

爱 的 五种能力

爱情与婚姻中的情商课

与其苦苦寻找，不如让自己变得更好
与其换人，不如换一种方式相爱



赵永久 



爱 的 五种能力

爱情与婚姻中的情商课

赵永久 ❤

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的五种能力：爱情与婚姻中的情商课 / 赵永久著.
—北京：中国华侨出版社，2013. 1
ISBN 978-7-5113-3076-5

I. ①爱… II. ①赵… III. ①爱情—通俗读物②婚姻—通俗读物 IV. ①C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第273651号

爱的五种能力：爱情与婚姻中的情商课

著 者：赵永久
出 版 人：方 鸣
责任编辑：沽 月
特约监制：王泽阳 和斌斌 罗栋青
封面设计：水玉银文化
经 销：新华书店
开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：7.25 字数：128千字
印 刷：北京慧美印刷有限公司
版 次：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5113-3076-5
定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层
邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 82068999 传 真：(010) 82069000

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

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，爱情才和婚姻密切联系起来。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“爱手冊”。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

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

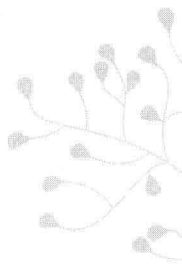
爱自己需要第六感: 情绪的觉察 // 035

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

影响

共情



情绪管理

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



允许

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

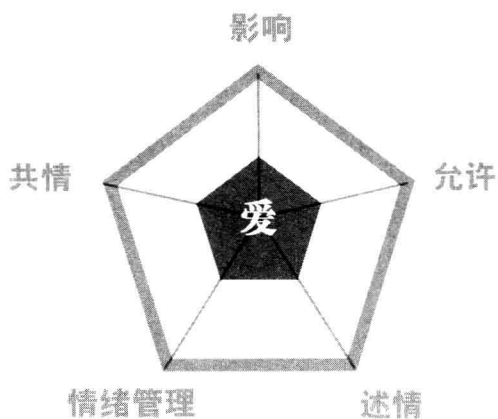
述情

后记

己所欲，勿施于人 // 213

第一章

爱的能力，未曾学过的一堂课



他们是一对刚刚结婚两年的年轻夫妻，但两人的关系已经到了水火不容的地步，生气、吵架，甚至动手摔东西。冷战一段时间，又复合；短暂和平之后生气、吵架、摔东西、冷战……反反复复无休无止。半年来，这样非正常的状态已经成了他们家里的常态。

老公觉得老婆事业心太强，心思都在工作上，很少照顾家和自己。

老婆觉得老公对婆家的兄弟姐妹照顾太多了，自己反倒像个外人，融入不了这个大家庭。

老公想马上要孩子，老婆不想，两人都觉得对方不对，觉得对方不理解自己，心里都极其委屈和愤怒。经过一段时间的纠结，两人决定离婚。

就在两人商量离婚协议具体条款期间，发生了一件事情，他们最终没有离婚，反而找回了久违的甜蜜，现在老婆快要临产了。

她是一位大龄单身女，十几年来一直为找男朋友而

努力奋斗着，各种各样的男士见了不少，有亲戚朋友介绍的，也有社交场合认识的，还有各种交友网站上建立联系的，却始终没有一个成功的。

在她看来，自己找不到对象的原因挺简单：要么是自己看不上人家，要么是人家看不上自己，抑或是缘分没到。随着年龄越来越大，父母、亲戚也催得越发厉害。这缘分什么时候才能到呢？她心里一点儿底都没有。

随后发生的一件事情，让她很快结束了单身状态，找到了自己的真爱。

她曾经是一个幸福的小女人，老公是大学同学，恋爱、结婚、怀孕，一切都非常顺利，就等着孩子生下来，在新的三人世界里继续幸福的美好生活。

孩子还没有生下来，她却在老公的手机里发现了老公和另一个女人的暧昧短信，她知道，她遇到小三了。

这忽然发生的事情令她震惊不已，她一直觉得自己的老公不是这样的人，可短信上的内容很清晰地告诉她，老公就是有外遇了。

在她的世界里，从未想过会遇到这样的事情，她也绝对不允许这样的事情发生在自己的身上，她做好了打掉5个月的胎儿跟老公离婚的准备。

同样的，随后发生了一件事情，使结果朝另一个方向发展，现在一个健康的宝宝已经出生3个月了，小三也离老公而去，一家三口幸福地生活着。

这是三个真实的故事，他们因为遇到了同一件事而使命运发生改变，他们随后到底遇到了什么事情呢？

“爱的五种能力”改变他们的命运

他们跟成千上万的人一样，遇到并学习了一门新课，将这门课实践到自己的情感关系后，困境就发生了转变，他们成功解决了自己所面临的情感难题。这种学问、这门新课就是本书所写的内容：“爱的五种能力。”

这些年，我已经记不清有多少人告诉过我这句话了，“要是我早点学习‘爱的五种能力’，也许我的命运不会是今天这个样子”。

更有女性肯定地说，“要是我六年前学习过‘爱的五种能力’，我不会跟他离婚；要是我十六年前学习过，我不会跟他结婚”。

虽然“爱的五种能力”改变了很多人的命运，但它并

非什么奇门绝学、秘密法则，而是人们本该从自己成长的家庭中向父母学会的——如何去爱一个人。

爱是需要能力的

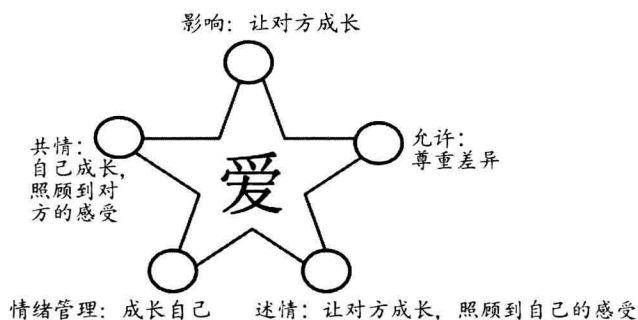
大多数的家庭没有给人们真正的爱的功课，父母用他们自己的方式爱孩子，孩子长大了用自己的方式爱自己的爱人和孩子，结果却不一定遂愿。付出的人真正付出了爱，但被爱的人常常感觉不到爱，或父母不知道如何爱孩子，孩子长大了也不知道如何爱别人——因为不会爱。

爱是需要能力的，爱上一个人不难，难的是懂得如何跟相爱的人相处。正所谓“相爱容易相处难”，爱是一门学问，并非天生就会，需要后天学习。

本书的目的就是希望帮助人们提升自己爱的能力，让更多的人成为更加可爱、会爱、容易爱的人，最终拥有幸福的爱情、婚姻和完整的人生。

爱的五种能力是什么

爱是一种能力，想好好地爱一个人需要具备爱的能力，但它不是一种单纯的特定能力，而是一种综合的能力，具体包含了五个不同的方面。



这五种能力也是情商的具体体现，情商高的人，一定是这五种能力都高的人。或者说具备这五种能力的人，也一定是情商高的人。

爱的五种能力，实际就是情商在婚姻和爱情里的具体运用和体现。

这五种能力分别详述如下。