

# 《爱的五种能力（升级版）》

## 图书基本信息

书名：《爱的五种能力（升级版）》

13位ISBN编号：9787506374900

出版时间：2014-11-8

作者：赵永久

页数：226

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《爱的五种能力（升级版）》

## 内容概要

爱情需要学习，婚姻需要练习。情感教练赵永久提出：爱一个人需要具备爱的能力，但它包含了五种具体的能力，它们是——情绪管理、述情、共情、允许、影响。这五种能力也是情商的具体体现。本书结合真实案例详述爱的五种能力，帮助你重新认识爱，修复爱，拥有爱，传播爱。

爱的五种能力，爱情与婚姻中的情商课，这门悄然流行于北上广的两性关系情商课，改变了无数人的情感生活。

学会爱的五种能力，让你可爱、会爱、容易爱

停止向外寻找爱，让爱可以找到你。

如果要获得幸福，就要培养爱的能力。

——著名心理学家杨凤池

这是一本两性关系的保鲜秘典，让永远在一起不仅仅是承诺。

——麻辣情医 吴迪

我相信这本书的大实话小技巧，一定会让你读起来很轻松，用起来很顺手。

——百合CEO 田范江

# 《爱的五种能力（升级版）》

## 作者简介

赵永久

知名情感教练

婚姻家庭咨询师

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、上海、广州等地讲授《爱的能力》婚恋心理课程，好评如潮。

著有：《爱的五种能力》《嫁个好老公》《积极恋爱心理学》

微信公众号：赵永久

# 《爱的五种能力（升级版）》

## 书籍目录

自序

001

第一部分 拥有爱的能力，与谁结婚都幸福004

第一章 · 向内找，发现幸福之路007

第二章 · 爱的五种能力是什么024

第二部分 管好情绪享受爱：情绪管理050

第三章 · 管理不了情绪，挽救不了婚姻050

第四章 · 觉察：做情绪的主人069

第五章 · 情绪管理方法一：保持客观074

第六章 · 情绪管理方法二：穿越“情绪按钮”084

第七章 · 情绪管理方法三：放下对和错096

第三部分 说出感觉容易爱：述情104

第八章 · “喜怒不形于色”是爱情的天敌106

第九章 · 述情让家庭和谐112

第十章 · 述情的两个基本功117

第十一章 · 六句话练成述情高手124

第四部分 善解人意才会爱：共情143

第十二章 · 会共情，才能避免爱人有“婚外恋”143

第十三章 · 共情的两个基本功150

第十四章 · 四步练成“共情高手”158

第五部分 全然接受是真爱：允许173

第十五章 · 允许让你的生活无烦恼173

第十六章 · 需要被允许的事情181

第六部分 帮助他成长，智慧的爱：影响197

第十七章 · 发现影响的奥秘：他会因你而变197

第十八章 · 影响的方法208

后记 · 己所欲，勿施于人223

# 《爱的五种能力（升级版）》

## 精彩短评

- 1、其实爱的确是需要经营的。这本书就是告诉我们，掌握一些爱的技巧，学会爱，对人生是多么重要。
  - 2、本书内容通俗易懂，非常好！想要获得幸福的爱情和婚姻，拥有爱的五种能力很重要。
  - 3、很喜欢这本书，给我很多帮助，我还会再看几次，让她一直是良师
  - 4、谢谢你
  - 5、受教了，自己做的一直不好。
  - 6、情绪管理、述情、共情、允许、影响
  - 7、述情和共情
  - 8、老师写的书，也算我的入门启蒙
  - 9、挺好的一本书。
  - 10、首先还是要控制好自己情绪，说的那么多，其实道理都知道，就是很难做到
  - 11、本以为是心灵鸡汤，读完发现还是干货满满的，婚姻是个多讲情少讲理的地方，需要让自己和对方都能慢慢成长的港湾！所谓理想的爱人和婚姻我相信是有的，就看我们如何挖掘自己的潜能，影响对方成长，并且愿意相信这是一个漫长的过程。
  - 12、这本书非常好！对于经营婚姻有很大帮助。
  - 13、的确以作者个人经历为主，所指向的人群属于受教育程度比较高，经济水平不错的这个类群，理论和可操作性都还不错。但个人觉得没有爱的五种语言那么系统。换句话说，作者可能自己还不够系统
  - 14、需要看好几遍的书，觉得自己和以前有了很多改变。
  - 15、爱是一种能力，我们都需要学习和修炼。虽然有些小啰嗦，但确实讲的很实用。这样看来，以前的自己确实不会去爱，所以有那么多问题出现，痛过，所以对书中所讲，更有感触。推荐阅读。
  - 16、1.人做的所有事都可以归为两种:愉快的事和正确的事。只要对方做的事没伤害自己和他人的情况下，就随他去做吧。
- ### 2.穿越情绪按钮
- ### 3.述情
- 4.己所欲，勿施于人。
  - 17、提升情绪管理、述情、共情、允许、影响这爱的五种能力能让自己的生活变得越来越美好。最深刻的是“允许”，允许他人，也允许自己，似乎和“转念”有异曲同工之妙，允许之后心情会好多了，对自己身心都好。在阅读这本书的时间里也将这些应用于生活，能让人更专注于当下，不纠结过去，也不惶恐未来。值得再次翻阅。
  - 18、婚姻中需要爱来支撑经营。
  - 19、赵老师的《爱的能力》能帮助你找到更好的沟通方式，提高爱的能力！
  - 20、对我帮助很大
  - 21、很棒的一本书，不仅针对两性关系，也普遍适用于所有人际交往。原来爱也是一种需要学习的能力。良好的情绪管理，不是压抑情绪，而是合理的转化和表达情绪；述情和共情，让彼此充分表达和感受爱，走进彼此的内心深处，感受爱带来的幸福和快乐；在爱中遇到的问题，多从爱而非从理出发思考问题，许多问题都能迎刃而解。
  - 22、想问问大家是否参加过赵老师的培训？感受如何？
  - 23、虚心学习
  - 24、知识改变不了命运，智慧才可以改变命运。
  - 25、通俗易懂，把心理学理论的东西生活化，很实用~
  - 26、可惜二十年前没有此书
  - 27、学会情绪管理、述情、共情、允许和影响五种能力，知易行难。总结下来就是情商高真的很重要

## 《爱的五种能力（升级版）》

，不只是亲密感情，人与人之间的相处也是一样的。

28、人生需要陪练。

29、非常好的一本书，恋爱中的人都值得一看

30、分手后，无意间看到此书，一口气读完，隔天又读了一遍，字字诛心。更想对曾经的她说声对不起...

31、相见恨晚

32、还没结婚就这么作，我真心觉得自己嫁不出去了

33、看完这本书，真希望曾经的感情可以重来一遍，我会好好的努力~适合多次阅读~

34、通俗易懂 易学易练 推荐

35、多次被催眠，的确适合当枕边书

36、非常好的婚恋指点书，包括情绪管理等，如果《完美关系的秘密》是招式，那么五种能力是内功

。如果爱，请走心。

37、失恋后的读物，还是挺在理的，哈哈哈哈哈

38、赵永久老师他的书读起来非常好懂，有些关于婚姻关于恋爱关于沟通关于理解.....让人茅塞顿开、拨云见日。书中的一个个小故事、一个个小图表、一个个小练习，都让你更多地了解自己、让自己更善于与人沟通。很想买几本送给好朋友，很棒的书。

39、挺实用的，有些人经历过就能悟出，而有些人一辈子都悟不出。

40、学习爱的能力

41、亲密关系是人际关系的集中反映，学习爱，学习被爱

42、這本書買的值。對我我這種情商堪憂的工科男，真的很有讀的必要，需要多讀幾遍，好好領悟其中的精華。

43、情绪管理、述情、共情、允许、影响。

44、去年帮我妈买的书，她说是心理学老师推荐的，一直觉得很俗不屑于看，每天看见它在书架上放着也从来都熟视无睹，今天突然有兴致拿来翻翻，却有意外的收获。以前总觉得是他不会爱，现在才知道，其实是我不会爱。我许多时候让他觉得生气和莫名其妙，不是因为他爱生气，而是我总说一些让人不舒服的话。那些矛盾和争吵，也都是我不懂得如何去看待事情和正确地处理问题。他不喜欢我说的话，我偏要说，他喜欢我做的事，我偏不做，我不体谅他不理解他，要求他这样要求他那样，自己却一身的坏脾气，谁会喜欢这样的女友呢。而他一直以来的包容我也不满足，总要求他要更包容一些，所以尽管我们相爱，却没有很好的相处。爱情是件快乐的事情，而不是以爱的名义相互折磨。合上书发现封面上写着，与其苦苦寻找，不如自己变得更好，与其换人，不如换一种方式相爱。

45、性格决定命运。我身边就有这种女性，和谁在一起都很幸福。这种幸福的能力，不是另一半所给，而是自己不自带的。无论是维系爱情还是其他的关系，先完善自己，强大自身，才会接近和获得幸福。

## 《爱的五种能力（升级版）》

### 精彩书评

- 1、很实用的一本书，看后反思很大，爱人之间就是缺少沟通，什么事情都是由沟通得来，多沟通，才能发现互相的问题，发现问题才能解决，我觉得这本书写的很实在，没有浮夸的心灵鸡汤的表面词句，句句都很实在，很实用。看来心灵辅导老师写出的书还是结合实际的。赞一个
- 2、在爱与被爱的过程中，我们都曾经历过痛苦、恐惧，也体验过狂喜与极乐，我们渴望建立永恒真挚的亲密关系，却又害怕再度受伤。《爱的五种能力》是赵永久老师，又一力作。他告诉我们如何穿透自我障碍，用爱酿造幸福秘方——没有人能年复一年地活在火辣、热情、浪漫的爱情之中，但我们能在爱情的旅途中，学习面对自己最好以及最糟的特质，学习接受和放手，最终找到通往爱和幸福的桥梁。
- 3、阅读这本书是因为朋友的推荐，记得和一个很久不见的朋友见面时，感觉她变化很大，不管是外形还是内涵，觉得整个人阳光了不少。交流中她说道了这本书，说了很多，因此我决定也认真读一读这本书。赵老师在书中提到了五个能力：情绪管理，述情、共情、允许、影响。书中通过许多实例去充实，为我们徐徐道来爱情与婚姻的真谛。在通过幸福的道路上，只有完善自己，提高自己爱的能力，才能让幸福更长久。中国人是内敛的，因此很多时候都不愿意直接表述自己的需求，同样中国人又是追求完美的，不断要求着自己和他人照着自己的期望去做事情。因此情绪总会伴随着事情的发生而变化，很多时候我们都不会控制自己的情绪，愤怒会烧光我们的理智，争吵会燃起战火的扩大，情绪的崩溃最终会迷失自我。赵老师在书中介绍了情绪管理的方法，察觉情绪，区分情绪，放下对错，用心理解对方。情绪的管理不仅在爱情中有效，在我们的日常工作中也是让我们搭建良好沟通的桥梁。在阅读本书的过程中，结合生活中的问题，一点点挖掘自己的缺陷，不断换个角度去想问题和矛盾，总能从书中找到思路。这本书不是说爱情和婚姻，也在说人与人的交往。通过改变自己去影响他人，才能真正达成最佳结果。改变从今天开始，改变从自己开始！
- 4、这是一本讲述两性关系的书籍，看起来又觉得很生活化，涉及到的并不仅仅是两性情感，还有表达了我们在生活中的态度和行为的原因。原来我们都是普通人，都有过蜕变的过程，是否能蜕变成美丽的蝴蝶，在于你是否学习面对自己，我们都能朝自己的灵魂成长之旅迈进。当你听从自己的心，去了解真正的自己。用“允许”的态度来生活，对于生活中发生的事情，用发自爱的态度来面对。记住，“事无好坏，诠释在人”
- 5、全书读完，它根本论点还是如何爱，而五种能力是作者发现爱的一个途径。不过读下来很多启示。跟着内心的声音走，用宁静与爱来填充生命，这样美好的事就会发生。我们需要通过亲密关系审视自我，真正发现和了解自己，并且接受自己（尤其是掩藏起来的阴暗面），当你完全全接受了自己后，才能自爱，也才能真心诚意的付出，去爱他人。而不完整的自己来源于过去生活的经验，让你把自己的天赋压抑了，以适应这个环境，获得归属感，获得心灵的慰藉。但是那些你不接受的自我的特质始终存在，只有通过伴侣来找到他们，接受他们才能成长。另外，怀疑也是阻碍成长的东西。而对他人的怀疑不过是对自我的不信任的映射。所有对他人的观念都是对自我想法的投影（应为像由心生），当我们完全接受自我的时候，我们也就能坦白信任的接受他人。所以，全书的观念就是：发现并且接受完整的自己，然后修炼自我的灵魂，达到更完整的状态。同时，亲密关系（包括生命的方方面面）也会更进一步。
- 6、每个人都会害怕失去在乎的东西。对待爱情尤其如此。在感情里患得患失，一般是在甜蜜的热恋期过后，会开始担心彼此没有共同话题，担心彼此间的小摩擦，担心彼此没有未来，担心如何做才能取悦对方，担心对方有一天不爱自己了……如果曾经被伤害过，那这样的担心会加倍，没有安全感，更加担心会先受到对方的伤害。多少感情毁在这些担心里面，走向自我实现预言，出现一些小误会便彼此指责彼此背叛彼此伤害。而之所以会被这些担心迷惑，大概是因为很多人不知道自己在感情里能得到的是什么，以为爱情就是遇上一个人，他（她）能满足自己的所有要求，让自己永远活在热恋时的幻象中。有些傻瓜在恋爱时还差点相信了“在对的时间遇见对的人叫爱情，在错的时间遇见对的人叫青春”这句话，怀疑对方是否是“对的人”，真是傻B矫情得可以。他让自己一辈子都活在“错的时间”，在“青春”里寻寻觅觅一世，却可能一直到年老色衰都不知道什么是“对的人”。谁才是“对的人”？相信每个人心里都有一个答案。心理学认为，我们通常会把自己从小到大得不到的、未满足的需求，全部都投射在那个爱我们、让我们觉得特殊的人身上，觉得有了他（她），这些需求都会得到满足了。但我们要找的那个“对的人”会在什么时候

## 《爱的五种能力（升级版）》

才出现？很遗憾，他（她）只会出现在我们每一段感情的热恋期。世界上不可能有人能满足我们所有需求，填补我们从小以来的匮乏。很多人都会觉得奇怪，为什么当初在热恋期爱得死去活来的两个人，在幻灭期会逐渐生疏，甚至形同陌路或仇人，彼此看不惯，心生厌倦。因为在幻灭期，我们和伴侣会用很多偏差行为来进行权力斗争，我们在担心失去对方、担心对方不是“对的人”时往往很少能真实表达对方行为给自己的感受，而是采取一些策略逃避自己的恐惧，让对方屈从、做出改变，好让我们自己逃离担心、感到快乐。这些策略有许多，像说服、指责或假装放弃等等。而说服与指责遇上的，通常不是反击就是逃避。见过许多人会对伴侣抱怨：“你对我不像以前对我那么好了，你要陪我去干吗去干吗。”完全不考虑客观情况。一次两次伴侣还能接受，但次数一多，对方可能就会问你家长：“尼玛你当我是你妈吗？”于是爱情是如此的盲目，在恋爱初期我们以为对方有的优点，可能到了后期多多少少都会让自己失望，比如无法给自己足够的关注、无法事事理解自身、无法时时陪伴左右等等。我们觉得对方必须做到的事但对方没有做，这给了我们受伤的感觉。

很多伴侣在幻灭期就阵亡了，大部分人停留在相互谴责相互伤害的阶段，心生性格不合适、缘分未到或爱已经消失的想法。他们未能进入内省阶段，只看到自己在关系中是如何扮演受害者的角色，而要对方为自己负责，觉得错在对方。俗话说爱情没有对错，是因为感情出现问题时需要及时反省问题是不是出在自己身上。我们需要把亲密关系看成是成长的机会，正因为我们的伴侣最能刺激我们的内在匮乏，所以在内省阶段清楚地反思自身能帮助我们更好地认识自己。在认识到需要改变的时候，及时改变。这才是爱情能带给我们的东西——成长。若是错过了这样的成长机会，下一次的关系可能会再发生同样的情形，因为没能在这次关系中学会我们的人生功课，而且一再伤害那些爱我们的人。我们在热恋阶段结束时需要有所察觉，在幻灭阶段真实表达感受，在内省阶段有所指引，因而获得自我成长的启示，与伴侣慢慢学会相互理解，指引而不是强迫对方改变缺点，结伴成长，这才是亲密关系——爱的意义。遇见“对的人”不容易，不要等自己把“对的时间”变成“错的时间”才幡然醒悟。请努力用心去学会珍惜身旁那个“对的人”。

7、1，越了解隐藏的陷阱，我们就越不会被无知所控制，自然也就没什么好恐惧的了。2，人们恋爱的真正原因，往往不是他们自己所想的那回事。开始和维持一段亲密关系背后的真正动机，其实在于需求。3，我们儿时绝大多数的行为，都以归属感和被重视的需求为出发点。

4，我们真正需要的，没有人能给，也没有人能让我们快乐。期望无法满足。期望的目的是让需求得到满足，但在这同时，必然会发生两件事：第一，我们感到内心缺乏爱（如果我们需要某样东西，一定是因为我们自己没有）；其二，如果没有某个人——例如父母——来满足我们的需求，我们就会觉得这个世界没有足够的爱。5，期望=愤恨的前身。6，行为不端的孩子并不是坏孩子，而只不过是沮丧的孩子。当确认自己的需求没有得到满足时，就会感到沮丧，然后导致他们做出某种偏差行为：引起注意，权利斗争，报复心理，自我放逐。7，我们宁愿争吵也不愿面对伤口，是因为生气比承受心碎要简单得多。不要忘了伤痛的背后随之而来的就是沮丧。于是，当你打算正视争执背后的问题时，会有一个劝阻的声音响起，告诉你将面对的伤痛是你承受不了的。

8，在进入一段新的亲密关系时，我们会把过去的旧痛、旧伤一并带去。9，过去的创伤如果没有愈合，我们就会对自己产生负面的想法。10，如果离开家后，你并不感到平静，那么你其实并没有离开。11，当我想和妻子吵架时，原因往往不是出在她身上，而是来自过去未解决的伤痛。12，亲密关系能治愈我们的旧伤，但在过程中，我们必须先体验对我们造成影响旧伤。13，你情愿自己是“对的”，还是“快乐的”？14，状况本身并没有好坏，好坏是你来决定的。状况是不是等于问题，要看你怎么去诠释它。你会有负面的看法，是因为过去的创痛影响了你。15，痛苦虽然不能避免，要不要受苦却可以选择。

16，身体要告诉我一些重要的事，疼痛只不过是引起我注意的方法而已。17，做出牺牲很容易，但要面对我们看似高贵的行为背后的折磨和罪恶感却难很多。

8、述情，在亲密关系的沟通中尤为重要。1-“作”，什么叫不作呢？女生的不作，在于【温柔框架】的构建。=描述情绪，而非发泄情绪，再冷落和后撤。我们习惯于发泄情绪，比如哭、闹、甚至威胁，这会导致误解、争执、冷战...相比起发泄情绪，我们更应该学会描述情绪。在述情后，再采取冷落、后撤的策略。全程保持女生独特的温柔、小委屈、面对男友那种【强忍着哭，眼泪在眼眶里打转】简直我见犹怜。受传统文化的影响（内敛/矜持），述情在国内，很多人都是长大后后天习得的。这是可被习得的！2-述情的要点？在爱情里，人要刻意学习这种能力，让爱人明白自己的【想法】及【感受】，这样爱人才懂得如何和自己相处。相互述情：相互了解对方的想法、感受（喜欢什么，



## 《爱的五种能力（升级版）》

不喜欢什么，希望如何，不希望如何）经常述情：爱是基于吸引，但吸引不代表理解经常述情-&gt;由此了解双方的想法和性格特点-&gt;达到默契的境界 话术“你是不是感觉...”“我知道你.../我也很...（自己的心情、状态）/我做了什么行动.../希望你...”例子“领导，都是一样的工作年限，别人分的都是两室一厅，我的却是一室一厅，”A“我觉得太不公平了！”=&gt;职责领导/在讲理，而非情B“我觉得很委屈”=&gt;表达自己感受/在讲情 述情的基本功：语句构成：事实+感受+期望A真实=&gt;分清“事实”和“想象”：需要不断的在亲人、爱人、同事面前练习，如果对方听了自己的述情感受不舒服，请自我检视B准确=&gt;尽量说出具体的衡量单位，少用“从来/总是/很久”这样绝对的词 什么是事实？A客观存在的—一个动作/声音/场景/一件事的经过/一个结果B可具体衡量的—经过的时间/钱的数量/经过验证的别人的想法和感受 要事实，不要想象

9、为什么要愤怒，争吵？为了避免和拖延浮现的不愉快，用争吵暂时麻醉痛苦，因为愤怒比承受问题带来的痛苦更简单，快速。（愤怒让自己感觉都是别人的责任，让对方有罪恶感，能有效控制对方。怒气是强效止痛麻醉剂，压过所有情绪），随之而来的确实问题更严重的沮丧。吵架只会让人更加不信任自己。如果不正事问题，只是逃避，推卸，不仅不会消失，而且会越来越大。最好在坏情绪一浮现时，就用敏锐的洞察力发现，以负责任，发自内心对他人爱的态度去直接面对，其实没自己想象的那么难以承受。找到真正解决问题的方法，而不是让过去的创伤和经历去决定。

千万不要争取控制权，用了解和体谅代替责怪，便是成长。 经历痛苦才能成长。不要直觉的本能抵触反应。 遇到冲突，矛盾，确定自己是有问题的，以爱的方式寻找解决方法。放下立场，需求和谐，对方也会跟着改变，千万不要坚持立场，强行改变别人，这种不真实的安全感稍纵即逝，且副作用极大。

有效沟通的前提 明确目标，目的 澄清误会 客观看待情绪 双方出现这种情绪的原因 如何回应这种情绪 情绪背后包含的感觉 用爱回应，平静祥和地面对并享受痛苦，看作是礼物，体验深层次的快乐和创造力。当自己选择用爱回应时，别人很可能做出同样的选择，给予与接受。

沟通的关键是臣服灵魂，学会欣赏感激，让别人没有压力，最好的用户体验是让人觉得自己很聪明，很自信。 赢在心态 痛苦不能避免，但可以选择要不要受苦。改变态度。 认真聆听，以不同观点看问题，发现更多可能性。 争吵需要两个人，解决争执只需要一个人。 承认自己有错，是沟通的转折点，会原谅自己的错误，他人也会原谅。

内省 对方的放纵情绪自己绝对有责任 接受并整合自己不好的一面，停止争执去提供支持，在有无力感时给与真诚的鼓励和支持，给与力量单绝不是同情，分担人类共有的空虚感。 要解决问题，先跳出框架找本质。 问题是经过伪装的礼物和宝贵经验，下次可以规避。 你内心世界怎样，会投射到你看到的每件事物上。

每个人都能为自己负责。 没有问题是能大到让爱束手无策的。 爱是通往灵魂的桥梁 让话语是发自内心的爱 让沉默是发自内心的爱 让批评是发自内心的爱 让爱在生命里的每时每刻生根， 美好的事情就会发生。

10、这是本不错的书。 说说我从中得到的重点吧，也不知对不对，但凡你遇到情感不能解决的烦难，就把烦难交给灵魂。 大概没有细枝是撑不起来的。 细枝是——小时候得不到的归属感和确定自己重要性的需求，我们长大了，这些需求不会消失，被我们藏入潜意识，等我们出离愤怒时就会从我们潜意识里蹦出来。 好吧，“情绪来时，我们用很多防卫把情绪推开或切断，但是，当我们脱掉防卫，直接用自己的脆弱拥抱情绪时，我们再也不用害怕情绪，再也不用推开或者切断情绪。”“如果能放弃防卫，直接用脆弱面对情绪，我们往往会消融信念，触摸真理，赢回能量。”

——这就是把困乏交给灵魂。 发现这个方法之后面对EX时感觉好多了呢。 继续，“关系都与感觉有关。你的关系的本质，反射出你对待自己感觉的态度。” 继续，从依赖、生存、自我成就过渡到真相。 不快乐是最好的藏匿快乐的地方——某篇童话里某个老爷爷讲过。

拥抱你的不重要感。 “许多人把需求和感觉当做爱，许多人相信争吵时一定有一方对，一方错。（吵架只是为了不去面对幻想背后的事实。””作者哇，你怎么知道我以前就是这么想的？比如我对一个人没有恒定的情感，我对表象的宣传的标榜的有过执念，对人却需要反复的提醒——我爱着这个人哇，我爱着你哇，我那天见到你使我想起我明天又要见到你。我的爱是经验性的，情感堆砌的。我又把自己的初恋批判了一遍。唔哈· · · · · · “我们需要她。但有需求总让人觉得寂寞、软弱，而且一点也不特别（毕竟，有哪个自尊自爱的女孩子，会喜欢上一个需求不满的软弱男人呢？）”

“我们寻觅的是一个能让我们觉得自己很特别，同时又能弥补我们不足之处的女孩。”&quot;&quot;为了吸引到这样的女孩，我们必须假装自己拥有那些需要她来弥补的素质。“”两个人开始交往的原因

## 《爱的五种能力（升级版）》

，也就是一方误以为另一方拥有他所需要的东西。“ 我不想从伴侣身上“获得”什么，我情愿“接受”伴侣自愿给我的东西。 期望会把接受和让人自由等充满爱意的感觉挡在门外。 意向、想象力和直觉是我们人类最有用的三样利器——把需求交给你头上的“灵魂之光”。

你原本就是一个完整的个体，所需要的一切，都存在于你心中。 四种主要的偏差行为：——引起注意 ——权力斗争 前两种目的是为了自己需求——报复心理 ——自我放逐 后两种是孩子觉得需求不会满足时的毁灭性行为。

远离痛苦的同时，我们也远离了造成痛苦的根源。 每个自我局限的信念，都来自过去的创伤——当我想和妻子吵架时，原因往往不是出在她身上，而是来自过去未解决的伤痛。 愤怒的三种表达方式——攻击、情绪抽离、被动攻击（让对方觉得有罪恶感） 用我自己的话来说，直面痛苦，把它交给爱、真理、灵魂之光，并决意追寻它们，提升然后超越痛苦，充分感受痛苦的存在。

有效沟通的八个纲要问题： 1.我想要什么？ 2.有没有什么误会要先澄清的？ 3.在这次冲突中，我所表达的情绪，有哪些是绝对真实的？ 4.我 或我伴侣的情绪，是不是似曾相识？ 5.这种情绪时怎么来的？ 6.我该怎么回应这种情绪？（全幅精神集中在你的情绪——强度、组成和他造成的效应） 7.情绪背后有哪些感觉？ 8.我能不能用爱来回应这种感觉？

于此，我想到了现在的许多困惑都始于多年前的创伤。 除开推卸责任因素，来看看我小时候受过怎样的伤吧。。 我们所看到的外在世界的每件事，其实都是我们内心世界的反映。——卡尔·荣格 所有的事情，事实上都没有好坏之分，但是当你感到悲哀时，你就会用悲伤的心去诠释所遇到的事。 “我发现敌人的真面目就是我自己。”凯撒。

即我的怀疑、无价值感、骄傲、孤独感、嫉妒、落寞，以及对自己的憎恨。 我喜欢你，为了讨厌自己。 我们知道报复对任何人都没有好处，但又不想让自己当坏人，于是我们就把自己的行为理性化，让我们看起来像是好人在惩罚坏人。 想要了解的意向能启动你的直觉，而直觉则能引导你的想象力。 争吵需要两个人参与，解决争执却只要一个人就够了——我是不是把什么事看得比完美的解决还来得重要？ 史蒂芬·卡普曼“戏剧三角形”：拯救者 迫害者 受害者

来看看什么是天赋：受到天赋影响时，你会感受到很深的喜悦或目的从你的行动中散发出发。 祖先犯罪，后代受罚——爸爸犯错不改正，这个错误就会传给孩子，再传给孩子，直到有人“射中目标”为止。 怎样摆脱死忠——要求一个只有我的灵魂才能给我的有创意的应对方式，因为我的灵魂是不受任何不真实忠诚的束缚的。 如果说“不”就会有罪恶感，说“好”又不觉得快乐的话，那你大概就是因为罪恶感在做牺牲。

人们的天才不是知道什么，而是借由他们所问的问题而得到发展。 牺牲并不是一种行动，牺牲是一种心态。牺牲和放纵是共生的，摇摆的，位于摇摆中心的就是我的灵魂——也就是我的本质——的力量。 想要为牺牲的模式画上句号，最好的方法就是自觉以及负起全责——牺牲者的角色其实是我们自己选的。 取回那部分你曾经为了讨好大人而抛弃的自己，就能得到力量让依附情结造成的伤口愈合。 怀疑心理会把你过去的创伤和错误投射到你的未来，让你变得畏畏缩缩，不敢勇往直前，却反过来寻求你过去所使用的方法，以得到暂时的安全感。

你的行为是由于爱，还是罪恶感？ 重要的不是你做了什么，而是你是什么样的人。

11、爱情需要学习，婚姻需要练习。爱一个人需要具备爱的能力，但它包含了五种具体的能力，它们是——情绪管理、述情、共情、允许、影响。这五种能力分别对应五行，是国内第一套系统的爱情理论，也是情商的具体体现。《爱的五种能力：爱情与婚姻中的情商课》结合真实案例详述爱的五种能力，帮助你重新认识爱，修复爱，拥有爱，传播爱。

12、 当你要做决定或者行动的时候，请停下来想想，让你这样做的根本力量是什么？如果是个人的得失，欲望，不实的期望，请停下来让灵魂引导你，当你感觉内心充满爱时再做出最终的决定。

每当你愿意承认自己的错误，而不是顽固地坚持自己的立场时，你就是在为爱作出牺牲，舍弃对你很重要的个人事物。 每次你放下期望，选择原谅而不责怪他人，或是表达真心的感激而不批判人时，你就选择了重要的事物，而把个人的事物摆在一边。

13、最近花了两个早晨的时间读了一本写关于两性关系处理的书《爱的五种能力》。 在爱与被爱的过程中，我们都曾经历过痛苦、恐惧，也体验过狂喜与极乐，我们渴望建立永恒真挚的亲密关系，却又害怕再度受伤。没有人能年复一年地活在火辣、热情、浪漫的亲密关系之中，但我们能在亲密关系的旅途中，学习面对自己最好以及最糟的特质，学习接受和放手，最终找到通往爱和幸福的桥

## 《爱的五种能力（升级版）》

梁。作者赵永久在书中告诉我们如何穿透自我障碍，用爱酿造幸福秘方。这本书让我们在亲密关系中学会放松的享受亲密，而不是感觉自己在牺牲在受伤害，它讲的不仅仅是人和人之间的关系问题，我觉得它更像是一部认识自我的书。虽然只看了一遍，还没有内化，但觉得不错，还是忍不住提笔写下此读书笔记，作为我的第一篇关于两性情感的文字。

成长与成熟 技能的学习和掌握并不是成长，从10年开始思考自我管理，4年的关注自我让我更好地认识了自己，也感到了自己的成长。然而，一个人要成熟，必须走出去在与他人交往中获得，而对亲密关系的学习和实践尤为重要。

激发个人成长，走上幸福生活，从自己、家庭、团队开始。关注自我让自己慢慢强大，与自己联接之后接下来就是要与家庭和团队联接了，这是享受孤独的人在社会关系中延伸生命意义必须做的事情；另外我们大多数人都忽略或抑制了他们的感觉，而偏向于智力和体力的发展，以至于不管他们在社会上的地位或成就如何，在情感上都显得不太成熟。所以我觉得有必要去学习亲密关系并通过我的文字分享给与敏捷个人有缘的人，这也是我去写这篇文章的初衷。

友谊的爱和激情的爱 讲到爱的五种能力，我们首先要定义一下。爱的五种能力并不仅限于男女的爱情关系，每个人都在渴求爱，小时候与父母，长大了与伴侣，有孩子了与子女之间，只要两个人亲密到一定程度，向对方敞开到一定程度，无论是家庭、朋友、恋人，都可以算是爱的一种。当然，男女之间的亲密关系是能量最大、张力最强的，因此冲突也是最大，也最让人心碎的，下面的文字主要围绕男女之间的亲密关系来讲。

最想结婚的那个人不一定是最爱你的那个。男女择偶时的侧重点有所不同，但通常没有人能够遇到自己理想的伴侣，于是男人会确保对方有平均水平以上的姿色，而女人会确保男人有中等以上的收入。长久以来婚姻并不是以爱为基础，但人与生俱来地具有一种去爱别人和希望被爱的需要。

爱这个词难以定义，不过爱和喜欢之间有本质上的差异，而不只是程度上的差异，在亲密关系中有二种不同的爱：友谊的爱及激情的爱。友谊的爱不会让彼此有很强烈的感受，而是温暖和体贴的拥护，主要表现在：相互的深刻认识和真诚持久的关系、互相关心、为能够协作实现目标感到发自内心的喜悦。

激情的爱有着强烈的热恋和痴迷，其表现为：对同伴的强烈关注、强烈的性渴望、乐于参与到狂喜的气氛中、与同伴团聚时兴奋这两种爱都具有亲密关系的表现：持久的行为相互依存、经常的相互作用、情感依恋、需要精神上的满足感。

你永远不需要去寻找、追逐，或赢得爱，因为爱不会躲藏，不会跑走，也不会向你要求任何代价，你只要在心里为它留一块空间，爱就会自然地注入你心中。

14、我曾在沙龙里见过一位男童鞋活生生把这本书的上一版看厚、看黑、还看掉了色，也不知道他看了多少遍，希望他已经拿到新版的《爱的五种能力》。就我个人而言，表示很鄙视这种不珍惜人类进步阶梯的现象，但从另一个方面，也不难看出这本书对他而言，简直是救命书、圣经中的战斗经，据说他后来以最快的速度在沙龙里物色到一个他喜欢的姑娘。

那时候这本书为了夺人眼球，书名叫做《男人的伎俩，女人的道行》，上架建议是女性励志。当时的我还一度表示很不服，男性就不需要励志么？！答案是，确实我们的学员中，女性居多，这是一个不争的事实，可那又怎样呢，反正谁学谁知道，不学就不知道，当然也许不知道或者不通过这本书知道并不影响我们的生活，但人生就是这么无常又充满未知，看过这本书的人无法想象如果错过它的生活，而未曾读过的那些人也预见不了它会给人带来哪些不一样。

虽然新版本在内页设计上不如上一版，却更显得朴实无华，就跟这本书的内容一样，每一字每一句都是干货，令人醍醐灌顶，恍若隔世，同时后悔地直拍大腿。直接导致已婚的想婚前看，未婚的想恋爱前看，没恋爱谈的想在娘胎里看。

这本书的内容通俗易懂，简明扼要，如果说它为什么这么好？每个人看了都有自己独特的感悟和收获，此处省略熟烂于我心的六个章十九个节的内容。话说回来，我真的不敢说我读过这本书之后有多么大的收获，因为我学到最实用的东西就是-----人和人是有差异的，接纳这种差异，允许不一样的存在，即便是对大小的概念，你我他的标准都是不同的。

但我确实一直把此书当做结婚礼物送给了身边每一对新婚夫妇，份子钱还是要掏的，所以并不是为了省钱哦，只是我觉得这是我能给他们最好的礼物-----授之以渔。最近，我还是自掏邮费把此书的老版送给了我远在深圳的一位粉丝，希望这样一个传递的举动，就像我今天所写的这篇书评一样，能够或多或少影响更多人，来学习爱的能力，感受爱的能量，体验爱的影响，聆听爱的语言。

后记 此书评不涉及半行剧透，如有好奇，尽快购买，各大网站均有销售，欲购从速。转自昂婢儿

15、两个相爱的人 在地球上创造了一座伊甸园 并开启了天堂之门 经验说：这是不可能的 骄傲说：这太可笑了 谨慎说：这太冒失了 理性说：这不合理 迷信说：这会带来霉运 远见说：这没有希望 爱说：事无好坏，诠释在人 当你说话时，让你的话语发自

## 《爱的五种能力（升级版）》

于爱 当你沉默时，让你的沉默发源于爱 当你骂人时，让你的责骂发源于爱

16、我一直都有一个愿望，我希望有一天我醒来的时候我能够焕然一新，跟过去的所有污糟邋遢说再见，剩下的都是闪闪发光的优点，让别人一看到我就能立刻被吸引，着迷。这个愿望的内容其实还有很多，简直可以编一本童话书。但是我的重点是，我希望这些变化都是一夜之间发生的。我希望我能突然放下过去，突然迎来崭新的自己，突然和某个人就过上了幸福快乐的生活。就是说今天我还在为这个考试，或者那个谁而焦头烂额，但是也许明早我一醒来我就以九头牛都拉不回来的势头从此走上了牛逼闪闪的道路。

不用你说，我知道，要让这一切发生在一夜实在是不可能。如果我给自己更长的时间，一年，两年甚至是十年或者一生呢？我能实现它吗？《爱的五种能力》说的是两个人之间的事，其实也让我开始思考自己的人生。它让我意识到：因为昨天的你，所以今天的你。每个人的成长过程中都布满了各种故事，这些故事，也许只是别人的只言片语，一个动作，亦或是一个眼神，一场觉得无关痛痒的恋爱，一段与出租车司机的交谈，都可能悄悄的潜进了我们的心中，默默的拉扯着今天的我们。

我听说过不下百个爱情故事，目睹了数十对恋人，还亲身体会了一把。大多数的故事都有一个轰轰烈烈的开场，平平淡淡的经过，最后却落得个草草收场。真的，不是每一个幸福的开头都能迎来一个幸福的结尾。那到底是哪里出了问题？

这个问题就是《爱的五种能力》整本书在探讨的。《爱的五种能力》说是过去，过去的我们心中有各种伤痕，不被重视，没有归属感的伤痕。本来如果只是普通关系，也就算了。但是一涉及到亲密关系，对方总是会挑起这些我们以为已经战胜了的或者已经忘记了了的伤痕，让我们再一次陷入不被重视或者没有归属的伤痛中，于是我们焦虑，愤怒以抵消这些痛苦，并迁就于对方，把这一切伤痛归咎于别人，自己落得个清净。于是就出现了争吵，分手，背叛和抛弃。

是，过去是我们穷尽一生都无法抹去的。它是事实，将依附我们的一生。但是，这并不意味着它们就能持续带来快乐，当然也不能持续伤害我们，带来痛苦。在克服过去的阴影这条道路上，一开始是我们孤军作战，后来来个这个谁，或者那个谁和我们并肩作战。一个人也许走的更快，但是两个人走的更远。这也是亲密关系的意义：它让我们找到自己，回归最本真的自我，找到单纯的快乐。

如果我们紧紧揪住过去的伤痛，还把它归咎于亲密的对方，那我们永远也找不到那个愿意同我们一起走下去的战友。放不下的，永远都是伤痛。放得下的，才是爱。

17、1. 我相信恐惧和物质是造成爱失败的两个原因。 2. 如果你有真诚的意向，希望自己的需求不再成为伴侣的重担，你的直觉就会让想象力得到目的及方向。想像力会带来可能性，而可能性决定我们能够看到些什么。换句话说，能够想象的是就可能实现！ 3. 而不再认为你需要些什么来让自己变得完整。 4. 所有源自未愈合伤口的信念都是自我局限的。 5. 亲密关系让我们有机会重新面对并治好旧伤，从而百变衍生自伤痛的错误想法。

6. 被动攻击，表面上看起来，是无害的。实际上，收到了伤害后，为了保护自己免于痛苦，他选择暗中攻击伴侣，让他觉得愧疚。 6. 如果我们选择攻击伴侣，或抽离自己的情绪，那么我们也许不必去感受痛苦，但同时我们也失去了疗伤的机会，自然也就无法改正这些痛苦所造成的自我局限的信念。 7. 考虑对自己的愤怒负责，充分的感受他，但不把怒气加在别人身上，这样你才能发现生气是为了逃避什么。不管是多大的痛苦，只要集中全副精神来面对它，就能有效的减轻痛苦，并让它转变成正面的感觉。

8. 痛苦源于逃避，正视痛苦，痛苦远远不是你不能承受的。 9. 如果我还没有准备好跨出那一步，去面对痛苦并从中学习，那么我就会选择抗拒痛苦，并将其深埋在潜意识里。 10. 亲爱的，我觉得小时候的床上快要浮现了，我们要准备好好好疗伤。

11. 还有些时候，伴侣不肯改变，而选择离开。如果是这样，那么两人都可以重新寻觅更适合自己的亲密关系。只要你肯放下立场，不管结果是怎样，对你永远只有好处没有坏处的，因此坚持立场所得到的，只有理直气壮的骄傲所带来的不真实安全感。放了手，会得到自由。

12. 如果你能集中心力来面对无力感，并且接受这种感觉，那么你就是选择了爱。 13. 你不妨冒一下感情受伤的险，因为除了自己以为是立场和别人争吵的不快意外，你并没有什么好损失的。

14. 自毁倾向：怀疑，无价值感，骄傲，孤独感，嫉妒，寂寞以及对自己的憎恨。 15. 报复。选择报复虽然很容易，却不是阻力最小的途径。过度的自我防卫，将会导致你无法信任别人，各种微妙形式的报复，将会成为你生活的一部分。最后一定会走上自我放逐的死路。 16. 在潜意识里，他们生怕感觉和情绪具有致命的危险性。

17. 用爱和尊重相互扶持就变得非常容易，两人之间的鸿沟——也就是所有冲突的根源——就可以慢慢愈合了。 18. 如果你是把伴侣当作提供你个人满足的工具，那么你现在就很可能下一个结论，认为你要不是选错了人，就是爱的火花已经熄灭了。——总而言之，是该离开的时候了。 19. 要解决问题，必须先跳脱问题的框架。你所看到的每一

## 《爱的五种能力（升级版）》

件事物，都是你内心世界的投射。 20. 这个烂摊子是我的一部分。 21. 变故是变动的。没有可能一劳永逸的解决变故。但却可以提升应对变故的能力。 22. 在你的亲密关系碰到墙壁，而必须依赖史无前例的、有创意的、直觉的响应才能突破障碍。 23. 孤独是出路。拒绝拯救者心态，拒绝做拯救者。也不做受害者。 24. 牺牲是拉仇恨，牺牲会感到疲惫，心力交瘁，山穷水尽。牺牲会导致极端行为。 25. 不幸的是，每个人所付出的，并不一定是“最好”的。 26. 人们会常常忘记，亲密关系双方都要为发生的事百分之百的负责。 27. 有时候我们会愿意做任何事，但是这样真的好吗？ 28. 要完全接受阴影人物，需要极高的道德勇气。 29. 是什么信念造成阴影人物会有这样的行为？找出你自己身上相同的信念。 30. 要承认你充满恨意的批评，其实都是在针对自己，是在是不太愉快的，但这种不愉快并不会持续很久。 31. 竞争的根源是不足。在亲密关系中也会出现竞争，大家都希望原地踏步，而避免某人的进步造成另一个人的恐惧。竞争也是因为没有更多的爱可以分享，所以相互抑制。要坦诚亲密关系中的竞争需要勇气，需要真诚，需要爱。 32. 当我死了的时候，我仍旧希望你可以亲吻我的皮肤，我的嘴唇。但是我害怕，害怕从你眼睛里看不到爱。 33. 以怀疑为手段的阴谋，这个阴谋的核心，是要让你因恐惧而不敢接近自己的本质。 34. 如果你自在之前的亲密关系中遭遇过失败，那么怀疑心理就会企图说服你这一次你也一样会失败。怀疑心理投射，存在于潜意识，我们必须看清楚它，并且告诉自己，这样的怀疑毫无益处。 35. 是爱，还是恐惧？在怀疑的时候，你要分清楚这是来自爱，还是来自恐惧。 36. 克服依附情节。

# 《爱的五种能力（升级版）》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)