

<<爱的五种能力>>

图书基本信息

书名：<<爱的五种能力>>

13位ISBN编号：9787511330765

10位ISBN编号：7511330762

出版时间：2013-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：赵永久

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<爱的五种能力>>

前言

推荐1如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。

很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。

如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。

古典著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者推荐2爱情是一种能力弗洛伊德说过，精神病从本质上说，就是爱的能力的某种缺陷。

所以，在一个缺乏“爱的能力”的社会，我们会觉得“大家都有病”。

的确，爱情是一种能力、一门学问。

爱情是每个人都要经历和拥有的。

可惜这门学问从幼儿园、小学到大学，从未有一所学校开设一门必修课讲解这门学问。

我们关于爱情的知识，大多数来源于自己的经验和道听途说。

共浴爱河是一件多么美妙的事情，但如何在爱河中游泳，又不得不靠我们自己摸索。

在河里呛了水，我们会向旁边游泳的，或是向岸上休息的家人朋友请教，他们会告诉我们一些游泳的技巧。

其实这些技巧也是他们自己摸索出来的，可能泳姿不正规，动作“不给力”，搞得我们继续呛水！

这时候，我们多么需要一名专业的游泳教练，教教我们正确的泳姿和换气技巧啊！

翻翻世界家庭史，会发现只是在近百年来，爱情才和婚姻紧密联系起来。

在此之前，婚姻更多的是以经济利益、家族联姻为主导。

而心理学作为一门独立的学科，从哲学、生理学中独立出来，也是近百年来事情。

弗洛伊德从性和潜意识解释爱的本质，弗洛姆从人的本质阐述爱的艺术，斯坦伯格由爱的要素画出爱的三角形……爱的内涵被我们挖掘得越来越深入，爱的理论也越来越深刻，但我们多数人毕竟不是学者，在理论面前往往手足无措。

而且，即使是心理学家，依然会在爱的冲突中遭遇困惑和痛苦。

我们需要深刻的理论，更需要实用的方法。

赵永久是我以前百合网的同事。

那时，他先是负责内部培训，包括“婚姻家庭咨询师”的培训业务管理，业余时间就喜欢研究各种情感问题。

后来我们尝试举办国内首届“恋爱培训班”，他自告奋勇地来做部分课程的讲师，没想到试讲之后学员反映很好，永久也从此踏上了“情感教练”的职业道路。

这一路走来，实在不容易。

永久的这本《爱的五种能力》就是一本实用的“爱手册”。

翻开书页，你看到的不是艰涩的学术语言，而是实实在在的大白话，实实在在的鲜活案例和应对方法：“情绪管理”就不能自己编故事气自己，“述情”就要用好六个句型，四个步骤做个“共情”高手，如何修炼“允许”的包容态度，用“影响”的力量巧妙地改变对方，等等。

我相信这本书的大实话和小技巧，一定会让你读起来很轻松、用起来很顺手。

更进一步，如果耶稣说的“爱人如己”是对的，你对自己的爱，也具备这五种能力了吗？

慕岩 百合网副总裁

<<爱的五种能力>>

内容概要

知名情感教练赵永久将爱的能力变成了一门情商训练课，让爱情可以来得更好，幸福可以来得更早。

这门悄悄流行于北上广的婚恋情商课，正不断升温。

95%的学员纷纷感叹：“要是早点学这门课就好了”

随书赠送《爱的能力》/《找到最好的爱人》课程300元代金券

《拆掉思维里的墙》作者古典、百合网副总裁慕岩认可推荐

如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。

如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。

—— 古典 著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者
《爱的五种能力》是一本实用的“爱手册”。

——百合网副总裁慕岩

<<爱的五种能力>>

作者简介

赵永久，知名情感教练。

被《心理月刊》称为“中国首席情感教练”，北京心灵智慧婚恋培训机构创始人，浙江卫视等多家卫视特邀情感嘉宾。

2008年起在北京、广州等地讲授《爱的能力》课程，好评如潮。

<<爱的五种能力>>

书籍目录

推荐1 推荐2爱情是一种能力 第一章 爱的能力，未曾学过的一堂课 爱的五种能力是什么007 懂爱的人不讲“理” 010 “爱”和“理”哪个更重要011 一个讲爱，一个讲理，鸡同鸭讲017 爱情里既要愉快又要正确020 第二章 管好情绪享受爱：情绪管理 管理不好情绪，挽救不了婚姻025 情绪是潜意识的提示器030 爱自己需要第六感：情绪的觉察035 情绪管理方法之一：跟随心的指引038 情绪管理方法之二：穿越情绪按钮041 情绪管理方法之三：放下对和错049 情绪管理方法之四：保持客观056 第三章 说出感觉容易爱：述情 “喜怒不形于色”是爱情的天敌067 什么样的人拥有述情能力069 述情为爱你的人画出地图073 你的苦乐我可以懂：述情带来理解076 真实与准确：述情的两个基本功082 第四章 善解人意才会爱：共情 会共情，幸福才长久117 关注与认同：共情的两个基本功126 四步练成“共情高手” 135 第五章 全然接受是真爱：允许 允许，让生活无烦恼149 求同存异：你必须允许有些人，有些事159 一辈子的功课：允许的修炼172 第六章 智慧的爱让他变好：影响 影响的奥秘：他会因你而变183 改变别人，从改变自己开始：影响的方法194 后记 己所欲，勿施于人213

<<爱的五种能力>>

章节摘录

版权页： 第三章 说出感觉容易爱：述情 曾经有一段时间，我发现一个现象，有时情感咨询师为一个遭遇情感困惑的人做咨询时，给出的辅导意见里经常会有这样一句话：“你需要学会表达自己的感受！”

”意思是这个人之所以情路坎坷，多数原因跟这个人不会表达自己有关，甚至就是这个原因导致的。当时我思考，为什么有些人会表达自己的感受，而有些人不会呢？

后来想出的答案是，每个人的成长环境不同，决定了他们表达自己感受的能力不同。

我紧接着又思考一个问题，这既然是一种能力，应该叫什么名字呢？

我发现在我的知识体系中，找不到一个词来给这种能力命名。

我也咨询了身边的一些人，发现大家都不知道。

那段时间，刚好是我思考爱情关系中的人们需要具备一些什么能力的时候，也就是爱的五种能力诞生的时候。

我发现这种能力在爱情的经营中是非常重要的，它应该是爱的能力中的一种，我本人也需要提升这种能力，我一边不断地探索这种能力具体应该包括什么，努力成长自己的这种能力，一边思考这种能力所对应的专业心理学名词是什么。

“述情”的诞生 连续思考了好多天，我还是没有在我原有的知识体系中找到答案，后来我想，干脆我来给这种能力起个名字吧！

受“共情”一词的启发，我想出了好几个词来为“表达自己的感受这种能力”命名，比如“诉情”“抒情”“述情”等，经过仔细推敲，我决定使用“述情”一词来命名这种能力，意思是叙述自己的内在情绪和感受。

从那时起，我在培训课中开始使用“述情”一词，并教大家提升这种能力。

我讲了一段时间后，有一天，我再次上网搜了一下“述情”这个词，忽然发现，网上有个翻译来的专业名词叫“述情障碍”。

意思是说，一个人不能感受到自己的情绪，或能感受到自己的情绪但无法表达出来。

这里使用的“述情”一词和我对“述情”的理解几乎是完全一致的。

真是太有意思了，原来“英雄所见略同”。

一个人不会表达自己的感受，别人就不知道他的内在感受，也不知道他的心理特点，更不知道如何才能让他开心，不知道做什么会让他不舒服。

总之，别人不知道该如何更好地与其相处。

这样的人，是不易爱的人，也容易在情感关系中遇到问题。

本章将向大家讲述“述情”的原理，以及“述情”的具体方法和句型。

“喜怒不形于色”是爱情的天敌 我们生活在一个极其不会述情的社会，在我们的文化中，人们通常追求一种做人的境界——一个人要有城府，不能把自己的感情轻易地流露出来，更不能挂在脸上，要做到“喜怒不形于色”。

我常问别人，你心目中中国历史上最聪明的人是谁？

很多人说是诸葛亮。

是的，人们听过、看过太多有关诸葛亮如何聪明的故事了，那么诸葛亮是一个什么样的人呢？

很多人会说他是一个军事家、政治家、战略家，本质上他是最优秀的谋略家，或者说阴谋家。

阴谋家当然要追求喜怒不形于色，这是他们的立家之本，或者说是必备基本功。

在华夏五千年历史中，有很多这样的人被大家崇拜，比如姜子牙、孙子、刘伯温等，他们都是有谋略的人，都是需要喜怒不形于色的人。

崇拜他们就会不自觉地向他们学习，学习他们的不动声色。

爱情里不需要“城府” 曾经有一个男孩问了我一个问题：“我如何才能做到心里有什么事情不被人看出来呢？”

”我问他：“你为什么要追求这样一种境界呢？”

”他说：“这样才有城府，才成熟啊！”

<<爱的五种能力>>

”他把不被人看出自己内心想法当成成熟的标志并努力去追求，这是受某些传统文化的影响。要知道喜怒不形于色可是爱情的天敌，这跟实际的爱情关系中的人所需要的能力恰好是相反的。在爱情关系中，人们反而需要刻意地学会表达自己，让爱人明白自己内心真实的想法和感受，而不是故意隐藏在心里不被看出来。

这样爱人才知道如何更好地与自己相处。

这个男孩对所谓“成熟”的追求，可能会使他离幸福更加遥远。

《好主妇》杂志曾经引用奥地利的一项调查报告：94%的离异人士认为，缺乏交流而产生的误解是导致他们婚姻破裂的最主要原因。

这说明在爱情关系里交流沟通是最重要的。

那么，爱人之间要交流沟通什么呢？

当然是相互了解对方的想法、感受和一些心理的需求，也就是相互述情。

述情的能力不是天生的，而是后天习得的。

什么样的人容易获得较高的“述情”能力？

什么样的人又容易缺失呢？

什么样的人拥有述情能力 简单地说，一个人在学习说话的过程中，如果父母经常对他“共情”“述情”，很照顾他的感受，他的述情能力就可能会较高。

反之，就可能会较低。

一个小女孩儿在商场里跟爸爸妈妈走散了，这是她第一次跟爸妈走散，她会很害怕，也很伤心。

到处惊慌失措地找爸爸妈妈的同时，她甚至会放声大哭，并大声地呼喊。

这个年龄的她，可能还不明白什么是害怕、伤心，这个时候，如果她的父母找到她后关心地问她“你是不是很害怕啊？

”或“你是不是很伤心啊？

”她就会明白原来刚才的那些感觉叫“害怕”或“伤心”，这样她慢慢就学会了为自己的感觉命名，长大后她的述情能力就有可能高。

反之，父母不关心她内心的感受，而是批评她为什么不听话到处乱跑，如果再指责她哭闹显得很没教养，影响了别人，她就会错失一次为自己的感觉命名的机会，因为父母的行为让她记住：哭喊是不对的，表达不开心的情绪是不应该的，也许她就会从此有意识地压抑真实的感受。

如果她从来没有得到过这样的机会，长大了就不知道自己内心的感觉是什么，就可能在表达感情的时候词不达意。

这就让她形成了一定程度的述情障碍，这样的人也当然容易在情感关系中遇到问题。

述情的能力要从小培养。

如果年轻父母看到这本书，一定要重视孩子的感受，让孩子学会和善于说出自己真实的感觉。

这是在为孩子成人后的幸福播种。

爸爸妈妈如果经常向自己的孩子“述情”，孩子就会慢慢地学会把自己内心已经命名的感觉讲出来，真正地学会“述情”。

有一段时间，做培训师的万杰工作很忙，经常回家坐下时已经累得精疲力竭，连说话的力气都没有。

还没有上幼儿园的儿子看到爸爸回来了，总想让爸爸陪他玩一会儿。

万杰也很想跟儿子玩，但实在太累，想先躺一会儿，然后再陪儿子。

于是万杰对儿子说：“儿子，爸爸很想陪你，可爸爸工作一天了，实在是太累，浑身都是疼的，可不可以让爸爸先休息一下，然后再陪你玩？

”听完这话，儿子就不纠缠万杰，让万杰先休息。

没过几天，万杰从外面回来后又躺在了沙发上，儿子看到后马上跑到厨房跟他妈妈说：“妈妈，妈妈，你不要打搅爸爸休息。

”妈妈问他：“为什么啊？

”他说：“因为爸爸太累了！

”儿子已经学会替万杰“述情”了，当然，实际上他是先有了与万杰的共情，才会替万杰述情的。

孩子的述情和共情能力就是这样得到培养的。

<<爱的五种能力>>

大人经常给他述情，告诉他自己的内心感受或者关心他的内在感受，他就会受到影响，并发展出这些能力来。

又过了一段时间，到了冬天，有一次万杰一家人步行去附近的商场，路上看到一对老夫妻在人行道上乞讨。

给他们一些零钱后，他们刚要离开，儿子问万杰：“爸爸，能不能把咱家的房子给他们一套？”

”万杰说：“为什么呢？”

”儿子说：“因为看到他们挨冻我心里很难过啊！”

”当然，万杰并没有把房送子给老人一套，而是告诉儿子，同情是一种美德，但要在自己力所能及的范围内帮助他人。

儿子的话很天真，但说明他已经学会述情了。

会述情的人，就是这样学会表达的。

他们在成长过程中，爸爸妈妈等身边的人经常给他们述情，他们受到周边语言环境的影响，慢慢地学会了。

有些家庭几代人都不會述情，因为他们都成长在一个不会述情和共情的环境中，人与人之间不照顾彼此的感受，而是更多地讲对错，分是非，排辈分，延续上一代家族的沟通方式。

成长在这样家庭的人，除非后天刻意地学习和练习，否则很难习得这种能力。

这种能力的缺失也会在家族中继续存在。

从这个角度，可以看到情商和爱的能力是会通过家庭成员之间的沟通和互动传递给下一代的。

人们也很有必要在后天学习和练习自己表达自我的能力，有了这些能力后，也都会通过语言环境遗传给一代又一代的子孙。

所以，一个人是否拥有爱的能力绝不只是自己的事情。

而这种能力，更是在各种人际关系里，特别是爱情的关系里需要的重要能力，是让人幸福的能力。

因为对于不会表达自己内心感受的人，人们较难了解他真实的感受，就不知道如何对待他。

<<爱的五种能力>>

后记

<<爱的五种能力>>

媒体关注与评论

如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。

如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。

——古典著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者《爱的五种能力》是一本实用的“爱手册”。

——百合网副总裁慕岩

<<爱的五种能力>>

编辑推荐

《爱的五种能力:爱情与婚姻中的情商课》编辑推荐：1、知名情感教练赵永久将爱的能力变成了一门情商训练课，让爱情可以来得更好，幸福可以来得更早，这门悄悄流行于北上广的婚恋情商课，正不断升温。

95%的学员纷纷感叹：“要是早点学这门课就好了” 2、随书赠送《爱的能力》/《找到最好的爱人》课程300元代金券。

3、《拆掉思维里的墙》作者古典、百合网副总裁慕岩诚挚推荐。

<<爱的五种能力>>

名人推荐

如果你看过《男人来自火星，女人来自金星》，你一定不能错过这本赵永久写的《爱的五种能力》。很多人因为自己没遇到爱的人，或错过了爱的机会，或拥有过又失去了爱人，开始不相信爱情，其实他们是缺乏“爱的能力”。

如果想拥有爱情，你不仅要有爱的激情，更要有爱的能力。

——古典 著名职业规划师，《拆掉思维里的墙》作者《爱的五种能力》是一本实用的“爱手册”。

——百合网副总裁慕岩

<<爱的五种能力>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>