

# 幸福婚姻是怎么样的？基于健全关系屋理论的解释

章东明

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2023年1月18日；录用日期：2023年3月10日；发布日期：2023年3月22日

## 摘要

幸福婚姻指夫妻对婚姻关系中体验到的幸福感或满意度的主观评价。健全关系屋理论提出幸福婚姻由两面承重墙和七个层次构成，两面承重墙包括信任和承诺，七个层次包含：建立爱情地图、分享喜爱和赞美、彼此靠近而非疏远、积极的视角、冲突管理、实现人生梦想和创造共同意义。基于健全关系屋理论，Gottman等人编制了健全关系屋量表并用于评估婚姻关系概况，以及提出了Gottman夫妻婚姻治疗方法。未来研究需要进一步验证健全关系屋理论的跨文化适用性，完善健全关系屋量表和进一步探究健全关系屋理论的内部运作机制。

## 关键词

幸福婚姻，健全关系屋理论，健全关系屋量表，Gottman夫妻治疗方法

# What Is a Happy Marriage Like? Explanation Based on Sound Relationship House Theory

Dongming Qin

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Jan. 18<sup>th</sup>, 2023; accepted: Mar. 10<sup>th</sup>, 2023; published: Mar. 22<sup>nd</sup>, 2023

## Abstract

Happy marriage refers to the couple's subjective evaluation of the happiness or satisfaction experienced in the marital relationship. The sound relationship house theory proposes that a happy marriage consists of two weight-bearing walls and seven levels. The two weight-bearing walls include trust and commitment. The seven levels involve: building a love map, sharing fondness and

admiration, turning toward instead of away, having the positive perspective, managing conflict, making life dreams come true and creating shared meaning. Based on the sound relationship house theory, Gottman et al. developed the sound relationship house scales and used it to assess the profile of marital relationships, as well as further proposed the Gottman method couples therapy. Future research needs to further verify the cross-cultural applicability of the sound relationship house theory, improve the sound relationship house scales and further explore the internal operating mechanism of the sound relationship house theory.

## Keywords

Happy Marriage, Sound Relationship House Theory, Sound Relationship House Scales, Gottman Method Couples Therapy

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

列夫·托尔斯泰在小说《安娜·卡列尼娜》中提及：幸福的家庭总是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。那么幸福的家庭有哪些相似之处？大概是幸福的家庭都有一段幸福的婚姻关系。幸福的家庭以夫妻的幸福婚姻为基础。如此看来，幸福婚姻似乎是有共性的，那么幸福婚姻背后的共性是什么呢？是否存在普遍适用的幸福婚姻模式？如果有，能否让处于不幸婚姻中的夫妻，参照幸福婚姻模式来改善日趋恶化的关系？

幸福婚姻是指夫妻在婚姻关系中体验到的幸福感或满意度的主观评价(Grych & Fincham, 1990)。Gottman 结合多年的实证研究，提出了健全关系屋理论(Sound Relationship House Theory, SRH)来诠释幸福婚姻的具体模式。随后，Gottman 等人以 SRH 理论为基础，编制了 SRH 量表并检验其信效度，用于评估夫妻的婚姻状况。基于 SRH 理论及其测量工具，进一步提出了 Gottman 夫妻治疗方法(Gottman Method Couples Therapy, GCT)，旨在帮助结婚的夫妻改善关系(Navarra & Gottman, 2018)。

虽然国外的研究者提出了婚姻关系的众多模型，例如持久动力模型(Burgess & Wallin, 1953)、幻灭模型(Caughlin & Huston, 2006; Waller & Hill, 1951)、紧急危机模型(Clements, 2004)、适应模型(Huston & Chorost, 1994; Caughlin & Huston, 2006)、脆弱-压力-适应模型(Karney & Brabury, 1995)、双重 ABC-X 模型等(Miller et al., 2003; McCubbin & Patterson, 1982)，但是已有的婚姻模型主要基于婚姻关系的时间维度和压力维度形成的，却从未告诉处于婚姻关系中的个体该如何建立和发展幸福的婚姻关系。在国内的婚姻研究方面，研究者提出了美满婚姻的二维匹配模型，幸福的婚姻需要符合契合性原则和等价性原则，包含三层关系：性伙伴关系、精神层面的朋友关系和经济合作的伙伴关系(王宇中, 2009)。此外，也有研究者基于中国人的婚姻状态与幸福感的关系，从社会文化、经济资源和家庭生命历程三个方面检验了西方相关理论的适用性，发现社会文化和家庭生命历程会影响婚姻幸福感，但是数据却不支持资源理论、收入的互补性假设和家务劳动专门化提升婚姻幸福感的观点(池丽萍, 2016)。综上所述，虽然西方研究者提出了众多婚姻关系的理论模型，而国内研究者也对适合中国人的幸福婚姻模式进行了初步探索，但是目前仍然欠缺具有跨文化适用性的理论模型来阐述幸福婚姻的模式。

SRH 理论作为幸福婚姻领域中的重要理论，与上述已有的婚姻模型相比，其最大的特点是提供了幸

福婚姻的模式，引导夫妻参照该模式，建立、评估和发展幸福的婚姻关系。另外，SRH 理论的独特之处在于每一层都可被确定和制定为咨询建议，并提供相关的干预措施，以加强 SRH 理论的特定层次。SRH 理论中的每一个概念都可以被有效地测量，整合到治疗计划中，以具体解决 SRH 每个层次的具体问题。西方心理学界已经基于 SRH 理论，对幸福婚姻领域进行拓展研究，并初步取得了相应的成果，然而该理论在国内尚未得到系统地介绍，更没有开展相关研究。因此，本文对 SRH 理论的内容进行概述，并介绍其测量方法、应用领域和未来研究方向，为后续国内的幸福婚姻研究提供理论参考。

## 2. 幸福婚姻的模式：SRH 理论

SRH 理论认为幸福的婚姻具有相似的模式，像房屋一样，是由两面承重墙和七个层次组成的(见图 1)。两面承重墙分别是信任和承诺，七个层次自下而上分别是建立爱情地图、分享喜爱和赞美、彼此靠近而非疏远、积极的视角、管理冲突、实现人生梦想、创造共同意义(Gottman & Gottman, 2017)。SRH 理论的七个层次，又可以分为一个过渡地带和三个系统，过渡地带是积极的视角，三个系统包括友谊系统、冲突系统和意义系统。

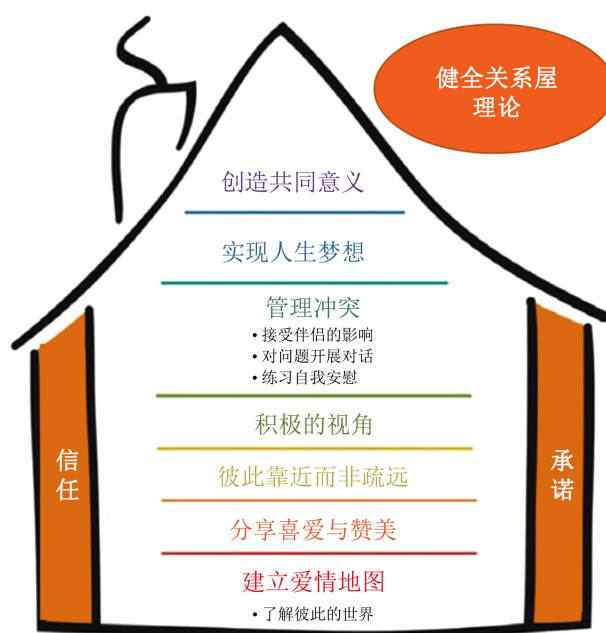


Figure 1. Two weight-bearing walls and seven levels of sound relationship house theory (Gottman & Gottman, 2017)

图 1. 健全关系屋理论的两面承重墙和七个层次(Gottman & Gottman, 2017)

### 2.1. 两面承重墙：信任和承诺

SRH 理论的第一面承重墙是信任。信任指的是一种体验，伴侣知道对方会以各种方式陪在自己身边(Gottman & Gottman, 2017)。例如在情感、身体、经济等方面都会陪伴在自己身边。当个体感到脆弱，需要身体或情感上的支持时，他们认为伴侣是可以提供帮助的。建立信任的基本过程是协调，双方都把自身利益或收益放在第二位。SRH 理论的第二面承重墙是承诺。承诺表现为珍惜伴侣，相信对方就是自己想要的人，将关系视为对彼此一生的承诺，伴侣会感到被尊重和珍视。信任和承诺作为 SRH 理论的两面承重墙，具有支撑作用。如果缺乏信任或承诺，很有可能会破坏其他的七个层次，从而导致关系的全面

破裂。因此，幸福婚姻必然有充分的信任和清晰的承诺，二者缺一不可。

## 2.2. 友谊系统

友谊系统是由 SRH 理论的第 1~3 个层次组成的，分别是建立爱情地图、分享喜爱和赞美以及彼此靠近而非疏远。友谊系统提出伴侣之间像好朋友一样对待彼此，这种关系的特点是互相了解、彼此尊重、产生共情、分享喜爱和具有积极性。其中，第 1 个层次是建立爱情地图。所谓“爱情地图”是指一幅描绘伴侣内心世界的路线图，夫妻双方要了解彼此的世界，了解伴侣内在世界的思想、感觉和想法(Gottman & Gottman, 2017)。那些关系随着时间推移而衰退或结束的夫妻往往无法创建和维护爱情地图(Gottman & Krokoff, 1989)。夫妻之间通过提出问题，记住答案，再提出更多的问题，可以建立和加强爱情地图。

第 2 个层次是分享喜爱和赞美。主要涉及夫妻双方交流情感和相互尊重，当伴侣注意到并表达感激和积极感给对方时，爱和尊重便会产生。交流尊重和欣赏可以增加伴侣的被关心和被重视的感觉(Smith, 2017)。在日常互动中，婚姻幸福的夫妻会找到了有效的方式来向对方表达感激，他们还会寻找伴侣的积极品质和行为，以发现伴侣身上值得欣赏的地方(Driver & Gottman, 2004)。

第 3 个层次是彼此靠近而非疏远。个体与伴侣建立联系的尝试被称为“出价”。个体为了与伴侣建立联系而出价，出价可以是任何与伴侣进行互动的尝试。伴侣对于对方的出价给予积极回应，则称为“转向”，意味着把钱放在“情感银行账户”中。如果伴侣对对方的出价给予消极回应或忽视出价，称为“疏远”，则会导致出价方从“情感银行账户”中取款。对这些出价的回应能高度预测夫妻关系质量及其发展轨迹(Navarra & Gottman, 2019)。

## 2.3. 过渡地带：积极的视角

SRH 理论的第 4 个层次是积极的视角。“积极的视角”是由 Weiss (1974)提出的，他认为夫妻之间的视角可以是积极的也可以是消极的。当夫妻处于积极的视角，即被积极情绪覆盖时，他们更有可能以积极或中立的方式来解释伴侣的行为；当夫妻处于消极的视角，即被消极情绪覆盖时，他们更有可能过于敏感，把伴侣的行为视为故意的或消极的。积极或消极的情感角度在很大程度上预示着夫妻双方在发生冲突或误解后修复关系的能力。该层次是友谊系统和冲突系统的过渡地带，在很大程度上受夫妻之间的友谊质量以及冲突谈话的温和或苛刻方式的影响(Tabares et al., 2004)。当友谊系统运作良好时，夫妻将会有积极的视角；当一个或多个层次的友谊系统不健康时，夫妻之间很可能会有消极视角，他们的视角被消极的想法和感觉所影响；中性甚至是积极的互动仍然会被认为是消极的，伴侣会对消极性产生过度警惕。通过加强 SRH 的前三个层次，可以扭转消极的视角(Gottman & Gottman, 2017)。

## 2.4. 冲突系统

SRH 理论的第 5 个层次是管理冲突。由该层次单独构成冲突系统，该系统强调管理冲突，而不是解决冲突。冲突的存在并不被认为是消极的，如果能建设性地处理，是加深理解和亲密感的潜在来源。然而，往往一些长期存在的问题容易导致僵局，例如当个体的梦想或需求被伴侣挫败或忽视时，僵局就会发生，产生人际关系中最痛苦的冲突(Gottman & Levenson, 2000)。研究发现当一场冲突对话的前 3 分钟开始变得苛刻或消极时，96%的情况下双方的对话不会顺利进行，开启苛刻的对话能够显著预测整体关系的下行轨迹(Gottman & Levenson, 2000; Gottman & Notarius, 2000)。同时，已有研究表明幸福的夫妻是接受伴侣影响自身的，即使自己不同意对方，但也能倾听并确认对方的观点(Driver & Gottman, 2004)。夫妻之间可以运用六种冲突管理技巧：温和地启动对话；在冲突中接受影响；在交谈中进行修复；冲突降级；生理上自我安抚；从遗憾的事件中恢复(Babcock et al., 2013)。

## 2.5. 意义系统

意义系统是由 SRH 理论中的实现人生梦想和创造共同意义构成的。在意义系统中, 夫妻双方分享梦想、抱负、人生观、世界观和价值观等, 开展更深层次的交流。其中, 第 6 个层次是实现人生梦想。那些能够分享梦想并相互支持的夫妻, 彼此之间会建立牢固的纽带。当伴侣之间能够分享他们深层次的梦想、愿望、希望时, 并感觉到被对方接纳时, 僵局通常就会化解。分享和支持彼此的梦想可以加深爱情地图的层次, 增加信任和亲密感。

SRH 理论的第 7 个层次是创造共同意义。夫妻共同建立有目的和有意义的生活, 这是一个人的价值观、人生观和世界观与伴侣相结合的层次, 更深层的联系会发生在夫妻形成和分享生活目标、角色、以及发展有意义的联系仪式的过程中(Gottman & Gottman, 2017)。夫妻双方可能对这些问题没有完全一致的意见, 但可以讨论这类问题, 以及尊重不一致的意见, 并进一步寻找共同点。

## 3. 幸福婚姻的测量: SRH 量表

在评估婚姻状况时, 有两种光环效应会导致婚姻自我报告的总体单维性。其中一种效应是婚姻不幸的人倾向于认可几乎所有关于他们伴侣的消极评价; 另一个效应是拥有幸福婚姻的人倾向于认同几乎所有对伴侣的积极评价(Burgess, Locke, & Thomes, 1971)。这两种效应, 严重影响了婚姻关系测量的客观性。Gottman 和 Gottman (2017)以 SRH 理论为基础, 编制了健全关系屋量表(Sound Relationship House Scales), 用于评估婚姻关系的具体状况, 并对其进行了信度和效度检验。SRH 量表使 SRH 理论中的每个概念都可以被有效测量, 为基于 SRH 理论的夫妻关系干预提供的测量工具, 具体解决 SRH 每个层次的具体问题。

该量表对应 SRH 理论, 主要测量的友谊系统、冲突系统和意义系统。友谊系统包括四个维度, 分别是爱情地图、喜爱和赞美、转向或离开以及情感距离和孤独。冲突系统包括两个部分, 即存在的冲突和冲突过程。对于客观存在的冲突测量的维度包括苛刻的开始、四骑士(批评、防御、鄙视、筑墙)、永久问题上的僵局、接受彼此的影响和妥协。对于冲突解决过程, 主要测量了三个维度, 包括淹没、消极情绪覆盖和有效的修复尝试。意义系统共测量了四个维度, 分别是共同意义的仪式、作用、目标和特征。

## 4. 幸福婚姻模式的应用: 作为一种参考模式

### 4.1. 评估婚姻状况

基于 SRH 理论编制的 SRH 量表, 可以进行婚姻关系概况评估。在开始治疗前, 建立三次评估, 以确定在 SRH 的每个水平上哪些是有效的, 哪些需要注意。首先, 治疗师会见接受治疗的夫妻, 让他们完成 SRH 量表, 并获得测量结果; 然后, 与每一位伴侣单独会面后, 治疗师再与这对夫妻会面, 逐级回顾这对夫妻的友谊系统、冲突系统和意义系统; 最后, 对干预措施进行调整, 以发展或加强每一层次(Navarra & Gottman, 2018)。运用 SRH 量表, 可以让治疗师更准确地评估夫妻关系的现状及其问题, 制定更全面而有针对性的治疗计划(Gottman et al., 2002)。

### 4.2. 开展婚姻教育

SRH 理论是对夫妻互动的模式和动态过程进行系统分析而产生的, 提出了幸福婚姻的模式, 清晰地描述了幸福婚姻的究竟是怎样的, 也提供了具体的建议或方法告诉人们怎样做才能拥有幸福婚姻。以 SRH 理论为婚姻教育提供了理论基础, 可以对婚姻关系进行广泛性预防、选择性预防和指导性预防。基于 SRH 理论, 在婚姻教育中, 可以有效地引导夫妻通过建立爱情地图来了解彼此、分享喜爱与赞美、用积极的视角来看待伴侣、学会管理冲突、和伴侣一起实现人生梦想和创立共同意义等方法来建立和维持幸福婚

姻, 引导夫妻有效地应对婚姻关系中的消极因素。

### 4.3. 开展 GCT 干预

基于 SRH 理论, Gottman 等人建立了 Gottman 夫妻治疗方法(Gottman Method Couples Therapy, GCT), GCT 方法包括三个阶段: 首先要全面评估双方关系的优势和挑战; 治疗的症状期包括每周 90 分钟的疗程; 随着关系的改善, 治疗间隔逐渐延长, 进入预防复发阶段(Navarra & Gottman, 2018)。GCT 方法有五个治疗目标。主要包括以下:

第一个目标是减少冲突时的消极情绪。在人际关系中, 冲突是不可避免的, 而且在某些方面是可取的, 冲突中的消极情绪会帮助夫妻结束有害的互动模式。治疗师不寻求消除所有冲突, 而是改变消极情绪的升级。治疗师可以使用许多干预手段来实现这一目标, 干预的手段包括处理和修复遗憾事件、围绕冲突建立一个双方都能接受的妥协方案、围绕僵持的、永恒的问题建立对话等。

第二个目标是在冲突对话中增加积极情感。研究发现, 当夫妻进行冲突对话时, 拥有幸福婚姻的夫妻平均保持 5 个积极词汇和 1 个消极词汇的比例, 他们的对话并非没有负面的内容, 而是将 80% 的时间花在了积极的言论上; 另一方面, 随着时间的推移, 夫妻关系恶化的夫妻在冲突对话中, 他们积极词汇和消极词汇的比例平均为 0.8 比 1, 他们更有可能表达负面情绪(Gottman & Levinson, 2000)。

第三个目标是在非冲突时刻增加积极的交流。在爱情实验室里, 研究者观察了那些处于非冲突、低压力时刻的夫妻, 这些人用“出价”来吸引对方的注意, 而出价有很多形式, 从开始交谈到深情的接触; 稳定的夫妻有 86% 的情况成功地接受了对方的出价, 而关系恶化的夫妻则有 67% 的情况下拒绝(或反对)对方的出价(Navarra & Gottman, 2019)。此外, 也有研究表明, 消极的夫妻失去了注意到伴侣积极一面的能力, 治疗师应该帮助夫妻认识到已经存在的积极因素, 并开始新的积极行为(Robinson & Price, 1980)。GCT 方法的目标 2 和 3 使用相同的治疗技术来帮助夫妻在冲突和非冲突时刻增加积极的情感, 主要的治疗手段包括: 通过建立(或重建)友谊系统来增加积极性、围绕生活压力建立联系、探索与性和浪漫有关的问题和分享积极的体验(Gottman & Gottman, 2017)。

第四个目标是在必要时帮助夫妻弥合元情绪上的不匹配。所有人都会对自己的情感经历产生情绪反应, “元情绪”被用来描述这些情绪反应。Nelson 和 Panksepp (1998) 的七个情绪指挥系统及其相关情绪说明了个体元情绪的复杂性及其对关系的影响。例如, 一个人可能会对与恐惧有关的感受感到非常不舒服, 而他们却可以轻松地处理与悲伤或愤怒有关的感觉。伴侣之间的这些元情绪差异很容易导致出价失误、沟通失败和感情受伤。一个人的元情感结构受到许多因素的影响, 包括童年经历、文化规范和创伤, 夫妻之间元情绪的差异是很常见的。当夫妻中的一方接受情感指导, 另一方拒绝情感指导时, 夫妻关系中出现僵局是很常见的。在这样的关系中, 差异经常出现在基本的关系任务上, 如养育子女、安排空闲时间或使用金钱, 这些僵局会造成高度的情绪困扰, 因为每个人都觉得自己的观点没有得到伴侣的尊重或被伴侣忽视, 另外, Gottman 等人的研究表明, 未经治疗的元情绪差异预测离婚的准确率为 80% (Gottman et al., 1996)。为了完成弥合元情绪不匹配的第四个目标, 治疗师使用元情绪访谈作为治疗工具。鼓励夫妻就他们的历史和情感经历进行安全、有结构的对话, 帮助他们建立理解的桥梁, 鼓励夫妻更多地表达自己的感受和需求, 更能接受另一半的感受和需求, 表达需求等练习能让治疗师引导夫妻更深入地理解双方的需求和感受(Navarra et al., 2016)。

第五个目标是帮助夫妻建立和培养一个共同的意义系统。Buehlman 等人(1992)认为寻找共同意义是通过口述历史访谈揭示的夫妻故事的组成部分。治疗师寻求超越相互冲突的梦想, 让寻求帮助的夫妻建立联系的仪式。当夫妻之间无法形成为生活带来有目的和意义的仪式和惯例时, 往往会失去与彼此的联系, 治疗师通过引导夫妻进行对话来实现这一目标, 而对话的目的是有意地创造联结的仪式(Navarra et al.,

2016)。为实现最重要的人生目标，个体需要伴侣的支持，治疗师也引导夫妻双方讨论重要的人生观和价值观，比如“如何成为好父母”，这些对话将双方以深刻的方式凝聚在一起，并在更深的层次上增加对彼此的了解。

## 5. 未来研究展望

SRH 理论是基于西方的婚姻文化背景中提出和验证的，对于该理论是否适合中国的婚姻文化，还有待考究。SRH 理论是基于夫妻双方的互动模式提出的，与西方的个人主义文化背景相比，但是在中国的集体主义文化背景，可能会存在更多影响幸福婚姻的特异性因素。例如，对于冲突的管理和解决，西方的婚姻文化是倡导夫妻之间内部解决的，而中国的婚姻文化背景下，夫妻之间的冲突可能还会牵涉双方父母或其他亲戚等人作为第三方，对夫妻冲突进行调解。未来的研究需要进一步验证 SRH 理论是否适合于中国的婚姻文化，是否充分反映了中国人的幸福婚姻模式。

SRH 理论没有详细而系统地阐述各个层次之间的关系，也没有阐述两面承重墙与七个层次之间的关系。未来需要进一步开展实证研究，探讨该理论中各个层次的垂直关系，以及其层次之间的相互影响机制。同时，也需要进一步结合信任和承诺，探讨两者与各个层次或各个系统的水平关系，进一步明确内部的影响机制。

基于 SRH 理论编制的 SRH 量表仍然存在不足之处。SRH 量表仅仅测量了友谊系统、冲突系统和意义系统，却没有测量作为过渡地带的积极视角，也没有测量信任和承诺，未来研究还需要补充编制该量表信任、承诺等维度。另外，在信度和效度方面的检验，检验指标单一，未来研究还需要运用多样而系统的信效度指标，对 SRH 量表的信度和效度进行大范围的检验，建立常模。

## 参考文献

- 池丽萍(2016). 中国人婚姻与幸福感的关系: 事实描述与理论检验. *首都师范大学学报: 社会科学版*, (1), 145-156.
- 王宇中(2009). 美满婚姻的理想模型. *郑州大学学报: 哲学社会科学版*, 42(4), 81-84.
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A Component Analysis of a Brief Psycho-Educational Couples' Workshop: One-Year Follow-Up Results. *Journal of Family Therapy*, 35, 252-280. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>
- Buehlman, K. T., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1992). How a Couple Views Their Past Predicts Their Future: Predicting Divorce from an Oral History Interview. *Journal of Family Psychology*, 5, 295-318. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.5.3-4.295>
- Burgess, E. W., Locke, H. J., & Thomes, M. M. (1971). *The Family: From Traditional to Companionship*. Van Nostrand Reinhold Company.
- Burgess, E., & Wallin, P. (1953). *Engagement and Marriage*. Lippincott.
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2006). The Affective Structure of Marriage. In A. Vangelisti, & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 131-156). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.009>
- Clements, M. L., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2004). Before They Said "I Do": Discriminating among Marital Outcomes over 13 Years. *Journal of Marriage and Family*, 66, 613-626. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00041.x>
- Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Daily Marital Interactions and Positive Affect during Marital Conflict among Newlywed Couples. *Family Process*, 43, 301-314. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00024.x>
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and Family*, 62, 737-745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade Review-Observing Marital Interaction. *Journal of Marriage & the Family*, 62, 927-947. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>

- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology, 10*, 243-268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review, 9*, 7-26. <https://doi.org/10.1111/jftr.12182>
- Gottman, J., Driver, J., & Tabares, A. (2002). Building the Sound Marital House: An Empirically-Derived Couple Therapy. In A. S. Gurman, & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (3rd ed., pp. 373-399). Guilford Press.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital Conflict and Children's Adjustment: A Cognitive-Contextual Framework. *Psychological Bulletin, 108*, 267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.2.267>
- Huston, T. L., & Chorost, A. F. (1994). Behavioral Buffers on the Effect of Negativity on Marital Satisfaction: A Longitudinal Study. *Personal Relationships, 1*, 223-239. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00063.x>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Method, and Research. *Psychological Bulletin, 118*, 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- McCubbin, H. I., & Patterson, J. M. (1982). Family Adaptation to Crises. In H. I. McCubbin, A. E. Cauble, & J. M. Patterson (Eds.), *Family Stress, Coping, and Social Support* (pp. 26-47). Charles C Thomas.
- Miller, P. J., Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2003). Trait Expressiveness and Marital Satisfaction: The Role of Idealization Processes. *Journal of Marriage and Family, 65*, 978-995. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00978.x>
- Navarra, R. J., & Gottman, J. M. (2018) Sound Relationship House in Gottman Method Couples Therapy. In J. Lebow, A. Chambers, & D. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp. 1-4). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8\\_208-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_208-1)
- Navarra, R. J., & Gottman, J. M. (2019). Bids and Turning Toward in Gottman Method Couple Therapy. In *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp. 253-255). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8\\_183](https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8_183)
- Navarra, R. J., Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2016). Sound Relationship House Theory and Relationship and Marriage Education. In J. J. Ponzetti Jr. (Ed.), *Evidence-Based Approaches to Relationship and Marriage Education* (pp. 93-107). Routledge.
- Nelson, E. E., & Panksepp, J. (1998). Brain Substrates of Infant-Mother Attachment: Contributions of Opioids, Oxytocin, and Norepinephrine. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 22*, 437-452. [https://doi.org/10.1016/S0149-7634\(97\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S0149-7634(97)00052-3)
- Robinson, E. A., & Price, M. G. (1980). Pleasurable Behavior in Marital Interaction: An Observational Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48*, 117-118. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.48.1.117>
- Smith, J. (2017). The Relationship between Marital Interaction and Marital Stability. *Journal of Counselling Psychology, 5*, 39-52.
- Tabares, A. A., Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Chapter 14. Repair Attempts Observational Coding System: Measuring De-Escalation of Negative Affect during Marital Conflict. In P. K. Kerig, & D. H. Baucom (Eds.), *Couple Observational Coding Systems* (pp. 227-241). Lawrence Erlbaum Associates.
- Waller, W., & Hill, R. (1951). *The Family: A Dynamic Interpretation*. Dryden.
- Weiss, R. S. (1974). The Provisions of Social Relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto Others* (pp. 17-26). Prentice Hall.