

《幸福的婚姻》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787213058417

编辑推荐



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。

《纽约时报》畅销书，长踞亚马逊书店同类图书畅销榜15年。

*细致入微的访问、*真实的夫妻互动实况、*客观科学的生理测量，揭开男女长期相处之道。

湛庐文化出品。

[更多好书尽在湛庐文化](#)

内容简介

这是一本婚姻教皇、人际关系大师、著名心理学家约翰·戈特曼揭开男女长期相处之道的经典作品，向我们阐释了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？

这是一本非常实用的婚姻指南，任何夫妻都能从中受益。书中戈特曼博士用大数据还原婚姻关系的真相，并总结出使婚姻免于破裂的7个法则，引导读者创建一桩高情商的、长久的婚姻。在戈特曼的爱情实验室里，通过长达40年的婚姻关系研究、近700对夫妻的共同参与，戈特曼博士在观察和聆听一对夫妻5分钟的谈话后，便能预测他们是否会离婚，且预测准确率高达91%！

本书畅销全球，曾荣登《纽约时报》畅销书榜榜首，长踞亚马逊同类书榜单前列。作为人际关系领域大师级人物，约翰·戈特曼与他著名的“爱情实验室”成为超级畅销书《Blink》开章经典案例，戈特曼预测离婚的成果成为主流媒体热议话题。

作者简介

约翰·戈特曼

享誉世界的“婚姻教皇”

美国华盛顿大学心理学教授，西雅图人际关系研究所所长，从事家庭关系方面研究长达40年，婚姻关系、人际关系研究领域的*专家，被媒体誉为“婚姻教皇”。

人际关系领域最杰出的心理学者

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。

与罗杰斯、荣格齐名的心理大师

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》杂志评出20世纪最后25年，美国心理治疗师眼中*有影响力的10位心理治疗大师，戈特曼赫然在列，与卡尔·罗杰斯、卡尔·荣格齐名。

娜恩·西尔弗

作家、记者与编辑，在育儿、婚恋、心理学与健康等领域进行研究与写作。

目录

01 西雅图的爱情实验室

在我们的爱情实验室里，只要观察一对夫妻5分钟交流，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%。

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。

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。

“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。

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。

“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上演悲剧，不幸的可能性是前者的4倍。

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。

以温和开场，用妥协收场

02 如何预知婚姻的未来

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。

04 法则2 培养你的喜爱和赞美“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。

06 法则4 让配偶影响你“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。

08 法则5 解决可解决的问题以温和开场，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。

10 法则6 化解僵局学会和问题一起生活

化解僵局的目的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。

结语 现在怎么办

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。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第1章

西雅图的爱情实验室

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？

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。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)