

“婚姻教皇”、人际关系大师、著名心理学家
约翰·戈特曼 经典作品

西雅图爱情实验室
心理报告

幸福的婚姻

男人与女人的长期相处之道



The Seven Principles
for Making
Marriage Work

《纽约时报》畅销书，长踞亚马逊书店同类图书畅销榜15年

中国式婚姻第一写手、金牌编剧 王海鸰 鼎力推荐

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

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

幸福的婚姻

男人与女人的长期相处之道



The Seven Principles
for Making
Marriage Work

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



图书在版编目(CIP)数据

幸福的婚姻：男人与女人的长期相处之道 / (美) 戈特曼, (美) 西尔弗著; 刘小敏译. —杭州: 浙江人民出版社, 2014.2

ISBN 978-7-213-05841-7

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-224号

I. ①幸… II. ①戈… ②西… ③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 (2013) 第 257531 号

上架指导: 婚姻家庭 / 心理学

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

幸福的婚姻：男人与女人的长期相处之道

作者: [美] 约翰·戈特曼 娜恩·西尔弗 著

译者: 刘小敏 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: 朱丽芳

责任校对: 朱妍 张彦能

印刷: 藁城市京瑞印刷有限公司

开本: 720 mm × 965 mm 1/16

印张: 16.25

字数: 23.1 万

插页: 3

版次: 2014年2月第1版

印次: 2014年2月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-213-05841-7

定价: 49.90 元

如发现印装质量问题, 影响

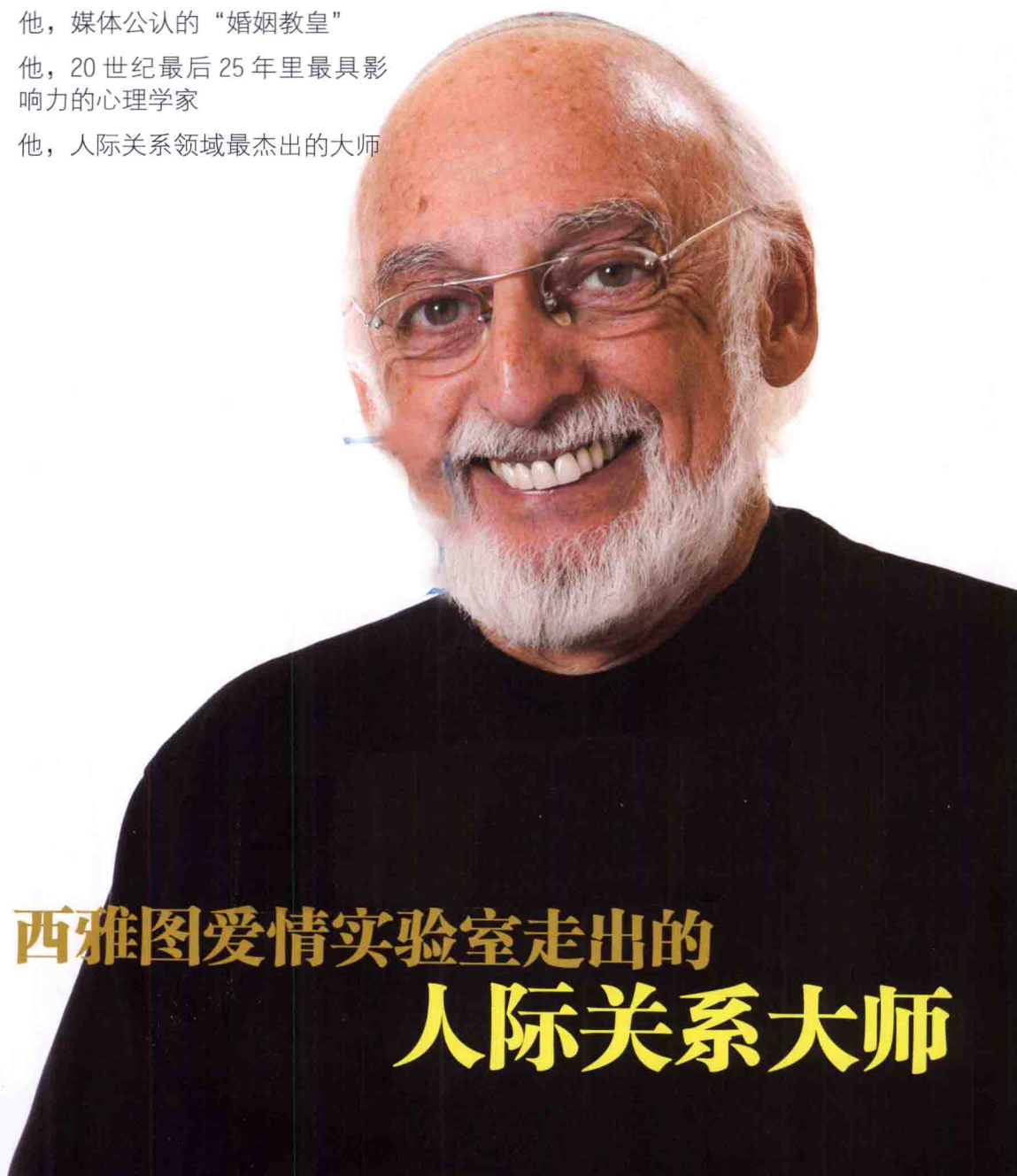
约翰·戈特曼



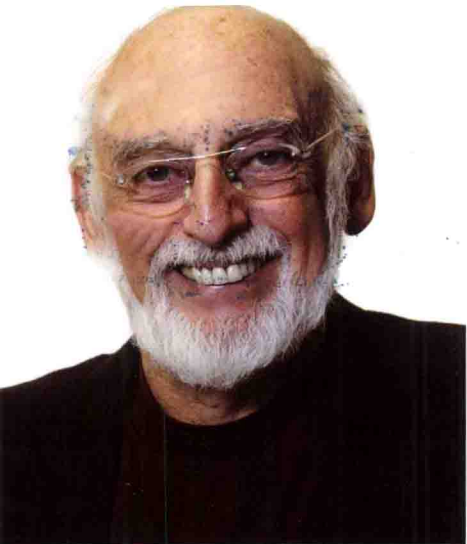
他，媒体公认的“婚姻教皇”

他，20世纪最后25年里最具影响力的心理学家

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”

美国最知名的超级畅销书作家马尔科姆·格拉德威尔曾在他的一本著作中写道：“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，总能与人攀谈甚欢，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。

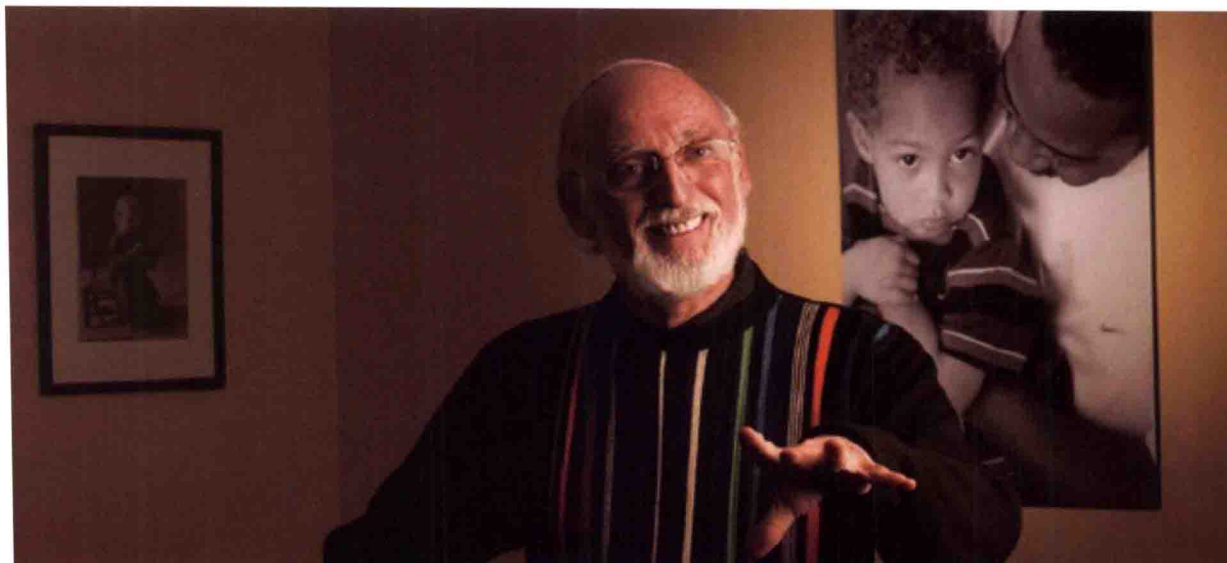
用数据说话 大数据时代的亲密关系真相

戈特曼的研究领域是心理学，但他也曾在麻省理工学院学习过数学，显然，数学的严谨精确对他影响很大。

“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他掌握着一个保证爱无止境的秘密。但是，不论是电视中的心理学家说的，还是商场里的美甲师说的，大部分关于婚姻问题的看法都是错的。”戈特曼在他2012年的最新著作《爱的博弈》中说道，“在需要理解回报和为对方付出之间的

关系时，数学给了我巨大的帮助。科学研究令人着迷的一点，就是你并不总能预测到结果。意外会时常发生，因此我认为那些基于个人经验和未经证实的理论而给出的建议都很愚蠢。”

戈特曼在近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。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，成为全球最具权威性的亲密关系数据中心。



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，美国具有相当权威性的刊物《美国心理治疗网络》及《美国心理学家》杂志同时评出20世纪最后25年间，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。



幸福的婚姻

男人与女人的长期相处之道



爱的博弈

建立信任、避免背叛与不忠

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

特别制作

01 西雅图的爱情实验室 001

在我们的爱情实验室里，只要观察一对夫妻 5 分钟的交流，我就能作出离婚率预测！在 3 个独立研究中，我的预测准确率高达 91%。

02 如何预知婚姻的未来 025

当一段婚姻到了夫妻双方改写他们历史的份上，当他们的精神与肉体无法沟通，并且无法补救当前存在的问题时，这桩婚姻几乎注定要破裂。

03 法则 1 完善你的爱情地图 047

爱他，就要了解他

从彼此了解中不仅能产生爱情，还能产生平安渡过婚姻风暴的力量。彼此拥有详细的爱情地图的夫妻，能更好地处理应激事件与冲突。

04 **法则2 培养你的喜爱和赞美** 061 “我欣赏，我坚持”

对维持一桩有价值的、长久的感情生活而言，喜爱和赞美是两个非常重要的因素，当夫妻双方完全没有这种感觉时，他们的夫妻关系也就走到了尽头。

05 **法则3 彼此靠近而非远离** 077 你们的关系够紧密吗？

多向对方靠近的第一步是意识到平淡时刻的重要性。对许多夫妻来说，只要认识到不该把日常的相互交流视作理所当然，他们的婚姻就会出现天翻地覆的变化。

06 **法则4 让配偶影响你** 095 “亲爱的，你说了算！”

与那些丈夫不反对妻子对自己施加影响的婚姻相比，丈夫不愿同妻子分享权力的婚姻早晚会终结，不幸福的可能性是前者的4倍。

07 两种婚姻冲突 121 陷入僵局型VS可以解决型

与永久性的、陷入僵局的问题相比，可以解决的问题似乎不那么棘手，给人精神上的痛苦也不那么强烈，让人不那么紧张。

08 法则5 解决可解决的问题 145 以温和开场，用妥协收场

很多拥有令人艳羡的、充满爱意的婚姻的夫妻，他们在争论的时候并没有按照专家提出的方法进行交流，但是，他们仍然能够解决彼此之间的冲突。

09 可解决的问题 173 金钱、孩子与性

婚姻需要理解，让身处其中的夫妻双方感到安全和可靠。当人们没能解决这些问题时，婚姻不像是生活中一场暴风雨的避风港，而更像是置身在另一场暴风雨中。

10 法则6 化解僵局 199 学会和问题一起生活

化解僵局的目的不是让你去解决这个问题，而是让你摆脱僵局，展开对话。当你能够在不伤害对方的情况下谈论这个冲突时，你就能学会和这个问题一起生活。

11 法则7 创造共同意义 221 彼此尊重梦想

任何婚姻都有一个重要目标，即营造一种氛围，鼓励每一个人坦诚地谈论自己的信念。说得越坦诚，越尊重对方，你们各自的意义感就越有可能混合在一起。

结语 现在怎么办 237

任何一个与你结婚的人都肯定会缺失某些可取的品质。问题在于，我们往往会关注配偶所没有的东西，忽视他们已有的美好品质，因为我们把这些好品质当成了理所当然。

译者后记 247

THE
SEVEN PRINCIPLES
FOR MAKING MARRIAGE
WORK

01

西雅图的爱情实验室

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

这是西雅图一个少见的无云的早晨，新婚夫妇马克和贾尼丝坐在桌旁吃早餐。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。马克和贾尼丝一边享受着美景，一边吃着法式吐司看星期天的报纸，随后马克可能会打开电视看足球赛，而贾尼丝则会和她远在圣路易斯的妈妈煲电话粥。

在这个一居室里，一切看上去再正常不过了，直到你注意到墙上挂着三台摄像机，马克和贾尼丝的衣领上别着微型麦克风，他们的胸前绑着心电图监护仪。这间视野极佳的一居室，其实不是马克和贾尼丝的公寓，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，我带头发起了一项规模最大、最具革新性的针对婚姻和离婚问题的研究。

作为这些研究的一部分，马克、贾尼丝和其他 49 对随机选出的夫妇一样，自愿在我们装配好的公寓里过夜，这个公寓被我们亲切地称为“爱情实验室”。尽管我的研究小组正在厨房的单向镜后观察他们，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，还有他们的面部表情，传感器追踪他们身体上的压力或放松信号，比如心率。为了保护被观察者的基本隐私，观察时间仅限于早上 9 点到晚上 9 点，洗澡不在观察之列。这个公寓配备了折叠式沙发、厨房、电话、电视机、录像机及 CD 播放器。夫妇们可以自带日用品、报纸、手提电脑、衣服床单、哑铃甚至宠物。总之，他

们度过一个独特周末所需要的任何东西都可以带。

我的目标只不过是发现婚姻的真谛，解答长期困扰人们的难题：为什么婚姻有时如此艰难？为什么有些人能够厮守一生，而有些人则像躲避定时炸弹一样躲避婚姻生活？如何防止婚姻危机，又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 91%

经过多年的研究，我终于回答了这些问题。事实上，我现在可以预测任何一对夫妻未来是会幸福地在一起还是痛苦地分开。在我们的爱情实验室里，观察完一对夫妻的交流方式后，我能在短短 5 分钟内作出预测！在 3 个独立研究中，我的预测准确率高达 91%。也就是说，我对 91% 的案例作出的预测，都经时间证明是正确的。这些预测不是建立在我的直觉或先入为主的观念（如婚姻“应该”是什么样子）上，而是基于我多年研究积累的数据。

起初，你可能会想否认我的研究结果，就像怀疑无数新奇理论中的某个理论一样。当一个人告诉你，他已经弄明白是什么真正使得婚姻延续下去，并能向你展示如何挽救婚姻或证明你会离婚时，你肯定会嗤之以鼻。很多人都认为他们自己就是婚姻问题专家，他们非常乐意告诉你如何能拥有一个完美的婚姻。

L O V E **爱情大数据** D A T A

在我们的爱情实验室里，观察完一对夫妻的交流方式后，我能在短短 5 分钟内作出预测！在 3 个独立研究中，我的预测准确率高达 91%。

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、有才能且受过良好训练的婚姻顾问自然也不例外。通常，负责任的治疗师给夫妻提供的方法，是建立在他们的职业素养、经验、直觉、家庭历史甚至是宗教信仰基础上的，但是，这一判断也很难有科学证据，因为直到现在，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其他的失败了。

我对自己预测离婚的能力的重视，终于得到了回报。通过研究，我总结出了能使婚姻免于破裂的 7 个法则，这是研究中最有价值的发现。

高情商的婚姻

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其他夫妻更聪明、更富有、更精明，而是需要在日常生活中找到一个动力，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，即他们需要拥有婚姻情商。

近年来，情商已被公认为是判断孩子在将来生活中能否成功的重要标准。不管孩子的智商如何，情商越高，他就越能懂得如何与别人相处，未来也就越光明。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、尊重对方以及他们的婚姻，将来就越有可能幸福地生活在一起。正如父母能够训练孩子的情商，夫妻也可以提高自我的婚姻情商。当他们出现感情危机时，婚姻情商能使夫妻站在积极的一边。

为什么要挽救你的婚姻

说到离婚率，统计结果让人吃惊。67% 的初婚夫妇会在结婚后 40 年内

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，二婚的离婚率比初婚的离婚率高10%。离婚率居高不下，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。

L O V E **爱情大数据** D A T A

67%的初婚夫妇会在结婚后40年内离婚，其中有一半的离婚发生在结婚后的头7年。二婚的离婚率比初婚的离婚率高10%。

一段婚姻终结的最糟糕的缘由之一，是夫妻双方没能及时认识到它的价值，而等他们认识到时，已经为时太晚。情况往往是这样，只有在签了离婚协议、分好家具、各自租好房子之后，他们才认识到，当他们放弃彼此时，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，而不是需要培育、值得重视和迫切需要的。有些人可能认为离婚或婚姻不幸福并不是什么大事，他们甚至认为这是一种时髦，但是，如今有大量的证据证明，对牵连进来的所有人来说，离婚是多么有害。

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，不幸婚姻的承受者患病概率大约增加35%，并且平均寿命缩短4年。相反，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。

部分原因可能是：身处不幸婚姻的人，长期处于慢性的生理激发状态。换句话说，他们感受到了生理压力，通常也感受到了情感压力，这些压力增加了身体与心灵的损耗，而这种损耗可在身体疾病（包括高血压与心脏病）

与心理疾病（包括焦虑、抑郁、自杀、暴力、精神病、杀人及药物滥用）中表现出来。

幸福的已婚夫妇患上这些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，夫妻双方会要求对方做定期体检、服药、注意健康饮食等等。

近期，我们发现了一些激动人心的、初步的证据：一桩幸福的婚姻直接有益于你的免疫系统——它是身体抵御疾病的先头部队，从而使你更健康。大概在 10 年前，研究者们就认识到离婚会抑制免疫系统的功能。从理论上说，免疫系统抗击外来入侵者的能力下降，会使人更易患上传染性疾病和癌症。现在，我们发现它的对立面也有可能成真，幸福的已婚者免疫功能不但不会下降，还能得到增强。

L O V E 爱情大数据 D A T A

不幸婚姻的承受者患病概率大约增加 35%，并且平均寿命缩短 4 年。

当我们对那些在爱情实验室生活的 50 对夫妻进行免疫系统反应测验时，我们发现，婚姻生活满意度高的人与对婚姻生活不满意或婚姻生活一般的人相比，免疫功能有显著区别。具体说来，我们从每个人身上抽取血液样本，用来测试白细胞（免疫系统主要的防御武器）的某些反应。总的来说，当面临外敌入侵时，幸福的已婚者能产生更多的白细胞。

我们也测验了其他免疫系统卫士的效能，如名副其实的自然杀伤细胞（natural killer cell）。这种细胞能消灭被损害或被改变的体细胞，如被感染的细胞或癌细胞，并有着为人所熟知的限制肿瘤细胞生长的作用。结果，那些