内版设计：付楠

ISBN 978-7-5470-1345-8

定价：29.80 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址：http://www.chinavpc.com

常年法律顾问：李福 版权专有 侵权必究 举报电话：024-23284090

如有质量问题，请与印务部联系。联系电话：010-89779339



卷头语

“你看，绿绣眼鸟儿！”一早，丈夫就坐在餐桌前，眺望着庭院中的梅树说。

“啊，真的是啊！”

“看来感情很好呢！”

丈夫退休之后，我们夫妻俩用这样的对话来揭开一天序幕的日子是愈来愈多了。“不过，那‘两人’的另一半和去年可不一样哦！”不管年岁增长多少，我就是不会乖顺附和：“是啊！”

即使是鸟类，例如游隼，雄雌之间关系亲密，至死都不会更换伴侣，但是听说其他鸟儿，大概都会一再变换伴侣。那些不换伴侣的鸟儿们，看似两情相悦，其实也有一本难念的经。

丈夫离开人世也快二十年了。我真的很感谢他，自始至终都把像我这样的人视为伴侣。

就算置身荒野、深山，就算只能靠一只铁锅过

活……只要是能让我如此死心塌地的男人，不论何时何地，我都情愿跟他过日子。我在这样的想法下，与丈夫一结连理。我曾为爱烦恼发愁，也和丈夫吵过架，甚至有懊悔到失去理智的时候。不过，现在回头想，能一路走来真不容易。

是什么一直牵系着我们？夫妇的关系又是什么？我思考至今，总算觉得快要找到答案了。我想在本书中谈谈这个答案。

对于夫妻间的争执，我当然不会对男方客气，对于女方，则会更加严厉。这不是因为我厌恶女性，而是因为同是女性，我更希望女性能更幸福、更优雅而聪明地过日子。

因此，我希望女性能学会各种在夫妻之间不可或缺的规则。因为夫妻是天长地久、身心相许的伴侣，所以才有彼此必须遵守的规定，以及遵守那些规定的“方法”——可以称之为“格式”。

这并非难事。只需要一些智慧与心得，不论哪一家的夫妻，都能感情和睦、心情快活地过日子。

根据日本厚生劳动省^①的统计，在第二次世界大战后，日本的结婚数量并没有明显变化，一直维持在 70 万到 100 万对之间。但是近年来，每年则大概维持在 75 万对左右。

相较而言，离婚数量则有明显变化。从第二次世界大战后到 1965 年左右，每年都保持在 7 万 ~ 8 万。自 1989 年之后，离婚数量则急速增加，最近甚至高达 28 万对左右。单纯计算一下，每年有 10 对结婚，4 对离婚。

按结婚年数来看，增加最明显的是婚期超过 20 年的离婚夫妻。2006 年，婚期在 20 年以上的离婚案件约 38 000 对，30 年以上者约 11 000 对，这个数字是相当大的，远远超过了 1975 年的各 7 000 对和 800 对。特别是以婚期在 20 年以上的离婚数量来比较，增加了 5.5 倍，婚期在 30 年以上的——也就是所谓的“熟年离婚”，则增加了 13 倍，让人吃惊不已。

千辛万苦、共享酸甜苦辣的夫妻，一起欢笑、一起落泪、同心努力过的夫妻，为什么到了共度两人时光的

^① 隶属日本中央省厅的部门，是日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门。——编者注

IV

夫妇的格式

晚年会闹分手呢？实在令人惋惜！

连我这种人都想办法走了过来，你一定能办得到。这是该坚持的，因此，请您再思考一下自己的为人处世之道，以及未来两个人的人生之路。

夫妇实乃想法合一的同行伴侣。

目录

卷头语 / I

- 1 床头吵床尾和 / 1
- 2 男人也有话想说 / 11
- 3 心念一转，恶鬼也成福神 / 19
- 4 女人变，男人也会变 / 25
- 5 只有男人才不知道 / 33
- 6 孩子带大后要培育丈夫 / 43
- 7 内助之功乃女人之荣耀 / 51
- 8 男人绝不该下厨 / 61
- 9 男人的牢骚有理由 / 71
- 10 夫妻之间有格式 / 79
- 11 度量也是女人的才干之一 / 89
- 12 佯装不知、说话委婉 / 99
- 13 “大男子主义”的丈夫体贴妻子 / 107

- 14 孩子并非维系夫妻感情的纽带 / 119
- 15 男人应该让妻子与孩子更了解自己 / 129
- 16 女人的三从之德 / 137
- 17 夫妻乃破锅配破盖 / 145
- 18 侍奉公婆不自矜 / 151
- 19 真心尊重丈夫 / 163
- 20 不要先走一步 / 169
- 21 处理善后的方法 / 177
- 22 一个人，并不孤独 / 189

卷尾语 / 199

1



床头吵床尾和

好不容易才结为夫妻

不能这么简单就分手

夫妻免不了吵嘴。对于长年来一直撰写连续剧本的我来说，吵嘴是最常谈到的问题。

夫妻吵嘴并非坏事。夫妻能吵架，反而是件好事，能证明两人关心彼此，感情好才会吵架。希望各位成为不只是“在”吵架，而是“会”吵架的夫妻。

或许世间的确存有自从结婚之后就从来没有吵过架、令人钦佩的夫妻，但是我觉得这样的夫妻是戴着面具的，这样的夫妻关系也是枯燥而乏味的。若不是虚情假意，就是彼此毫不在乎对方，这样的婚姻可能随时都会亮起红灯。

相反地，会吵嘴的夫妻则是令人莞尔一笑、充满活力的。然而，夫妻吵架从两人开始，也该由两人收场。

夫妻间的关系不但外人插不了嘴，也不能劝，而且谁都不愿居中调停。

因此，夫妻吵架是需要智慧的。一定要先明白该进攻到何处以及在何处见好就收。只有了解对方可能会气炸的“临界点”，掌握绝不可说出口的“禁忌之言”的“心得”，才能算是“会”吵架的。

如果忘记上面几点，把对方逼到绝境，事情就会发展到难以预料的地步，而且最后吃亏的还是自己。不论是哪一种吵架都一样，特别是夫妻吵架，如果要吵，就要用聪明的方法来吵。

我真的很能忍耐，因为丈夫开口闭口就是：“离婚！我的的人生观跟你差太多！”

写连续剧的作家闹离婚，就什么都完了。也许丈夫就是知道我的弱点，才总是威胁我。他这么做，也是在发泄情绪。或许他以为这招是传家宝刀，不过，老是同一招，就完全没效果了。

当然，我也不是光挨打接招的，老是被威胁，那么心情自然会不好受，所以我想了几种不同的接招方法。

不久之后，我才发现：“啊，原来丈夫是在跟我撒娇。”我花了五六年才有此领悟。

男女之欢，合为一心

夫妻在反复吵架中，能逐渐了解对方。

对夫妻来说，最重要的是要想到对方是自己好不容易从芸芸众生中挑出的，所以应该努力去了解对方。“男女媾精，万物化生”^①。我认为，如果男女双方彼此了解，心合而为一，就天下无难事了。

尽管如此，我自己一开始也没能做到。

起初，我有种逞强的心态：“好不容易才结的婚，如果分手，实在太可惜了，我才不跟你离婚呢！”不过，在反复吵架的过程中，慢慢有了变化。

丈夫所说的“人生观不同”，并非指我们的想法有多么严重的差异，他大多指的是和我在工作上、交际往来的朋友“合不合得来”。也就是说，他很在意自己的太太和谁交际往来。

我的丈夫不是什么知名人士，只是个普通的上班族。不过，他在传播业界则是日本 TBS 电视台的元老级制作人，颇受其他电视台的瞩目，也因此是家中的大

^① 出自《易经·系辞》：“天地絪縕，万物化醇；男女媾精，万物化生。”指天地与万物、男与女合而为一，生生不息。——译者注

男人。

一有什么事，他就会贬损我的工作伙伴：“我讨厌那个家伙，别和他打交道！”

我丈夫不论什么场合都不会退让一步，好恶分明。在公司也和不少人有过冲突，想必也遭遇过许多不开心的事情。回到家里，常常就把气撒在我的头上。

当然，我可不认输，总是毫不让步地回他一句：“请不要把工作上不高兴的情绪带回家！”

事实上，这是作为女性最差劲的反应。直到有一天，我才突然有所领悟……

“能让我的丈夫任性说话的对象，就只有我一个人。”——这么想，我就变得能原谅他了。

虽是夫妻，但原本还是不相干的陌生人。如果不一直去观察对方“是怎么样的人”，就很难相处了。

夫妻之间会有许多误解，也会有很多感到失望的时候。此时最重要的就是，自己要在心中认真想一下：**好不容易才结为夫妻，不能这么简单就分手。**接下来，就要尽力去了解对方了。就算真的有无法接受的事情，也不要随随便便就发脾气，找个机会好好谈一下就好了。

不妨抓住对方说：“我有话想说，请坐在这里。”然

后宣泄所有不满的情绪，这招非常有效。

我请丈夫坐在桌前，他就一边“啊？嗯！”地回答着，一边安静地坐下。这招可以完全吃定他。

你要记住，**千万不可以胡乱发泄情绪，如果不能让对方好好听进去，就没有意义了。**啰啰唆唆、不分青红皂白地发泄，只会让对方回你一句“你好啰唆”，之后就不了了之了。

男人好比小孩，而且是戴着大人面具的小孩。

我呢，即使对夫家的事情有看不顺眼的，也会全部都明明白白地讲出来。最初丈夫也不太高兴，但当我清楚地说出自己的想法后，丈夫就会慢慢有所改变。

好好地把话说出来、讲清楚，虽然当下可能太直了，但却能避免很多不必要的误会或误解，也不会一直把自己的不开心积压在心底。夫妻一个是锅另一个是盖，原本性质就相异。要表达自己的想法，得努力让对方理解，所以，女人必须变得更聪明伶俐一些。

不要把气话当真

夫妻吵架，不必宣告开战。

起先只不过是随意的几句话，但在不知不觉间就会出现分歧，然后情绪超越理性，开始唇枪舌剑。

不论是性格还是习惯，两个人不同的地方都是很难改的。所以，不管吵几次架，结果都一样。“我是对的！”“不！我才对！”就像是两条没有交集的平行线。

这种没完没了、没有答案的争执，就算完全把对方打败也是毫无益处的。动手施暴固然不对，但语言暴力更不应该。身体的伤口治得好，心理的创伤却难以痊愈。因此，**夫妻吵架时最不应该做的就是，用话语伤害对方。**

我们总是忍不住说出：“你啊，真是没出息！”就算心想“糟了”也来不及了。话一说出口，就控制不了了。越是面对自己在乎的人，说话就越要慎重。此外，不要把对方的气话当真，否则就是搬石头砸自己的脚，最后自食恶果。

不能冷静下来、一时情绪冲动，皆是因为你没有主见，只有没有主见的人才会总是攻击他人。如果自己有

了主见，就会更容易接受对方，也就会变得更温柔。

正是由于一直要求对方，才会觉得对方无论做什么都看不顺眼，最后会连对方的心都看不见了。

各有各的世界也很好

就算是夫妻，人生观不同，乃理所当然，没有必要两个人活在同样的世界里。各自拥有不同的世界，反而会处得更好一些吧！

总是在家里腻在一起、兴趣相投、出双入对——一直这样子，我可嫌麻烦，也做不到。我也感觉夫妻兴趣相同总是怪怪的，而且也太勉强了。

我曾经在一次旅行中结识了一对刚好住在我家附近的夫妻，后来一直保持着亲密的来往。这对夫妻非常不可思议，他们各有各的居所，平常分开过生活，当然，也是各自用餐。

只有在旅行或购物时，两个人才一起行动。然而，他们的感情之好却让他人羡慕不已。可能是由于他们拥有各自的世界的原因吧！只有两人彼此了解对方，才能