

<<获得幸福婚姻的7法则>>

图书基本信息

书名：<<获得幸福婚姻的7法则>>

13位ISBN编号：9787547012567

10位ISBN编号：7547012566

出版时间：2010-11

出版公司：万卷出版公司

作者：[美] 约翰·戈特曼, 纳恩·西尔弗

页数：208

译者：刘小敏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<获得幸福婚姻的7法则>>

### 前言

推荐序 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（John M. Gottman）和纳恩·西尔弗（Nan Silver），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%的患病几率，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、起冲突、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.配偶了解我目前的压力；11.知道配偶生命中三个最特别的时刻；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现在发生的一些事；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。

## <<获得幸福婚姻的7法则>>

### 内容概要

婚姻关系是人一生中最重要的关系之一，怎样才能拥有幸福的婚姻是每个人都想了解也需要了解的。本书为读者提供了幸福婚姻的7法则，帮助大家建立美满的婚姻生活。

本书是一本关于两性、婚姻方面的书。

婚姻不仅仅是听着《婚礼进行曲》走进教堂或是互换信物、喝交杯酒，它是两个人相守的一份契约，是一种大爱的心怀。

记得有位心理学家说过：“寻找幸福比挑选糖果要复杂得多，但更像是中大奖。

”任何人都不能保证自己找到的就是那个与自己最匹配的。

我们需要在婚姻的生活中学会如何经营、积累我们的婚姻财富。

为什么夫妻争吵时，男人会保持沉默？

第三者的出现真的是因为男人变心了吗？

有共同的兴趣爱好就一定能在了一起吗？

看过本书后，你会发现那些看似正确的婚姻理论原来竟是错的！

## <<获得幸福婚姻的7法则>>

### 作者简介

约翰·戈特曼(John Gottman)，研究婚姻与家庭问题的最权威的科学家，西雅图婚姻与家庭研究所的负责人。

因在婚姻与家庭上作出的巨大贡献，他获得了许多知名奖项。

他根据长期研究结果，常年为婚姻治疗师以及婚姻有问题的夫妻举办讲习班。

## <<获得幸福婚姻的7法则>>

### 书籍目录

第1章 有关婚姻的那些事多数是错的第2章 5大迹象能够准确预测离婚第3章 幸福法则1：了解你的爱人如了解你的掌纹第4章 幸福法则2：喜爱你的爱人如喜爱你的钻戒第5章 幸福法则3：经营你的婚姻如经营你的存款第6章 幸福法则4：重视爱人的影响如重视天气的变化第7章 婚姻中69%的分歧是永远存在的第8章 幸福法则5：发生冲突时，及时“踩刹车”第9章 处理婚姻中的婆媳关系、钱、性和家务等第10章 幸福法则6：化解僵局时，各自保留梦想的小空间第11章 幸福法则7：创建家庭文化，幸福才会长远第12章 额外的5个小时，感恩的7天，幸福婚姻从这里开始 译后记

## <<获得幸福婚姻的7法则>>

### 章节摘录

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要有一个“正常的”人格，而是找到一个与你合得来的人。

举个例子，萨姆对权力有些感冒，他讨厌给自己找个老板，如果他同一个专制的女人结了婚，这个女人喜欢命令他，并试图告诉他怎么做，那么结果将是灾难性的；但是，他却同梅甘结了婚，她像伴侣一样对待他，并且从不试图对他指手画脚。

结婚10年，他们一直过得很幸福。

接下来，让我们看看另一对遇到婚姻问题的夫妻。

由于小时候父母离婚，吉尔有着根深蒂固的遗弃恐惧症，她的丈夫韦恩真的很爱她，但是，韦恩是一个温文尔雅的深受女人喜爱的人，他可以毫不避讳地在聚会中与人调情。

当吉尔抱怨他时，他指出自己百分之百忠实于她，要求她放心，并希望她能让自己享受这种无害的乐趣，但是，吉尔从韦恩的调情中察觉到了威胁，她也知道他不会停止，他们先是分居，最后离婚了。

可见，神经官能症不会毁灭婚姻，但关键是你如何处理它们。

如果你能包容对方奇怪的一面，并能带着关心、爱意与尊敬去处理它们，你的婚姻就会充满生机。

共同的兴趣爱好将你们拉到一起。

错！

共同的兴趣爱好能否将你们拉到一起，这一切都取决于当你们追求这些爱好的时候，你们是如何配合的。

一对热爱皮艇运动的夫妻可能会让皮艇在水面上平稳地滑行，他们笑着、交谈着、关注着他们共同感兴趣的東西，他们对皮划艇的热爱深化了他们彼此的爱好和兴趣。

而另一对夫妻也许同样喜欢划皮艇，但是，他们并不像前者一样彼此尊重，他们的旅程不是被“这不是钩形划法，你这个白痴”打断，就是被不安的沉默打断。

从这对夫妻的情况来看，人们很难知道，要怎样追求共同的兴趣爱好才能给他们的婚姻带来最大的好处。

夫妻应该互相回报对方的友善。

错！

一些研究人员相信，幸福婚姻与失败婚姻的差别在于，幸福婚姻中的配偶们会互相示好。

换句话说，他们用微笑回报微笑，用亲吻回报亲吻。

这种看法的本质是，夫妻之间有一个不成文的协议，这个协议能够给任何一个说好话或做好事的人以补偿。

在不幸的婚姻中，这种协议已经失效了，因此，这些夫妻的生活中充斥着愤怒与怨恨。

只要让在困境中挣扎的夫妻意识到他们需要一些这样的“协议”，这个理论就能得以实行，夫妻间的互动就会得到修复。

这种补偿经营在不幸的婚姻中是确实存在的，在这样的婚姻中，每个人都觉得有必要记账，看谁为谁做过什么。

幸福婚姻中的夫妻不会在意是否因为其中一个人做了晚饭，另一个人就要以洗碗作为补偿，他们这么做是因为他们通常对他们的配偶以及他们的婚姻有信心。

如果你发现自己正为配偶的一些问题斤斤计较，这就意味着这些问题是你婚姻中的敏感问题。

## <<获得幸福婚姻的7法则>>

回避冲突会毁掉你的婚姻。

错！

“实事求是地说”已经成为一种普遍的态度，但诚实并非对所有的婚姻都有好处，许多一生幸福的夫妻常常把问题藏起来。

就拿艾伦与贝蒂来说，当艾伦惹恼了贝蒂，他就会打开电视看体育节目，当贝蒂生艾伦的气，她就会去逛商场，然后他们会重新走到一起继续生活，好像什么事情也没发生过。

结婚40多年来，他们从来没有坐下来正儿八经地讨论婚姻问题，他们中没有谁能告诉你什么是“认同”声明，但是，他们会诚实地告诉你，他们对自己的婚姻生活感到满意，他们彼此深爱着对方，他们有着相同的价值观，他们喜欢一起钓鱼、旅行，并且他们希望子女也能像他们一样有幸福的婚姻生活。

不同夫妻的冲突风格截然不同。

有一些夫妻会避免不惜任何代价的争斗，有一些则经常争吵，有一些能“详细讨论”他们的分歧并在无须大声争吵的情况下找到折中的办法。

没有哪一种风格必然比另一种好，只要这种风格能对两个人起作用。

如果夫妻一方总是想把冲突讲个明白，而另一方只想看最后的结果，他们就会遇到麻烦。

外遇是离婚的根本原因。

错！

在大多数案例中，外遇恰恰不是离婚的根本原因。

其实是婚姻中存在的问题把夫妻双方送到离婚的轨道上，它也使他们去寻找婚外的亲密关系。

大部分写过婚外情书籍的婚姻治疗师发现，这些婚外约会通常与性无关，但是与寻求友谊、支持、理解、尊重、注意、关爱以及担心有关，而这些原本是婚姻应该提供的东西。

由林恩·吉格（Lynn Gigy）博士与琼·凯利（Joan Kelly）博士主持的调查可能是有史以来最可靠的关于离婚的调查，这个调查来自加利福尼亚科尔特马德拉的离婚调解项目。

调查表明：80%的离异男女认为，他们婚姻的破裂是因为他们彼此逐渐疏远，丧失了亲密感，或是因为他们感受不到爱与欣赏；只有20%~27%的夫妻认为婚外情要对婚姻的破裂负部分责任。

从生物学上说，男人不是为婚姻而“生”的。

错！

这个观念必然可以得出是外遇导致离婚的结论，即相信男人天生就是花心的，因此他们不适合一夫一妻制。

这被认为是一种弱肉强食法则，雄性物种希望创造尽可能多的后代，因此，他忠诚于任何一位配偶都是肤浅的；同时，雌性则担负着巨大的责任，她们要照料幼小的孩子，寻找能够为她与她的孩子提供好生活的单身雄性。

但是，不管其他物种遵从什么样的自然法则，对人类来说，婚外情的发生并不取决于性别，而更多地取决于机会。

现在，有这么多的妇女外出工作，女性婚外情的比率猛涨。

根据美国加州大学伯克利人类发展研究所安妮特·劳森（Annette Lawson）博士的报告，自从大量女性走上工作岗位，年轻女性的婚外情人数现在略超过男性。

男人与女人来自不同的星球。

错！

畅销书中轻率的结论得出，男人与女人难以相处是因为男人“来自火星”而女人“来自金星”。

然而，成功的婚姻中也包含着配偶是“外星人”的情况。

性别差异或许与婚姻问题有关，但它不是这些问题的根本原因。

人们对婚姻生活中的性、浪漫与激情是否感到满意，对妻子来说，70%取决于夫妻友谊的质量；对男人来说，同样70%取决于夫妻友谊的质量。

因此，男人与女人来自同一个星球。

除了上面提到的，我还可以列举很多关于婚姻的谬论。

这些谬论提供的错误信息会让那些拼命想使婚姻运转的夫妻们感到沮丧。

## &lt;&lt;获得幸福婚姻的7法则&gt;&gt;

如果这些神话暗示了一件事情，那就是，婚姻是一个极其复杂的、庄严的机构，我们中大部分人只是做得不够好。

我并未暗示，拥有幸福婚姻是一件很容易的事，我们都知道要用勇气、决心与弹性来维持一段感情的持久，但是，一旦你懂得真正使婚姻运转的东西为何物，挽救或保卫你自己的婚姻将会容易得多。

幸福的婚姻都是类似的 在我职业生涯的早期，我给来咨询的夫妻提供的建议与你实际上从任何一个婚姻治疗师那里听到的差不多，都是一些关于冲突消解和沟通技巧的老点子，但是，在诚实地查看自己的数据之后，我不得不面对一个残酷的事实：当夫妻在争辩的时候，让他们更好地处理分歧或许可以降低他们的压力水平，但是，这常常不能让他们恢复良好的婚姻生活。

只有在我分析了这些夫妻（他们的婚姻之船顺利通过了危险水域）的互动之后，我给这些夫妻们提供的建议才变得明确起来。

为什么这些婚姻运转得很好？

是这些夫妻更聪明、更沉稳，或者仅仅是他们比其他人更幸运？

他们有什么可以教给其他夫妻的？

人们很快就发现，这些幸福婚姻从来就不是一个完美无缺的结合。

虽然有些夫妻说他们彼此感到很满意，但是他们在脾气、爱好、家庭观方面仍然有着显著差异。

冲突经常发生，与不幸福的夫妻一样，他们会因金钱、工作、孩子、家务管理、性以及姻亲问题而争论。

维持幸福婚姻的秘密在于，他们是怎样巧妙地渡过这些难关并使他们的婚姻保持幸福与稳定的。

在我研究了数百对夫妻之后，我才最终发现这些有情商的婚姻秘密，没有哪两桩婚姻是一模一样的，但是，我越仔细审视幸福的婚姻，我就越清楚它与7个能说明问题的方法很相似。

幸福的已婚夫妇也许不会意识到他们遵循着这7个法则，但是他们都这么做了；不幸的婚姻在这7个方面中，至少总是有一个做得不好，通常他们在很多方面都没做好。

精通这7个法则，你就能确保自己的婚姻生机勃勃。

在你的婚姻中，你要学会确定这7个法则中有哪个法则是你婚姻的薄弱点，或者是潜在的薄弱点，你要把精力放在你婚姻中最需要改善的地方。

在后面的章节中，我们将告诉你所有关于维持（或收复）幸福婚姻的秘密，当你把这些技术运用到你自己的婚姻中去的时候，我们会在一旁帮助你。

无法辩驳的数据 我之所以能这么肯定地告诉你遵循7法则能给你的婚姻带来好处，是因为我的方法与其他方法不同，我的方法是建立在通晓什么因素使婚姻成功的基础上的，而不是建立在是什么因素导致婚姻失败的基础上的。

我再也不用去猜为什么有些夫妻有如此幸福的婚姻，我只想证明是什么使幸福的已婚夫妇有别于其他任何人。

我确信7法则能够起作用，不仅是因为我的数据表明了这一点，还因为迄今为止参加过我们培训班的数百对夫妻也向我证实它们能起作用。

几乎所有夫妻来找我们都是因为他们的婚姻处在水深火热之中，有一些是处在离婚的边缘。

很多人会怀疑，一个建立在7法则基础上的为期两天的培训班能否使他们的婚姻好转，幸运的是，他们的怀疑是没有根据的。

我们的调查结果表明，这些培训课程给夫妻们的生活带来了显著而有力的改变。

当涉及判断婚姻疗法的有效性时，9个月似乎是一个不可思议的数字，但它却能说明问题。

通常到9个月的时候，要么是接受过婚姻治疗的夫妻婚姻问题再次复发；要么是在前9个月中保留了治疗功效的夫妻，他们的婚姻治疗效果会继续得以保持。

因此，对接受我们治疗的640对夫妻，我们进行了一次9个月的大规模随访，用以检测培训班的效果。

我很高兴向大家公布这一令人震惊的低复发率：在全美国范围内，标准婚姻疗法的复发率是30%~50%，而上过我们培训班的复发率是20%。

我们发现，开始治疗时，27%的夫妻很有可能离婚，治疗后3个月，这个比例是67%，而9个月之后，比例为0。

即使那些不太可能离婚的夫妻，在参加我们的培训班后，他们的婚姻也得到了很大的改善。



<<获得幸福婚姻的7法则>>

.....

<<获得幸福婚姻的7法则>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>