

用对你的爱

颠覆性情感逻辑的力量

张艳桦 · 著



用对你的爱

颠覆性情感逻辑的力量

张艳桦 · 著



图书在版编目(CIP)数据

用对你的爱:颠覆性情感逻辑的力量 / 张艳桦著

—北京:团结出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5126-4969-9

I. ①用… II. ①张… III. ①情感—通俗读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第034882号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (传真)

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 175 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-4969-9

定 价: 58.00 元

(版权所属, 盗版必究)

推荐序

是什么书，

让杨石头在跨年之夜通宵畅读？

在摸着石头过河的情感旅途中，我们都很相信自己有爱的能力，尤其是我，恋爱靠机会，婚姻靠智慧，笃信自己有这个智慧，让爱持续，让爱深远。

当变故发生，才突然意识到，高估自己的智慧了，石头把自己当条鱼，托付给了水，水却把鱼煮熟了。回首反省，是不是跳入了温泉？

2016年12月31日，跨年迎新的最后一个夜晚，艳桦老师给我讲述了这本书，这是一本用心、用历程、用经验、用方法，慢慢沉淀出的一本好书。石头心态归零，放下傲娇，静静拜读。

读到一半，石头点了根烟，静静地看着窗外的夜光，似乎，看到了隧道那头的光。我知道，天没亮，那不过是太阳在路上。

生活从来没有变得容易，只是，我们自己要变



名师推荐

用对你的爱 *With love for you*

得更加坚强。深深的情，我们浅浅地说。长长的路，我们慢慢地走。对着同样在路上的朋友，石头轻轻地说一句……走！

智立方品牌营销董事长

杨石头

2017年1月1日凌晨1点

于北京四季酒店，一个人的跨年房间

Stonyang foshi

自序

亲爱的朋友们：

欢迎您走进《用对你的爱》这本书。

我们很多时候有爱的想法，却没有爱的办法；

我们有被放大的欲望，却被忽略了个人能力；

我们无限渴望获得优质的人际关系和情感关系；

情感是需要经营的，经营是需要管理的，管理是需要能力的，能力是需要提升的。我深信您在这里可以找到答案。

一个人内在的感召力是情感经营持续的基础，感召力是我们一辈子需要学习和修炼的，也是我们做人的底盘和内核。相信您在这里可以获得生命的重塑和绽放，拥有一个更加真、善、美的自己。

本书蕴含情感学、人际关系学（情商、沟通）、人力资源管理、管理学、营销学、行为学、心理学、国学、哲学、美学 10 大学科的描述手法，运用人力资源管理学的研究视角、企业管理学中的“经营逻辑”等思想，一定会给您带来能力提升和经营智慧。

本书包含 36 张逻辑图，让您直接找到问题的根源，还包含 202 则经典语录、99 个为什么、101 个案例，兼顾教练技术的发问手法，也一定



《用对你的爱》值得拥有

能帮助您找到情感经营的内在逻辑，引发您的思考。

其实我一直深信每个人都是拥有智慧的，只是你需要找到通往智慧的那条路而已。一旦找到，您的人生成功和幸福将会变得如此简单。

或许连您自己都不知道自己的处境，不知道自己的迷惘，或许您请教过很多老师，阅读了太多的书，所以您的世界一定不缺乏知识和道理。

因此，我不想重复您已知的道理和知识，我只想帮您寻找到通往智慧和幸福的“逻辑”和“规律”。这本书里有很多来自身边朋友的大量真实案例，相信一定能给您借鉴，引起思考，从中找到属于您自己的那份人生智慧和情感智慧。相信您自己的那份智慧吧，其实您也一样优秀和卓越。

亲爱的朋友们，期待您在这里找到灵感，找到属于您的那把智慧钥匙。提高爱的能力，运用智慧，擅于经营，做真、善、美的自己，获得出彩人生。





本书 8 大亮点

涉猎 10 大学科

36 张逻辑图

99 个为什么

101 个经典案例

202 则黄金经典语录

教练技术的问题发问手法

“道” “术” 结合的内容

12 个视频课程



著名管理专家 / 情感专家张艳桦女士访谈录

《用对你的爱》是作者张艳桦女士多年从事企业经营管理、人力资源管理工作、日常生活经验的总结和提炼。

一、作为这本书的作者，介绍一下您自己好吗？

大家好，我是艳桦，我有个英文名字 Coffee，因为我喜欢喝咖啡，我觉得咖啡是用来品的，越品越有味道，我希望自己的人品经得起品和考验。我觉得一个人在社会上生存和生活，是要“靠谱”的，合作事情能经得起别人长时间的考验。所以，希望未来有机会能和大家近距离相处，迎接大家的品读与考验。

当然我也爱茶，我的性格就像咖啡有着动感，也有茶一般的静谧。做女人需要动静结合，不偏不倚，这是我的观点。

二、您为什么要写这本关于情感经营的书呢？

三年前的一段时间里，我接触了很多女性朋友，看到很多人未婚，或40岁左右离婚了。那时从和她们的交流中我感受很多，体会她们为什么情感关系不完整，究竟是什么阻碍了她们的情感关系，体会她们的价值观、思维模式、行为模式等。当时恰好我有一门课程叫《做一个别人喜欢的人》，涉及外在形象、内在感召力、性格、价值观、情商等内容。或许是因为与当时的课题巧合，于是我进行了深度思考。从那时开始，我进行了3个月的调研，进行了大量访谈，从普通职员到企业家，访问不同的人群，聆听了不同人群数百人的情感经历，分析她们的情感关系问题根源，内心深受震撼。

互联网时代，信息发达了，人们跳槽的机会多了，合作的机会多了，离婚的也多了。事实上，大家依然面临情感经营、建设的危机，很多时候不是你技术不好，而是你沟通不到位。很多时候不是人不好，是你不具备爱的能力。

跳槽的人、离婚的人都有一个特点，他们渴望寻找成功和幸福的路，他们需要的不仅仅是安慰和道理，更需要内在的反省，能够真正认识自己，让自己的生命绽放和重生。

很多人是迷茫、混沌、彷徨的，渴望支持。面对情感危机时，人们首先会自我保护，很多女性把公司财产账户冻结，银行卡转移，只给对方限定的消费额度，等等。很多人进行自我保护，面临情感危机时，明明爱着，却在继续伤害着，不是在建设



而是造成了事实上的破坏。人们有爱的渴望，没有爱的办法，需要爱的能力，需要爱的智慧。于是我沉淀了3年，积累了3年，这本书终于可以呈献在大家面前了。我坚信也能做到，我们愿意无限支持和陪伴大家，寻找爱，建设爱，成就爱，提高爱的能力。

三、作为人力资源专家，您写这本书的优势是什么？

确切地说，我是一个企业运营管理、人力资源管理的操盘手。17年来经历过上市公司、民营企业，无论是发展初期还是发展中期蓬勃向上的企业，对各行业不同商业模式、运营管理模式的企业有较为系统的管理思维和认知。

我是一个强调实践、实战的人，这么多年的分享也是源于实践管理中的案例和心得。

我是法律专业出身，但是这么多年来，无论在企业经营还是日常处理、协调、沟通、解决问题时，从来不愿意从法律角度去谈。我一直对员工说，签订合同不是打架用的，是为了证明公司合法。结婚证不是为了离婚时用的，而是合法地住在一起。我们作为人，最基本的就是一张嘴，即语言表达和沟通的能力，如果我们连这个能力都没有，再谈其他的能力都是空谈。人力资源管理的核心是研究人的内在、心理、行为、性格、价值取向，经营人的情感，激发人力资源价值，激活团队。这么多年我接触过成千上万的人，总结出情感的建立、拥有、经营，需要管理、沟通、激励、培养，以及情商、学识和能力等等。我所看到的无不

需要通过这些去实现。管理学是最丰富、涉及面最广的一门综合学科。关于我们的家庭情感，其实也一样，需要建立家庭文化，给予对方更多，激发对方在家庭中的存在感和依赖感。

因此，这本书带给您的视角，确切地说，更全面，更完整。您可以从中寻找情感经营管理的逻辑和规律。

现实生活中无论朋友关系，还是恋人关系、家庭关系，其实同样是小组织、小团队。这种“经营”的理念，您应该能在本书中找到全新的答案。

四、这本书关于情感关系的核心价值主张是什么？

主要谈两点吧：

1. 能力成就最具价值的情感关系。比如说爱被婚姻破坏，有时是因为当初就没有爱，有时是因为缺乏爱的能力。爱是被没有爱的人破坏的。提高爱的能力，用对你的爱。
2. 好的情感关系的成功标准：双方在一起通过总结和反思，彼此更加珍惜，相互感恩，乐于付出，变得更加成熟，这样的成长就是最具价值的吧。好的情感关系是双方互为彼此的老师。

五、这本书适合哪些人来看？

有爱的想法却没有爱的办法的人，寻找办法的人；

渴望人际关系 / 情感关系更好的人；

提高自己情感经营能力的人；

当然更适合人手一本的，因为这本书是管理学家从管理、经



营、逻辑和思维角度的探索，对读者具有深度滋养的功能，值得收藏。

六、这本书将给大家带来怎样的收获？

1. 坚信您能感受到满满的能量。情感经营是需要能量的，那就是骨子里的正能量。
2. 道理+真理+规律+逻辑+思想=您的收获

七、这本书的描述手法与其他同类书籍有什么不同？

1. “道”“术”结合，体会爱有“道”的高度，感受爱有“术”的愉悦；
2. 书中有 36 张逻辑图，直接帮您找到问题的本质，不需要听道理。一目了然，节省时间。
3. 从 10 大学科的角度来阐述，内容很丰富。
4. 包含 202 则黄金经典语录，最凝练的总结，把 202 则经典语录领悟已经具有非常的价值了。
5. 罗列 99 个为什么——问题引发思考，思考使人更具有智慧。找到问题答案，找到属于自己的智慧。
6. 列举 101 个案例，如果从一个例子中找到您生活的影子，那么也是一种借鉴；
7. 教练技术的发问手法，激活您的思维模式。

八、您希望这本书给读者带来什么样的感受呢？

浓浓的爱的感受吧。有滋养，有能量，有感染，有思考，有智慧……

我非常喜欢一个老师对我的评价：“艳桦老师您是健康的”。健康多么重要，不仅是身体健康，还要心灵健康。其实写这本书，也同样源于我所拥有的——我的完整、成长、成熟。客观地说，过去我作为女人，是不成熟的，有脾气，有个性，又任性，青涩。今天令我内心这般富足成熟，让我拥有如此伟大的收获，首先感谢我的老公对我的要求、挑战、考验、教练、引领、支持、陪伴，改变了我的观念、习惯、坏脾气。比如从没意识到有意识——意识到什么是女人，女人应该怎么“做”。从不懂到懂，懂得了做女人应该是怎样的。这是一个从不会到会的过程，这一个“会”字，我得到了女人的智慧，感觉自己醒来了！在这个过程中我深刻体会到，女人不是天生就会做女人，男人也不是天生就会做男人，男人和女人互为彼此的学校，在彼此的学校里虚心学习，接受挑战，坚守家园。爱是一种选择。

使我懂得、让我经历并让我做到，是你给了我世界上最具价值的情感，也让我对成功的情感关系有了全新的认识和体验，那就是彼此成就、彼此塑造、彼此滋养。是你让我们的情感成为了高质量的作品。我们成为彼此不可分割的一部分，我们成为了彼此生命的“塑造者”。亲爱的，谢谢你！

感谢我的妈妈给予我的陪伴，照顾我的生活，没有妈妈，我



根本无法全身心地投入工作。感谢我可爱的女儿，让我懂得做女人需要像宝宝一样，学会哭，学会闹，学会叫；像宝宝一样成长，让别人来爱我们，宠我们。孩子也是我们的老师。

感谢伟大的王树良老师，从未离开过我的心灵，一直给予我精神支持，引领我如何做人，引领我拥有做人的高度、格局、胸怀、谦虚、智慧。无限感激树良老师给予我的指引。

感谢聚商圈董事、总经理谭志文先生，给予我鼓励、支持、建议，感谢！

感谢立君、吴迪、吴密，为了这本书，允许我无数次为“问题”和她们进行讨论，允许我的精神“蹂躏”，默默陪伴我。

感谢九伍华商国际私董会的企业家的支持。感谢本书的文案、编辑、策划团队！感谢王一凡、郝苏北给予的建议！感谢“卓越30”的浓浓深情、厚爱和鼓励。

感谢粉丝们的追随，让我有了责任，义无反顾，一路向前。

感谢所有人给予的滋养、支持、贡献、挑战，让我享受着感恩与付出、慈爱与善良带来的幸运。

感谢在我的人生中拥有这么多爱我的人和我爱的人，希望《用对你的爱》这本书给您带来别样的体验、喜悦和前所未有的感受。

愿你走向内心的富足，充满祥和，感受爱与智慧并存的美好，打开智慧之门，以完全放松的态度，感受这份来自成熟和自我实现的喜悦。

目 录

第一篇

情感关系的感召力

- 善良永远是最后抉择的底牌/3
- 自己没有温度，又如何暖别人/8
- 豆腐嘴、刀子心不是真正的温柔/11
- 没有胸怀，展现出来的都是标准/14
- 不要用你认为对的方式爱他/16
- 感恩，祛除理所当然的想法才会幸福/22
- “珍惜”总在失去和遗憾之后出现/26
- 你的一次不尊重，他可能恨你一辈子/29
- 你不自信，就被人看不起/33
- “真”的“爱”一定会全面开花结果/38

第二篇

不要因为选择一错再错

- 选择不好是你的能力问题/43
- 和谐关系中的选择标准做减法/45
- 你真的懂自己吗？/49

用对你的爱 *With love for you*

能否臣服于自己/52

人生需要一个包容你的人/54

什么是“合适”的人/57

“凹凸”互补，才可以成长/61

同频是选择的还是创造的/64

吸引力是一种无意识选择/67

第三篇

能力成就最具价值的情感关系

爱的能力/73

成功的自我营销让你成为赢家/79

成在情商，败在情商/83

情绪是否需要控制？/92

明明去沟通，却还是惹了祸/98

“理解他人”挂嘴边，为何做不到/104

谁愿意和一个无趣的人在一起/107

度是情感交往的一种境界/111

第四篇

用对你的方式

别让心口不一的方式破坏爱/119

爱是释放不是控制/122

有一种爱叫“无声的沉默”/125

如果真的爱就不要让它扭曲/130