

# 《获得幸福婚姻的7法则（“婚姻教皇”美国首席婚姻专家约翰·戈特曼，畅销11年的幸福宝典）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11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：9787547012567

## 编辑推荐

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\*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-起吗？看过《获得幸福婚姻的7法则》后，你会发现那些看似正确的婚姻理论原来竟是错的！

[更多好书尽在湛庐文化专卖店](#)

## 内容简介

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-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！

## 作者简介

约翰·戈特曼

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。

## 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

## 在线试读部分章节

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·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”是什么样子的先人为主的概念上，而是建立在我多年研究积累的数据上。

……

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)