

为什么有些人永不受伤



“男闺蜜” 夏东豪的 情感急诊室

学习爱的逆商，
激发幸福正能量

婚恋秘诀

夏东豪 著

一个人创造和谐亲密关系的能力，
与TA感情受伤后自愈的能力成正比，
这种能力就是爱的逆商，
修炼爱的逆商，
就是提升爱的自愈力。



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

为什么有些人永不受伤：“男闺蜜”夏东豪的情感
急诊室 / 夏东豪著. —南京：江苏文艺出版社，2013.3
ISBN 978-7-5399-5963-4

I. ①为… II. ①夏… III. ①女性—情感—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第011153号

书 名 为什么有些人永不受伤

著 者 夏东豪

责任编辑 蔡晓妮

策划编辑 李 玫

特约编辑 朱 鸿

文字校对 陈晓丹

装帧设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 14

字 数 165千字

版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5963-4

定 价 32.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

为什么有些人永不受伤



“男闺蜜” 夏东豪的 情感急诊室

学习爱的逆商，
激发幸福正能量

婚恋秘诀

夏东豪 著

一个人创造和谐亲密关系的能力，
与TA感情受伤后自愈的能力成正比，
这种能力就是爱的逆商，
修炼爱的逆商，
就是提升爱的自愈力。



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



当我们说“我爱你”的同时,事实上,我们真正在说的是
“我要你爱我”。

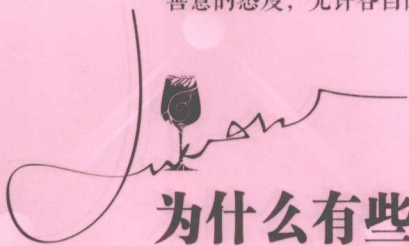
当爱一个人到“自己的世界全是对方”的时候,这不是爱,
这是依赖,是低自我价值的表现。

许多人进入亲密关系后,就容易掉入“孩子与父母”的投射,
总希望对方像父母般爱自己,这是不可能发生的,而且
这种期待是有害的,所以必然会遭受挫败。

个人魅力是跟个人的自我评价成正比的,所以你有没有魅力,
不在于你做得好不好,而在于你对自己的评价高不高。

“不忍心伤害别人”不是仁慈,能看见爱的真相并根据真相
行动的人,才是仁慈的人。

如果你想创造和谐的亲密关系,你就要对TA的前任始终保持
善意的态度,允许各自的心中有前任的位置。



为什么有些人永不受伤

用爱的逆商,告诉你该放下、该把握、该改变的一切!

上架建议 两性·情感

ISBN 978-7-5399-5963-4



9 787539 959634 >

定价: 32.00元

目录

为什么有些人永不受伤

“男闺蜜”夏东豪的情感急诊室

夏东豪 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



目录

自序.....008

第一章 修炼爱的逆商，看透爱的真相

什么是爱情逆商？012

爱情路上的十大逆境014

你不知道的十大爱情假象021

如何提高爱情逆商？028

第二章 恋爱自愈中心

恋爱的旧伤口，你怎么抚平？034

放不下旧爱，怎么过都纠结039

永远别幻想“懂你”的人会出现045

别为失恋，否定自己050

什么样的“吃醋”不正常？056

没有感情却分不了手，怎么办？062

双城生活，谁该责怪谁？067

千万别用自以为是的方式爱对方073

第三章 婚前疫苗，你打了吗？

恋爱多久，才适合结婚？080

恐婚族是恐惧什么？085

没有人逼你结婚，你还在纠结什么？091

遭遇逃跑新郎怎么办？097

第四章 走入围城，爱没那么简单

他对你各种不满，是不是不爱了？104

有个不争气的男人，怎么办？109

婚前婚后反差大，怎么适应？115

白开水的生活，要不要放弃？120

红着红着就黄了，蓝着蓝着就绿了125

如何管住花心老公？131



目录

犯疑心病，缺乏安全感如何自我调适？136

天哪，他有家暴怎么办？142



第五章 爱的癌症：出轨与背叛

是否还该相信出轨的他？150

面对出轨，你该怎么挽回？156

男人 ED，女人就该出轨吗？162

如何顺利度过七年之痒？168

外遇背叛了我，这要怪谁？173

如何忍受，他仍然和小三有联系？178

男人劈腿，竟是货比三家？183



第六章 过父母那一关，为爱加一道保险

父母棒打鸳鸯，你要不要委曲求全？190

不是门当户对的爱情，怎么打消父母疑虑？196

怎样修炼，才可以搞定婆婆？201

没有物质保障，我和岳母战争不断206

如何面对婆婆的言语刁难？211

意外性骚扰，我该怎么办？216

后 记222



自序

这本书，是我把来自各方实际的案例搜集起来，通过问答的方式，对生活中常遇到的两性关系问题进行一一解答，希望读者能在这一问一答中，领悟到解决自身问题的启示。

从事心理咨询师一行，对我而言有个坏处，就是少了很多对异性疯狂的热情，变得非常的理性。以前看见不错的女孩，加上化学的情愫，会有追求的冲动。但现在，因为职业的关系，就算遇到心仪的女孩，很容易就聊天聊到帮对方咨询，可是了解对方的问题后，就会望而却步。不过好处是，不会误入歧途。

每天清晨，泡一杯咖啡，打开微博和邮箱，为爱纠结的私信与邮件纷至沓来。爱，究竟是神马？它能让你痴，让你笑，让你哭，让你癫，让你欲罢不能。很多人跑来找我倾诉，“因为爱，我病了”。

很多人身患疾病就急着想把疾病杀死，但殊不知疾病的突发一定有它的意义，即有要修的功课。有疾病还是得治，但是在治疗疾病的同时，也请看看自己的心灵出了什么问题，这样才能溯本求源，解决最根本的问题，以后才能避免再次发生问题。

真正的爱，不会让你生病，更不会让你感到痛苦、焦虑、彷徨、恐惧……你之所以病了，你之所以会突发这些负面情绪，是因为，你的索取、自私、控制、占有、爱比较……虽然很多人一直误解，固执地认为这都是对方造成的。

寻求帮助的人虽然想要逃离痛苦，但并不代表他想要改变。如果你读完本书，埋怨说“你说的这些我都知道，但我就是无法做到啊”，那我只能对你实话实说，“你就继续病下去吧，直至病入膏肓一命呜呼”。

看了此书，不会立即解决你在两性关系中遇到的纠结，反而会令你更加痛苦，那是因为唯有改变自己，才能改变你所面临的困境，而改变自己，是更痛苦的。天下没有白吃的午餐，只有“实践”才能自救，还等什么？合上书，行动吧！

夏东豪

修炼爱的逆商，看透爱的真相

Danny Hsia

什么是爱情逆商？

什么是爱情最核心的纽带？是物质，是性，是信任，是双方家人，是责任，是小孩，是门当户对，是经济独立，还是事业有成……No，我的答案是，爱情逆商。

爱情逆商简单地说，就是在爱情路上跌倒后爬起来的速度！

一个人能创造出的和谐亲密关系的能力，和他的爱情逆商成正比。爱情遇到挫折，比如爱人做了你不喜欢的事，你会如何处理呢？愤怒、咆哮、怀疑、控制等都是不需要努力的低爱情逆商的表现，这种方式只会破坏幸福。爱情逆商高的人不代表遇到爱情挫折时没有情绪，而是不管有没有情绪，都会用正确的方式去处理感情挫折。而爱情逆商低的人呢，就只会生气地责骂、难过地哭诉、愤恨地报复，即使对方道歉改错后，也继续给对方脸色看、不再信任、极端控制、百般讽刺、尽情挖苦等。爱情遇到问题要去解决，而非责骂、抱怨，要表现得理性、尊重、宽容，才是高爱情逆商的表现，这样才能创造幸福！

爱情为什么会让人抓狂？很多人都会认为“因为爱，才会在乎、才会





计较、才会痛苦”。错！爱是很美好的，爱才不会令人痛苦，令人痛苦的是“自私、占有、控制、索取爱”等行为，它们才是造成痛苦的罪魁祸首，但问题就出在很多人不这样认为。大多数的人都自以为“完全是因为对方不懂爱、不够爱我，所以才让我痛苦”，这又是另一个错误，如果我们不带着一个自己设定的标准，期望对方照自己的思想行动，对方所做的任何事，又怎么会造成我们的痛苦？有些人会说“不认识的人当然无所谓，就是因为是自己爱的人所以才会在乎啊”，问题是“会在乎”不是问题，就像我们会在乎我们的父母一样，但是如果父母没照我们的意思过活，我们也不会怎样，因为我们已经习惯了，或者说我们也知道我们无法、不打算改变他们，所以我们不会痛苦。但是如果是爱人，我们就认为对方不可以不符合我们的期望，否则就是不爱我们，所以我们想要对方改变，如果对方不改变，我们就觉得痛苦。由此证明，“在乎”不会造成痛苦，“想改变别人”才会造成痛苦。爱为什么会让人抓狂？答案很简单，自以为有了爱，就举着爱的旗子批评他人，要求他人为了自己做出改变，但是对方才不愿当你的傀儡呢，于是，你开始抓狂了。

爱情路上的十大逆境

逆境一：他出轨了。

爱人出轨大概是人们最痛恨的事，遇到这种情形，大多数人的反应都先是痛苦至极，然后愤怒之极，最后开始破口大骂、批评指责对方，这就是爱情逆商低的行为模式。因为，批评指责谁不会啊？如果愤怒批评就可以把事情搞定，那满街都是骂来骂去的人了，上班也是骂来骂去，谈生意也是骂来骂去，连白痴都知道这样是行不通的。我不是说遇到这种事情不可以有情绪，遇到这种事当然可以有情绪，但是有情绪还是要控制自己的行为。或许有人会说，“就是因为有情绪才无法控制自己的行为啊”，所以我说，你需要修炼啊。可惜，爱情逆商低的人就是永远拿这句话当借口，所以永远成长不了。拜托，天下没有白吃的午餐，如果一个员工每次带着情绪处理事情，他给的借口是“就是因为有情绪才无法控制自己的行为啊”，相信没几次他就会被公司开掉，他这种个性也不会受人欢迎。





逆境二：他家人嫌弃我。

焦点在哪里，痛苦就在哪里。我们经常说“不要在乎别人的眼光及想法”，能不能做到，就是爱情逆商高低的差别。在这世界上，我们最不能控制的，就是别人的想法，如果别人对我们有负面的想法时，我们可以有两个解决方案，一是“不断纠结为什么对方要这样想我说我对我，然后花很多的精力一个人痛苦，最后期望自己的痛苦会让对方猛然觉悟他是错的我是对的，如果对方不觉悟，我就继续痛苦，因为我无法接受对方这样想我说我对我”，拜托，难道我们是为别人而活的吗？自己的生命要过得好都来不及了，还把时间精力浪费在希望别人改变上，有问题的是自己而不是别人。第二种解决方案就是，不管对方怎么想，顾好自己的生活，但是这不代表要给对方家人脸色看或恶言相向，要这样想“我就是这样的人，别人要这样想我也没办法”。如果连你都不为自己活，那还能指望谁为你活？

逆境三：双方父母矛盾。

不要把自己当神。一个人如果要改变另一个人，已经是很不容易的事了，如果他想改变四个人，希望这四个人能按照自己的期望过活，那么这个人一定是疯了，一定是嫌自己过得不够烦恼，要给自己找别扭。当然我不是说我们应该很高兴看到父母间有矛盾，因为我并没有说不可以做些什么，但是重点是怀着怎样的心情去做些什么。我们首先要有一个态度，双方父母之间的事情，是他们的事情，不是我们的事情，我们不应该把他们之间的情绪扛过来，他们的情绪应该由他们自己扛。我们当然可以劝说，如果劝说不了，我们应该接受他们处于一个矛盾的状态，然后有机会继续劝说。很多人的痛苦，就是在于，不接受事实呈现出一个自己不喜欢