



欧美家庭心理指导经典读本

[美] John M. Gottman, Nan Silver 著
约翰·M.戈特曼, 南·西尔瓦



来自全美首席
人际专家的行为指南

幸福婚姻七法则

The Seven Principles for Making Marriage Work
A Practical Guide from the Country's Foremost
Relationship Expert

刘敏 译

四川人民出版社

《纽约时报》畅销书

戈特曼具有科学家的精神，同时拥有一个浪漫者的灵魂，如此特质才使本书问世。

——《新闻周刊》

历时25年关于婚姻家庭的划时代的研究！

——《今日美国》

一本超乎寻常的实用指南，引导你营建明智的、美满长久的婚姻。

——丹尼尔·戈尔曼，《情商》的作者

戈特曼的书既平实又令人耳目一新。它不是来自火星（隐喻男人），也不是来自金星（隐喻女人），而是立足地球。

——比尔·马弗尔和杰弗里·诺曼，《美国方式》

责任编辑：许茜

封面设计：邹小工

ISBN 7-220-06415-2

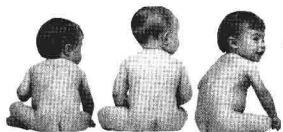


9 787220 064159 >

ISBN 7-220-06415-2/C·338

定价：37.00元

刘 艳 译



欧美家庭心理指导经典读本

[美] John M. Gottman, Nan Silver 著

约翰·M·戈特曼, 南·西尔瓦



来自全美首席
人际专家的行为指南

幸福婚姻七法则

四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福婚姻七法则:来自全美首席人际专家的行为指南/
(美)戈特曼(Gottman, J. M.), (美)西尔瓦(Silver, N.)
著;刘艳译. —成都:四川人民出版社, 2003. 8
(欧美家庭心理指导经典读本)
书名原文: The Seven Principles for Making Marriage Work
ISBN 7-220-06415-2

I. 幸... II. ①戈...②西...③刘... III. 婚姻问
题—研究 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 054037 号

THE SEVEN PRINCIPLES FOR MAKING MARRIAGE WORK
A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert
John M. Gottman, Ph. D., and Nan Silver

©1999 by John Gottman, Ph. D., and Nan Silver. Chinese
translation copyright by Sichuan People's Publishing House.
Published through arrangement with Brockman, Inc.
All rights reserved.

四川省版权局著作权合同登记图进 21-2002-011 号

幸福婚姻七法则:来自全美首席人际专家的行为指南

[美]约翰·戈特曼,南·西尔瓦 著
刘艳 译

责任编辑
封面设计
技术设计

许茜
邹小工
古蓉

出版发行
网 址

四川人民出版社(成都盐道街3号)
<http://www.booksss.com>

防盗版举报电话

E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net
(028)86679239

照 排
印 刷
开 本
印 张
插 页
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

成都勤慧彩色制版印务有限公司
成都金龙印务有限责任公司
787mm×1092mm 1/16
21.625
4
247千
2003年8月第1版
2003年8月第1次印刷
ISBN 7-220-06415-2/C·338
37.00元

■ 版权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

译者的话

从事心理学工作以来，常常会为夫妇们的种种困惑感到忧虑。尽管许多学者对该领域的问题进行了深入细致的研究，并提出各种解释婚姻行为的理论和解决婚姻问题的技术。但比起人们不得不面对的众多婚姻问题来，这些理论和技术仍然让人感到局限。而最终，夫妇们要为自己生活中的点点滴滴做出坚持不懈的努力。因此，他们似乎不仅仅应该在困惑和危机时充当专业技术支持的接受者，同时还应该成为这些知识的主动学习者、评价者和实践者。可以说，夫妇们每天都在以自己的行为为我们的种种理论进行正面或反面的例证，在婚姻问题上，人们更需要的是知识，而不是一个一个时段的技术支持。在这个时候，我们往往会发现，人们对自己的婚姻懂得甚少。约翰·M. 戈特曼博士的《幸福婚姻七法则——来自全美首席人际专家的行为指南》无疑成为人们婚姻知识荒漠中的一流清泉。

本书作者提出的理论和技术基于大量的科学观察和数据分析，因此可信；大量描述生动的个案，使其易懂；而那些科学、简单、有效的训练使其技术易于掌握。

最后，作为一名心理学工作者，我向约翰·M. 戈特曼博士在婚姻家庭研究领域所做的贡献表示深深的敬意，并将此书推荐给广大的中国读者，希望它对中国夫妇们的幸福生活有所帮助。

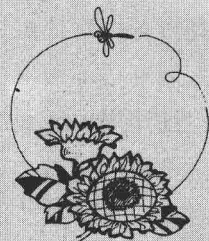
愿每一对夫妇都能由衷地说：“我对自己的婚姻很满意。”

刘 艳

心理学博士

二〇〇三年六月

目 录



- 致 谢 3
- 第一章 幸福婚姻的真相 8
- 第二章 怎样预测离婚 38
- 第三章 法则一：改进你的“爱情图谱” 66
- 第四章 法则二：培养你的喜欢和赞赏 86
- 第五章 法则三：彼此关注 110
- 第六章 法则四：让配偶影响你 136
- 第七章 婚姻生活中的两类分歧 172
- 第八章 法则五：解决可解决问题 208
- 第九章 常见可解决问题的处理 246
- 第十章 法则六：克服固步自封 282
- 第十一章 法则七：寻求共同意义 314

首先，
我最想感谢的是
几百对勇敢的夫妇所奉献的礼物，
他们自愿参加研究，
并帮助我找到了结果。



致 谢

首先，我最想感谢的是几百对勇敢的夫妇所奉献的礼物，他们自愿参加研究，并帮助我找到了结果。他们情愿展示个人生活中最私密的一面，这犹如打开了一扇迄今紧闭的门，使“幸福婚姻七法则”的诞生成为可能。

这本书基于相应的研究，这些研究一直受到国家健康心理研究所行为科学研究部的支持。莫里·奥里维瑞、迪纳·汉以及乔伊·斯卡特布瑞的无私指导给了我很大的帮助。

许多重要的合作者也为这本书的写作提供了帮助，这些合作已经成为我快乐生活的一部分。在过去 19 年的时间里，我与加利

福尼亚大学的罗伯特·列文森教授进行了重要的合作，这些合作给我的生活增添了光彩。此外，与华盛顿大学的尼尔·简克森以及斯坦福大学的劳瑞·卡斯汀森博士的合作对我来说也同样重要。

研究室内部的多方合作也使我获益匪浅：夏荣·芬特曼的优雅极大地改进了我的生活，让我远离混乱；塞比·凯瑞博士是一个非常好的同事，负责管理我的实验室；坎森·斯万森负责编制程序和分析数据。他们不仅是我的朋友和聪明的伙伴，还使这些工作成为一种愉快的体验。我还要感谢里恩·卡兹对这项工作的促进和贡献。

我妻子朱莉·斯瓦兹·戈特曼给了我爱、友谊、动力、信任、支持以及概念组织方面的帮助。同时她也是我的老师，在心理治疗实践上给我指导。她使夫妻及家长工作室的工作成为一种富于创造性的令人兴奋的体验。当我们忙于自己的全职工作时，伊坦娜·戴肯以极大的勇气和细致接受了西雅图婚姻与家庭研究室的管理工作，同时处理我们的交流事务。她的兄弟塞·斯藤伯格有着惊人的创造力，在工作上给予了我们多方面的极大的帮助。琳达·怀特在与危机夫妇交谈方面有天赋，在她的帮助下，夫妇们总是能保持参与热情和善意。皮特·郎山姆一直是我们忠实的顾问和伙伴，为我们提供英明的咨询、有力的指导以及事务方面的评判。

最近，一些出色的学生和工作人员也给了我们很大的帮助，他们是：克姆·布曼、吉姆·科恩、梅里沙·霍肯斯、坎柔·胡文、万莉沙·卡恩、莉恩·卡兹、米希尔·罗贝、克姆·迈克科伊、简尼·摩费德、索尼·汝克斯托、瑞基纳·茹希、克姆伯里·瑞安、安里森·夏皮瑞、提姆·斯迪克以及贝维里·威尔森。

我要感谢其他人在相关领域所做的研究，对我来说这是一种文化继承，就像牛顿说的那样：“如果我能看得更远，那是因为我站在巨人的肩上。”对我来说这些肩膀是：里斯·格林伯格和苏珊·乔森在婚姻情绪中心治疗方面的研



究；鲍卜·韦斯在情感藐视等方面的学术工作；克里弗·挪特瑞在夫妻效能等方面的研究；霍华德·马克曼在预防干预方面的见解；迪克·斯图瓦特在行为转换法等方面的贡献；吉瑞·路韦斯关于平衡婚姻生活中的独立和联系的研究；我的同事尼尔·简克森在工作上坚持不懈，已成为婚姻治疗研究的含金指标；最近简克森与安迪·克瑞藤森在婚姻治疗接受方面的研究也让我受益匪浅。我还要感谢沛吉·帕普和皮普·斯瓦兹所做的贡献，包括他们在女性性别差异及平等婚姻方面的研究；罗纳德·里文特和阿南·布斯在家庭男性问题方面的研究。

我必须谈谈丹·韦尔在婚姻治疗方面所做的工作，他在方法问题上有非常出色的观点。我喜欢韦尔的文章和思想，它们与我的某些研究结果完全一致。我认为韦尔是个天才，是当今最伟大的婚姻治疗师。同他交流使我受益匪浅。

我要感谢伊文·加纳姆和韦克特·弗瑞克在存在心理治疗方面的研究，加纳姆在治疗方法及人类成长力量方面给了我们很大信心；弗瑞克在我心里有特殊的地位，他和我深爱的表兄弟克特·兰德都是丹绍(Dachau)集中营的幸存者，对紧张、残暴和非人性环境有深切的体会。我希望用他们在存在主义方面的研究结果来说明婚姻环境的意义，这样就可以把冲突转变成一种体会——重新发掘和尊重生活梦想、寻找共同意义以及加强婚姻友好。

总之，一些有远见的作者在婚姻领域的研究都有相当的价值，我希望自己的文章能向所有人表示我对他们的尊重，并在解释亲密关系如何发挥作用方面添上比较细致和整合的一笔。

约翰·M. 戈特曼



一旦理解了
七条法则
是怎样防止婚姻生活
走向失败的，
你就找到了
确保婚姻
永远良好发展的
道路。

The Seven Principles for

The Seven Principles for Making Marriage Work

这是一个
晴朗的早晨，
天空没有一丝云彩，
蒙特湖水
像一面碧蓝的
巨大镜子
躺在那里



第一章

幸福婚姻的真相

马克和

詹尼丝·戈登夫妇新婚燕尔，

正慢慢地一边享受着法式早餐，

阅读星期天版的报纸，

一边欣赏着美丽的风景。

这是一个晴朗的早晨，
天空没有一丝云彩，
蒙特湖水像一面碧蓝的
巨大镜子躺在那里，
沿湖跑步的人们步履轻盈，
白鹅在湖面上悠然地游来荡去。



这是一个晴朗的早晨，天空没有一丝云彩，蒙特湖水像一面碧蓝的巨大镜子躺在那里，沿湖跑步的人们步履轻盈，白鹅在湖面上悠然地游来荡去。马克和詹尼丝·戈登夫妇新婚燕尔，正慢慢地一边享受着法式早餐，阅读星期天版的报纸，一边欣赏着美丽的风景。此后，马克会打开电视观看足球节目，而詹尼丝则会打电话与住在圣路易斯的母亲聊天……

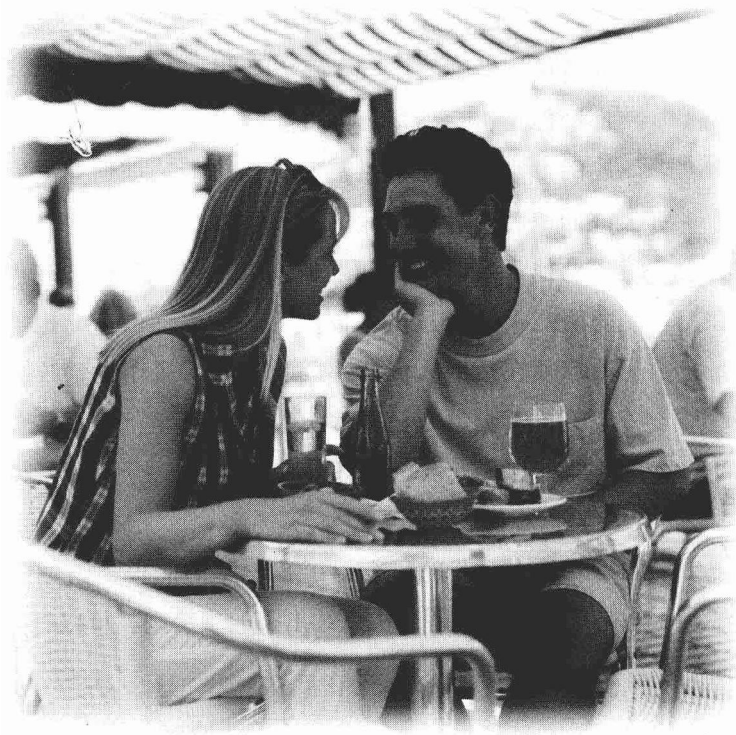
所有的这一切似乎是演播室里平常的一幕，但房间的墙上还挂着三个摄影机，马克和詹尼丝的领口上别着微型麦克风，而哈特监视器正不停地转动着脖子。事实上马克和詹尼丝的深情表演并非是在演播室里进行。在严密地观察记录下，所有的这一切都发生在西雅图华盛顿大学的一所研究室里。16年来，我在这



里对婚姻生活和离婚问题进行了大量而且比较超前的研究。

这一次我们随机挑选了 49 对夫妇，马克和詹尼丝是其中的一对，他们都自愿参加研究，并愿意在装配齐全的观察室里过夜，也就是被我们戏称为“爱之实验室”的地方。我们要求这些参加者尽量自然地展现自己的生活。研究小组的成员可以通过单向玻璃直接观察他们的活动，摄像机记录下他们所有的谈话和面部表情，传感装置则记录下机体的紧张或放松反应，如心率等。为了保护被观察者的隐私，观察仅限于早上 9 点到晚上 9 点这段时间，而且浴室里的活动不在观察之列。观察室里有一个可以打开的沙发，还有电话、电视机、录音机、CD 播放机以及厨房。这些夫妇可以带上必要的日用品、报纸、保暖用品甚至宠物等，总之，凡是有助于他们表现典型周末活动的东西都可以带上。

进行这些观察的目的是为了了解婚姻生活的真实状况，以便解答人们长期感到困惑的一些问题：为什么有时候婚姻生活如此艰难？为什么有的人能够终身相守，而有的人却像躲避定时炸弹一样逃避婚姻生活？如何才能挽救一桩濒临破裂或已经破裂的婚姻？



—— 离婚预测——准确率达到 91%

经过多年的研究，我可以回答上面的问题，甚至只要在观察室倾听一对夫妇 5 分钟的谈话，我就可以推测他们将来的生活是否幸福。在三项独立的研究中，我对被研究者的婚姻生活进行了预测，结果准确性达到 91%，也就是说，我准确地预测了 91% 的婚姻将是成功的还是失败的，并且这些预测已经接受了时间的检验。这不是说我对婚姻状况有某种直觉或先知的本领，事实上，我的预测都基于研究中的数据搜集和分析。

你可能把这些结果当作另一个天方夜谭式的故事。如果有人告诉你，他已经弄清维持婚姻的稳定与哪些因素有关，而且还告诉你如何拯救自己的婚姻，或者证明你是否会离婚，你可能会对此嗤之以鼻。现在，许多人都自认为是婚姻问题的专家，总是非常热心地向你灌输如何建立完美团体的观点。这里有一个关键词——观点。在我的研究结果公布以前，有关婚姻问题的观点很多，任何想帮助他人解决家庭问题的人都不得不对这些观点作出自己的判断，即使是那些聪明能干且受过良好训练的婚姻咨询治疗师也不例外。一般来说，一个负责的治疗师在帮助人们解决问题时，所采用的治疗方法与他接受的专业训练、工作经验、直觉、自己的家庭情况，甚至信仰的宗教有关。但有一点必须清楚：以前的种种观点都缺乏坚实的科学依据，因为直到现在，还没有精确的数据来证明这些观点。

总之，我的研究给了我丰厚的回报，婚姻预测是其中之一，而最大的收获是：我从这些研究中总结出了七项法则，可以有效地预防婚姻走向破裂。



—— 情智婚姻

其实，处理婚姻问题非常简单，幸福的夫妇并非更聪明、更富有或更善于捕捉机会，而仅仅是在日常生活中，在面对那些家家都可能遇到的问题时，总有不让消极想法或感受占上风的动机。这就是我说的情智婚姻。

在观察和倾听一对夫妇5分钟的谈话后，我就可以预测他们是否可能离婚。

最近，人们广泛认为情商的高低是预见儿童日后成功与否的一项重要指标，不管有没有更高的智商水平，那些情绪感受能力较好，容易理解他人并与人相处的小孩，未来的发展都比较好。情感能力对夫妻关系的影响也是这样，情智水平较高的夫妇能够更好地相互理解、相互尊重和彼此敬重，这意味着他们生活幸福的可能性更大。父母可以培养孩子的情感能力，夫妇的情智水平也可以通过学习提高，简单地说，就是促使夫妇在面临离婚问题时保持积极的态度。

—— 离婚的危害

谈到离婚率时，统计结果是惊人的，67%的初婚者在结婚后的40年里以离婚告终，而且其中一半的离婚都发生在婚后的头七年。另有研究报道，二婚夫妻的离婚率比初婚者高出10%。离婚

几率如此之高，以至于所有的夫妇，包括那些对婚姻生活满意的，在家庭生活中都努力使自己变得更坚强。

导致离婚的原因之一，是夫妻双方都没有及时意识到婚姻的价值，而到明白这一切的

时候，已经为时太晚。情况往往会这样，当离婚协议已经签定、财产已经分割、分居的房子已经租了下来，人们才意识到互相的离弃让他们失去了太多太多。其实，幸福的婚姻更多在于包容，这比抚养后代和相互尊重更为重要。此外，有人认为离婚或婚姻不幸福没有什么大不了的，甚至还会认为这是在赶时髦。但我要提醒大家，现在已有足够的研究证明：离婚对人有极大的危害。

我们应该感谢路易斯·维布路基和占姆斯·豪斯的研究，这两位都是密西根大学的研究者。他们发现离婚会使人患病的可能性增加 35%，并且平均缩短四年寿命；而婚姻生活幸福的人，其寿命比离婚和婚姻生活不好者要长，身体也更健康。这些现象已被科学家们一次又一次证实，但导致这种现象的原因还不太清楚，部分原因可能是：婚姻生活不好的人长期处于慢性的生理激活状态，感到一定程度的心理和生理紧张，这种紧张反应可以导致身心的伤害，结果可能是这些人在生理上出现高血压和心脏病等疾病，而在心理上，则表现出焦虑、抑郁、暴力、精神病、自杀和杀人倾向以及成瘾等。相比之下，婚姻幸福的夫妇这些毛病



要少得多。他们往往也有更强的健康意识，生活在一起的夫妇可以相互督促接受常规的体检、看病吃药、注意营养等，从而使他们保持更好的健康状况。

婚姻生活中的男女，寿命比其他人长四年。

最近，我们的研究又有令人兴奋的发现，那就是良好的婚姻生活可以增强人的免疫功能。免疫系统是人体疾病防御的前哨，幸福的婚姻生活可能通过增加人的免疫功能，从而使人保持更好的健康状况。十年来，研究者们已经发现，离婚可以使机体的免疫功能抑制，而免疫功能的降低会使机体防御病害侵入的能力减弱，人就更容易患上感染性疾病和肿瘤。相反，拥有幸福婚姻的人免疫功能不但不会下降，而且还会适当增强。

我们对在观察室过夜的 50 对夫妇进行了免疫功能的测查，结果发现，婚姻生活满意的夫妇与婚姻生活不满或感觉一般的夫妇相比，免疫功能有着惊人的差别。研究是这样进行的，我们从这些夫妇身上采取少量的血样，以测查他们某些白细胞的反应，这些细胞属于机体主要的免疫物质。结果发现，遭遇侵害因素的威胁时，婚姻幸福的夫妇的白细胞增殖能力较强。同时，我们还测查了自然杀伤细胞的情况，自然杀伤细胞是人体另一种重要的免疫物质，正如它的名字一样，可以杀死已经受损或变异的机体细胞，比如被感染的细胞和肿瘤细胞，自然杀伤细胞对限制肿瘤生长有着重要的作用。对自然杀伤细胞测查的结果使我们发现，婚