

亚马逊网站 顶级畅销书
称霸 榜首11年
美国 婚姻咨询专家 联名推荐
著名都市女作家 巫昂 倾情推荐



获得幸福婚姻的(的) 7法则

*The Seven Principles for
Making Marriage Work*

中国离婚率正加速攀升，保卫婚姻刻不容缓！
作者能在5分钟内帮助夫妻解决婚姻问题，准确率高达96%，
帮助夫妻修复婚姻裂痕，重获幸福！

美国“婚姻教皇”、首席人际专家

[美] 约翰·戈特曼 (John Gottman) 纳恩·西尔弗 (Nan Silver) ◎著
刘小敏 ◎译

The Seven Principles for
Making Marriage Work

获得幸福婚姻(的)
7法则

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



著作权合同登记号：06—2010 年第 403 号

图书在版编目（CIP）数据

获得幸福婚姻的 7 法则 / (美) 戈特曼等著；刘小敏译

—沈阳：万卷出版公司，2010.10

ISBN 978-7-5470-1256-7

I. ①获… II. ①戈… ②刘… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197037 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm

字数：181 千字

印张：13.75

出版时间：2010 年 11 月第 1 版

印刷时间：2010 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑：孙郡阳 张旭

特约编辑：李季

装帧设计： 太原设计工作室

内版设计：付楠

ISBN 978-7-5470-1256-7

定价：36.00 元

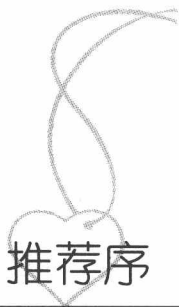
联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址：http://www.chinavpc.com



推荐序

掌握一份爱情地图

著名都市女作家 巫昂

手头有一本出版社的校样，让我写推荐序，书名是《获得幸福婚姻的7法则》，听着挺像畅销书的名字，我开头的时候有疑虑，总觉得畅销书作家容易以抹稀泥的方法写书，但这本书不是。这本书的作者是两个美国人——约翰·戈特曼和纳恩·西尔弗，这两个人做的工作跟幸福有关，他们专门做婚姻研究。

他们提到，密歇根大学的一个研究小组有数据表明：不幸婚姻大概能增加你35%的患病概率，并平均缩短你4年的寿命。这两位作者以此开工跟踪了650对夫妻，跟踪的周期长达14年，俩人见的夫妻一多，眼练得也越毒，以致后来，在跟一对来咨询的夫妻交谈几分钟后，就大概齐能预测出他们能否离婚，据说八九不离十。

这也太可怕了。

这本书里有个新概念，叫做“爱情地图”，指的是夫妻双方所了解的对方喜好、生活习惯等种种细节。他们认为，拥有关于对方爱情地图越详细



的一方，对于这段关系越有把握，甚至第一个孩子的出生也不会干扰婚姻。爱情地图不光是对方喜欢吃哪种沙拉酱，还包括了了解彼此最深切的渴望、信仰和恐惧，后者是一些感性指标。

我常常观察到，城市生活中的夫妻，越来越成为中产阶级风的购物共同体，两个人生活的主旨就是如何有计划地买东西，买完房子装修，装修完买车，买完车布置内饰，布置完内饰看下一套房子的楼盘，开始新一轮的车房大战。当然了，间或插播一些比较小型的购物，节假日的主要内容就是出去吃饭、逛街，别无所爱；到了节日前后，给家人买礼物，给对方买礼物，买来买去，大包小包挤火车，却对方真实的兴趣一头雾水。

这就是爱情地图没储存够，没准备好，对方的穴位没摸到，一旦遇到问题的时候便束手无策。过来人都说，婚姻都是摸爬滚打，在黑夜里跌跌撞撞走过来的。夫妻双方都要经过事，所谓事，便是吵架、冲突、冷战和最要命的外遇。两个人的婚姻可以扛过前三章，但第四章却往往卡壳。这本书告诉我们，婚姻中出现第四章，往往是在婚内有了问题，得不到理解和满足，方才出去寻找安慰。周慧敏在陈鲁豫的访谈节目里说过，她跟倪震就过得非常你中有我，我中有你，分不出彼此来。要能抗得过对方偷食风波，非得有这样牢靠的地基才行，他们俩便是爱情地图的掌握者，不信你可以去读读她写的公开信便知。

爱情地图是个什么模样呢？我大致看了下，诸如：1. 能说出配偶挚友的名字；2. 能知道配偶目前面临的压力；3. 能说出最让配偶觉得恼火的人的名字；4. 能道出配偶的某些人生梦想；5. 非常了解配偶的宗教信仰和想法；6. 能道出配偶的基本人生哲学；7. 能列出一份配偶最不喜欢的亲戚的名单；8. 知道配偶最喜欢的音乐；9. 能列出配偶最喜欢的三部电影；10. 配偶了解你目前的压力；11. 知道配偶生命中三个特别的时刻；12. 能道出配偶小时候遇到的最紧张的事情；13. 能列出配偶生命中最主要的志向和期望；14. 知道配偶目前最主要的烦恼；15. 配偶知道谁是你的朋友；16.

如果配偶彩票中奖，你知道他要做什么；17. 能详细道出第一次遇到配偶时的印象；18. 会定期询问配偶的世界中正在发生的一些事；19. 觉得配偶很了解自己；20. 配偶了解你的希望和志向。

我不遗余力地抄下这份地图，是因为多数人并不掌握它，如果你只在意配偶的 EX 们、他的银行密码、他今天晚上跟谁一起吃饭，那么你们离散的日子也就不远了。

乌鸦嘴有大智慧。

Contents

目 录



第1章

有关婚姻的那些事多数是错的 / 1



第2章

6大迹象能够准确预测离婚 / 19



第3章

幸福法则1：了解你的爱人如了解你的掌纹 / 37



第4章

幸福法则2：喜爱你的爱人如喜爱你的钻戒 / 51



第5章

幸福法则3：经营你的婚姻如经营你的存款 / 61



第6章

幸福法则4：重视爱人的影响如重视天气的变化 / 79



第7章

婚姻中69%的分歧是永远存在的 / 97



第8章

幸福法则5：发生冲突时，及时“踩刹车” / 115



第9章

处理婚姻中的婆媳关系、钱、性和家务等 / 143



第10章

幸福法则6：化解僵局时，各自保留梦想的小空间 / 167



第11章

幸福法则7：创建家庭文化，幸福才会长远 / 183

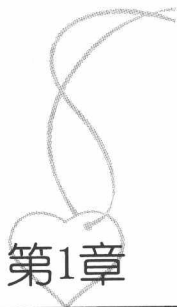


第12章

神奇的5小时，感恩的7天，幸福婚姻从这里开始 / 199



译后记 / 207



第1章

有关婚姻的那些事多数是错的

这是西雅图一个少见的无云的早晨，新婚夫妇马克和贾尼斯·戈登坐在桌旁吃早餐。公寓的落地窗外，蒙特雷克湖水切出一条深蓝色的水带，一些人在慢跑，一群鹅摇摇摆摆地沿着湖滨公园行进。马克和贾尼斯一边享受着美景，一边吃着法式吐司，看星期天晨报，随后马克可能会打开电视看足球赛，而贾尼斯则会和她远在圣路易斯的妈妈煲电话粥。

在这个一居室里，一切看上去再普通不过了，直到你注意到墙上挂着3台摄像机，马克和贾尼斯的衣领上别着微型麦克风，他们的胸前绑着霍尔特监护仪。有着这样一幅风景的可爱的一居室，确实不是马克和贾尼斯的公寓，而是华盛顿大学西雅图校区的一个实验室。16年来，在这个实验室里，我带头发起了这个规模最大、最具革新性的对婚姻和离婚的研究实验。

作为这些研究的一部分，马克和贾尼斯与其他49对随机选出的夫妇一样，自愿在我们装备好的公寓里过夜，这个公寓被我们亲切地称为“爱情实验室”。尽管我的研究小组在厨房的单向镜后观察他们，但我们还是要求

他们尽可能自然地活动。摄像机记录下他们说的每句话以及他们的每一个面部表情，传感器追踪他们身体上的压力信号或放松信号，比如他们的心跳。夫妇们可以带杂货、报纸、手提电脑、针绣制品、哑铃甚至宠物。总之，他们可以带度过一个独特的周末所需要的任何东西。

我的目标只不过是发现婚姻的真谛，以便最终解答长期困扰人们的难题：为什么经营婚姻有时如此艰难？为什么有些人能够厮守一生，而另外一些人则像逃避定时炸弹一样逃避婚姻生活？如何防止婚姻出现危机，或者如何拯救一段已经出现危机的婚姻？

预测离婚的准确率高达 96 %

经过多年的研究，我终于回答了这些问题。事实上，我现在能预测一对夫妻将来会幸福地在一起还是分开。在我们的爱情实验室里，听完一对夫妻的交流之后，我能在短短 5 分钟内作出预测！在 3 个独立的研究中，我的预测准确率高达 96%。也就是说，在我预测这些夫妻的婚姻最终是失败还是成功的案例中，时间证明有 96% 的案例我是判断正确的。这些预测不是建立在我的直觉或婚姻“应该”是什么样子的先入为主的概念上，而是建立在我多年研究积累的数据上。

起初，你可能会想摆脱我的研究结果，就像摆脱无数新奇理论中的某个理论一样。当一个人告诉你，他们已经弄明白是什么真正使婚姻延续下去，并能向你展示如何挽救婚姻或向你证明你会离婚，你肯定会嗤之以鼻。很多人都认为他们自己就是婚姻专家，他们非常乐意告诉你如何开始一段完美的婚姻生活。

但是，意见是一个关键词。在我的有重大突破的研究问世之前，差不多所有想帮助夫妻继续走下去的人都有自己的意见，那些合格的、有才能的且受过良好训练的婚姻治疗师自然也不例外。通常，一位负责任的治疗

师给夫妻提供的方法，是建立在他们的职业训练、经验、直觉、家庭历史甚至也许是宗教信仰上的，但是，一件事是不是建立在这上面是很难有科学证据的，因为直到现在，真的没有任何严格的科学数据可以解释为什么有些婚姻成功了而有些却失败了。

在我的研究中，最有价值的发现是总结出了能使婚姻免于破裂的7个法则，这是对我预测离婚的能力的一种回报。

婚姻情商

使婚姻幸福的方法简单得出人意料，幸福的已婚夫妇无须比另一些夫妻更聪明、更富有，或在心理上更健康，而是在日常生活中，他们要找到一个动力，这个动力能使他们对对方的积极想法和情绪不被消极想法和情绪（这是每对夫妻都有的）压倒。这些夫妻有我所谓的婚姻情商。

近年来，情商已被公认是一个孩子在将来的生活中能否成功的重要预测标准，不管他的智商如何，情商越高，他就越能懂得如何与别人相处，这个孩子的未来也就越光明。这在夫妻关系中也是如此，一对夫妻的情商越高，他们也就越能互相理解、欣赏、尊重他们自己以及尊重他们的婚姻，他们从此以后就越有可能幸福地生活在一起。正如父母能够训练孩子们的情商，这也是一项夫妻可以学会的技能。简单地说，假设当他们要离婚时，婚姻情商能使丈夫与妻子以积极的态度应对。

为什么要挽救你的婚姻

说到离婚率，统计结果仍然让人吃惊。67%的初婚夫妇会在结婚后的40年里离婚，其中有一半的离婚发生在结婚后的头7年。有些研究发现，二婚的离婚率比初次结婚的离婚率高10%。离婚率高居不下，这让所有已

婚夫妇，包括那些目前对他们的婚姻感到很满意的夫妇懂得，为了保持婚姻稳固，他们需要加倍努力。

一段婚姻终结的最糟糕的原因之一是，夫妻双方没能及时认识到婚姻的价值，而等他们认识到时，已经为时太晚。夫妻之间往往只有在签了离婚协议、分了家产、租好房子之后，才认识到当彼此放弃时，他们真正放弃了多少东西。人们往往认为一段好的婚姻是理所当然的，不需要培育、被重视或迫切地需要。有些人可能认为离婚或在一段不幸的婚姻中备受折磨不是什么大事，他们甚至认为这是一种时尚，但是，现在有大量的证据证明离婚的危害。

洛伊丝·维尔布鲁根（Lois Verbrugge）与詹姆斯·豪斯（James House）都在密歇根大学工作，多亏他们的研究，我们现在知道，不幸的婚姻大约能增加你35%的患病概率，并且能平均缩短你4年寿命。另一方面，与那些离婚或身处不幸婚姻的人相比，生活在幸福婚姻中的人活得更长久、更健康。科学家们确信这些差异是存在的，但我们还不能确定为什么会这样。

幸福的已婚夫妇们患上高血压、心脏病以及大量心理疾病的概率要低得多，这没有什么好奇怪的，他们往往比别人更具健康意识。研究者们从理论上说明，这是因为夫妻双方会不停地要求彼此作定期体检、服药以及注意健康饮食等。

最近，我的实验室发现了一些激动人心的证据：一桩幸福的婚姻还直接有益于你的免疫系统，从而使你更健康。尽管科学家还需作更多的研究，才能证明幸福婚姻通过增强机体的免疫功能，从而使人更健康、更长寿，但最重要的是，我们可以肯定幸福婚姻有这个作用。事实上，我常常想，如果健身爱好者每周只花10%的时间，也就是说，一天用20分钟来锻炼他们的婚姻而不是他们的身体，那么他们获得的健康将是在跑步机上跑步的3倍！

当一段婚姻出现危机，丈夫和妻子不是唯一受苦的人，孩子们也跟着

受苦。在一项研究中，我观察了63名学前儿童，这些孩子都生活在父母相互敌视的家庭氛围里，与其他的儿童相比，这种家庭环境里成长的孩子有慢性应激激素水平增高的症状。我们跟踪他们到15岁，结果发现，与其他同龄的孩子相比，这些孩子经常逃课、抑郁、不合群、有行为问题（尤其是攻击他人）、学习成绩差等，有的甚至辍学。

这些研究结果反映的一个重要信息是：为了你的孩子而维持一段糟糕的婚姻是不明智的。在一个不健康的家庭里，父母间的矛盾对孩子显然是有害的，而平静地离婚比维持一段战火连绵的婚姻要好得多。不幸的是，平静地离婚难得一见，夫妻间的敌意通常会持续到分手之后。出于这个原因，父母离异的孩子常常会遭到父母不幸婚姻的交叉火力攻击。

为什么大部分婚姻疗法失败了

如果你在婚姻中曾经遇到或正遇到麻烦，人们可能会给你提供各种建议。有时，每个人看起来都像是结过婚的，或者任何一个结过婚的人都认为自己掌握着一个保证爱无止境的秘密。然而，不论是电视节目中的心理学家说的，还是商场里的美甲师说的，其中大部分关于婚姻问题的看法都是错的。许多理论，甚至是那些天才理论家最初信奉的理论早就不可信或不值得信了，但是，这些理论已经牢牢地扎根在你永远都搞不懂的流行文化中。

也许所有错误的理论中最大的一个谬论是沟通——为了解决你们的冲突而需要专门学习的，获得浪漫、持久和幸福婚姻的捷径。不管婚姻专家的理论方向是什么，不管你是选择短期疗法、长期疗法，还是向电台等媒体咨询3分钟，你得到的建议都大同小异，就是要学会更好地沟通。这种方法的盛行很容易理解。当大部分夫妻发现他们之间有冲突时（无论是一次短暂的口角战或大吵大闹，还是冷战），他们每个人都会为战斗胜利作准

备，他们是如此关注自己受到多少伤害，并致力于证明他们是对的而他们的伴侣是错的，或者互不理睬，以至于双方的沟通渠道被封锁或完全关闭。因此，冷静地、深情地聆听对方的观点，会让夫妻双方找到妥协方案，并能让婚姻重新恢复平静，这种方法似乎是明智的。

解决冲突最常见的方法是积极倾听，大多数婚姻治疗师使用的无非是不同形式的积极倾听方法。例如，治疗师也许会督促你尝试成为某种形式的倾听者——与演说者互换。比如，朱蒂的丈夫常常工作到很晚才回家，朱蒂为此感到很烦恼，治疗师要求朱蒂在表达自己的不满时，应以述说自己的感受为主，而不是大声控诉鲍勃。朱蒂不能这样说：“你太自私了，总是工作到很晚才回家，让我一个人带孩子。”而应该这样说：“你工作到很晚才回家，只有我和孩子们待在家里，我觉得孤单、不知所措。”

然后，治疗师要求鲍勃复述朱蒂这两段话的内容，说一说他对这番话的感受，并把他的看法向朱蒂核实，看他是否说对了（这表明鲍勃是在积极倾听朱蒂的话）。治疗师还要求鲍勃证实朱蒂的感觉，让她知道他认为这些话是合情合理的，即使他不同意她的观点，他也尊重并同情她。鲍勃可能会说：“我工作到很晚才回家，你一个人在家带孩子肯定很辛苦。”治疗师要求鲍勃不要对朱蒂的抱怨下判断，不要为自己辩护，不对朱蒂的话予以还击。“我在听你讲”是一个普通的积极倾听术语，多亏了比尔·克林顿，因为他，“我理解你的痛苦”这句话现在也许是最出名的。

迫使夫妻从对方的角度看待他们的分歧，期望夫妻在不生气的情况下解决问题，不管你们的冲突涉及的是购物单的长短，还是关于生活目标的重大分歧，这种方法经常被推荐使用。冲突消解法不仅被人们当做解决婚姻问题的灵丹妙药，它还被当做防止幸福婚姻变质的补药。

理想状态下，既然婚姻是一种让人们感到安全的关系，那么，训练夫妻实践这种无条件的理解似乎是有意义的。如果每一方都能体谅另一方的观点，冲突消解法实施起来肯定容易得多。

很多以冲突消解法为基础的婚姻疗法都有很高的复发率，实际上，由华盛顿大学尼尔·雅各布森（Neil Jacobson）博士指导的这种类型的婚姻疗法最高的成功率只有35%。也就是说，他的研究表明，只有35%的夫妻在接受治疗后，他们的婚姻有了明显改善。一年之后，这个小组中能保持治疗后的效果的人又减少了一半，仅有18%的夫妻的婚姻仍然有所改善。《消费者报告》对与各种类型的心理治疗师打过交道的消费者进行调查，结果发现，除了对婚姻疗法不满意的，消费者对大部分心理治疗师的治疗效果都很满意。从长远来看，现行的治疗婚姻的方法不能让大多数夫妻受益。

当你真的想到这一点，你就不难理解为何积极倾听常常会如此失败。鲍勃可能会竭尽所能仔细地倾听朱蒂的抱怨，但是，他不是一个以第三者的身份倾听病人发牢骚的治疗师，他的妻子表面上是在诉说自己的感受，其实背后说的是他。面对这样的批评，有一些人表现得宽宏大量，但是，你或配偶不可能和他们中的某个人结婚。当他们的婚姻步履维艰时，积极倾听的方法却要求夫妇们冷静、客观地倾听对方的心声，这就像是表演一场高难度的体操。

如果你觉得认同和积极倾听能让你和配偶之间的冲突变得更容易解决，你一定要使用它。在有些情况下，它确实能派上用场，但这只是偶然有用，即使它能使你们的争吵变得更“温和”，或者使你们的争吵不那么频繁，但光凭它是没法挽救你的婚姻的。幸福的已婚夫妇也可以有激烈的争吵，大声的争论并不一定会损害婚姻。

在研究650对夫妻且长达14年跟踪他们的婚姻命运后，我们现在明白，这种咨询方法不起作用，不仅是因为大多数夫妻不可能做得好，而且更重要的是因为成功地解决冲突并不能使婚姻幸福。我们研究中最令人吃惊的发现之一是，当夫妻不安的时候，维持幸福婚姻的大部分夫妻不太会做任何事情，甚至类似积极倾听的事他们也很少做。

贝尔和查理这对夫妻是我们的研究对象。结婚45年后，贝尔告诉查理，

她宁愿他们当初不要孩子，贝尔的话显然激怒了查理，随之而来的是打破所有积极倾听规则的谈话。这次讨论并没有包含大量的认同或同情，他们开门见山，直接表明自己的观点。

查理：如果我同意你不生孩子，你认为你会过得很幸福、很快乐吗？

贝尔：生孩子对我来说是一种侮辱，查理。

查理：不。等一下。

贝尔：难道女人只是生孩子的工具吗？

查理：我不是……

贝尔：我想和你一起享受生活，而不是当苦力。

查理：稍等，现在停一分钟。我认为问题已不是生孩子这么简单了，我认为你忽视了重要的生物学上的因素。

贝尔：你看，所有幸福的婚姻都没有孩子。

查理：你说的是谁？

贝尔：温莎公爵夫妇！

查理（深深叹息）：拜托！

贝尔：他是国王！他娶了一个高贵的女人，他们有一段无比幸福的婚姻。

查理：我不认为这是一个恰当的例子。首先，她已经40岁了，即使生孩子也很难啦。

贝尔：不是的，她没有孩子，而且他爱上她不是因为她打算要生孩子。

查理：但事实是，贝尔，生孩子确实是一种生理需要。

贝尔：你认为生孩子只是需要，这是在侮辱我。

查理：我没办法，我忍不住要说。

贝尔：那好，我们要举办一个舞会，没孩子之前要享受一下二人世界。

查理：好，我也想举办一个舞会，有孩子的父母参加的。

贝尔：我不想举办那种舞会。

查理和贝尔的婚姻也许不像琼和沃德·克利弗那么完美，但是45年来，他们一直过得很幸福，两个人都说他们对自己的婚姻非常满意并且深爱着对方。

毫无疑问，这么多年来，他们一直有类似的公开争吵，但是，他们的争吵也并不是以生气而告终，他们会继续讨论为什么贝尔会这样看待母亲的身份。贝尔最惋惜的是她没有太多时间陪伴查理，她希望自己并非总是这么暴躁和疲惫。当他们在解决这个问题的时候，他们流露出的是爱与欢笑，他们的心跳和血压都没有显示他们很痛苦。贝尔这么说的根本原因是，她太爱查理了，她希望她能有更多时间和查理在一起。显然，他们之间存在着某种积极的因素，这个因素改变了他们的争吵风格，而无论这个因素是什么，强调夫妻要进行良好沟通的婚姻咨询并不能帮助其他夫妻解决问题。

关于婚姻的真理错得很离谱

只要学会更敏感地与配偶沟通，你就能挽救你的婚姻，这个观念可能是对幸福婚姻的最普遍的误解，但它并不是唯一的。经过多年的研究，我发现，许多婚姻谬论不仅是错误的，而且对婚姻还有潜在的破坏作用，因为它们会把夫妻引到错误的或者是更糟糕的道路上去，并让他们相信他们的婚姻已经无可救药。

情绪或人格的问题会毁灭婚姻。错！你可能会认为，有焦虑症的人不适合结婚，但是，研究表明，普通的神经官能症与爱情失败之间的联系不大。原因在于，我们都有让自己发狂的纽扣，都有我们不能完全理性对待的问题，但是，这些问题并不必然对婚姻造成干扰，幸福婚姻的关键不是