



信任与尊重

凡是走进婚姻殿堂的人，谁不希望自己的婚姻是快乐的，幸福的，美满的，然而一些人却觉得自己的婚姻是痛苦的，后悔的，无奈的。一些婚姻痛苦的女士经常这么说，当初追求我的男人那么多，我怎么就瞎了眼嫁给了他？一些婚姻痛苦的男士经常这么说，当初我怎么就昏了头娶了她呢？还有的人因为婚姻痛苦，内心的郁闷无法宣泄，出现了酗酒、暴力、虐待孩子、不赡养老人、自残甚至轻生等行为。

那么，到底有没有幸福婚姻呢？这是很多人经常会问的一个问题。我们可以大声肯定地说，幸福的婚姻肯定有，婚姻幸福的秘诀就在我们眼前。

接下来我们一起谈论一下婚姻幸福的第一个问题——信任与尊重。

婚姻专家认为：信任与尊重是幸福婚姻的前提，也是幸福婚姻的基础。夫妻之间一旦缺少了基本的信任与尊重，家庭裂痕也



就出现了，婚姻也就没有幸福可言了，托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》中写道：“幸福的家庭都相似，不幸的家庭各有各的不幸。”而信任与尊重还是幸福婚姻的共同点。夫妻双方一定要相互信任，相互尊重。

现实生活当中，我们经常会看到很多夫妻不信任的情景。妻子收到了一条短信，丈夫想，是谁发来的？妻子与老同学聚会，丈夫怀疑妻子精神出轨；丈夫晚回来几个小时，妻子怀疑丈夫在外面是不是有情人了；妻子老家来人，丈夫怀疑妻子偷偷地给老家人钱；妻子与前夫见面，丈夫怀疑旧情复发；丈夫出差在外，妻子怀疑丈夫行为不轨，等等。由于这些无端的怀疑，搞得自己很累，很痛苦，甚至因此干出愚蠢的事来，最终把自己本来应该很幸福的婚姻亲手毁掉，闹得自己和亲人痛苦不堪。

冯女士前段时间因工作出差了几天，回到家后发现沙发上有一根长头发，当时她的心就七上八下的，开始胡思乱想起来。这根长头发是谁的呢？是不是老公把别的女人领家来了？越想越觉得是，接着就跑到卧室把被子掀开，检查床上有没有女人留下的物品——没有，但还不放心。接着又跑到卫生间，查看纸篓里有没有女人留下的东西。也没有。晚上老公正好有一个应酬，在外面喝了点酒，回家很晚，也很累，进门就直接去睡觉了。她又开始胡思乱想，老公怎么不愿意理我了？看来他真的有了外遇了，真的出轨了。晚上她看老公睡着了，就把老公的外衣拿出来，从上到下开始闻，看有没有女人的香水味儿。再检查衣服上有没有女



人的头发，又把老公的内裤拿到卫生间去检查，看看有没有留下异物。老公其实没睡着，他看着自己的老婆在偷查自己，心里很不是滋味。

第二天，冯女士上班时也是坐立不安，脑子里面老想着那根头发，想着丈夫是不是又与别的女人鬼混了。然后不停地看表，就盼着下班。下班时间一到，她噌地站起来，直接就奔回家了。到家以后先看沙发上有没有长头发，然后又去卧室，看看床单上有没有什么女人留下的东西，然后还去卫生间再检查有没有女人的遗留物品。她一无所获，可还不放心，她还是认为老公肯定有外遇，结果更严重的事情发生了。第三天，等老公上班了，她拿着数码相机偷偷地来到老公的单位门口，躲在大树后面，对着大门拍照。她连续偷拍了好几天，结果什么都没拍到。其实，她老公是一个很正经的人。看到妻子这样不信任自己，心里实在是承受不住了，就把一张离婚协议书摆在了她面前。她看到离婚协议书，一把抓起撕得粉碎，高声大喊：“你这个不要脸的男人，在外面胡来，随意搞女人，没有良心的东西”。

她老公被弄糊涂了：“我怎么在外面胡来了？”她说：“你自己做的事自己知道。”说完以后就冲进卧室哇哇地大哭。

她老公一时间不知道怎么办才好，一屁股坐到沙发上。她哭完才把看到长头发的事情从头到尾说了出来。她刚一说完，她老公就禁不住哈哈一笑，大声地说：“老婆，你太多心了，这长头发估计是你妈留下来的。你出差这几天，你妈怕我们父子俩吃不好



饭，做了点好吃的饭菜，还带点水果给我们送来了。可能是老妈爬楼累了，就靠着沙发歇了一会。老婆，你要是不信，可以打个电话问问”。

这一说，长头发的事情基本上就水落石出了。听完丈夫的解释，冯女士顿时轻松了，脸上也有了笑容，丈夫也明白了是一个误会，赶快向她道歉，说：“老婆，怪我太粗心了，我忘记告诉你妈来过，对不起啊。”

这对夫妻出现上述问题的原因是：第一，妻子不能百分之百地信任丈夫，胡乱怀疑丈夫与其他女人有暧昧关系，出现了严重的疑心心理。第二，作为妻子，没有客观认真调查，而是采取极端的方式，悄悄检查丈夫的内衣、外衣甚至内裤，跟踪、拍照，伤害了丈夫的自尊心。第三，作为妻子，没有与丈夫沟通交流，怀疑丈夫有问题以后，可以找个适当的机会与丈夫交流，旁敲侧击提出自己担心的问题，让丈夫解释清楚。另外，丈夫的失误在于，发现自己被怀疑后，不坦诚，没有解释，没有积极与妻子交换意见。

我们大家看一看，夫妻俩由于这样小小的误会，多伤害感情啊！

试想，好端端的一个家庭，差一点就被一根长头发拆散了。如果妻子发现长头发以后，不起疑心，坚信丈夫是忠诚的，或者主动与丈夫交流，问清楚情况，就不会出现检查衣服、跟踪拍照等异常行为了。如果丈夫发现妻子起疑心时，主动与妻子交流，



问清情况，解释一下，也就没事了。

生活中，夫妻之间怎样才能做到信任与尊重，疑神疑鬼是破坏婚姻幸福的第一大杀手。“千里之堤，毁于蚁穴”。许多幸福的婚姻都是因为这一点疑心被破坏掉了。只要你是有心人，只要你希望婚姻幸福，一定要做到彼此信任与尊重。那么该如何破除疑心，做到信任与尊重呢？

一、要有健康心态，不能疑神疑鬼；要给自己吃一颗定心丸

有些人平时疑心很重，把本来很平常的事闹得很复杂，最终受害的是自己和自己的家庭。夫妻之间，任何时候、任何地点都不能疑神疑鬼。疑邻窃斧这个寓言故事说明了一个道理：当你怀疑一件事或一个人的时候，麻烦就来了。今天怀疑，明天怀疑……最后钻到牛角尖里面出不来，假的也变成真的了，后果是干扰了自己的生活，伤害了自己，也伤害了对方，破坏了全家人的幸福生活，毁掉了自己的幸福婚姻。

顾女士是一位再婚者，孩子判给了前夫。有一天，顾女士现任丈夫下班开车刚走到小区大门口，透过车窗玻璃看到小区单元门口，他妻子与前夫和孩子一起正在说话，三个人说得有声有色，看上去很亲热。他心里就开始怀疑了，我老婆是不是跟前夫旧情复发了，为此心里变得很乱。回家以后，见了老婆也没笑容，天



系列丛书

幸福婚姻密码

天绷着脸。他老婆就问：“你这些天怎么了？是不是对我有什么意见？有意见的话你就说出来，你不说我心里很难受。”他却不说话，一直沉闷了好几个月，有一天实在忍不住了，就想跟他老婆离婚。他把那天看见的情形说了一遍，认为他们肯定有问题。他老婆感到很吃惊，着急地说：“你想到哪去了？那是孩子要中考，前夫带着孩子问我中考报什么学校。这是孩子的大事，他能不找我商量吗？再说，前夫带着孩子来见我，这是很正常的事情。母亲跟孩子是有血缘关系的，即便是孩子判给了我前夫，我还是孩子的母亲啊。”听顾女士这么一说，他明白是自己误解老婆了，他立即向老婆承诺：以后无论你何时去见孩子，我陪着你去见。后来夫妻俩的关系慢慢好了起来。试想如果这对夫妻因为这件事猜疑下去，你不主动说，我也不主动问，双方越走越远，最后的结局只能是离婚。

那么，怎样才能做到不疑神疑鬼呢？我们认为关键的一点是一定要先稳定自己的心态，相信彼此是忠诚的，是有责任心的；要多想想爱人的好处，这样的话，你就不会往歪的地方想了。

现实中很多夫妻有一个误区：虽然希望爱人好，但不往好处想对方，总往坏处想，跟实际想法不一样，最后结果是好的有可能就变坏了，假的也成真了。这不是自己给自己挖了一个痛苦的陷阱吗？要多往好处想对方，越往好处想，你感到美好的东西越多，幸福感就越强，夫妻之间吸引力就越大，婚姻生活就越甜蜜。



夫妻生活在一起，除了消除疑心，还要表达出信任与尊重的信息。那么如何表达信任与尊重的信息呢？我们认为一定要透露出信任与尊重的目光和语言。你与爱人互相尊重，一定要有一个有效的表达形式，否则信任和尊重只是空谈。

二、眼睛是心灵的窗户，目光中一定要带着信任和尊重

眼睛是心灵的窗户，一旦头脑里出现了对爱人不信任的念头，应该警醒自己，看一看内心是不是纯净的。如果内心是纯净的，看爱人也会从纯净出发，看到的都是优点。如果内心不纯净，看爱人就容易带有倾向性，看到的都是不良的一面。

电视剧《中国式离婚》中有一个场景：女主人公经常在窗户边、门阶旁、阳台前，用一种阴冷的目光看着丈夫，看与她丈夫一块走的女同事，一起上下班的过程，一起下车的过程，一起说话的过程，那种目光很吓人。第一，对爱人产生一种不良的副作用；第二，给爱人造成一种特别不好的心理刺激，爱人反过来看你的目光，同样是怀疑、愤怒和冷酷的，最后这对夫妻痛苦地离婚了。

有一次，笔者到一个图书大厦参加新书发布会，主要讲心理健康知识。会上，一个女同志对我说：“李老师，你说目光透出夫妻之间的幸福，我觉得太重要了，我一回家，看到丈夫的目光就感到有万把钢刀扎在我的心上，痛苦得没法形容。”

我问她原因。她说：“我是做保险工作的，有时候晚上正吃着



幸福婚姻密码

饭，客户来电话要资料；有时候时间很晚，也得去送；有的时候是周末，客户来电话更不用说。每当我走出去，我老公就用那种特别不信任的目光看着我，让我觉得很不是滋味，好像我是做了见不得人的事一样。有时候我很累，回家以后他不但不说一些安慰的话，却还用那种怀疑的目光瞪着我。我现在拼命工作也是为了这个家，他怎么就不理解我呢？怎么用这样的目光看着我呢？还不如当面骂我几句好呢？”所以，这目光，对夫妻之间的感情非常重要。

你希望婚姻幸福吗？你希望爱人爱你吗？你希望爱人体贴你吗？那么你就把善良的目光、信任的目光、尊重的目光、友好的目光和慈祥的目光送给你的爱人吧，你得到的将是幸福、尊重、友好、慈祥和快乐的眼光。

那么，眼睛怎么才能流露出信任和尊重的目光呢？其实很简单，就是多看积极的一面，多看爱人向上的一面，多看爱人好的一面，好的看多了，反馈回来的东西就是好的，你的目光就是善良、信任和尊重的。

三、语言是大脑思维的反映，一定要传递出信任与尊重的信息

语言是心灵的外露，夫妻要做到信任与尊重，夫妻之间平时要养成使用信任语言的好习惯。说话要把信任的信息、爱的信息传递



过去，随时维系自己的爱情。

语言是大脑思维的反映，一般情况下是想什么说什么。你心里想着幸福、想着爱你的爱人，你就会说一些幸福、尊重和信任的话。有的人不注意这些事情，说话不假思考，一说话就走嘴，实际上他也不是故意的，但话说出去就收不回了，就把人给伤害了。

蔡先生与妻子一起回郊区丈母娘家过年。丈母娘家经济条件差一点，吃完饭他们就往回赶。路上妻子看到路边有卖东西的，想买点，一掏钱包，钱不够，就跟丈夫要钱。结果蔡先生顺口就说：“你是不是又把钱给你妈了？是不是又把钱偷着给你弟弟的孩子了？咱家不是银行。”这话太噎人了。妻子一听就不干了，大声说：“你真是一个多疑的人，小心眼。”说完，一甩车门，下车走了，三天没回家。

他后悔地说：“我这个人直口快，不是故意的。”有的人很多时候说一些过激的话并不是故意的，但是由于说话欠思量，遇事一着急，说出去就惹麻烦了。如果在说话之前，稍加考虑，话在嘴里停上三秒钟，这三秒钟你可以想一下这话说出去会不会伤害感情呢？是不是不信任对方呢？是不是不尊重对方呢？如果把这些想清楚了，再往外说，就不容易伤害人。夫妻之间，一次伤害，对对方是个打击，两次伤害又是个打击，时间长了，就会是一种痛苦。你在他心目中的位置可能会降低了。

这些事例给了我们一个很大的启示，就是夫妻之间说话，使



用语言千万不能伤人，以免造成误会。所以，为了让我们的婚姻幸福，说话时要相互信任和尊重，千万不能信口开河，胡言乱语。如何让自己的语言不伤害彼此感情呢？一是多使用文明语言；二是养成好的语言习惯；三是发怒时要理智。

四、冷静处理事情，牢记信任与尊重

夫妻间要做到信任与尊重，遇到事情要冷静，科学地处理，不伤害他人，切忌胡言乱语。有的人在教育孩子时，不管不顾，说出的话欠尊重，欠信任，导致夫妻矛盾增加，甚至婚姻破裂。另外，夫妻间要做到信任与尊重，还要尊重与信任爱人的家人，这一点很重要。尊重、信任爱人的家人，就等于尊重爱人、信任爱人，赢得了爱人的心。有的人忽视了这个道理，为此付出了沉重的代价。

有的夫妻，三四十岁了，平时说话还可以，但是一遇到事情以后就管不住自己的嘴，管不住自己的眼睛，说起话来就伤人，眼睛露出凶狠和怀疑的目光，有时候矛盾闹得非常大，不可收场，事后夫妻都很痛苦。

张先生结婚后，自己没有房子，住在岳父母家。岳父母帮他带孩子，非常辛苦。有一天他回家后，看到儿子有一门功课考试不及格，其他几门刚及格，气得脑袋都大了，他一把将孩子拽过来，指着孩子大声嚷起来：“你这个不争气的孩子，是不是我的孩



子啊？一点都不像我，你妈怎么生的你啊？根本就不是我的孩子，都是你姥姥、姥爷惯的，都是你妈惯的，真是气死我了。”这话刚一说出去，当时两位老人就不干了，跟他大吵起来。妻子也不干了，拿起身边的一个拖把就朝他砸来，两口子大打出手，孩子吓得哇哇大哭。

张先生也感觉自己说得不对了，扭头就跑，四五天不敢回家。我们想一想，这件事他错在哪里了呢？他说这话时，考虑没考虑其他人呢？他是教育孩子吗？即便是在教育孩子，但有没有伤害妻子和岳父、岳母呢？

有一对夫妻平时关系很好，待人很热情。有一年，丈夫老家的舅舅带着孩子来北京玩儿。早晨一出门，妻子放在桌子上的200块钱不见了，着急地把他拽过来，大声地问：“你看见我那200块钱了吗？”他说没有。妻子顺口就说：“你如果没看见，那肯定你舅舅那孩子拿的，真讨厌！”

舅舅跟他孩子就在里屋，全听到了，心里很不舒服，就收拾收拾东西，找个借口说回家。丈夫脸上挂不住了，等舅舅跟孩子一走，他就跟妻子打了一架，把家里面东西摔得乱七八糟的，你说这夫妻感情受到了多大的伤害。后来200块钱找到了，是她自己放裤子后兜，忘了。妻子很后悔地说：“我这嘴怎么这么臭，是怎么说话的，以后再跟人家解释，人家也不听了。”

可见，婚姻的幸福和痛苦，说话特别重要，尤其是在遇到事情的时候，一定要先冷静想一下，这话说出去，会不会伤害别人，



刺痛别人的自尊心。如果觉得可能会伤害别人，那就千万不要说，哪怕咽在肚子里烂了也不要说，这是关系到婚姻幸福的大事，一定要慎重。

尊重、信任爱人及其家人，对于夫妻关系的好坏，对于夫妻感情的建立很重要。那么，如何做到尊重、信任爱人的家人呢？一是一视同仁，不分三六九等；二是提高自身修养，注重语言文明。

五、真诚沟通，交换意见

夫妻之间真诚地交换意见是幸福婚姻的重要条件，更是消除误会最简单、最直接的方式。当你心里有了不信任爱人的想法以后，应该立刻积极主动地与爱人交换意见。交换意见应该心平气和，注意场合，千万不能冲动。现在有的夫妻，不知道交换意见和沟通的重要性，因此闹出很多误会和麻烦，让自己陷入痛苦之中。

有一部电视连续剧《亮剑》，主人公李云龙在院校上学期间，同妻子的女同学交往过密，超出了一般的同志关系。一个老战友就给他妻子打电话，把这件事告诉了他妻子。他妻子一没吵架，二没着急，而是很理智地坐到了她丈夫身边，与同学、丈夫共同探讨、交流对友情、爱情、家庭的看法，结果丈夫听完妻子这些话以后，受到了感悟，很快就回到妻子身边。这就是交换意见的结果。

现在，有许多人思维中有一种概念：你看，他们夫妻真好，



从来不争吵，不红脸。他们把“不争吵，不红脸”看做是夫妻关系和睦，婚姻生活幸福的唯一标准。从表面上看，这种看法没有什么不对，但仔细想想，这里面还是有问题。

众所周知，男女双方由于家庭环境的不同，工作、生活经历的不同，性格、气质、兴趣、爱好、看问题的方法等是不可能完全相同的。只能是在大的方面一致，在这个基础上才能结为夫妻。人们常常讲夫妻关系要建立在志同道合的基础上，这话不错，但是“志”和“道”都是指大的方向，而在其他方面是决不可能完全一致的。

这种不一致会在许多问题上表现出来。比如：他吸烟太多了，她反对；她想买某件东西，他认为没有太大必要；她对孩子宠惯，他认为是教育无方，等等。生活中存在着诸多不一致，夫妻在交流时怎么会没有争论呢？

当然，从表面上看完全一致的夫妻生活中也有。这可能出自两种原因：

一是夫妻双方关系不平等，一方统治另一方，所以其中一方不可能对事情提出什么不同的意见。“夫唱妇随”是男权社会特有的现象，丈夫“唱”什么调，妻子只能“随”什么音，“叫她到东不到西，叫她打狗不打鸡”。反之，有少数男人怕老婆，也会是同样情况。

二是夫妻关系不正常，为了避免发生较大的矛盾和冲突，所以双方相互迁就，相互忍让，维持表现上平静的家庭关系，可这



种局面又能维持多久呢？另外，还有些特殊情况也使夫妻一方迁就另一方。比如妻子有严重的心脏病，丈夫怕惹她生气，就百般迁就。可谁愿意形成这种关系呢？

夫妻之间在日常生活中平等交流，有时发生争论，这是夫妻关系亲密、平等的表现。双方平等，所以一方能把自己不同的意见无所顾虑地表露出来；双方关系亲密，所以不担心争论会影响夫妻关系。

夫妻之间出现有些争论，好处很多。总体看来，通过争论，增加了夫妻双方的思想交流，便于在新的基础上达成一致。

夫妻不同情况的争论，可以起到不同的作用：是非性的争论能提高双方的思想素质。因为夫妻双方思想、品德、作风、习惯等方面总是存在这样那样的差异，一方看到另一方的缺点要指出来，如果另一方一时接受不了，就会发生争论。通过争论，双方取得了一致的看法，使不正确的想法和做法得到及时的纠正。如果一方看到另一方的缺点不声不响，从表面上看是不争吵了，但是这种“和睦”不是有益的，而是对双方不负责任的表现。

知识性的争论能提高双方的文化素养。随着社会主义精神文明建设的发展，家庭生活中的文化气氛逐渐浓厚，许多夫妻共同学习，互相切磋，常常会引起家庭中的“论战”。这样的争论丰富了家庭的业余生活，增长了夫妻双方的知识水平。这比不懂装懂的宁静和没有探讨气氛的平静有价值得多。

消除误解性的争论能融洽夫妻感情。夫妻共同生活，难免有



不愉快的时候，比如：怀疑爱人做了什么错事，爱人说了一句什么话刺痛了自己，或是听到了别人的一些流言蜚语而在心里结了疙瘩，等等。这些问题如果总是在心里堆积着，疙瘩就会越结越大，夫妻如能及时交心，交换意见，把问题放到桌面上来，或是争论一番，反而会及时地消除误会，使夫妻关系更加融洽。

当然，不论是哪种情况的争论，都要适度。有时争论得激烈一点，也不要紧，但是不要变成争吵。首先，夫妻双方都要认识到有些不同意见的争论，是生活中很正常的事情，不要如此大惊小怪，不要为此不高兴。其次，争论的时候，要冷静，言语不要尖刻，要以理服人，如果一时得不出统一的想法，可以放一放，像下棋时的“封局”那样，以后再论，如果抱着自己的绝对正确，一定要压倒对方，一定要对方同意自己的态度，那就是错误的。

我们生活当中，有的人不知道交换意见，遇到事情，一阵风似的，不考虑后果就开始去做了，结果造成了不可弥补的后果。

有一个妻子，当听别人说丈夫有了办公室恋情，没有认真考虑，头脑一发热，就带着好几个亲戚一起去丈夫的单位吵架，把丈夫骂得狗血喷头，全单位的人知道了。丈夫怎么解释，她就是不信，他感到就是跳进黄河也洗不清了，彻底丢了面子和尊严，还怎么能在公司待下去？结果，他不得不辞职。两个月之后，妻子明白了事情的真相，原来是跟她丈夫竞争同一职位的一个人在造谣。这一造谣，结果丈夫失业了，那个人当上了领导，妻子后悔得要死，可是再也无法挽回了。所以说，夫



妻生活在一起，遇到一些问题，特别是遇到一些疑惑的问题，脑子一定要清醒，千万不能被别人当枪使，不要见风就是雨；一定要跟爱人坦诚交流，爱人是你在世上最亲近的人，也是最应该信任的人，你不听爱人的话，你还听谁的话呢？而我们很多人遇事就犯糊涂，不信爱人的话，信别人的话，别人一说就信了，麻烦也就来了。由此可见，主动交换意见，对于改善夫妻关系，增进夫妻感情，意义十分重大。

那么，为了我们的婚姻幸福，应该认认真真地跟你爱人交换意见，及时沟通，消除你们之间那些误会。那么坦诚地交换意见，交换什么呢？也不要把它当成一个很复杂的事情，其实就是你们双方疑惑的事情，坐下来谈一谈；双方有分歧的事情，坐下来谈一谈；双方都拿不准的事情，坐下来谈一谈；听到一些风言风语，你跟爱人谈一谈；你的担心和想法，互相说一说，这样的话，就会把误会消除，就会把烦恼消除，也不会给别人当枪使。

在此，给被爱人怀疑的人提三条小小的建议：第一，当你被爱人怀疑以后，千万要理智，不要认为自己受了多大委屈，一定要理智、要冷静。第二，应该把被怀疑当成一种爱，为什么怀疑你？说明爱人关心你，在乎你。相反，如果你有问题，爱人不怀疑你了，那就麻烦了，那可能出问题了。第三，应该巧妙地消除怀疑。不能今天怀疑这，明天怀疑那，用不尊重的语言与动作伤害对方，夫妻在这种不信任的状态下生活，能快乐吗？比如说，爱人怀疑你短信有问题，你就主动拿出来给他看；爱人怀疑你跟



异性通电话了，或和其他异性参加活动了，有可能你就带你爱人一块去，这样的话慢慢地就把怀疑消除了。

夫妻之间只有相互信任，才能使婚姻美满幸福。

为了婚姻幸福，为了婚姻快乐，一定要信任自己的爱人，尊重自己的爱人。要想使自己的婚姻长久，信任与尊重是前提，努力学习婚姻经营艺术，全面提高自己的思想修养。

婚姻专家提示

夫妻之间的信任必须是百分之百的，尊重是无条件的，不能有一点点的怀疑，任何一方都不能无事生非。