



爱的沟通

写给男士的科学恋爱指南

THE
MANNERS
GUIDE
TO
WOMEN

约翰·戈特曼
朱莉·施瓦茨·戈特曼
[美] 杜格拉·阿伯哈
蕾切尔·阿伯哈
冷爱 (Sheng Pan)

◎ 著
◎ 译

爱的沟通

写给男士的科学恋爱指南

T
M S
G U I D E
T O
W O M E N

约翰·戈特曼

[美] 朱莉·施瓦茨·戈特曼 © 著

杜格拉·阿伯哈

蕾切尔·阿伯哈

冷爱 (Sheng Pan) © 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的沟通：写给男士的科学恋爱指南 / (美) 约翰·戈特曼等著；冷爱译. — 杭州：浙江人民出版社，2018.6

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2018-261号

书名原文：The Man's Guide to Women: Scientifically Proven Secrets from the "Love Lab" About What Women Really Want

ISBN 978-7-213-08754-7

I. ①爱… II. ①约… ②冷… III. ①男性—恋爱心理学—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 097194 号

上架指导：婚恋关系 / 心理学

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

爱的沟通：写给男士的科学恋爱指南

[美] 约翰·戈特曼 朱莉·施瓦茨·戈特曼 著
杜格拉·阿伯哈 蕾切尔·阿伯哈
冷爱译

出版发行：浙江人民出版社（杭州体育场路 347 号 邮编 310006）

市场部电话：(0571) 85061682 85176516

集团网址：浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑：尚婧

责任校对：姚建国

印刷：天津中印联印务有限公司

开本：147 mm×210 mm 1/32 印张：8.375

字数：161 千字 插页：3

版次：2018 年 6 月第 1 版 印次：2018 年 8 月第 3 次印刷

书号：ISBN 978-7-213-08754-7

定价：69.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

湛庐文化
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关

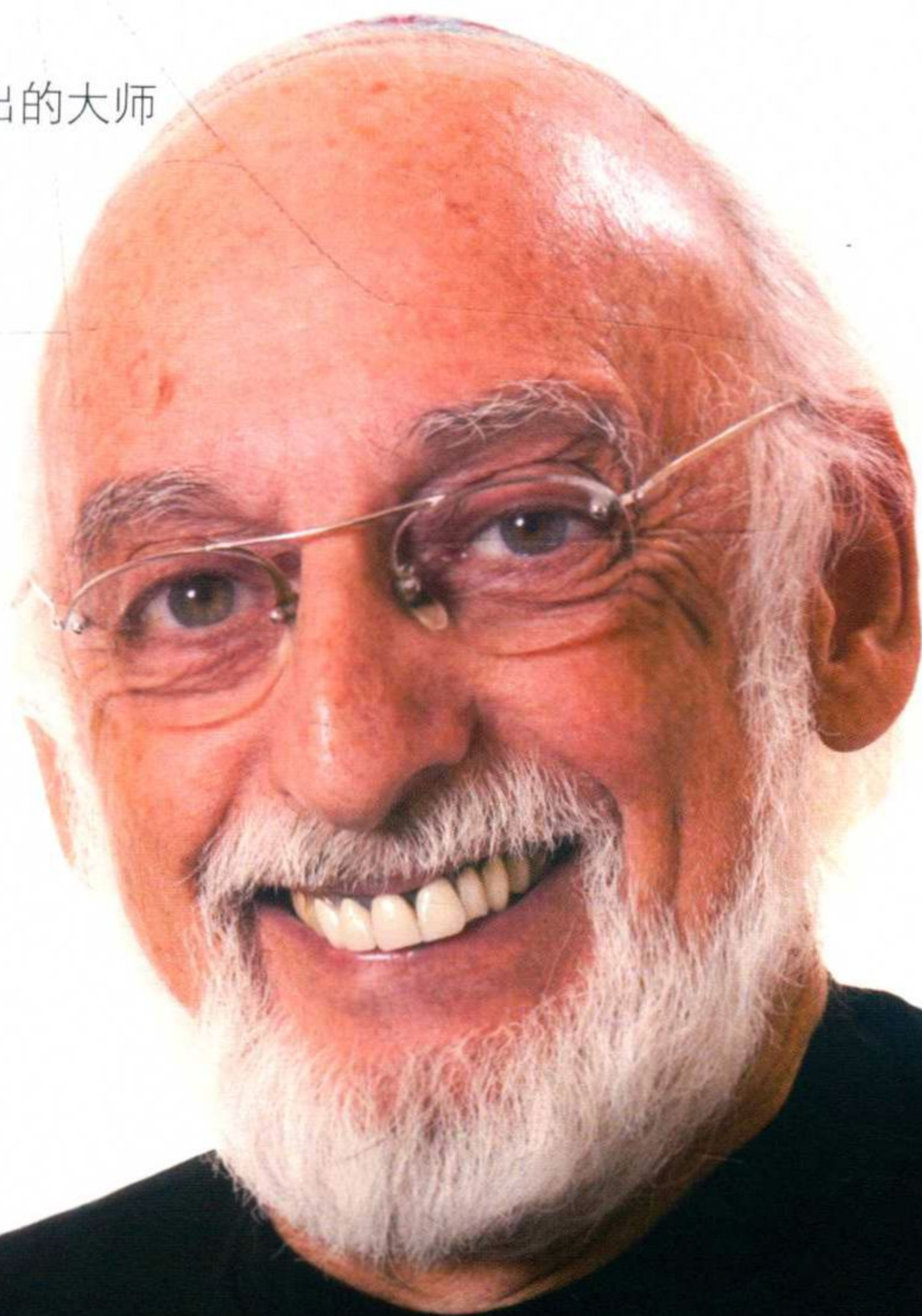
约翰·戈特曼



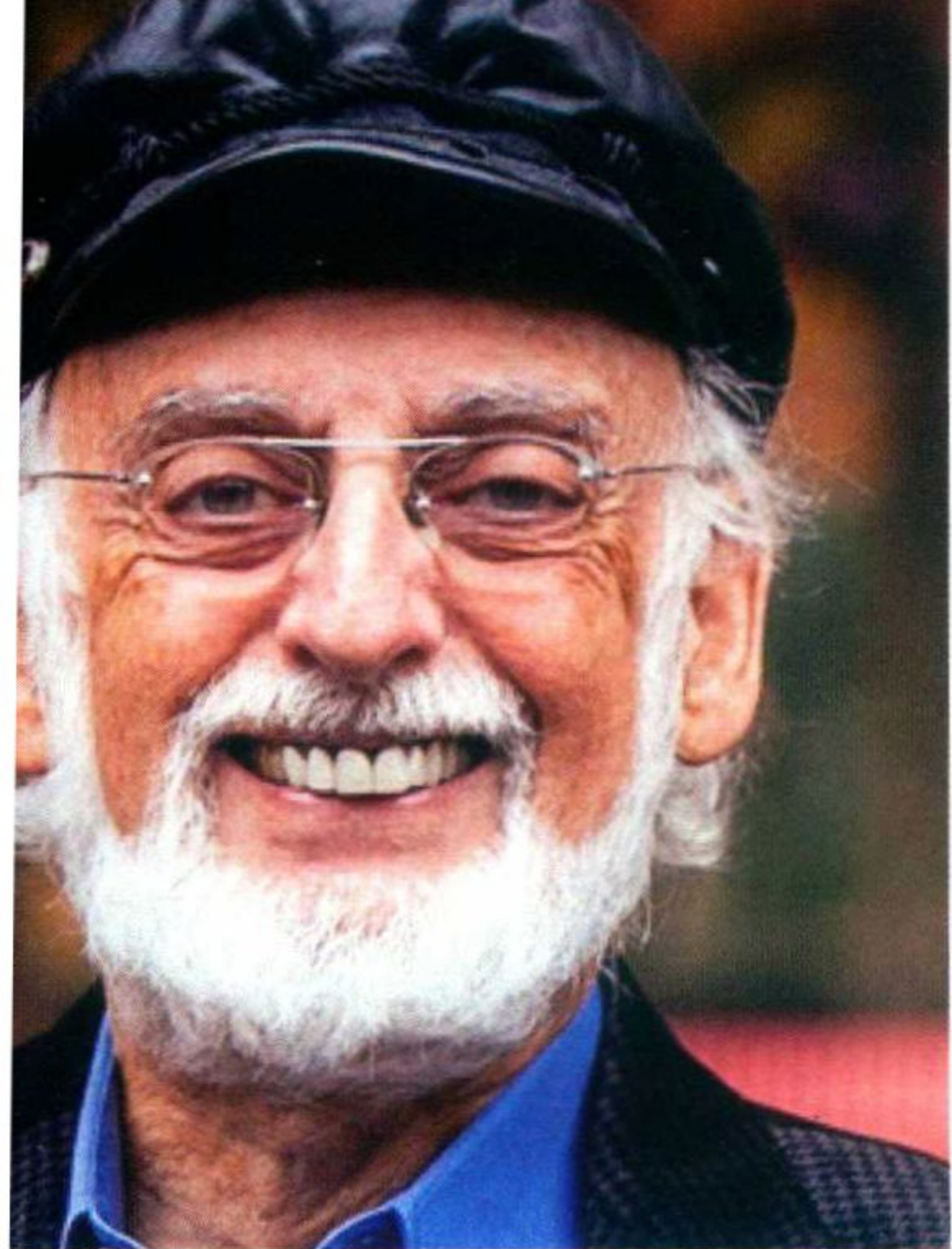
他，媒体公认的“婚姻教皇”

他，20世纪最后25年里最具影响力的心理治疗大师

他，人际关系领域最杰出的大师



西雅图爱情实验室走出的
人际关系大师



JOHN GOTTMAN

“良好的人际关系，指的并不是清晰的沟通，而是一个个亲密无间、相互依恋的美好时刻。”

——约翰·戈特曼

专注 40 年 “爱情实验室”与“婚姻教皇”

美国知名超级畅销书作家马尔科姆·格拉德威尔曾在自己的一本著作中写道：“他是一位个子不高的男士，长着猫头鹰般犀利的眼睛，头发花白，胡须修得整整齐齐。他魅力超凡，总能与人相谈甚欢，每当谈到让他兴奋的话题时，他的眼睛便闪闪发亮，更加炯炯有神。他的身上仍带有 20 世纪 60 年代嬉皮士的范儿，比如他那顶时而扣在犹太编织圆帽上，印有毛主席头像的红军帽。”

马尔科姆笔下的这个人便是全球人际关系领域公认的殿堂级人物——约翰·戈特曼。从 20 世纪 70 年代至今，戈特曼对人际关系、婚姻关系及家庭关系进行了长达 40 年的跟踪研究。1992 年，戈特曼“爱情实验室”公布了堪称史上最大规模的家庭关系研究结论，在这项涉及近 3 000 个美国家庭、700 对新婚夫妇的纵向研究中，戈特曼可以在 5 分钟内判断一对夫妇未来一年内的婚姻状况，准确率高达 91%。

戈特曼“爱情实验室”的门槛被蜂拥而至的媒体踏平，《早安美国》《今日秀》《CBS 早间新闻》《奥普拉脱口秀》《纽约时报》《人物》《今日心理》《西雅图时报》等争相报道戈特曼的神奇预言。有媒体甚至称戈特曼为“婚姻教皇”，拯救了万千陷入危机的家庭。其著作《幸福的婚姻》更是畅销十余年，长期盘踞同类图书榜首，畅销全球 22 个国家，并被《哈佛商业评论》视为商务沟通经典之作。

Legend

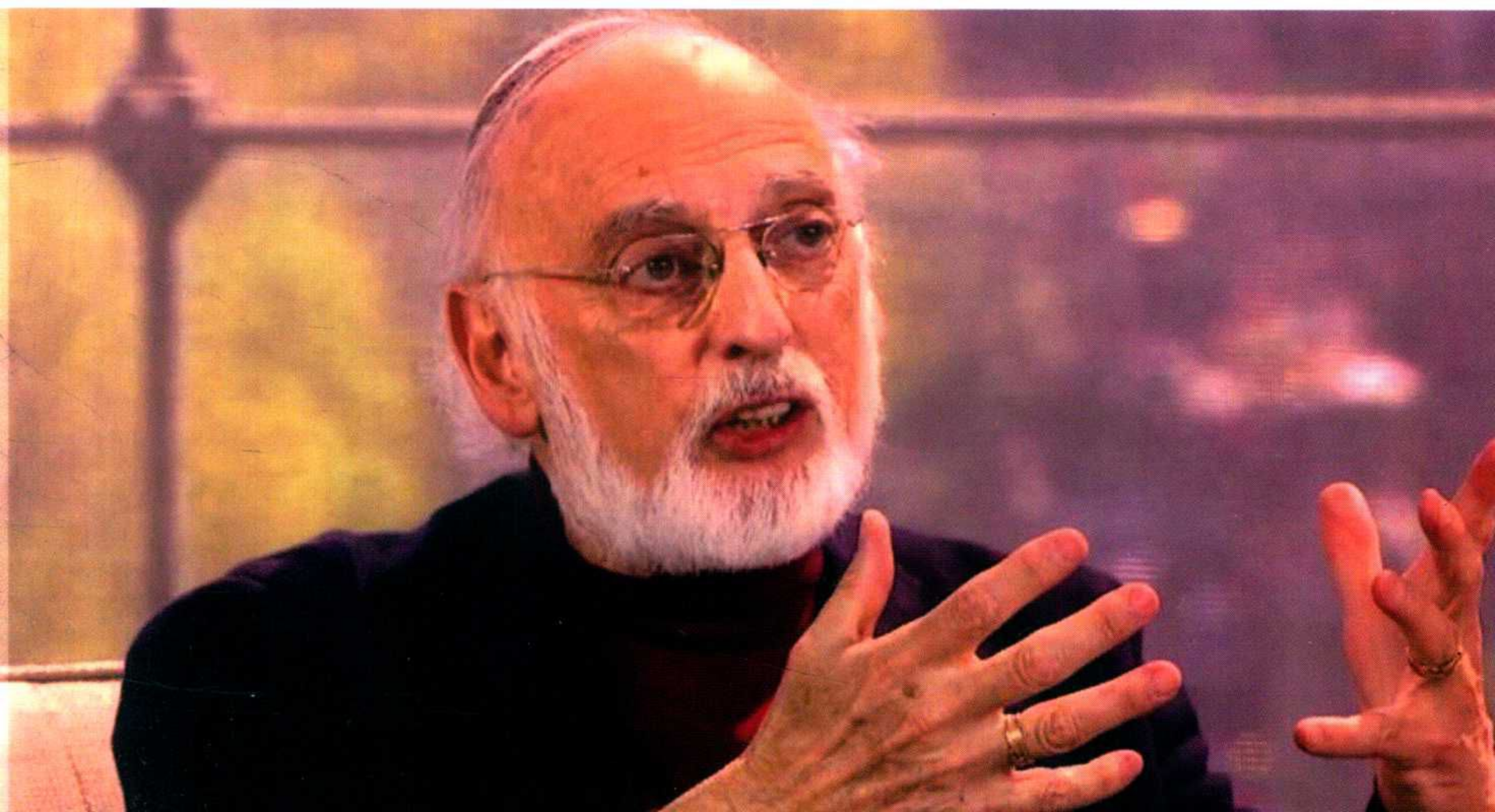
用数据说话

大数据时代的亲密关系真相

戈特曼在 40 年的研究生涯中，始终致力于将人与人之间的关系与行为数据化，并通过建立数学模型达成对行为的预测，其目的在于不断完善独特的戈特曼治疗方法，帮助伴侣消除感情障碍，改善相处模式，加深情感联结，巩固亲密关系。

如今，“爱情实验室”收集到大量关于亲密关系互动行为的数据，成为全球最具权威的亲密关系数据中心。戈特曼亦通过对这些大数据进行的科学研究，发现了两性关系中的许多秘密，而这些秘密正是通往幸福长久的关键。

通过对真实场景下真实亲密关系的研究，戈特曼发现，在一段亲密关系中，男人的所作所为是决定这段关系成功或失败的关键因素。“这个世界的酒吧椅子上坐满了孤独的男人，他们只会守着那些不好笑的烂段子，抱怨着女人们到底出了什么问题。”戈特曼在他的最新著作《爱的沟通：写给男士的科学恋爱指南》中写道，“我们不会告诉你女人有什么问题，我们要解释清楚男人出了什么问题。在女人这件事上，男人要么是个成功者，要么是个失败者。换言之，你要么是个好男人，要么是个笨男人。而我们清楚地知道你想成为哪一种人。”



与罗杰斯、荣格齐名的 心理治疗大师

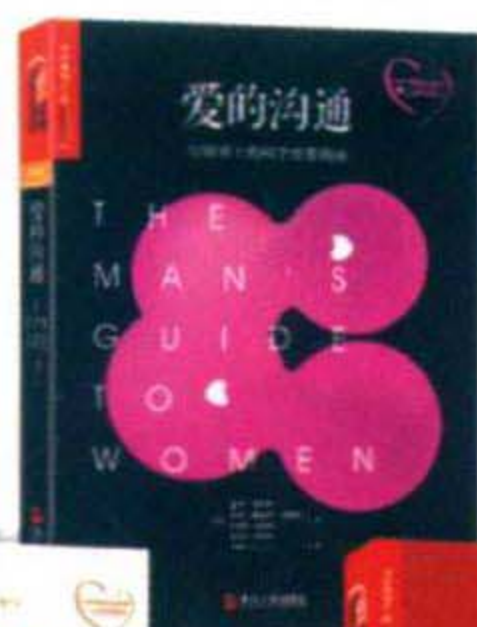


无论在婚姻、亲子领域，还是在商业、职场中，戈特曼带给人际关系研究的变革是划时代的。在厚黑与潜规则盛行的当下，戈特曼更具科学性的研究让人与人之间的关系回归最真挚且有效的沟通。

约翰·戈特曼在人际关系领域长达40年的深探，成就斐然、著作等身，其建构的人际关系模型是心理学领域少有的可预测性数理模型。

2007年，美国权威心理学刊物《美国心理治疗网络》及《美国心理学家》杂志同时评出过去25年里，美国心理治疗师眼中10位最具影响力的心理治疗大师，戈特曼赫然在列，与卡尔·罗杰斯、卡尔·荣格共享殊荣。

戈特曼同时收获了美国家庭治疗领域的所有专业大奖。4次荣获美国心理健康研究院科学研究者奖章，并获美国婚姻与家庭治疗协会杰出科学研究者奖章、美国家庭治疗学会杰出贡献奖、美国心理协会家庭心理学分会会长奖章。



爱的沟通
写给男士的
科学恋爱指南



幸福的婚姻

男人与女人的长期相处之道 建立信任、避免背叛与不忠



爱的博弈

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

特别制作

THE
MAN'S
GUIDE
TO
WOMEN

译者序

了解另一半，做好你自己

对于正在打开这本书的你，我是羡慕的。因为我没有你这样幸运，也许你只是花了一瞬间就选择了它，而我却花了近 10 年的时间去苦苦追寻才找到它。

10 年，差不多正是我从事两性情感咨询与婚恋关系咨询的时间。我粗略统计了一下，从 2010 年 7 月 17 日第一次做百人情感讲座，到 2017 年 7 月 17 日完成个人第 59 期工作坊，线上与线下，我直接接触过的男性学员已过万人，我所就职与服务的 APP 与论坛上也拥有过百万的男性注册用户。不夸张地说，我比绝大多数人更加了解中国男人在情感上遇到的真实困境。

对于深陷情感沼泽的男人们来说，女性世界神秘莫测，令人迷

失。这些迷茫的男性中有的人价值观扭曲，谈恋爱像做生意；有的人习惯于物化女性、性别意识错位；有的人有莫名的优越感；有的人无法与他人正常互动；有的人则是思想上的“巨婴”。总之，寻求帮助的男人们有着各种各样的情感困惑与苦恼，也有不同的故事与结局。这其中有一个故事，促使我真正地想要去寻找两性情感纠缠的深层次答案。

那是一次在北京的工作坊活动，来了一个看起来很文弱的男生。他毕业于我国最好的大学之一，后来又在另外一所著名大学任教。他说，从小他就崇拜两位英雄：一个是王阳明，一个是岳飞。这两位英雄人物一文一武，伴随着他成长。前者让他学会了很多道理，后者激励他不断强身健体。可是，一直到三十多岁，他还没有找到合适的女朋友，每一段恋爱关系都草草结束。有一天，他忽然想明白了，不管是王阳明还是岳飞，没有一个英雄告诉他，女人要的究竟是什么。于是他开始在网上寻找答案，找到了我。

可惜，当时的我只能告诉他表面的答案。我知道一个男人该穿什么、该说什么、该做什么，这似乎就是在回答，女人要的是什么。可我自己知道，我还没有找到这个问题真正的痛点。我知道女人买一双鞋需要花很长的时间，但是我不知道为什么女人买一双鞋要花这么长时间。老实说，那时，我并不懂女人。

为了寻找答案，从2013年开始，我陆续接触了以约翰·戈特曼

博士为代表的婚姻家庭治疗大师们的理论。我才发现，原来在数十年前，欧美的大师们早已用科学的方法来研究两性关系，并且开创了一系列婚姻家庭治疗方法。例如，约翰·戈特曼博士开创的幸福婚姻七法则，元情绪与情绪协调理论，大数据分析两性关系方法，等等。我惊喜地发现，我要的答案，找到了！

这次翻译约翰·戈特曼博士的最新著作《爱的沟通：写给男士的科学恋爱指南》，让我对这位被世人尊称为“婚姻教皇”的著名心理学家的两性关系与婚恋知识有了更深入的认识与学习，我有幸成为中国最早接触到这本书，学习到其中知识的人之一。在这本书中，戈特曼博士延续了其对两性关系、婚恋生活一贯的敏感性和敏锐的发现力。他告诉男人们：女人有什么问题不重要，最重要的是，男人出了什么问题。

戈特曼博士认为，在女人这件事上，男人要么是 hero，要么是 zero。在我看来，hero 不能简单直译为“英雄”，从两性关系角度来说，它代表了“成功者”“聪明男人”，更准确地说，中国女性心中理想的 hero，应该是一个“好男人”；zero 也并非表明这个男人一无是处，从两性关系角度来说，它代表着“失败者”，对中国女性来说，更代表着女性心中那个不靠谱的“笨男人”。事实上，天底下完美的“好男人”难觅，无可救药的“笨男人”也不多，大多数男性读者可能还没有到一个好男人的水平，但也绝非是一无是处的蠢货。

而在拥有亲密关系的女性心中，自己的另一半一定可以变成更好的另一半。

如果你曾跟我一样迷惑，为什么女人买一双鞋要花这么长时间，那么，答案就在你的手上，看这本书你就能知道答案。这是一本全方位的两性婚恋关系指南，书中不仅系统剖析了女性独特的思维，还从相识到相知相守进行了全流程的操作详解。这亦是一本坦诚而科学地谈论深度性话题的作品，可以让你搞清楚，神秘而模糊的性究竟是怎么回事。

这本书不仅能帮助男人搞懂女人，亦能让女人了解自我。

感谢湛庐文化编辑们对我的信任，感谢陈俊雄、陈瑜之、于海成、江凝等各位老师及伙伴的协助。希望这本书的出版，可以帮助每一个在两性关系中迷茫的人。

冷爱 (Sheng Pan)

2018 年初夏

THE
MAN'S
GUIDE
TO
WOMEN

导言

爱情实验室的秘密

曾经有一种恶毒的流言，宣称男人从来不买书。

如果你是一名男性，并且你买了或者借阅了这本书，那么恭喜你！你已经摆脱了针对男性的传统刻板印象，成了“先驱者”。这本书将帮助你成为所有女人都梦寐以求的男人。如果是你的女朋友或者妻子给你买了这本书，并且悄悄放在你的床头，那也没关系。虽然你没有自己付钱，但是只要你阅读了这本书，你就可以从中获益。

如果你是一名女性读者，我们很高兴你愿意花时间来阅读这本书。我们大概可以猜测到你的动机。可能你想看看这本书是否够水准，是否适合推荐给你生命中那些重要的男性，如你的男性伴侣、兄弟、男性朋友、儿子、邻居，甚至是你的雄性宠物。不过很抱歉，

我们恐怕无法帮助你的宠物，不过我们可以保证这本书的水准。虽然这本书是写给男人的，但是这本书其实也有两名优秀的女性临床心理学家参与合著。请相信，她们已经为你做了预先审查。

我们也想替你生命中的男性发声。这本书将告诉你他们的一小秘密：对于大部分男性来说，女性的世界实在是太神秘莫测、难以捉摸了！他们常常迷失于对女性想法的揣测中，却羞于寻求帮助来找到正确的方向。我们这么说可没有丝毫批判的意思。男人也会很爽快地承认这一点：女人就是非常琢磨不定啊。男性读者，我们说得对不对？男人竭尽全力想要知道如何爱一个女人、如何让你开心、如何确保自己是你的一生所爱。他不想和你吵架。他想要享受与你在一起的时光。他想要了解你的大脑究竟是如何运作的，还有究竟什么事情会让你心跳加速，以及他还想知道你到底希望他成为怎样的男人。所以，女性读者们，你们大可以放心地阅读这本书。读完之后，请你把这本书送给那个你生命中的男人，你可以将它放在遥控器下面或者藏在工具箱里面，你甚至也可以鼓励他自己去书店买一本。

男性读者们，我们知道女人的一些小秘密，而且我们正准备在这本书里分享给你。这本书的内容通俗易懂、易于操作，而且还有一些有趣的图片和漫画。毕竟，一图胜千言，况且，谁不喜爱卡通漫画呢？



男性读者们，请相信，你们绝对有能力开展一段关系或结束一段关系。研究表明，男人在一段关系中的表现是影响一段关系好坏的重要因素。这并不意味着女人们可以高枕无忧，只不过数据表明，男性的所作所为是决定一段关系成功或者失败的关键因素。但可笑的是，大部分关于情感关系的书都是写给女性读者的。这就好像是我们完成了一场绝妙的心脏手术，结果却开错了刀，弄错了病人。

男人们，请你们不要再抱怨女人，不要再抱怨你们完全不了解女人，不了解她们的所思所想、所作所为。你的所作所为才是最重要的。这个世界的酒吧椅子上坐满了孤独的男人，他们只会守着那些不好笑的烂段子，抱怨着女人们到底出了什么问题。我们不希望你也被同样的“厄运”困扰。我们不会告诉你女人有什么问题，我们要解释清楚男人出了什么问题。在女人这件事上，男人要么是个成功者，要么是个失败者。换言之，你要么是个好男人，要么是个笨男人，而我们清楚地知道你想成为哪一种人。

各位读者请当心，这可不是一本教你如何泡妞的肤浅书籍。市面上这样的书简直太多了。这些书籍大部分都是基于一些骗人的把戏，并不能帮助你获得一段长期的、充实的、有意义的关系。这本书当然可以帮助你取悦女人，但更重要的是，这本书可以帮助你建立一段长期的、成功的关系。所有的研究都表明，处于长期、健康、快乐关系中的男人，在金钱和性生活上都更为享受和成功。你知道吗？研究表明，已婚男性比单身男性享有更多和更高质量的性爱。已婚男性的预期寿命也更长，慢性疾病的发病率更低，老年后认知功能退化的速度也较慢。总而言之，如果你只想和一个女人有短暂的关系，你大可以跳过本书的某些章节，而且你依然可以了解关于浪漫和美好性爱的一切。但是如果你想要和这个女人发展稳定的长期关系，并避免老无所依，那就请你阅读本书的所有章节，你将学会如何理解一个女人的全部心灵和精神，并学会如何终生守护她。

也许男人常常想，要是女人身上有一个开关，只要一按下去，就可以完全了解并掌控她的一切就好了。可惜这样的开关并不存在。女人是复杂的，而且每个女人都是不同的。这也是每个女人都有其独特的迷人之处的原因。这本书将会帮助你解开一切有关女人的困惑。请相信我们，我们知道什么对女人最重要，我们也知道女人最想要的男人是什么样的。我们保证，看完这本书，你将会掌握开启一段美好关系的全部密码。

我们是如何知道通关密码的？

约翰·戈特曼博士是美国著名的心理学家，致力于研究婚姻家庭和伴侣关系。他在预测夫妻是否会离婚方面具有极为丰富的研究经验，且准确率高达 94%。

戈特曼博士致力于心理学学术方面的研究，而他的妻子朱莉·戈特曼（Julie Gottman）则从事临床心理治疗工作。他们夫妻二人长期研究婚姻家庭和伴侣关系，并共同致力于在全球范围内推广加强伴侣关系的技巧。本书的另外两名作者也是国际知名的畅销书作家。蕾切尔本人是一名医师，她不仅善于运用临床经验帮助男男女女们治愈身体，更能够帮助他们疗愈心灵。

虽然戈特曼博士现在是全球知名的婚姻关系专家，可是在遇到妻子朱莉之前，他也曾经历过多次灾难性的伴侣关系。可以这样说，他个人的亲密关系史充满了失败。

虽然戈特曼博士并非天生就掌握女人的秘密，但是他依然找到了自己完美的终身伴侣。戈特曼博士步入婚姻已经 30 多年了。他究竟是怎么做到的呢？

我们需要再一次重申的是，戈特曼博士并非是天生的爱情关系大师。他所掌握的关于女人的一切，都来自艰苦学习与长达 40 年的研究。