

# 情商高一点，

# 幸福多一点

——婚恋中的情商训练法则

情感军师

肖军  
著



未婚者阅读此书，可以找到通往婚姻的最佳路线；已婚者阅读此书，可以发现真正的婚姻经营之道。

——“婚姻侦探”、《爱的CEO》作者 郑凡

爱的目的是快乐，情商低的人即使身边爱心满满也不一定能感知到，甚至蠢蠢地将爱变成不爱。发现爱，快乐爱！就来情感军师肖军的婚恋情商训练营吧！

——情感心理畅销书《没有人能伤到你：做个内心强大的女人》作者 水淼

中国农业科学技术出版社

# 情商高一点， 幸福多一点

——婚恋中的情商训练法则

情感军师 肖军 著

中国农业科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

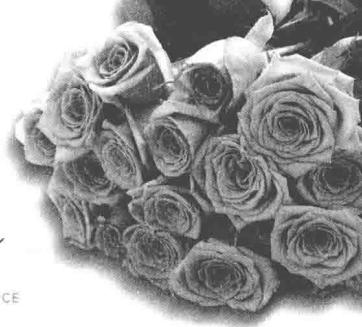
情商高一点, 幸福多一点: 婚恋中的情商训练法则 / 肖军著. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2016.1  
ISBN 978-7-5116-2256-3

I. ①情… II. ①肖… III. ①婚姻 - 通俗读物②恋爱 - 通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 216381 号

责任编辑 张志花  
责任校对 李向荣  
插图 战宇

出版者 中国农业科学技术出版社  
北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081  
电 话 (010) 82106636 (编辑室)  
(010) 82109702 (发行部)  
(010) 82109709 (读者服务部)  
传 真 (010) 82106631  
网 址 <http://www.castp.cn>  
经 销 者 各地新华书店  
印 刷 厂 北京卡乐富印刷有限公司  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 8.5  
字 数 186千字  
版 次 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷  
定 价 29.80 元



## 爱情不能承受之重

生命不息，爱情不止！

究竟什么是爱情呢？

面对这个斯芬克司之谜，我们只有态度，没有答案。

如果说这个世界上有一样东西本来是如此轻松，后来却变得越来越沉重，沉重得让很多人都不敢真正去面对。这样东西一定非爱情莫属！

几年前，一个在全球华人中都极有名气的电视台举办了专家讲坛。讲座的专家是一位大学教授，据说该教授研究性学二十年，是我国当代性学的拓荒者之一。在专家演讲完毕之后，有位名叫“一夜风流”的网友提问：“我是一个已婚男性。现在，我在婚姻中已经找不到激情了。可是，没有激情我就没有创造力。为了得到创造力，我只有不断地去寻找婚外情、一夜情。请问某某教授，您对我这种做法有

什么评价？”

这个问题具有相当的代表性。它代表了相当一部分人对性的困惑，甚至有中学生也曾向我提问：“不追女孩我就没有学习动力，我该怎么办？”性学专家从伦理道德与社会稳定的角度不疼不痒地予以了解答。我对专家的这种解释并不满意。创造力来源于人自身，而不是来源于性！虽然不同的人，其创造力的大小不一样，但创造力在每个正常人身上都是存在的。而存在于我们自身的创造力是需要我们去唤醒的。对于绝大多数人而言，性的刺激是唤醒创造力的一种非常有效的方式，但绝不是唯一的方式。大自然可以唤醒人的创造力，艺术可以唤醒人的创造力，与人交往互动可以唤醒创造力，在催眠状态下也可以唤醒创造力等。

将一个人的创造力与性的满足划等号，这种错误认识必然导致其对爱情与婚姻的认识走向死胡同。

有太多的文艺作品将爱情的神奇魅力呈现在我们面前，也有太多的文艺作品赋予爱情婚姻虚幻的情感。在这些美好而虚幻的爱情描写中，我们常常会误认为爱情婚姻就是我们的救命草。其实，真正的救命草是我们自己，是我们自身人格的提升与完善。在进入婚姻的殿堂之前，我们必须是一个完整的个体，一个能为自己的生活完全负责的个体，一个不需要依赖于婚姻而生活的个体。也只有这样的个体才能获得一个美满的婚姻。而很多人对婚姻的认识恰好相反，他们以为只有获得美满的爱情与婚姻之后，他（她）才能成为一个完整的个体。正是对婚姻与个体关系本末倒置的认识导致了我们对婚姻的认识越来越偏离它的本来面目。

婚恋中有太多的不能承受之重，婚恋中有太多需要还原的本质。如何才能去掉那些不能承受之重？怎样才能还婚恋以本来的面目？这是婚恋咨询中最迫切需要解决的问题。去掉那些不能承受之重，就是抛弃对爱情与婚姻的过分要求，学会用合理的方式满足自己的情感需求。这样，爱情与婚姻才能变得轻松而愉快，才会显示出它光彩动人的一面，才能真正成为一种享受。但是，这项工作绝不是一蹴而就的，能否完成这项工作不仅取决于求助者的自我反省能力、自我觉察能力、自我调节能力、自我成长能力等情商方面的能力，还取决于我们能否接受有缺陷的爱情和婚姻。

爱情婚姻的改善过程是一个艰难曲折的过程。最初的变化可能会很艰难。但是，只要迈出一步，哪怕是很小的一步，持之以恒就一定会成功。所以，在婚恋中，我们与其关注最后的结果，不如关注眼前最小的改变，从最小的改变开始自己的修炼之路。

在婚姻围城之外，有多少人想冲进去；而在围城之内，又有多少人想冲出去。在冲进与冲出的战斗中，围城也变得混乱、沉重乃至残酷。

想冲进去，是因为他们意识不到婚姻围城其实是充满缺憾的；想冲出去，是因为他们无法接受婚姻的缺憾，就更谈不上欣赏这缺憾之美了。

是的，缺憾本身就是一种美。恋爱与婚姻的缺憾更是人间之大美！学会接受缺憾，学会欣赏缺憾，我们才能获得幸福的爱情和婚姻！

就让我们放下心中所有的重负，像白云一样，轻轻地飘进这婚姻

的围城，开始我们心灵的成长之旅吧！就算有一天，我们不得已要离开这充满酸甜苦辣的灵魂栖息之地，我们也会含着感激的泪水，微笑着离开，因为我们都深深地知道：再失败的婚姻也有它的价值。何况，离开并不代表失败呢！

肖军

## 总则：恋爱是一所情商大学



恋爱不仅是花前月下，浪漫激情，还有婚后的相濡以沫与宁静温馨。不仅有热恋时的如胶似漆，还有恋人离去时的相思与孤独，不仅有琴瑟和谐时的快乐，也有矛盾冲突中的痛苦与煎熬。

恋爱不仅是一种生活方式，更是一种生活境界，为爱而生的境界！  
要达到为爱而生的境界，我们都需要上一所大学恋爱大学。

恋爱大学是一所应用型的大学。

它的培养目标是：通过恋爱的形式使男女双方达到提升人格共同成长之目的。它的培养模式是：以实际操作为主，理论学习为辅。培养原则有：成长原则、体验原则、内省原则等。

恋爱大学的招生范围包括十八至八十八岁的所有成年人。

恋爱大学核心专业：情商培养。

聪明的你是否思考过这样的问题：为什么有些人高学历、高智商，偏偏会成为剩男剩女？有些人学历不高，读书成绩平平为何却在情场春风得意，一帆风顺？有的人社会地位很高，事业有成，物质享



受颇丰，为何他（她）偏偏找不到真爱，常常莫名地忧伤和烦恼？有的人生活贫穷，物质匮乏，社会地位低下，为何他（她）的婚姻、家庭却充满了快乐与和谐？这是因为：决定我们人生幸福的不是智商，而是情商。如果没有较高的情商，无论你的智商多高，事业多么成功，你都很难找到幸福。

智商与情商发展的不平衡，最为典型的就是所谓的“高智商低情商”现象。前些年有一则广为传播的新闻，说的是一个女大学生在火车上被一个小学毕业的农民拐卖到了山里，给山里的农民做媳妇，生了孩子。这个故事里女大学生的智商是没问题的，可是，她的情商呢？可能连小学都没有毕业。

那么，什么是情商呢？

情商（EQ）又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志等方面的品质。

智商和情商并不是彼此孤立的两个概念。麻省理工大学麦戈文脑科学研究所所长罗伯特·戴西蒙在江苏卫视“最强大脑”节目中这样点评：脑神经科学反复证明，大脑的认知系统和情感系统是紧密相连的，我们的任何认知活动都是在情绪情感的参与下进行的。

情商的历史比智商的历史要长得多。人类的祖先在遇到自然界的危险时，他们是通过情绪反应来应付这些危险，而不是先进行思考，然后再采取行动，靠的是一种本能的情绪反应。由此可见，情商无论是对于人类，还是对于一个人的重大意义绝不亚于智商。

情商既然如此重要，那么，它究竟包括哪些方面的内容呢？

情商主要包括以下5个方面的内容：

自我觉察：认识自己，了解自己的各种情绪状态及其意义。我们

要研究自己，体察自己的内心。

**自我调节：**有能力管理和控制自己的各种情绪状况（包括正面情绪和负面情绪）。正面情绪，如喜悦、兴奋等也需要及时调节，不能过头。

**自我激励（即动机）：**引导自己的各种情绪，到达自己追求的目标。我们的任何行为都是在情绪状态下进行的。情绪是我们行为的原动力。我们平时说“没有情绪”，其实并不是没有情绪，而是指没有极端情绪，或者是指情绪很平和、很和谐。

**同理心（也叫“共情”）：**能够识别他人的各种情绪，并能理解情绪背后的意义。这是高情商的重要标志。

**社会技能：**通过沟通、协调等能力与他人建立关系并影响他人。

在情商的5个方面中，自我调节对我们生活的影响是最大的。在我们的词汇中，反映情商的一些词语，大部分都与自我调节能力的失效有关，比如“火冒三丈”“怒火冲天”“勃然大怒”“大发脾气”“失去理智”等。而在现实生活中，因为情绪失控而做出过激行为甚至酿成悲剧的，也非常多。有夫妻吵架而动手打伤对方的，有足球运动员因对判罚不服殴打裁判的，还有同事之间因为话不投机而互殴的，比比皆是。因此，自我调节就成为情商组成中一个极其重要的部分。

情商是先天的，还是后天的？

当然是先天和后天的共同影响。具体一点，就是先天提供基础和条件，后天的训练使情商的提升得以实现。只是这后天的训练，有的是在无意中进行，有的是在有意中进行的。

那么，在人生的哪个阶段培养情商最好呢？很显然，儿童青少年时期是培养情商的最好时期。不过，成年人加强自己的情商培养也是

十分重要的。而真正的恋爱就是成年人提升情商的绝好机会。

如果读者您觉得，您的情商已经很高了，根本不需要再培养了，那么就请您先回答下面几个问题吧！

我是否总是动力十足？

我总能融洽地与别人相处吗？

我很善于做决定吗？

我能处理自己和他人带来的压力吗？

我解决问题的能力很强吗？

别人觉得我善解人意吗？

我总能很真诚实际地评价自己的优缺点吗？

在改变之前，我考虑过自己的行为会影响到他人吗？

在职业上，我是否如自己所期待的一样成功？

我的生活是不是如我所想的那样幸福？

上述问题，除非所有的答案都是“yes”，否则，说明您的情商还需进一步培养。

来吧！朋友。恋爱情商大学欢迎您的光临！在这里，您一定会发现一个精彩无比的自己，并获得无比荣耀的恋爱大学毕业证！

要知道：没有到恋爱情商大学深造的人，就不是一个完整的人，无论他地位多高，也无论他多富有。

在情商大学学习，有的人一两年时间就可以毕业并拿到学位，有的人可能要一二十年才能毕业。其中的悟性是至关重要的。有的人先拿到情商的毕业证然后上岗谈恋爱，一生幸福美满；有的人则在进入婚姻的围城之后方到情商大学深造也能够大器晚成！

在此祝愿天下有情人都能成为名副其实的恋爱博士、情商专家！



总则：恋爱是一所情商大学\_01

## Part 1

### 自我觉察给婚恋导航

当我们和别人发生情感纠葛的时候，最好的出路是体察自己的内心，而不是一味地分析对方的什么心理，否则就非常容易陷入“自我被外界所左右、所控制”的糟糕局面。

不让负面情绪改头换面\_002

自我觉察的六大法则\_006

发现内心的投射，做真实的自己\_012

恋爱要不要跟着感觉走\_015

婚恋中的感性与理性平衡能力训练\_019

借我一双慧眼，让我看清爱情的错觉\_021

办公室恋情失败后的自我觉察\_027

幸福婚姻选相似，还是选互补\_032

男人花心是客观存在的吗\_036

自我觉察小技巧：变“为你”为“为我”\_040

有疼痛，没伤害，给爱一张负面清单\_044

婚恋自我觉察能力训练\_050

## Part ②

# 自我调节为爱情减负

我们常说，某人的修养好，没有什么脾气。其实不是他没脾气，是他的负面情绪很容易就找到一个有效的渠道宣泄掉了。而那些脾气大的人，其实就是负面情绪长期得不到宣泄的人！

情绪调节是幸福之源\_060

情绪调节的“六条军规”\_064

婚姻中的鸡生蛋与蛋生鸡问题\_070

假如配偶出轨了，是忍还是闹\_073

过度表达情绪会导致情感勒索\_080

生死般的恋爱进入婚姻为何不幸福\_083

拯救婚姻的最好方法是愿意并能够离开婚姻\_090

让爱情的“欺骗”成为最亲切的怀恋\_094

婚恋情绪ABC\_098



## Part 3

# 自我激励给爱情加油

是自信让你越来越美丽，而不是美丽之后才自信！只要有了自信，就一定会有男孩爱上你。

穷小子如何获得美满的爱情\_112

婚恋自我激励四步曲\_116

寻找属于自己的爱情三角形\_120

自信让自己更美丽\_126

为何美女难过丑男关\_129

失恋后，如何让爱情下山\_132

给婚姻一个积极的心理暗示\_138

结婚并不代表成“家”\_143

七年而不“痒”\_147

让荷尔蒙为我们插上爱情成功的翅膀\_150

## Part 4

# 同理心让你在情场所向披靡

如果说，“把自己当别人”是一种自我觉察的手段，那么，“把别人当自己”则是同理心（也就是“共情”）的体现。如果恋爱中的某个人开始谈“谁亏欠谁”的问题，一般来说，就是他（她）的爱已经到了结束的时候。

奶牛为何不能体会小猪的痛苦\_162

婚恋同理心的三大要点\_166

婚姻中的“好人”会限制配偶的成长\_169

他为何无端猜疑妻子出轨\_175

恋爱时你可千万别做医生\_179

男人和女人，好色都不是问题\_182

万一出轨了，请务必对配偶有所保留\_187

爱情十大中庸法则\_191

婚恋同理心训练\_194



## Part 5 婚恋是一项社会技能

如果说，“把自己当自己”是对自我的悦纳，是与他人和谐交往的前提，那么，“把别人当别人”则是为了和他人保持适当的心理距离，以便更好地尊重他人。

- 社会技能的三大方面\_204
- 婚恋社会技能的三种能力\_207
- 爱情中的刺猬现象与跷跷板现象\_213
- 让爱活在语言里\_218
- 坦诚的冲突为恩爱铺平道路\_221
- 从“愤怒暂停法”到“短信沟通法”\_227
- 女人如何“吃醋”最健康\_230
- 不要以为下嫁的婚姻就很安全\_234
- 性是婚姻的基石，但不是唯一的基石\_240
- 结语 一个人、一棵树、一座梯\_249





## Part 1

---

# 自我觉察 给婚恋导航

---

当我们和别人发生情感纠葛的时候，最好的出路是体察自己的内心，而不是一味地分析对方的什么心理，否则就非常容易陷入“自我被外界所左右、所控制”的糟糕局面。