

夫妻相处10大禁忌

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://www.xiaorob.com/rensheng/fuqi/789.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

夫妻相处10大禁忌

男子与女子抱着美好的愿望，结为夫妻。以下是小编精心整理的夫妻相处10大禁忌，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

1、不好胡乱猜疑。

不好以为你对爱人的想法和感觉了如指掌，十有八九，你会出错。在婚姻危机中，常常出现这种情景：捕风捉影的怀疑让两个人都变得愤怒、难以沟通，最后关联破裂。

推荐：取一张纸，按照直觉直接完成句子“我猜爱人会认为我（对我）”。然后，跟爱人验证猜测的正确性。结果你会发现很多猜想都是错的。遇到疑问时，最好的办法是直接问他。

2、不好认为爱人为你做的'事理所应当。

对爱人表达感激十分重要，要消除三大消极态度：权利感、不切实际的期盼和故作健忘。

推荐：写下爱人为你所做的大事小事。自问是否对这些事情表达过感谢，表达方式如何。坚持表达感谢1周，你会发现其中的变化。

3、不好相互埋怨。

“全是你的错！”“你让我做的，正因你，事情才弄得一塌糊涂！”如此的埋怨很容易说出口。而“我该负什么职责”之类的话则很少出口。埋怨实际表达的是指责和威胁，对方也自然会以牙还牙，导致矛盾升级。

推荐：写下你对爱人埋怨的话，然后扪心自问，自查职责，最后双方商量寻求解决办法。

4、不好胡乱解释。

“我此刻算是明白你为啥这么挑剔了，你就像你父亲。”这类貌似明白爱人行为动机的分析只会导致愤怒。

推荐：先了解自己生气的原因，学会以开放和爱护的方式去倾听爱人的观点，以目光等非言语方

式让爱人明白你在认真倾听，最后提出建设性推荐。

5、不好害怕说“不”。

牺牲自我感受而一味满足对方的做法，看似有益，实则是不真诚的表现。而缺乏真诚的婚姻很难有亲密可言。

推荐：实话实说更能赢得爱人的信任，加深夫妻感情。不妨按难易程度列出所有害怕告诉爱人的事。之后，从最简单的一件开始，试着告诉爱人真相。

6、不好把沉默当武器。夫妻关联中，沉默是致命武器。

推荐：给爱人写封信，表达生气的原因和自己的困扰，用用心的态度争取夫妻的沟通明白。

7、不好故意挑衅。选取在情感或身体上放纵自己的行为，更像是一种挑衅。比如抑郁、胡乱花钱、自杀等。

推荐：找个双方能心平气和交谈30分钟的地方，然后弄清楚自己的什么行为在给爱人添堵，逐条自我反省。

8、不好威胁爱人。语言或肢体威胁及虐待必然导致婚姻冲突。

推荐：当你对爱人很生气时，务必学会制怒。比如，自己单独待在房间里，用双拳或其他东西击打枕头，直到消气为止。边打边大声喊出来效果更好，但务必保证没被别人听到。气消后，给爱人写封信吧，谈谈你生气的原因，注意不好埋怨，写出你受到的伤害就好。

9、不好藐视爱人。夫妻之间应避免一些降低对方自我价值的话。比如，“你怎样这么懒！”等。

推荐：列出所有“你如何如何”的句子，然后把“你”换成“我”，尝试用“我”开头的句子与爱人沟通。

10、不好找外人支持。夫妻冲突犹如两国开战，双方都想争取同盟以支持和巩固自己的地位。但第三方的出现并不利于夫妻沟通，从根本上解决两人间的矛盾。

推荐：双方能够先冷静几天，各自思考婚姻关联中的得失，并写出自己需要改善的；几天后，再与爱人应对面沟通。

更多 夫妻相处的艺术 请访问 <https://www.xiaorob.com/rensheng/fuqi/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发