

幸福婚姻的 五种能力

XINGFU HUNYIN DE
WUZHONG NENGLI

明心橙 明心勇——著

如何建立长久而健康的亲密关系

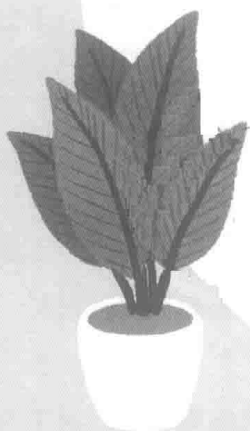


幸福婚姻的 五种能力

如何建立长久而健康的亲密关系

XINGFU HUNYIN DE
WUZHONG NENGLI

明心橙 明心勇 著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

幸福婚姻的五种能力：如何建立长久而健康的亲密关系 / 明心橙，明心勇著. —北京：北京理工大学出版社，2022.3

ISBN 978 - 7 - 5763 - 0849 - 5

I. ①幸… II. ①明… ②明… III. ①婚姻-社会心理学-通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第018245号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880毫米 × 1230毫米 1 / 32

印 张 / 8

字 数 / 165千字

版 次 / 2022年3月第1版 2022年3月第1次印刷

定 价 / 52.00元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 刘亚男

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

本书赞誉

明心夫妇写幸福婚姻的书，我觉得特别有说服力。首先他们做心理工作快20年了，而且自己的婚姻也经营得特别好。别人是一个人直播，他们是两口子直播；别人是各自工作，他们是一起创业。我想读过这本书，多多少少就能知道经营婚姻的秘密了吧。

秋叶品牌创始人 秋叶

婚姻这门必修课，满分是幸福。我们带着对幸福的憧憬走入婚姻，却从未学习过如何经营婚姻获得幸福感。当看到明心橙与先生通电话时的温柔和甜蜜，我就知道他们夫妇一定掌握了幸福的密码。本书拨开婚姻的迷雾，描绘出一幅通往幸福的地图，相信每一位读者都会开卷有益。

火星营销咨询创始人、《你是孩子的光》作者 张小桃

个人成长中的持续行动，往往是一个人的持续行动：持续努力、持续学习、持续上进，让自己变得更好。而婚姻是两个

人共同的持续行动：持续表达爱意，持续接纳差异，持续克服困难，让个体与家庭更幸福。婚姻的持续行动要求更高、挑战更大、体验也会更丰盛。《幸福婚姻的五种能力》总结了持续幸福的95个关键点，梳理了通往幸福婚姻的关键路径，能让你对婚姻有更深刻的理解，早日获得这份名为“幸福婚姻”的人生礼物。

畅销书《持续行动》《刻意学习》作者 Scalers

幸福的婚姻都是相似的，或互补或包容。我们既是夫妻，又是创业伙伴，走了一路都很幸福，比较重要的一点就是没有尝试改变对方，也就是都拥有明心橙、明心勇两位老师提到的“接纳差异”的能力。让婚姻保鲜和幸福的五种能力就在这本书里，快去探索吧。

国际特级记忆大师、CCTV-1《挑战不可能》荣誉殿堂选手 张颖

世界记忆大师、《一学就会的记忆法》作者 陈仁鹏

经营一段婚姻很不容易，经营一段幸福的婚姻更难，然而明心夫妇用实际行动做到了！而且还研发出我们普通人就可以提升的秘籍，那就是“幸福婚姻的五种能力”！拜读完这本婚姻幸福宝典，相信大家一定会和我一样，对幸福的婚姻充满期待和力量！

家庭教育专家、畅销书《不急不吼，轻松养出好孩子》作者 何小英

幸福的婚姻，不一定是财富的加总；可糟糕的婚姻，一定是财富的灾难。我讲过很多婚姻财富规划的实操方法，我更建议在遇到问题之前，就读一读明心橙夫妇的力作《幸福婚姻的五种能力》。这是一本让你读起来忍不住嘴角上扬，内心充满力量的幸福进阶指南。

朝财创始人、“北大财富女神” 王朝薇

“爱”是我们大部分人都需要刻意习得的能力，虽与生俱来，却践行不易，相信也正是困难见巧，这部作品才更为可贵。《幸福婚姻的五种能力》帮助我们构建了一座经营幸福婚姻的殿堂，这座殿堂不是为了彼此禁锢，而是相互“唤醒”，唤醒差异，唤醒包容，唤醒需要，唤醒灵魂，唤醒爱。

“时间唤醒”理念提出者、《掌控24小时》作者、

创新投资人 尹慕言



幸福婚姻，你值得拥有（1）

在近 20 年的心理工作中，我和明心勇服务过很多企业，见过很多人。在一次企业服务中，我们遇到了这样一件事：

那是一家很小的营业机构，一共只有 12 个人，离婚的就有 7 位。白天，他们在单位努力工作，服从领导，团结同事，为客户和社会创造着价值。晚上回到家中，却没有一个心疼自己的人。

他们不是不想要幸福的婚姻，也不是学习力不强，而是在那个环境中，找不到一个学习幸福婚姻经营方法的有效途径，这一点让我感到很揪心。

我和明心勇，都是心理工作者，也是幸福婚姻的经营者。我觉得我们有义务，也有责任，将幸福婚姻的实践经验抽丝剥茧，总结出实用而有效的方法，分享给他们，分享给更多需要的人。

我把这个想法告诉了明心勇，得到了他的认可和大力支持。明心勇说，心理学应用的核心就是自助和助人，我们自己就是心理学和幸福婚姻的受益者。我们要总结出方法，让大家不但能经营好

自己的幸福婚姻，还能在身边人遇到问题和困难时，有能力伸出援手。

于是，我们用了将近7年的时间，先是开发了幸福婚姻的系列课程、训练营和研习班，后又开始整理相关的系列图书。

你现在打开的，就是系列图书的第一本。通过“表达爱意”“建立关系”“接纳差异”“规划婚姻”和“化解冲突”这5种能力，全面系统地诠释了一对夫妻如何在现有的婚姻生活中，先回归甜蜜恋人，再走向幸福婚姻。

本书包括3大部分，一共8章45节95个关键点。其中，第一部分，也就是本书的第01章，主要是通过一个真实案例的导入，解析了“为什么很多人做了各种尝试，婚姻依旧没什么变化”，到底“什么是幸福婚姻”“幸福夫妻和普通夫妻的最大区别是什么”等焦点问题；并且透过现象看本质，找到了制约和影响婚姻幸福度的5个关键性问题，也就是“爱意消退”“性格差异”“角色错位”“三观不清”和“意见分歧”；提出了经营幸福婚姻应具备的5种能力，以及婚姻生活的正向变化给我们个人带来的一系列影响和促进。

第二部分，也就是第02章到第06章。主要是围绕幸福婚姻的5种能力，从易到难，按照“表达爱意”“建立关系”“接纳差异”“规划婚姻”和“化解冲突”的顺序，全面系统又深入浅出地介绍了一对幸福夫妻，是如何在现有婚姻生活中遇怪打怪，层层升级，通过5种能力的提升，把原本复杂而枯燥的婚姻生活，经营得鲜活而有生命力的。

这部分内容中，非常详尽地讲解了每种能力应用的方法步骤、

关键点、切入点，以及应用时的注意事项，方便大家拿来就能用。

第三部分，也就是第 07 章、第 08 章。重点回答了在幸福婚姻 5 种能力的学习和实践中，大家提问比较多的一些问题。比如，“5 种能力都很重要，从哪种开始实践”“如何评估自己的婚姻现状”“自己的能力现在处于哪个阶段”等；还有在生活实践中，如果“遇到困难想放弃”“爱人不配合”“婚姻中积累的问题太多”和“已经离婚了”等情况下，又该如何处理和应对。

这个部分对以上内容一一做了解答，并分享了帮助婚姻正向循环的 4 个准则。最后，还总结了幸福婚姻对于我们个人成长，我们与爱人、家人、朋友和同事的和谐关系建设所带来的重要价值。

介绍完这本书的内容后，请允许我表达一下内心的感激之情，因为没有他们，就没有这本书的诞生。

我要感谢爱人明心勇的大力支持和专业加持。谢谢你这 15 年的陪伴与支持；谢谢你和我一起，把生活当作事业，将事业融入生活，经营我们的幸福婚姻；谢谢你和我一起，在有了写书的规划后，历时 500 余天，整理了几十万字，数易其稿，完成本书的撰写；谢谢你一次又一次陪我实现梦想。未来的路还很长，一路有你，一路风景。

感谢程爸、程妈和李爸、李妈，是你们的言传身教和无私陪伴，给了我和明心勇最初的幸福体验，激发了我们对美好婚姻的向往。现在，我们又通过这本书，分享给了更多人。

感谢我的儿子米乐，是你的出现，让我和爸爸放慢了脚步，对生活 and 生命有了更深层次的体悟；也是你全然的信任和灿烂的笑容，让我对幸福婚姻建设这件事充满了动力，想要帮助更多的爸爸

妈妈，给孩子一个幸福的成长空间。

感谢秋叶大叔在个人品牌和图书写作上的指导与支持，以及阳米团队江晓露、蔡越和颜敏对书稿的用心反馈，让我们更加坚信幸福建设的重要性，也对幸福婚姻系列图书的整理与写作充满了信心。

感谢北京理工大学出版社秦庆瑞和闫风华两位老师在图书出版上的指导，帮助我们不断优化结构，完善内容，以带给读者更好的阅读体验。

感谢罗兰·米勒、约翰·戈特曼、大卫·凯尔西等众多专家学者的研究成果，给本书提供了坚实的科学支撑。

最后，我要特别感谢杨阳、袁岳、刘亚楠等朋友分享的案例，给本书增加了很多生动的场景，方便更多读者朋友阅读理解。

近20年的心理工作中，我和明心勇走过了大半个中国，辅导过2000多名来访者，访谈辅导员工10000多人，培训学员上百万人。正是这些个人及家庭的成长与收获，让我们坚信，幸福婚姻教育普及有着巨大的社会价值。

幸福婚姻，每个人都值得拥有！愿所有渴望幸福婚姻的人，都能遇到这本书；愿每一位收获此书的人，都能掌握幸福婚姻的5种能力，拥有属于自己的幸福人生！

明心橙

2021年5月21日于北京



幸福婚姻，你值得拥有（2）

近 20 年的心理工作中，我和明心橙服务过很多企业，见过很多人。在一次企业服务结束后，明心橙告诉我：“老公，我们要想真正帮到职场人，就不能只限于职场环境中的心理服务，还要帮他们建设好幸福的家庭。”

接着，她就讲述了服务中遇到的事情。明心橙说：“他们工作那么努力，对幸福生活充满渴望，就因为缺少正确的认知和方法，结果婚姻变成了个人的阻力，而不是助力；不但自己受伤、孩子受挫、家人受累，还不得不放弃了原本可以更幸福的婚姻生活。看到他们这样，我觉得很心疼，也很惋惜。”

我非常理解明心橙的感受，也很赞同她的看法。每个人事业发展，都是为了追求美好的生活。如果因为缺少有效的方法，影响工作和家庭无法平衡发展，甚至因此放弃原本可以更加幸福而美好的婚姻生活，那将是一件非常可惜的事。

那次交流后，我和明心橙的心理学应用实践之路，开始发生微

妙的变化。在给职场人提供心理服务时，我们不仅关注他们的事业发展，也更加关心他们幸福婚姻的建设和经营。

被誉为“积极心理学之父”的马丁·塞利格曼曾说过，心理学应用有3项使命，分别是治愈人的心理问题或精神疾病、帮助普通人获得幸福生活、鉴别和培养有天赋的人。同样，对于幸福婚姻的实践来讲，如果也有3项使命的话，那就是：解决婚姻中遇到的问题和挑战，助力夫妻同频成长、共同前行，提升婚姻幸福感。

幸福婚姻系列图书，是我和明心橙这15年建设幸福婚姻的实践心路，也是我们通过咨询、培训，帮助上万对恋人夫妻走上幸福婚姻建设道路的实践心得。

系列图书的第一本，也就是这本书，围绕幸福婚姻建设这条主线，以5种能力提升为目标，从婚姻中遇到的关键问题来切入，用实用有效的工具和方法做抓手，将心理学、管理学和社会学综合应用，可以说是助力夫妻同频成长、共同前行的操作指南。

本书的核心内容“幸福婚姻的5种能力”，从理论研究、实践验证，到整理出版，前后历时7年。长年的心理工作，让我们养成了“坚持实用性，用实践检验成果”的职业习惯，像心理学家们所倡导的那样，去挖掘“真理的真实价值”。

我们先是从以往大量的成功案例中，提炼并开发了幸福婚姻的一系列课程、训练营和研习班，又在13000多名学员的学习反馈基础上，本着实用实效的原则，将5种能力的模型和方法整理成书。

值得一提的是，在书稿整理过程中，我们曾遇到的一个难点，现在也是这本书的一大看点，那就是书中的内容，兼顾了妻子和丈夫两个视角，可以同时满足双方的成长需要。也就是说，家里备上

这本书，可以两个人一起阅读，相互探讨，共同实践。

本书的出版，感谢爱人明心橙 10 多年如一日，对于心理学造福社会这个梦想孜孜不倦的追求和持续实践；感谢李爸、李妈和程爸、程妈，以及哥哥姐姐弟弟妹妹，一直以来对我们事业发展和家庭建设的理解与支持；感谢米乐的快乐成长和相伴。

如果把幸福婚姻比作一座大厦，那么“规划婚姻”就是屋顶，“接纳差异”就是地基，“化解冲突”就是楼层，“建立关系”就是结构布局。还有一个“表达爱意”，它是什么呢？它就是幸福婚姻这座大厦的灵魂。

还等什么呢？现在就开始，来建设你的幸福婚姻吧！因为，幸福婚姻，你值得拥有！幸福婚姻，值得我们每一个追求美好生活的人为之持续努力！

明心勇

2021年5月20日于北京

目录

contents

{ 第 01 章 }

是什么在影响我们的婚姻 / 001

影响婚姻幸福度的原因很多，总结起来主要是“一个消退和四个增多”。“一个消退”是指爱意消退，“四个增多”是指性格差异引发的矛盾增多、角色错配引发的争执增多、“三观”不清引发的危机增多和意见分歧引发的冲突增多。解决这 5 个问题的成果，就是每对夫妻都能走进幸福婚姻，去拥有属于自己的幸福人生。

- ☆ 为什么试了很多方法，婚姻依然没有变化 / 004
- ☆ 幸福婚姻是什么模样 / 007
- ☆ 幸福夫妻和普通夫妻的最大区别是什么 / 009
- ☆ 为什么婚前的爱意满满，变成了婚后的冲突不断 / 010
- ☆ 解决 5 个关键性问题，需要提升 5 种能力 / 014
- ☆ 婚姻生活变化带给我们的收获和启发 / 016

{ 第 02 章 }

能力一：表达爱意，让婚姻中的爱更加长久甜蜜 / 021

幸福婚姻的核心，是让爱情在婚姻中历久不衰。天然的爱情，会在 1~3 年后，逐步走向衰退。想要爱情长久，我们需要在婚姻中，不断给它注入爱的能量。

- ☆ 伴侣间的最大损耗，是接收不到对方的爱意 / 024
- ☆ 破译“爱的密码本”，才能读懂对方的心 / 025
- ☆ 21 种方法，让爱的表达更加容易 / 027
- ☆ 6 个能量团，让你的爱源源不断 / 029
- ☆ 给爱更多时间，给你的婚姻更多空间 / 040

{ 第 03 章 }

能力二：接纳差异，让夫妻成为彼此的助力 / 045

任何一对夫妻，哪怕彼此之间相似性再高，在“能量倾向”“接收信息”“处理信息”和“行为方式”上，也存在比较大的差异。

- ☆ 同样的性格，为什么婚前产生吸引，婚后导致矛盾 / 050
- ☆ 期待改造对方的皮格马利翁计划 / 051
- ☆ 4 个维度 8 个偏好，原来夫妻俩有这么多不同 / 053
- ☆ 测试你和爱人的心理偏好 / 063
- ☆ 性格差异没关系，一张表助你高效沟通 / 069
- ☆ 夫妻测评偏好一致怎么办 / 070

{ 第04章 }

能力三：建立关系，让婚姻既稳定又充满新意 / 075

幸福夫妻和普通夫妻相比，前者夫妻关系中的角色丰富多彩且一致性高，后者夫妻关系中的角色单一且常常会错配。

- ☆ 为什么婚后的人际交往会变少 / 079
- ☆ 从恋人到夫妻，再到父母，角色变化中，还发生了什么 / 080
- ☆ 4个关系，助力婚姻稳定而多彩 / 082
- ☆ 3个步骤，让你和爱人关系更亲密 / 090
- ☆ 不要让不平等的夫妻关系，影响你的婚姻 / 097
- ☆ 践行七字真言，做关系多样的幸福夫妻 / 098

{ 第05章 }

能力四：规划婚姻，明确共同的发展方向 / 103

很多人不做职业规划，是因为企业或行业有设定好的发展通道；但也并没有做婚姻规划，是因为压根没想到，幸福婚姻还能这样去规划。

- ☆ 为什么婚前还有目标，婚后却开始迷茫 / 106
- ☆ 4个问题，帮你找到婚姻的方向和目标 / 107
- ☆ 想要规划落地，还需要系统思维 / 124
- ☆ 影响婚姻的3种思维模式，你属于哪一种 / 125
- ☆ 不同的思维模式，带来不同的婚姻走向 / 128
- ☆ 警惕婚姻规划中的错配现象 / 130
- ☆ 规划你的婚姻，然后不断落地实现 / 131

{ 第 06 章 }

能力五：化解冲突，促进夫妻同频成长 / 135

很多人一听到化解冲突，首先想到的就是要学习“沟通技术”，可单纯的沟通，只能让表达更清晰，却没有从根本上解决两个人遇到的实际问题。

- ☆ 为什么学了沟通技术和情绪管理，还解决不了冲突的问题 / 139
- ☆ 结束冲突的 5 种方式，你常用哪一种 / 140
- ☆ 5 个步骤，让冲突后的关系更加亲密 / 142
- ☆ 3 个原则，有效降低冲突的影响 / 155
- ☆ 将冲突变为彼此成长的契机 / 157

{ 第 07 章 }

评估婚姻现状，从最需要的开始 / 163

每个人心中都有自己理想的婚姻状态，如何实现，取决于自己的婚姻现状和当下的目标。不管是解决现有问题，还是提升婚姻幸福度，都要从最需要的能力开始逐一学习、持续实践。勤能补拙，在工作中适用，在幸福婚姻的经营中仍然是简单有效的方式。最终，我们不仅能掌握多种方法和五大能力，还能在婚姻中享受到快乐而幸福的时光。

- ☆ 5 种能力都很重要，从哪一种开始 / 165
- ☆ 5 个专项问卷，评估你的婚姻现状 / 167
- ☆ 确认你的需求，从最需要的开始 / 178
- ☆ 从开始学习到拥有能力，你处在哪个阶段 / 181
- ☆ 交替使用 5 种能力，谱写幸福的乐章 / 188