



愛能被預測，幸福也能延續！

你／妳相信嗎？心理學家根據五分鐘觀察，就能預測出「這對伴侶是否會離婚收場或分手」！曾獲選為最有影響力的治療師之一的John M. Gottman博士，是研究關係穩定度的權威，在他所主持的「愛的實驗室」，以臨床觀察研究無數對伴侶互動，根據五分鐘的觀察就預測且準確率高達91%！

Gottman博士能如此迅速預測未來，仰賴超過40年長期的實證研究及對伴侶互動進行系統分析。預測關係結束有如末日，Gottman博士用《啟示錄》描述末日提到的四騎士，比喻破壞親密關係的四要素，以下帶大家更認識親密關係中的潛在殺手，此關係經營也同樣適用於與家人和朋友相處，而在末日來臨前其實都有解籤、能夠逢凶化吉。

末日四騎士

- 一、批評（criticism）：不同於抱怨，對人不對事的攻擊。
* 解籤：具體表達需要、溫柔開啟對話。
- 二、輕蔑（contempt）：高高在上、羞辱是感情中的硫酸。
* 解籤：不將對方付出視為理所當然、練習感謝與肯定。
- 三、防衛（defensiveness）：以受害者的姿態反擊。
* 解籤：「我們」的關係，雙方都有責任，為犯錯致歉。
- 四、築牆（stonewalling）：逃避衝突、拒絕溝通。
* 解籤：暫停一下、告知並照顧好自己的狀態。





幸福過一生的秘訣

Gottman博士對親密關係長期分析研究及追蹤發現：

1. 幸福美滿的伴侶絕非都是完美的結合。
2. 伴侶在個性興趣與價值觀可能顯著差異，也會吵架衝突。
3. 關鍵在於他們明白兩人關係中大多數爭執是無法解決的。
4. 懂得巧妙度過難關，才能使兩人的關係依舊穩定、幸福。

研究上萬伴侶的他亦提出感情升溫、常保新鮮的秘訣：

七個讓愛延續的方法

一、補強愛情地圖

保持對伴侶的認識，例如：伴侶喜歡或討厭什麼。

二、培養愛戀與愛慕

表達對伴侶的欣賞，例如：肯定或回顧美好回憶。

三、回應而非回絕

當需要支持和鼓勵，言語或手勢吸引伴侶、接收愛。

四、接受另一半的意見

聽出話語合理之處，積極看待我們是夥伴，不是敵人。

五、解決可解決的問題

無法避免衝突的因應，先考慮對方感受、也自我調適。

六、打破僵局

協助及鼓勵彼此實現各自目標，接受差異更加美好。

七、創造共同意義

建立特別儀式感或回憶，營造精心時刻。

願我們都能被溫柔以待，也能好好善待自己。

參考資料：

John M. Gottman, Nan Silver(2016)。七個讓愛延續的方法
楊里祥心理師：Gottman伴侶諮商受訓經驗分享

