

為何丈夫什麼都不做？為何妻子動不動就生氣？



[為何丈夫什麼都不做？為何妻子動不動就生氣？_下载链接1_](#)

著者:高草木陽光

出版者:大樹林

出版时间:2018-9-28

装帧:平装

isbn:9789866005794

日本夫妻有感推薦，亞馬遜4.5星熱烈好評、家庭生活類排行第三名。

無論你是老公還是老婆，都一針見血分析到讓你／妳笑出來的婚姻問題處方箋。

「為什麼他總是不了解我的心……」

「她不說清楚我又怎麼會知道！」

「不懂他／她心裡到底在想什麼？」

「為什麼我們的關係會變成這樣？」

[人氣婚姻諮商師] × [夫妻心理大解析] × [夫妻自我檢測表] × [夫妻危機處理技巧]

擁有7000件婚姻諮商經驗的專家，為所有丈夫和妻子，從大量實例中所歸納出的夫妻問題解決方法！

無論是丈夫還是妻子，若你/妳正為了該「放手」還是「修補關係」猶豫不決，或是面臨婚姻問題而獨自煩惱的話，請先翻閱本書，因為這裡一定能找到你要的答案！

【推薦本書給有以下困擾的妻子】

- 光是和丈夫待在一起就會開始生氣
- 丈夫的行動和妳的期望總是背道而馳
- 丈夫願意聽妳說話的時間越來愈少
- 丈夫不幫忙家務或教育小孩
- 丈夫對婆媳糾紛袖手旁觀
- 煩惱未來該如何照顧公婆
- 沒有自信和丈夫共度一生

【推薦本書給有以下困擾的丈夫】

- 不知道妻子為何生氣
- 對於妻子的抱怨不堪其擾
- 害怕妻子甚至到不敢回家的程度
- 因為子女教育問題和妻子爭吵不休
- 妻子老是往娘家跑
- 妻子曾提過「想要離婚」
- 認為「我們夫妻一定沒有問題」

為何明明是夫妻，卻總是水火不容？

為何相愛容易，相處難，難道婚姻真的是愛情的墳墓嗎？

夫妻衝突的起因不是個性不合，而是對事物的理解和感受不同，以及生活中你我忽略的小細節。本書將教你如何掌握少許訣竅，夫妻關係就能順利。

針對婚姻中38種夫妻主題，從各種真實案例中精準分析夫妻想法上的差異，以簡單易懂的方式說明丈夫與妻子在婚姻、家庭各個情境時的不同感受與處理方式。讀完本書，你將能更了解另一半，發現自己婚姻問題的衝突點，並找到讓自己更輕鬆、幸福的人生。

【6大主題，夫妻間的38門必修課】

◎夫妻的基礎：夫妻各自不同的幸福感、家庭需求、對工作的想法、疲憊不安時需要的是什麼等。

◎日常生活：家事、外出購物、金錢觀、工作等。

◎家庭與家人：育兒、孩子教育、婆媳、雙親照護等。

◎沟通交流：對話模式的差距、吵架、辯解等。

◎夫妻危機：外遇、分居、離婚、無性生活、精神暴力等。

◎夫妻的過去和未來：老後規劃、夢想等。

精闢分析38個最容易引爆夫妻失和的導火線，並一一對丈夫和妻子提出各種具體建議和技巧，簡單且實用。利用技巧輕鬆避開對方地雷區，修補夫妻關係，讓婚姻生活更美滿。

【各種實用技巧，解決婚姻中的疑難雜症】

◎如何避免家事爭吵→當妻子忙於家事時，請丈夫先確認有沒有自己能做的事，或告訴她自己一天的安排計劃。妻子不如就當家中多了個小孩，想出門或打掃就直接告訴他吧。

◎如何避免假日吵架→假日時夫妻兩人不一定非要一起做相同的事，可以各自做喜歡的事，尊重彼此的自由空間。

◎如何避開外出購物不開心→丈夫可以把購物當做是散步，當妻子被問到哪個比較好時，就當做是腦力激盪的時間，練習多動腦。妻子則需多注意丈夫是否面露疲憊，在丈夫生氣前讓彼此自由行動或找地方休息，或讓他在哪裡坐著等。

◎如何讓另一半改掉亂花錢的毛病→將家人的生涯規劃寫出來，並明確列出未來所需的數字金額，讓另一半有所感受，了解未來應該要努力的方向。

◎另一半每天早出晚歸，沒有溝通時間→使用「溝通筆記」確認彼此有空的時間，對於忙碌晚歸的另一半，也能傳達家庭所發生的種種和慰勞的話語等，讓之後彼此的溝通更順利。

◎婆媳關係不好→可以聊聊共通的話題，或丈夫小時候的話題，或從一問一答之間，試著了解彼此。不要投入太多情緒，維持適當的交流感和距離感，可以減少不必要的糾紛。

本書特色

★簡單易讀，秒懂另一半心理——每篇開頭都用一句話精準分析夫妻想法差異和不同的感受方式，用簡單易懂的方式說明另一半心中到底想要什麼，站在對方角度思考，才是長久維持夫妻感情的祕訣。

★梳理婚姻問題，找出衝突點——一味忍耐壓抑只會讓問題惡化，本書將幫助你/妳一起找出潛藏在自己婚姻問題背後的真正原因，並逐步解決。

★實用技巧，化解僵局——針對38種夫妻問題和生活情境，對丈夫和妻子分別提出實用的建議，例如夫妻溝通技巧、表示感謝的方法、如何吵一場好架、什麼是妻子最喜歡的

禮物、臭臉丈夫的應對方法、吵架後如何和好等。

★各種另一半傻眼案例——從漢堡排開始的離婚戰爭、用眼淚攻勢吃定丈夫的妻子、想成為福山雅治的丈夫、在家訂下一堆規則的專制妻子、瘋狂投入烹飪之道的丈夫、動不動就哭的丈夫…各種誇張夫妻實例，讓人哭笑不得，但可能也正是你/妳困擾已久的問題縮影。

★夫妻關係檢測表——妻子娘家依存症檢測、產後危機檢測、正確吵架方式檢測、精神暴力檢測、丈夫使用說明書，用圖表重新檢視自己的婚姻關係，及早發現問題，適時補救。

好評推薦

★閱讀後可確實了解男女想法的差異——書中有許多具體案例，很多例子我和妻子看了都笑著說「真的發生過這種狀況呢」。

★讀起來非常痛快，邊讀邊說「沒錯沒錯」——我和丈夫偶爾會開個夫妻溝通研討會，這本書用語言表現了我們無以名狀的微妙心理。相信已婚人士不分男女都會覺得「沒錯沒錯，就是這樣！」

★推薦給各位——因為工作因素，常和婚姻諮詢師往來。這本書在我的工作上和私人生活上都是聖經之一。內容有許多值得參考的地方，而且非常易讀。我想推薦給別人，所以又多買了2本。

專業推薦

★張老師基金會台中分事務所/喆方諮商所/旭立諮商中心諮商心理師——馬度芸

作者介绍:

作者簡介

高草木陽光（Takakusagi Harumi）

婚姻諮商師

「HaRu counseling」的代表人，夫妻問題諮商師。曾擔任美容師及美髮諮商師，之後結婚成為家庭主婦。面對丈夫的束縛以及強加的價值觀，讓她開始思考「婚姻生活究竟是什麼」，並且接觸「離婚諮商師」的行業，希望為了自己的婚姻以及同樣在婚姻關係中感到煩惱的人盡一份心力，2009年取得「NPO法人日本家庭問題諮商聯盟」認定資格，開始擔任夫妻問題諮商師。以「不求重新來過，但求互相理解」為主軸，持續提供諮商服務，迄今曾接受諮商服務者約七千人。

譯者簡介

林依璇

台大法律系學士，台大國家發展研究所碩士，現就讀政大法律系博士班。從學術研究中釐清思緒，同時也從翻譯工作中看見不一樣的世界。譯作：《三萬日圓的電扇為什麼能賣到缺貨?只要一張圖，就能學會熱賣商品背後的秘密!》、《你還沒讀過的世界史：史學大師帶你從人類商業活動看出歷史背後不為人知的真相》、《為什麼我不快樂：讓老子與阿德勒幫我們解決人生問題》等。

目录: 序言

第一章 夫妻的基礎篇

1 夫妻各自想從家庭生活中獲得什麼？

夫：可以讓身心放鬆的歸屬感。

妻：追求安心和安定。

2 怎樣才會讓彼此感到幸福呢？

夫：感到自己「被需要」。

妻：感到自己「被愛著」。

3 夫妻對自身的雙親抱有怎樣的看法呢？

夫：最喜歡自己的母親。

妻：最喜歡自己的娘家。

4 工作對夫妻各自的意義

夫：為了家人而工作。

妻：為了自己而工作。

5 當夫妻倆疲憊時，彼此最需要的是什麼呢？

夫：希望身邊的人先不要打擾自己。

妻：希望身邊的人注意到自己的情緒變化。

6 感到煩惱不安的時候，夫妻希望另一半怎麼做呢？

夫：希望另一半信賴自己。

妻：希望另一半關心自己。

7 夫妻各自都有讓彼此難以理解的地方

夫：喜歡提起過去的豐功偉業。

妻：櫃子裡的衣服永遠少一件。

★ 妻子的「娘家依存症」檢視表

第二章 夫妻的日常生活篇

8 夫妻各自的烹飪之道

夫：如何才能登峰造極。

妻：如何才能輕鬆完成。

9 兩人的假日

夫：小心翼翼地度過假日。

妻：火冒三丈地度過假日。

10 夫妻各自消除壓力的方法

夫：運動健身，讓壓力隨著汗水離開。

妻：看著韓劇哭泣，讓壓力隨著淚水離開。

11 購物大不同

夫：為了達成特定目的而上街購物。

妻：就算沒有目的也想上街走走。

12 金錢觀的差距

夫：想自由的使用金錢。

妻：想有計劃的使用金錢。

13 結交同性好友

夫：和有共通興趣的同好成為朋友。

妻：和有共通境遇的同伴成為朋友。

★ 丈夫的使用說明

第三章 家庭生活與家人篇

14 夫妻對家事的態度

夫：希望別人告訴自己怎麼做。

妻：希望丈夫自己思考行動。

15 迎接新生命的到來

夫：以時速十公里的速度成為父親。

妻：以時速一百公里的速度成為母親。

16 育兒態度的差異

夫：有時候想花點時間照顧小孩。

妻：有時候想從照顧小孩中休息一下。

17 孩子的教育

夫：希望小孩和自己踏上一樣的道路。

妻：希望小孩和自己踏上不同的道路。

18 婆媳問題

夫：希望婆媳能保持良好關係。

妻：希望和婆婆劃清界線。

19 雙親的照護問題

夫：由我負起責任。

妻：由我背負一切。

★ 產後危機診斷表

第四章 夫妻的溝通交流

20 對話模式的差距

夫：希望你說清楚講明白。

妻：希望你讀懂我的心。

21 討論事情的方式

夫：尋求意見。

妻：尋求共鳴。

22 夫妻吵架

夫：逃避。

妻：責罵對方。

23 辯解的方式

夫：說明理由。

妻：傾訴感情。

24 吵架後的和好

夫：就算自己沒錯也會道歉。

妻：覺得自己沒錯就不願意道歉。

25 眼淚的魔力

夫：妻子的眼淚是可怕的武器。

妻：丈夫的眼淚讓人怦然心動。

26 表達關懷和體貼的基準

夫：一份特別的大禮能展現出重視的態度。

妻：每天的體貼更令人感動。

27 對待紀念日的態度

夫：結婚之後就忘了。

妻：結婚之後會更加重要。

★ 正確的吵架方式檢測表

第五章 夫妻的危機篇

28 外遇的理由

夫：因為安心而外遇。

妻：因為不滿而外遇。

29 分居的原因

夫：想逃離現狀所以選擇分居。

妻：想永遠離開所以選擇分居。

30 離婚對各自的影響

夫：因為離婚白髮蒼蒼。

妻：因為離婚恢復青春。

31 無性生活

夫：因為壓力導致無性生活。

妻：因為丈夫的態度導致無性生活。

32 危機感

夫：過度遲鈍。

妻：過度敏感。

33忌妒

夫：忌妒工作能力強的妻子。

妻：忌妒年輕漂亮的女性。

34精神暴力

夫：冷靜地使用言語暴力。

妻：激動地使用言語暴力。

★精神暴力加害者檢測表

第六章 夫妻的過去和未來篇

35過去的事

夫：想知道妻子過去的男人。

妻：想指責丈夫過去的失敗。

36夢想

夫：夢想過於遠大。

妻：夢想過於童話。

37老後生活的規劃

夫：想和妻子兩個人一起活下去。

妻：想為了自己活下去。

38如果還有來世

夫：想與妻子再續前緣。

妻：想和不同的人攜手共度。

★滿足三個自尊心的方法

結語

．．．．．(收起)

[為何丈夫什麼都不做？為何妻子動不動就生氣？_下载链接1](#)

标签

自我管理

家庭

夫妻

个人管理

评论

[為何丈夫什麼都不做？為何妻子動不動就生氣？_下载链接1_](#)

书评

[為何丈夫什麼都不做？為何妻子動不動就生氣？_下载链接1_](#)