

人际关系系列

同在屋檐下

夫妻关系

携手白头的秘籍 经营婚姻的圣经

TONGZAI WUYANXIA
Fuqi Guanxi

孙 铨◎著

- ◇你了解自己的另一半吗？
- ◇什么是损害感情的导火索？怎样化解二人世界中的矛盾？
- ◇本书将为你解开成功经营婚姻的秘密！

送你夫妻间和睦相处的金钥匙！



同在屋檐下

夫妻关系

孙 铨◎著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

同在屋檐下：夫妻关系 / 孙铨 著. —北京：中国社会科学出版社，
2009.8

ISBN 978-7-5087-2724-0

I.同… II.孙… III.家庭问题—研究 IV.C913.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第118911号

书 名：同在屋檐下：夫妻关系

著 者：孙 铨

责任编辑：侯 钰

出版发行：中国社会科学出版社

邮政编码：100032

通联方式：北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电 话：(010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

传 真：(010) 66051713

邮 购 部：(010) 66060275

网 址：www.shcbs.com.cn

经 销：全国各地新华书店

印刷装订：中国电影出版社印刷厂

开 本：148mm × 210mm 1/32

印 张：6.625

字 数：120千字

版 次：2009年9月第1版

印 次：2009年9月第1次印刷

定 价：13.90元



序 言

夫妻应该怎样相处呢？这是许多人都在思考和困惑的问题。

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”这是出自俄国作家列夫·托尔斯泰的代表作《安娜·卡列尼娜》中的一句话，而且是开篇第一句话，很多人对此再熟悉不过了。但是很多人只是记住了这句话，却很少去思考其中的深意。

无论是幸福还是不幸，都是显示出来的一种结果，结果的背后必然有其原因存在。幸福不是从天上掉下来的，不幸也不是必然注定的，幸福有幸福的缘由，不幸有不幸的根源。幸福的婚姻有相似的特点，夫妻相敬相爱，互谅互让，珍惜感情，不胡作非为；婚姻不幸，除了一些不以意志为转移的因素之外，大多是由于夫妻双方的个人因素造成的，比如思想观念、个性品质和心理态度等。哀叹婚姻不幸的时候，是否想过其中的缘由所在？一些人只知抱怨却不知反思。

夫妻在一起生活，是特殊意义上的人际交往，同样涉及交际技巧和注意事项等问题，有禁忌，有“雷区”。不要以为有了爱就能解决一切问题，婚姻就必定能幸福。其实所谓的爱有时是很脆弱的东西，常常经不起外因的诱惑，经不起内因的摧毁。世界上没有无缘无故的爱。有的人说：“我就是爱对方，



没啥理由。”这话本身是站不住脚的。喜欢一个人，肯定是因为什么东西吸引了你的眼和心，当吸引你的东西不复存在的时候，爱便慢慢消失了。没有爱的婚姻完全可以依靠责任和亲情而存在，但这时候的感情已经不是什么爱情了。

结婚并非进入了关系的“保险箱”，夫妻和谐有爱的关系需要维护和与时俱进，有很多的细节要注意，有很多的忌讳要讲究。也许有人会说，夫妻之间还那么讲究，岂不活得太累？其实不然，如果不注意夫妻相处之道，轻则争吵不断，重则分崩离析，肯定会生活得更累。



目 录

序 言 / 1

第一章 夫妻相处黄金法则 / 1

付出，但不放弃自我 / 2

夫妻相处的“中庸理念” / 4

“同频”而后“共振” / 6

好感情还需巧经营 / 7

夫妻关系的五种模式 / 9

你进我退，不争高低 / 13

用接纳代替雕刻和改造 / 14

欣赏是基石，信任是关键 / 16

既是伴侣，也是朋友 / 18

养成“取悦”的习惯 / 20

夫妻间也要讲态度 / 23

防止被孩子“夺爱” / 26



- 适度保留自由空间 / 27
- 和睦需要常沟通 / 30
- 换一种说法会更好 / 33
- 巧打扮，懂赞美 / 34
- 留些个人隐私 / 35
- 把夫妻之爱放在高位 / 35

第二章 夫妻财务关系锦囊 / 37

- 能挣，更要会花 / 38
- 正确看待“妻管严” / 40
- 钱要不要放一起 / 42
- 接济家人的原则 / 46
- 开源节流，量入为出 / 48
- 花钱不忠是另类出轨 / 50
- 要诚实，简单行事 / 51
- 睁一只眼，闭一只眼 / 52
- 钱是夫妻关系的风向标 / 57
- 另类模式——AA制 / 58
- 不因钱而互相指责 / 60
- 理性消费，不超支 / 62
- 钱事和其他事分开 / 63
- 说“钱”要公平有理 / 64
- 相对分工，各司其职 / 66
- 运用“折中”的艺术 / 67



第三章 差异性及“力”现象 / 69

- 丈夫需要崇拜，妻子需要疼爱 / 70
- 男人管理爱情，女人管理婚姻 / 72
- 给丈夫空间，给妻子时间 / 73
- 男人易于孤独，女人易于亲和 / 74
- 重要日子：读懂女人心思 / 76
- 同型好，还是互补好 / 76
- 女性必知的男性“秘密” / 78
- 平衡力：警惕夫妻“失衡”信号 / 81
- 吸引力：相悦是感情的关键理由 / 82
- 向心力：心往一起想，劲向一处拧 / 84
- 控制力：管了，要像没管一样 / 87
- 自制力：“自管”好过“被管” / 88
- 排斥力：慎交异性朋友 / 90
- 改变力：批评的习惯 / 90
- 同向力：价值观一致或相似 / 91
- 举措力：处置术相近 / 92

第四章 别忽视夫妻性和谐 / 93

- 性是夫妻关系的“杀手” / 94
- 妻子高潮是丈夫的事 / 96
- 性生活需四季调养 / 97
- 接吻利健康，能美容 / 99
- 夫妻生活加点情色文化 / 100



- 夫妻如何保持性兴奋 / 101
- 夫妻性爱中的相互取悦 / 102
- 夫妻不要搞“性对抗” / 104
- 增强丈夫“性心”的技巧 / 106
- 如何克服夫妻性厌倦 / 109
- 怀孕期间的夫妻生活 / 109
- 性生活是一项体育锻炼 / 110

第五章 感情是婚姻的基础 / 113

- 给足面子，尊重对方 / 114
- 良好的“家务心理” / 115
- 容忍不是没骨气 / 116
- 不要郁积着愤怒和不满 / 117
- 信任是夫妻感情的根本 / 118
- 坚决抵制“攀比病” / 119
- 想想曾经的甜蜜和幸福 / 121
- 了解和包容“差异性” / 122
- 把夫妻关系放在首位 / 126
- 更年期夫妻关系特点 / 127
- 理解是夫妻关系的纽带 / 132
- 勿为某些缺陷而烦恼 / 133
- 面对妻子，丈夫有“六怕” / 133
- 妻子如何从压抑中突围 / 135
- 每天三个激情吻 / 136



夫妻不要经常说离婚 / 138

第六章 损害感情的导火索 / 141

- 说话总是说“半句” / 142
- 夫妻不必太客气 / 142
- 误“读”对方的心思 / 143
- 高新科技“沉迷病” / 145
- 绝对化的“归属意识” / 145
- 滥用对方的宽容 / 146
- 猜疑是爱情的大敌 / 147
- 自私自利会害了自己 / 149
- 久别不利于和谐 / 150
- 性生活不协调 / 152
- 过于独立易伤感情 / 153
- 婚姻遭遇“第三者” / 154
- 生活压力过大 / 155
- 幻想与现实发生冲突 / 156
- 个人习惯适应障碍 / 157
- 经济问题引发矛盾 / 157
- 双方发展不平衡 / 158
- 心理需求不对等 / 159

第七章 化解矛盾的金钥匙 / 161

- “顺”其道而行之 / 162



- 非主流方法破解难题 / 163
- 堵不如疏，硬管管不住 / 164
- 夫妻争吵忌“翻旧账” / 165
- 马勺总要碰锅沿 / 165
- 我的伤害来自于你 / 167
- 巧用“性”作开场白 / 168
- 走开，是为了爱 / 170
- 分工协作，不计较 / 172
- 养成良好的“争吵模式” / 174
- 争吵前必须想的三个问题 / 176
- 孩子不是“平衡木” / 176
- 策略依据类型而定 / 177
- 增强吵架时沟通的有效性 / 178
- 不要打“消耗型”冷战 / 179
- 列举对方优点 / 180
- 换个角度看问题 / 181
- 订一份“爱情公约” / 182
- 夫妻矛盾属于“内政” / 182
- 把握吵架的尺度 / 184
- 善用“暂时别离法” / 185
- 性以外的各类接触 / 186

第八章 行为“底线”及禁忌 / 187

- 闹矛盾时不要动粗 / 188



- 不伦之情不可以 / 189
- 网恋不可陷入其中 / 189
- 不无故晚归或在外夜宿 / 190
- 做人不能太主观 / 190
- 别拿性当砝码 / 191
- 莫把外面的怨气往家里带 / 192
- 娘家婆家不要分得太清楚 / 193
- 真情夫妻不要借口 / 193
- 说话像吃了“炸药” / 194
- 别招惹性病回家来 / 195
- 不能谁赚钱谁就当家 / 195
- 夫妻分工过于模式化 / 196
- 不尊重对方亲人 / 197
- 小习惯不要看不惯 / 198
- 别拿别的异性乱比较 / 199



第一章

夫妻相处

黄金法则



千世修来同船渡，万世修来共枕眠。天下男女能走到一起是一种宿世缘分，要珍惜这种缘分，努力做相知相爱的好夫妻。

天下做夫妻的有谁设想过日后要拌嘴、打架、斗殴，最后不欢而散？和谐恩爱是所有夫妻的愿望，从新婚之夜“零距离”那一刻起，共床同寝的夫妻无不心存善念和美好的愿望，立志做一对好夫妻，耳鬓厮磨，相守一生。但事实上，许多夫妻关系并不好。

随着时间的推移，有的夫妻恩爱有加，甜蜜幸福；有的夫妻则矛盾重重，大“战争”没有，小“战争”不断；有的夫妻貌合神离，同床异梦；有的反目成仇，拳脚相加。夫妻关系出现危机后，许多人只是因为孩子的原因或其他一些顾虑和压力，才勉强凑合在一起，离分手咫尺之遥。有的经过长期的相互折磨，最后不得不分道扬镳。



夫妻能否处得好，与两个人的个性品质、是不是“匹配”等有关，除了本身固有的个性特点之外，不得不提到相处的思路和方法问题。夫妻关系是一个人社会关系的一个特例，最根本的特征仍然属于人际关系。人际关系是一门交往的艺术，需要讲究的事项很多。夫妻关系要好，不能不讲究方式方法，仅凭山盟海誓是不够的，还应当注意方式方法，这中间确实有秘诀。需要了解夫妻相处之道，学习和掌握一些技巧，明确一些注意事项。



在和睦的家庭里，每对夫妻至少有一个是“傻子”。

——莎士比亚

付出，但不放弃自我

夫妻关系是两个独立和成熟的个体因为感情而自愿结成的物质和精神的“利益共同体”。夫妻两个人应该举案齐眉，有共同的兴趣，互帮互助，追求共同的利益。结为夫妻之后，要想使两个人生活得幸福快乐，在互相磨合适应的过程中，不能失去自我。只有保持适度的自我，只有保持相对独立，才可以为自己负责，也可以更有效地为对方负责。

健康的婚姻中，男女双方应该是平等互利的合作关系，这样的关系情感交流才能处于双向互动的稳定状态。既要献出真心真爱，又要保留自我个性空间。对于任何一个人而言，婚姻不是生命的全部，不应盲目牺牲自我，不要为了另一半，放弃自己的事业，放弃自己的社会关系。不该放弃的一定不能放



弃，不然迟早会后悔莫及。盲目顺从，出于某些不现实的依赖观念，无条件地顺从，最终导致自我的丧失。丧失自我有许多消极效应，比方说“引力”就会降低，没有“引力”的感情很脆弱，很容易出现问题，甚至导致婚姻破裂。比起明显失去平衡的情感和生活依附，两个人并驾齐驱，相互支撑，感情和婚姻的根基将更加牢靠。

由于传统文化的影响，许多女性主动默认婚姻关系中的从属地位、弱势地位。这种关系定位直接影响了女性自身潜能的发挥，而且给婚姻埋下隐患。婚姻不是爱情的堡垒，爱情不是一劳永逸的投资，不能忽视对婚姻中爱情的继续经营。穿上婚纱的女人喜欢对她的男人说：“你要永远爱我，我把我的终生幸福交给你了。”男人一点头，就仿佛吃了定心丸。婚姻一开始，就抱着不为自己的幸福负责的态度，是懒汉思想和消极依赖心理。婚后的女人意欲坐享其成，放弃努力和感情再投资，终于有一天坐吃山空，爱情出现严重透支，男人离你而去。婚后的女人要继续做爱情的农夫，经营才有收获。对于男人而言，道理类似。

经常有人会问这样的问题：“我准备结婚了，我非常爱对方，对方也很爱我。但是我以前有过朋友，相处了两三年，有过性关系，是不是该把这件事情告诉对方呢？”有的人因为一直没讲出来而饱受煎熬，有的人勇敢地说出来了，但使两个人都痛苦和迷惘。美好的爱情需要诚实的滋养，但是诚实与透明是两个概念。透明是毫无遮掩，诚实是尊重对方，也尊重自我。即使在最亲密的关系中，也不需要把心中的任何感受和所有想法向对方汇报。否则，只能破坏关系。因为毫无疑问，每



个人都会想入非非。

把所有都扔给对方，实质是为了减轻自我压力而把压力转嫁给对方。无须把过去的遭遇和不快乐完全抛出来，不要把过去的经验杂质带到新生活中来。无论对方能否接受和宽容过去，毫无疑问，多少都会留有伤害的印痕。这是生活的艺术，是爱情的艺术，也是生存艺术，爱情的本质就是一点沙子都不能掺和。不过需要区分的是，不放弃自我绝对不是欺骗和瞒哄，而是思想和人格的自立。



一个好妻子，除了处理家务外，她必须兼有慈母、良伴、恋人三种品质。

——莎士比亚

夫妻相处的“中庸理念”

中庸之道影响了中国几千年，是中国传统文化的精髓。中庸之道是平衡的哲学，是为人处世的普遍原则。不要太过，也不要不及，恰到好处，这就是中庸。中庸之道好比一架天平，用它可以衡量夫妻关系是否恰当和谐。

夫妻关系是一个用“等号”标识的方程式，她在“等号”的这边，他在“等号”的那边，两边是平衡的关系，不是“大于号”，也不是“小于号”。俗话说，家家都有一本难念的经。情投意合的热恋人一旦成为夫妻，面对实实在在的生活，心理开始倾斜，关系开始不平衡，由于或这或那的原因，相互间批评、抱怨、指责。关系一旦不平衡，就要及时调整，由平衡到不平衡，再到新的平衡，在这样的过程中，保持正常



的夫妻关系。

婚姻不是游戏，是相对稳固的社会关系，婚姻犹如穷人身上的衣服，不能破了个洞就要扔掉换新的，而要缝缝补补。除了“缝补”的意识，还要有“保鲜”意识。不能认为结了婚就进了爱情的“保险箱”，就不用再花费心思去经营和维护。放松经营，就会出现危机。有的夫妻争强好胜，谁也不让谁，为一些鸡毛蒜皮的事争吵不休，不是西风压倒东风，就是东风压倒西风。有的“短兵相接”，大打出手。在互相伤害的恶性循环中，由相知相爱的情人慢慢地变成了怒目相对的仇人，最终导致婚姻危机。

中庸之道是避免和化解矛盾的好方法。中庸之道不是不讲原则的折中主义，而是提倡不要激化矛盾，在平衡中达到和谐。中庸之道的本意是“去其两端，取其中而用之”，去除偏激，选择正确的方式方法。在夫妻相处时，它体现的应是守善持中的气魄和胸襟，是能够辨黑白、明是非，出现问题时把握好度，不偏不斜，不左不右，不走极端，不逞一时强，以和为贵，从长计议。

婚姻中求平衡，“讲和”而不“较劲”，不与自己和配偶“过不去”，凡事看淡一点，想开一些。夫妻感情是在共“事”中培养和加深的，离开了“事”，情感难以磨炼和检验。无论遇到什么事，都要从中庸之道出发，规范和约束言行。在真诚和真情的基础上，修炼好品格和道德，提高学识水平和涵养。遵循中庸之道行事，必能“长治久安”。

中庸之道关键在掌握好度，做到中正适度，恰到好处，不采取极端行为，不搞长期对抗，不激化矛盾，求同存异，在分