# 夫妻间无法沟通怎么办

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-02

*夫妻间无法沟通怎么办（精选8篇）夫妻间无法沟通怎么办 篇1　　夫妻间沟通技巧第一招：记得用语言来表达爱和感激。　　很多人都认为我对他的爱，他应该知道啊!我想他，他应该知道啊。我感激他，他应该能够感觉到啊!可结果是这些“应该”他都没有感觉到，*

夫妻间无法沟通怎么办（精选8篇）

**夫妻间无法沟通怎么办 篇1**

　　夫妻间沟通技巧第一招：记得用语言来表达爱和感激。

　　很多人都认为我对他的爱，他应该知道啊!我想他，他应该知道啊。我感激他，他应该能够感觉到啊!可结果是这些“应该”他都没有感觉到，也不知道。夫妻本就是来自不同家庭环境下的，对一些事情的看法，带有自己家庭的痕迹，而且两性的差异，也让我们彼此根本不可能每时每刻都会想的一样。所以感激，或者爱，谁都不是应该会感觉到的。而是需要一方清楚的表达出来。很多时候表达出来都未必理解的，更何况是不说呢?

　　我认识一对夫妻，丈夫很有意思，特别爱批评妻子。妻子为此特别特别的烦恼，感觉自己怎么一点优点都没有呢?后来我们一起聊天，我问丈夫：“为什么您老批评她呢?您不喜欢她吗?”丈夫回答：“我怎么会不爱她呢?她是我这辈子见过的最好的女人，但是如果我不批评她，她怎么改变她的缺点变得更好呢?我因为爱她，我才要求更严格的。”这真是爱之深恨之切啊!因为爱她，希望她更好，才要批评她，可是丈夫没有说出来之前，妻子还以为这个丈夫讨厌自己呢?所以一定要说出来，尤其是自己的爱，自己为对方好的考虑，自己的感激，不说出来，对方不知道，甚至导致误会，对感情有什么好处呢?说出来吧，无论什么事情，只要说出来，　　摆在桌面上，也许会争吵，但是说出来之后，就没有不可以解决的呢?更何况是爱，是感激呢?

　　夫妻间沟通技巧第二招：切莫想当然的认为他理解或明白

　　人都有一种倾向，就是对理解的期望值过高，在亲密关系中尤其如此。我接触过的一对夫妻，两人结婚十年了，妻子老说，我知道他怎么想的，我连他想说什么话都知道。而丈夫却越来越沉默，为什么?因为丈夫有自己的想法，而妻子又自作聪明的认为自己了解丈夫，如果丈夫说出自己的想法，就会和妻子发生争吵，所以丈夫选择了一个比较和平的方法——沉默。

　　别默认为会有心灵感应，即便你有时候真的感觉到它的存在。不要默认为你们的品味相同。取悦你的伴侣做好的方法，是让对方感觉你事先并不知道他的想法。如果他的答案和你设想的不一致，不要做出无聊的表情，好像他的一切都尽在你的掌控之中，要让对方看到你的愉悦，因为你们又分享了一个小秘密。

　　夫妻间沟通技巧第三招：先会倾听TA，再要求TA倾听自己。

　　在婚姻当中，我们可以看到很多沉默的伴侣。咨询过程中我发现，造成这样的后果通常是由于沉默的哪一方在语言的斗争中被打败了，于是便采取互不往来的政策。所以，不要沟通欲过盛，以免你的演说变成一场飓风，摧毁眼前的一切。

　　夫妻间沟通技巧第四招：爱没有对错输赢，没有必要吵架时非要想占上风

　　很多夫妻，在遇到争论的时候，非要辩个对错，论个输赢。爱情争吵的过程中哪有赢家啊!在争输赢的过程中，其实大家都输了。因为忘记最初沟通的目的了，也没有达到预期的沟通效果。而且生活中的事情很多都是是无法解决，没有对错的。所以遇到意见不合，跟伴侣说几句绵绵情话，想想双赢的解决方法，比无休止的争论对错，输赢要好多了。家庭又不是法庭，夫妻又不是律师和法官。

　　夫妻间沟通技巧第五招：夫妻间莫玩权利游戏。

　　“你为什么总是不和我说话?”

　　沉默。

　　“你是不是烦我了?”

　　“没有!”

　　“那你干嘛不理我?是不是我做错什么了?”

　　“你很清楚自己都做了什么!”

　　这种游戏可以持续个没玩没了。发问的人希望改善一下生活，沉默的人却不想做出回应。因为这个问题影响到了爱情的高贵。无论是发问的人还是沉默的人都想在情感关系中做主导者，结果却导致了二人的疏离。即便被自己的伴侣怠慢，也无需去表达自己的高贵，而是全盘的接纳和尊重，这个权力之争自然就打破了。如果以牙还牙，可以维护自己心中的神圣，但是却赶跑了生活的温馨。爱情是彼此的尊重和谅解，平等才会塑造共赢。

　　夫妻间沟通技巧第六招：尽量避免表达负面情绪

　　好的事情快乐的事情和伴侣分享，不愉快的事情，尤其是伴侣带给你的不愉快，可千万不要口无遮拦当下就说出来。如果未加思索就泄露了自己的情绪，过后你一定会为自己的话感到后悔。或者，即便你很高兴当时说了那些话，并且觉得对方“活该如此”，可是当你发现两人得关系受到了影响的时候，你也会为那时发生的事情感到沮丧。一件衣服穿的太久了，布料会变薄或者是磨出破洞，感情也是这样，过多的负面情绪会导致感情的流逝，再深的感情，也无法经受负面情绪的侵蚀。所以尽量让自己举止得当，避免事后懊悔。

　　当你感到伤心沮丧，请驻足片刻。如果可以，等待自己重新平静下来。让沉稳而非激动的情绪来主导局面，这样，你将成为内心世界永远的主宰。心绪平静的时候，你可以传达出心底真正所想，即便它隐藏在一时的沮丧之下。这样，就算你依然牢骚不断，你的伴侣只要足够敏锐还是能够感觉到你同时也在说：“我真的很爱你。”

　　夫妻间沟通技巧第七招：学会一起享受沉默

　　夫妻多年，有些时候确实缺少话题。沉默也就应运而生。让沉默变成一种交流方式，而非仅仅是谈话中的停顿。学着用你敏感的内心来探索伴侣的精神世界。爱会在和谐的精致中得到升华。

　　夫妻间沟通技巧第八招：注意自己的语调

　　愤怒会令声带拉紧，而爱则会令之松弛。亲切，　　幽默，骄傲，热情，消遣，虚弱，有力，所有这些，还有其他更多的情绪，都会立刻反应为声音的变化。如果你没有注意到这些细微的差别，下次与人交谈的时候可以留心一下。改变讲话的声调，你可以很容易地修正负面态度。讲话的声调总是能够反应人的精神和情感状态，请记住，说话的语调和所讲的内容同样重要。

　　夫妻间沟通技巧第九招：学会用眼睛说话

　　眼睛是心灵的窗户。科学研究表明，每天对视15分钟的家庭，比没有眼神交流的家庭对于幸福的感受度要高70%。让眼神成为交流语言的一部分。通过衍生来散发能量，当然，是你想要传达的能量。告诉你的眼睛，你需要它参与进来表达你所有积极正面的感觉。

　　夫妻间沟通技巧第十招：对伴侣的期望切合实际

　　不要指望伴侣完美无缺，人类天生就不完美。接受伴侣本来的样子，不要在想象中构建另一个他。只有认清现实，接受现实，我们才会有机会帮助他人完善自我。

**夫妻间无法沟通怎么办 篇2**

　　不要波及长辈。“你跟你爸一副德行!”“你就向着你妈!”这种话语绝对是夫妻之间最大的禁忌。再大度再冷静的人如果听到如此不尊重家人的话也难免不会生气，毕竟夫妻吵架是常有的事，都说吵吵闹闹才是两口子，床头打架床尾和的，只要负面的情绪宣泄完了自然就和好如初了。但是一旦把旁人尤其是长辈亲属牵扯进来，那么问题就严重了，对方会认为你根本就不尊重大人，也许就此会对你心存芥蒂，甚至因为心寒而逐渐疏远你。“孝”是一个人最起码应该具备的道德，若是连这一点都做不到，所有的沟通都失去了意义。

**夫妻间无法沟通怎么办 篇3**

　　1.合适的夫妻角色分工

　　夫妻之间的角色分工是十分重要的，家庭单元中的这种分工有助于家庭成员认清自己的职责所在，从而更好地履行责任，让分歧和争议最小化。对于家庭事务和社会事务的处理，如果分工不合理没有达成一致的话就会产生无休止的争吵，急于修补责任不明确而带来的漏洞。

　　2.良性的交流沟通

　　大多数夫妻间会有这样的观念——老夫老妻很多事情没有必要沟通了，这样长此以往不仅仅会造成情感交流的障碍，还会产生倦怠情绪。无论是结婚多久的夫妻，他们之间最大的问题是依然是不了解对方。人是会变化的，所有人都一样。无论是喜好还是兴趣，亦或是对伴侣的需求，都会随着时间的流逝而产生潜移默化的变化。因此，夫妻之间多多交流沟通，了解对方心理的变化才越来越重要。

　　3.进行和谐的性生活

　　夫妻关系产生问题的一个重要诱因就是性生活的不和谐。性在夫妻关系中处于关键地位，也可以说是情感交流的另一个枢纽。进行和谐的性生活有助于构建坚实的夫妻关系。

　　对于两个无论是从个性、生活环境还是学历工作环境都不太相同的人而言，在同一屋檐下生活的时候产生矛盾是很正常的事情。夫妻共同努力，及时并合理、理智地解决问题就能最大限度降低矛盾带来的伤害。这就需要夫妻双方及时咨询婚姻咨询专家，向专业人士寻求一定的帮助，不断学习经营能量课程，提高自己的处理事情的能力，参加王琨老师的教育培训，这样我们的家庭就会有良好的夫妻生活。

**夫妻间无法沟通怎么办 篇4**

　　1、闭嘴，听TA说

　　学会倾听是一个老生常谈的沟通技巧，但是你真的能够做到吗?当我们的谈话进入到深层次的时候，我们很难抛开自己的观点，去听TA说，但是如果你不让TA说个痛快，你说的再多TA也不想听，那你们的交谈有进行下午的必要吗?要强迫自己去听，而且适当的恭维也是必要的。

　　2、话题很重要

　　很多人在生活中并不够包容和豁达，为了某些效果，常常说一些“善意的谎言”,终于小谎言变成大谎话，善意的变成恶意的。你知道吗?你的TA很想听你的陈年往事，听你曾经的辉煌和沮丧，以及你对你们未来的想法，如果足够坦诚，并不会有什么恶果的。

　　3、重视TA的非语言行为

　　有的时候，衡量沟通的成效并不看我们谈了什么，而是我们如何去谈的，非语言行为的运用非常重要。把握你说话的语调，重视眼神的交流，还有尽可能的保持一个中立的立场。

　　4、不要跑题

　　有时候讨论会升级成争论，而且还会偏离主题，甚至开始人身攻击，所以时刻要保持沟通不要跑题，这样也是对彼此的尊重。如果偏离了主题开始有些不快的时候，不妨叫停，再讨论下去也是很伤感情的，还不如去睡一觉，醒来后世界还是新鲜的。

**夫妻间无法沟通怎么办 篇5**

　　彼此让一步。夫妻不是仇人，夫妻是要携手走过风雨、共度人生的伴侣，所以为什么可以忍耐敌人的中伤，却不能包容爱人的无心之失呢?夫妻之间应该是互敬互爱，而不是总想着要怎样才能令对方臣服于自己。为了要在口舌之争中一较输赢岂不是太幼稚了么?当你用狠毒的字眼责骂对方的时候，也许有那么一刹那你感到了胜利的快感，但之后呢?你是否也会感到后悔，觉得这架吵得根本就不值得?光滑的木板被钉上了许多钉子，即使后来把钉子拔去了，木板也早已布满伤痕。偶尔的争吵是夫妻生活的调味剂，但盐若是放多了，菜也就苦了。所以在内战一触即发的时候，两个人都把嘴闭上，冷静五分钟，换一种平和的语气把你想说的话说出来，相信效果比吵架会好太多。

**夫妻间无法沟通怎么办 篇6**

　　明白说出你的需求。有时候说一句“你根本没有考虑过我的感受”会让对方听着不舒服，如果换成“我想我很需要你照顾一下我的感受”，说的是同一件事，但对方听了就会有所领悟。不要试图让对方来猜测你的心意，就像你不要妄自揣度对方的想法。因为你会发现，这根本就是徒劳无功的。就像是一名妇女想要一枚戒指，但她不是直接对丈夫说，而是把手伸到他面前晃一晃，然后问：“你不觉得我的手太空了吗?”丈夫若有所思，第二天妻子收到一份礼物，很可惜，不是戒指，而是手套!两口子就应该坦诚相待、明白交流，而不是玩心理战。

**夫妻间无法沟通怎么办 篇7**

　　1.感情基础与情感表达

　　(1)情感基础

　　没有以爱维系的婚姻是不会健康，更不会长久的。良好的感情基础是夫妻双方在生活中遇到问题时有效沟通的前提。以金钱、繁衍甚至结婚本身为目的的婚姻都会给夫妻关系带来极大的压力。

　　(2)情感表达

　　适当的情感表达在夫妻关系中是必要的，要让对方了解到你的真实情感，坦诚相对。对于对方的缺点和错误不要始终紧抓着不放，双方都要学会宽容，注意生活中的情感积淀很重要，有些夫妻可能因为结婚时间长就不再制造浪漫，其实这种想法大错特错。

　　2.正确面对理想和现实

　　所有的现实与理想之间都是存在差距的，更何况是婚姻。影视和小说中的一生一世一双人只是浪漫主义的展现。生活中即使你有再多的迷梦和渴望也都要有一个清醒的头脑。婚姻如同生活，甚至如同生命本身，它并非永恒的激越，而是平淡中的扶持。

　　(1)私密性

　　人们所期盼的夫妻之间的良性关系，是人际关系中最私密、最长远、最独特的一种。这要求夫妻二人最好能够建立起自己的私密联盟关系，不要时刻想着向自己的父母或好友来抱怨对方的不是。独属于夫妻之间的私房话可以增进两人之间的情感交流，拉近两人的心理距离。

　　(2)独立性

　　自然，这种联盟并不是要求事无巨细都要相互交流，相反，独立的空间也是夫妻双方所必须拥有的，如何平衡二者之间的关系，才是婚姻缔结者最需要考量的问题。

**夫妻间无法沟通怎么办 篇8**

　　第一个、把你心中的想法清楚说出来(不要生闷气)

　　1. 直接表达内心真正的感受与需要：现代婚姻所需要的是合作关系，当一个人能把自己的期待与他人沟通时，他对自己的信心同时也跟着增加了。

　　2. 避免暗中期盼与猜测：学习放下自己的主观、论断与猜测，愿意虚心地询问，并了解伴侣内心的经验与感受是建立甜美亲密关系的一大秘诀。

　　3. 用「正面请求」而非「负面抱怨」的方式来沟通。

　　第二个、学习用话语来表达内心的情绪与感觉。

　　1. 寻找最能抓住情绪感受的字眼，标明并表达他们;「我觉得」+情绪字汇，如：感恩、害怕、高兴、紧张、担心、可笑。

　　2. 当你用「我觉得你……」的字句时要非常小心，这常会给对方「你要开始批评」的预感。

　　3. 用「言语」而非以「发泄」来表达负面情绪。希望对方同情、关怀你的感受，而不是趁机嘲笑、批评或攻击你的弱点。

　　4. 避免用火爆的词汇：例如：你若说：「你简直快把我气死了。」你的配偶防卫心就大增;改口用这类和缓的语气作开场白：「我心里很不舒服，我们能否谈谈。」或「我有困难，不知道你能否帮我解决。」

　　5. 用第一人称的沟通：「我觉得……」重点是表达自己的情绪，没有指控对方。

　　第三个、不「越界」

　　「越界」与「问问题」的沟通是不同。只表达自己的体验，不替别人表达。

　　1. 化「越界」为「领悟」之良机：在交谈中只表达你自己的感受，或是以问问题方式来了解对方。

　　2. 厘清谈话的头绪：方法是多用「第一人称的表达」与以「问对方问题」来澄清沟通。

　　3. 用词时避免说「我们」。心理健康的重要指标，是每个人能「个体化」，每人要有清楚的心理疆界。你对你自己的思想、感觉、需要与行为负责，也尊重你伴侣的需要、喜好，即使与你不同。

　　4. 使用「当你……我觉得……」的沟通技巧：譬如：「当你」哭的时候，「我觉得」很挫折。

　　第四个、沟通原则：话里不要带刺。

　　带刺的话只会引起对立。对方听出话里有刺时，自然把注意力放在「带刺」的话语上，而听不进其它讯息。

　　1. 以回馈取代批评: 不用概括性的人身攻击。把配偶弱点看成暂时的偏差，而不是人格的缺陷，对配偶存感恩、体谅的心。

　　2. 避免带着「毒性」的「侵犯」。

　　3. 把毒性侵犯转化为自省和体谅的机会。

　　第五个、沟通原则：寻求了解的倾听。

　　1.不要说「可是」：使用「可是」表示否定，而不是试着去了解对方。要把「可是」改成「和」、「同时」、「并且」。

　　2. 训练自己作专心的倾听者。 让你更能了解、掌握周遭的情境，增加安全感。

　　3.学习过滤毒素的技巧，保持开放的心去接受觉得不舒服的话。

　　\*你的「行为」并不代表你这个「人」。(你的伴侣可以反对你所做的，但仍爱你。)

　　\*这只是你的一部份，并不是全部的你。(你还有其它长处。)

　　\* 每个人都不完全。你也不可能知道全部的事。

　　4. 不要像法官一样听，法官听后是判定谁是、谁非。

　　5. 不要用律师质询的方式去听。如果你真的不同意你伴侣的意见，应先倾听并了解对方所说有理的观点，然后加上你不同的看法或再问清楚他的意思。

　　6. 直接问，不要用侦探方式故意去听弦外之音会比较好。

　　7. 向对方表示你听到了。策略性、有技巧地重复对方的话。

　　第六个、听对方所要表达的感觉谈话中要注意对方的情绪变化

　　1. 表达你的同理心。

　　2. 感觉第一，先体谅感觉：例如：小孩跌倒，先关心小孩疼痛的感觉，清理伤口之后，再了解摔倒的原因。

　　3. 倾听对方的感觉能提升关系中的安全感。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找