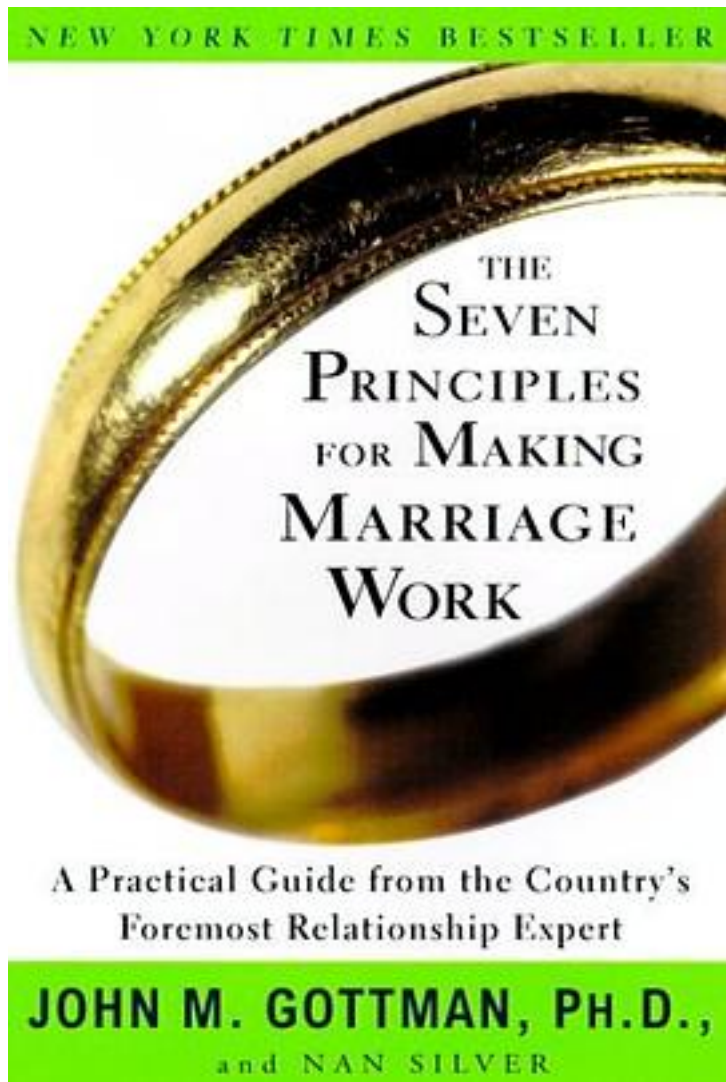


The Seven Principles for Making Marriage Work



[The Seven Principles for Making Marriage Work 下载链接1](#)

著者:John M. Gottman

出版者:Three Rivers Press (CA)

出版时间:2000-5-10

装帧:Paperback

isbn:9780609805794

在线阅读本书

Book Description

John Gottman has revolutionized the study of marriage by using rigorous scientific procedures to observe the habits of married couples in unprecedented detail over many years. Here is the culmination of his life's work: the seven principles that guide couples on the path toward a harmonious and long-lasting relationship. Packed with practical questionnaires and exercises, *The Seven Principles for Making Marriage Work* is the definitive guide for anyone who wants their relationship to attain its highest potential.

Amazon.com

According to most relationship books, the key to a solid marriage is communication, communication, communication. Phooey, says John Gottman, Ph.D., author of the much-lauded *Why Marriages Succeed or Fail*. There's much more to a solid, "emotionally intelligent" marriage than sharing every feeling and thought, he points out--though most couples therapists ineffectively (and expensively) harp on these concepts.

Gottman, the director of the Gottman Institute, has found through studying hundreds of couples in his "love lab" that it only takes five minutes for him to predict--with 91 percent accuracy--which couples will eventually divorce. He shares the four not-so-obvious signs of a troubled relationship that he looks for, using sometimes amusing passages from his sessions with married couples. (One standout is Rory, the pediatrician who didn't know the name of the family dog because he spent so much time at work.)

Gottman debunks many myths about divorce (primary among them that affairs are at the root of most splits). He also reveals surprising facts about couples who stay together. They do engage in screaming matches. And they certainly don't resolve every problem. "Take Allan and Betty," he writes. "When Allan gets annoyed at Betty, he turns on ESPN. When Betty is upset with him, she heads for the mall. Then they regroup and go on as if nothing's happened. Never in forty-five years of marriage have they sat down to have a 'dialogue' about their relationship." While this may sound like a couple in trouble, Gottman found that they pass the love-lab tests and say honestly that "they are both very satisfied with their relationship and they love each other deeply."

Through a series of in-depth quizzes, checklists, and exercises, similar to the ones he uses in his workshops, Gottman provides the framework for coping with differences and strengthening your marriage. His profiles of troubled couples rescued from the brink of divorce (including that of Rory, the out-of-touch doctor) and those of still-happy couples who reinvigorate their relationships are equally enlightening.

--Erica Jorgensen

About Author

JOHN M. GOTTMAN, Ph.D., is a professor of psychology at the University of Washington and cofounder and codirector of the Seattle Marital and Family Institute.

Book Dimension :

length: (cm)20.5 width:(cm)13.3

作者介绍:

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。

目录:

[The Seven Principles for Making Marriage Work 下载链接1](#)

标签

婚姻

心理学

亲密关系

Psychology

marriage

英文原版

relationship

社会学

评论

1 Learning to enhance one's love maps 2 Nurturing fondness & admiration for each other 3 Turning toward each other instead of away from 4 Letting One's Partner Influence u 5 Solve Solvable problems 6 Overcoming gridlock over unsolvable ones 7 Creating shared meaning。 了解爱人如掌纹； 爱爱人如钻戒； .经营婚姻如存款； 重视爱人影响如天气变化； 发生冲突及时刹车； 化解僵局时，各自保留梦想小空间； 创建家庭文化幸福才长远

A very good book on marriage. Best thing is that I realized we have been following these 7 principles without knowing about them!

婚前必备。心理学的，跟踪调查得出的几个结论。

婚姻篇。

A must read for everyone who's intended to get married.

一本科学的工具书，实践性很强，对人际关系也很有帮助。

道理表达得很清晰，主要是看行动了。而且不是一方的事情，是双方的事情。

listened the audio book. everyday i am trying, to be the right one and better me, relationship is the best experience to know oneself better

真是棘手啊。。。

The friendship, PSO (Positive Sentiment Override), 4 horses

两人一起看比较有用，不过一般来说，除非婚姻已经触礁严重，很难两人找时间一起认真看完吧。。。。

行行出状元 门门是学问

2020 Jan

[The Seven Principles for Making Marriage Work_下载链接1](#)

书评

传统实验方法：自我报告法。让夫妻二人针对婚姻满意度填写调查表 创新实验方法：
(1) 序列研究。评估不同婚龄的夫妇，对研究对象进行动态追踪
(2) 观察法（实验室状态下）。
(3) 访问法。采访双方的婚姻史、婚姻观以及对父母婚姻的看法；让他们谈论这一天是怎么过的，谈论婚...

获得幸福婚姻的7法则： 1.了解你的爱人如了解你的掌纹；
2.喜爱你的爱人如喜爱你的钻戒； 3.经营你的婚姻如经营你的存款；
4.重视爱人的影响如重视天气的变化； 5.发生冲突时，及时“踩刹车”；
6.化解僵局时，各自保留梦想的小空间； 7.创建家庭文化，幸福才能长远。 我...

推荐书籍《幸福婚姻法则》，精华如下： -----
温格·朱利是美国的一位婚姻问题专家，他写了一本书，叫《幸福婚姻法则》。为了提高该书的发行量，他决定聘请一位代表性人物，作为该书的代言人。
2006年情人节，有一...

戈特曼最大的噱头是他能相当准确预测离婚。他靠什么预测是否离婚呢？就是观察夫妻双方的互动。如果互动是破坏性的，戈特曼称之为：态度是苛刻的，对对方多是在否定，戈特曼称之为“离婚四骑士”，包括批评、鄙视、自我辩护、冷战，然后是相处之时多半处于消极情绪之中，生理上...

《幸福的婚姻》作者约翰·戈特曼被誉为“婚姻教皇”。
在北京40年内离婚率达50%。
【离婚的坏处】1.离婚会使你的平均寿命减少四年；2.婚姻会影响孩子。
【离婚征兆】1.苛刻的话语；2.末日四骑士：批评、鄙视、辩护、冷战；3.情绪淹没，两个人已经完全控制不了自己了；4.身体指...

推荐序 巫昂（作家）
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...

原创： 囧才才 公众号：二郎琐语
爱情让人捉摸不透。有些夫妻厮守一生过得很幸福，而有的夫妻双方像躲瘟疫一样逃避着对方。科学发展到今天，有没有某些指标可以预测婚姻的成败呢？
你别说，有这么一对博士夫妻，还真就花重金打造了一个装备精良的“爱情实验室”，专...

危险的夫妻征兆： 1、苛刻讽刺挖苦的对话 2、末日四骑士：批评、鄙视、辩护、冷战
3、情绪淹没（摔东西） 4、身体指标 5、失败的情感修复（给台阶下不接受）
6、只剩下糟糕的回忆 如何改善关系： 1、完善更新爱情地图，互相了解对方；
2、培养喜欢、互相赞美，去爱； 3、彼此靠...

这本书主要讲在术的层面怎么经营婚姻，我认为在婚姻里夫妻相处更要注重道的层面，就是两个人都要做有爱心、善良、体贴的另一半，要对自己有要求，不因为近距离长时间相处和新鲜感丧失就对伴侣失去耐心，毫不节制自己的脾气，放纵自己的性格缺陷，知错不改等等。这样术才会有用...

在两性主题的书籍中，有这样一本非常实用的婚姻指南，任何夫妻都能从中受益。它的作者是美国华盛顿大学心理学教授、西雅图人际关系研究所所长，被媒体誉为“婚姻教皇”。这本书就是约翰·戈特曼博士写的《幸福的婚姻》。书中戈特曼博士用大数据、心理学实验等科学方法，来...

婚姻是人们在人生中购买的最重要的产品，可是结了婚的人们却没有发现自己并没有认真的去读过它的说明书；对于单身狗来说，就更不会想到自己将要去面对的最重大的事情是不是有一本说明书。
把《幸福的婚姻》通读了一遍，我觉得它配称为一本婚姻使用说明书。
小时候，父母的争执...

我觉得就是够了，我知道了痛苦为什么缠绕彼此。这么多年，俩个人、三口之家、两个家族系统之间的冲突和伤害，已经让我不愿再去回忆了。
在过去的家庭中心理成长出现创伤的人，这样的人在长大后，会在情感和家庭上出现困难。这些困难表现为 类似《获得幸福婚姻的7法则》描述的永...

[The Seven Principles for Making Marriage Work_下载链接1](#)