

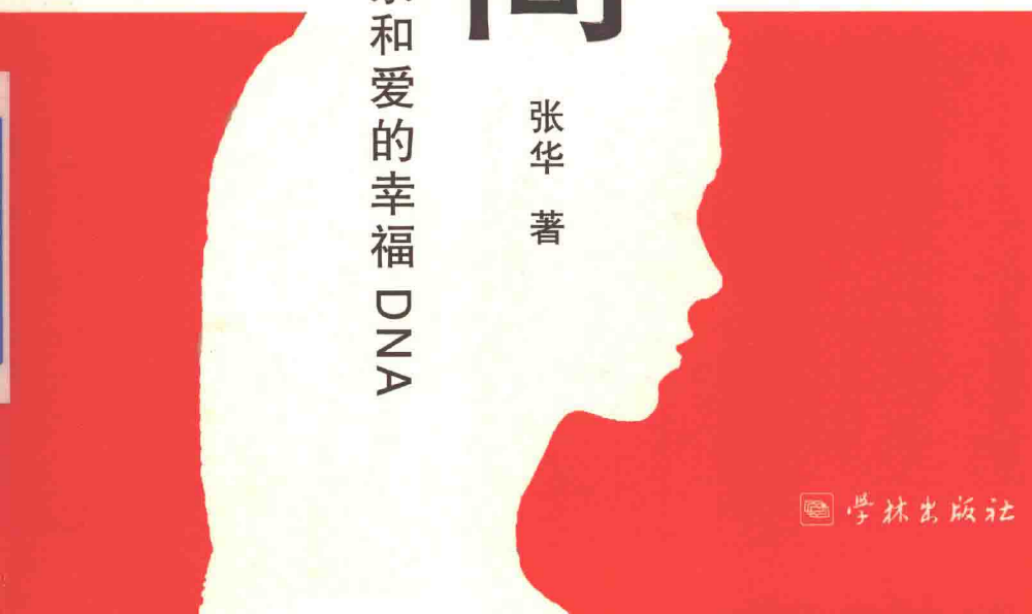
爱商系列丛书



爱商

——亲和爱的幸福DNA

张华 著



学林出版社

爱商系列丛书

爱 商

——亲和爱的幸福DNA

张 华 著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱商：亲和爱的幸福DNA / 张华著. —上海：学
林出版社, 2018. 12

(爱商系列丛书)

ISBN 978-7-5486-1474-6

I. ①爱… II. ①张… III. ①恋爱心理学—通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第268970号

特约编辑 刘益民

责任编辑 吴耀根

封面设计 覃雪

爱商——亲和爱的幸福DNA

张华著

出版 学林出版社

(200235 上海钦州南路81号)

发行 上海人民出版社发行中心

(200001 上海福建中路193号)

印刷 上海展强印刷有限公司

开本 710×1000 1/16

印张 17

字数 25万

版次 2019年1月第1版

印次 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5486-1474-6/G·556

定价 49.00元

序

说起爱商大家或许还有点陌生，但现实中每一个人却无时无刻不在感受它、使用它，并反过来影响它。我们会发现，人生中不管贫穷还是富有，不管成功还是失败，每个人感受幸福的时刻，都与爱紧密相连，或者是被爱时，或者是感觉温暖时，或者是对爱倾情付出时……

但凡生活于世，我们都离不开“亲”和“爱”的感情：亲人、亲情、亲密，爱人、爱情、爱己。每一个灵魂的背后，都需要一份爱、一份理解和一份陪伴来滋养，爱是幸福之根，力量之源！爱无能者，幸福没有根基，也自然无缘幸福！与其苦苦找寻幸福，不如回归自我，找回内在原本属于自己的幸福！

自从2009年我在国内婚姻家庭培训体系中首次提出“爱商”，这个概念就像我的孩子，从出生到长大，从懵懂到优秀，一直不断地在健康、快速的发展和成长。虽然其间也经历过不温不火的阶段，我却一直坚信它会成为人们生活工作的必需品，时代发展的重要主题。

这里，我要特别感谢阿里巴巴的马云。因为从2017年开始，马云在国内外的各种论坛、会议上，演讲中便不断地提到“人要成功，情商、智商、爱商缺一不可！”“情商高容易成功，智商高容易不败，爱商高受人尊重！”等与爱商有关的观点。这其中，虽然对“爱商”本质的理解不尽相同，但却大大地推动了人们对“爱商”本身的关注和重视！

爱商，反映爱的能力、爱的智慧，是让“亲”和“爱”更真实、更幸福的DNA。提升爱商的过程就是探索自我和完善自我的过程。很肯定地说，低爱商的人幸福感低，最终需要提升的是与自己的关系。

如今的时代，随着物质水平的快速提升，文化水平的大幅提高，我们不再单纯追求物质的富足，也不再盲目责求于外，而开始更加关注内在精神需求的满足。爱，便是精神领域最大的财富。

《爱商——亲和爱的幸福DNA》这本书，我从构思到撰写完成，前后用了4年的时间，创新性地对爱商的一些关键概念作了清晰的界定，诸如：给出了“爱商”的计算公式，提出“补偿性的爱和成长性的爱”、“反差融合力”、“男人力”、“女人力”等新兴概念，扩展了“大出轨”概念，编制了“爱商（LQ）测验”量表……全书在心理学的视角下，我从对爱的行为、感受、认知等层面实操解析，到对童年里爱的原生和储蓄的深入阐述，全方位、立体式地构建了爱商的体系和架构。

本书既有心理学的专业知识，又有生活中的心理实操技能，还改编加入了我在心理服务实战中的经典案例，并在部分章节里附录了婚恋家庭领域内的实用心理测验和专题心理训练等；同时为了爱商内容结构的完整性，部分章节也收录了一些比较经典的心理文章素材，是一本融理论与实践、知识与趣味、专业与案例等为一体的大众读物！

本书既可为广大读者真实绽放、感知幸福地去“享受”提供依据和方法，又可为心理、婚姻家庭、社会等领域专业工作者来“救爱”提供理论和技术。

新时代的今天，我们每一个人都必须明白，爱商不只局限在婚恋家庭上，爱商的高低也不仅关联在儿女情长、尊老爱幼之类的家事上。爱商，影响人类的情绪，决定大家的关系模式，影响我们的婚姻家庭，影响每一位伙伴的健康、事业甚至命运……

提升爱商，我们更能快速绽放自我，追求生活真品质；提升爱商，我们更能做得高分伴侣，懂爱懂心更懂Ta；提升爱商，我们更能提升亲子质量，亲密家庭更和谐；提升爱商，我们更能夯实健康根基，疏通情绪补足爱；提升爱商，我们更能释放事业潜能，还原更强大的自己！

爱商与智商、情商、财商，组成当代人追求品质的四大能力。如果说智商决定能力，情商决定人际，财商影响财富，那爱商便是人类生命品质的名

片。注定，爱商是属于我们这个时代的最“亲爱的商”。

也借此，感谢多年来爱商全国团队和学员们不离不弃的支持！真诚希望《爱商——亲和爱的幸福DNA》这本书能够帮助世界上亿万家庭和个人心灵幸福，让我们大家一起来共同提升爱的能力，传播爱的温度，创造属于自己的人生幸福指数！

张 华

2018年11月6日

插图：胡可

CONTENTS 目录

▲ 序

I
张华

第一部分 亲爱的商

▲ 第一章 爱商的基本概念和框架

- 1. 爱的四大心理层面 3
- 2. 成长性的爱和补偿性的爱 6
- 3. 爱商的概念和基本构成 9
- 4. 一个爱商案例引发的深思 13
- 5. 爱商是新时代生命品质的名片 17

附：爱商（LQ）测验 20

爱商章节精句小结 24

▲ 第二章 低爱商的四类面具人

- 1. 低爱商的“好人” 26
- 2. 低爱商的“强人” 29
- 3. 低爱商的“能人” 31
- 4. 低爱商的“冷人” 33
- 5. 高爱商的“完整人” 36

爱商章节精句小结 40

第二部分 爱的行动

第三章 爱不止于行动

1. 爱，需要仪式感 43
 2. 爱在心底口要开 46
 3. 越爱越伤害的三种“本能行为” 50
 4. 以爱之名的四类“非爱行为” 53
 5. 有一种爱叫作“放手” 57
- 附：自信的表达与训练 61
- 爱商章节精句小结 65

第四章 爱的行动六脉神器

1. “舍得”是爱的基础试金石 67
 2. “懂得”是爱的最强大源泉 71
 3. “倾听”是爱的最沉默发声 75
 4. “欣赏”是爱的最大激励品 79
 5. “陪伴”是爱的最长情告白 83
 6. “身体接触”是爱的催化剂 86
- 爱商章节精句小结 90

第三部分 幸福体验

第五章 情绪管理的智慧爱商

1. 情绪掌控力是幸福的标配 93
 2. 健康背后的情绪大魔咒 97
 3. 情绪的觉察与描述 102
 4. 情绪的体验与接纳 106
 5. 情绪的释放与转变 109
- 附：常用心理情绪词汇总表 112
- 爱商章节精句小结 115

第六章 性爱如何越做越爱

1. 大脑才是人类最大的性器官 117
 2. 性爱的五大常见误区 120
 3. 男女之间如何谈性说爱 124
 4. 性爱如何越做越爱 127
 5. 女人的性魅力和性吸引力 130
- 爱商章节精句小结 134

第四部分 爱的心念

▲第七章 爱的心念决定幸福出路

1. 不一样的心念，不一般的人生 137

2. 一念之差，谬之千里 141

3. 中国传统文化中的“心理弹性”精髓 144

4. 婚恋中常见的八大心念误区（上） 147

5. 婚恋中常见的八大心念误区（下） 151

附：偏差心念与正向心念对比列表 155

爱商章节精句小结 158

▲第八章 男人力和女人力

1. 按准男人的性能按钮才能开启男性 160

2. 把握女人的性能按钮才能怀柔女性 163

3. 个人魅力源于个性的反差融合力 167

4. 男人力使男人更男人 170

5. 女人力使女人更女人 173

爱商章节精句小结 178

第五部分 爱的储蓄

第九章 爱是“蓄”来的能力

1. 谁是最瞧不起你的人 181
 2. 爱的创伤和爱的坑洞 185
 3. 依恋模式影响爱商 187
 4. 母亲，决定男人的爱情模式 191
 5. 父亲，决定女人的幸福人生 196
- 附：成人依恋关系类型测试 201
- 爱商章节精句小结 203

第十章 全方位出轨的人生

1. 一个婚姻出轨的经典案例 205
 2. 还家庭一个健康的三角关系 211
 3. 感情出轨后的心理坎儿 216
 4. 如何拔除被出轨的那根刺 220
 5. 人生大出轨又何止于“小三” 223
 6. 中国式家庭的典型“出轨”态 227
- 附：婚姻关系风格测查表 230
- 爱商章节精句小结 232

第六部分 智慧爱商

▲第十一章 心灵陪伴让“亲”和“爱”更智慧

1. 我们是不争抢感情的“第三者” 235
2. 人生不同时期的心理陪伴介入点 237
3. 心灵陪伴的常见实用形式 241

▲第十二章 来自爱商学员的心念、体验和行动

1. 面具下的你究竟是什么颜色的？ 245
2. 你可曾好好拥抱过？ 247
3. 原来爸爸这么能讲话！ 249
4. 只有去伪，方能存真！ 251
5. 陪伴孩子，不能无证上岗！ 253

张华和爱商心理走过的二十多年 255

第一部分

亲爱的商

爱商，是“亲”和“爱”的幸福指数。

关于“亲”，是亲情、亲人、亲密等情感关系的处理能力；

关于“爱”，是爱情、爱人、爱己等情感关系的处理能力。

提升爱商的过程就是探索自我和完善自我的过程。

每一份真挚的情感都出自第一声：“亲爱的！”

所以，爱商被昵称为“亲爱的商”！

第一章

爱商的基本概念和框架

爱的四大心理层面

成长性的爱和补偿性的爱

爱商的概念和基本构成

一个爱商案例引发的深思

爱商是新时代生命品质的名片

附：爱商（LQ）测验

爱商章节精句小结

1. 爱的四大心理层面

事业有成却家不堪言，彼此深爱却互相折磨，爱子心切却亲子反目……到底发生了什么？

是我们不想好好去爱？

还是我很想好好相处，给爱给关怀，对方却不领情，不理睬？

还是对方想同我好好地相处，好好地爱，而我却不要了？

还是我知道该好好爱，也想努力，可却做不到？

还是我们双方讨论过很多次，要好好相处，却还是不知道怎么做？

爱无能，还是不懂爱？

这里，我先简单举个常见生活场景的例子：

一位丈夫时而晚归，妻子不满多有指责，丈夫厌烦妻子的指责，两人经常为此争吵。久而久之，偶然之事变成必然，丈夫越回越晚，妻子越吵越凶，甚至从骂战到动武！

面对此类问题，该如何改善？我们大家不妨从这样四大心理层面来思考：

在行动层面

这里，女人因为不满男人回来晚而指责，是不是可以说，如果以后男人早点回来，女人就不会再指责；同样，这里男人因为厌烦女人的指责而晚归，是不是意味着，如果以后女人减少指责，男人就愿意更早回家。如此，两个人便中断了恶性循环，从此走向良性互动？

其实，单说行为层面的话，我们只要愿意去做、用心去做有利于爱的事情，比如尽量早点回家，多陪陪对方、夸夸对方、抱抱对方等，就会更有利于亲密关系的提升和改善。因为这样的举动，可以增强彼此间的幸福感受；而反过来，这种幸福感受又促使双方多做这样的行为。

在体验层面

进一步说，为什么明明存在如此简单、快捷、有效地改善感情关系的方法，可是很多时候我们却没去做或不愿去做呢？

事实上原因很简单，就此案例来说，因为妻子或丈夫当时的感受都很不好，愤怒、沮丧、失望、焦躁……或者是身体的各种不适……这种不美好的感觉体验会影响双方去行动的动力，阻止具体的行动。情绪或躯体的激烈反应，使得那一刻根本难以控制，因此也无法理性地思考问题。

当然反过来也成立，因为双方无法较好地互动，也更加缺少幸福的体验。

在心念层面

再进一步说，这位妻子或丈夫为何当时的感受会如此糟糕呢？也就是说，一件事情发生了，不同的人为什么会形成差异较大的感受？有的人感觉很受伤，有的人无所谓，有的人会感觉很幸福……

个体的感受往往源于内在未必被当事人觉知的心念。

妻子看到丈夫回来晚，心里一万个草泥马奔腾：“回来晚肯定在外边没干什么好事？”、“回来晚说明不在乎我，我在他心里不重要了！”这种心念则直接衍生出愤怒、沮丧，痛苦不堪。

而有些人看到丈夫回来晚心里在想：“老公这么晚了还没回来，做男人真是不容易”，或者说“老公很辛苦，偶尔晚回来在外边放松一下也挺好！”这位妻子衍生的情绪感受就是心疼和关爱，至少也是平静。

同样，丈夫看到妻子的指责也是很郁闷：“做老婆怎么能够那么不理解人！”那生气、失望是必然的……因为内在的偏差心念是负面情绪和感受的衍生器。

心理学表明：对事件不同的认知，会产生不同的情绪感受和躯体感觉，进而影响行为。

说到这里大家就很容易明白，是每个人爱的心念在影响自己对幸福的体验，也进而影响着爱的行动。

在经验储蓄层面

新的疑问和思考又来了：为什么同样是人，有的人第一反应是负面、消极、偏差的心念，有的人却多是很正面、积极、合理的心念呢？

这又会更深一步地与我们头脑中的过往经验储蓄关系密切！

试想，如果案例中这位妻子曾经因为前男友或者前夫晚回而被劈腿过，或者她身边的亲近朋友有这种经历，又或者是她的父亲曾经如此过，那根本不难理解，当她看到男人晚归时会有如此负面的心念。

当然，即便事件本身还是同样的事件，结局也并非都是糟糕的，或者说并非不能改变。

比如，她目睹过在父亲晚归的时候，母亲用很智慧的方式调整自己的心态和做法，用很温暖的方式改变了父亲、重拾了真爱，因为头脑中拥有这样的爱的储蓄，在她的人生中如果遭遇到类似事件，很大概率不会第一时间去指责或谩骂。

所以，每个人爱的心念、幸福体验和爱的行动都是由过往的经验累积而来的。好的经验会转变一种力量和资源，一生滋养着个体的成长；匮乏的经验则会变成一种阻碍，需要人们后天去补偿。同时，爱的心念、幸福体验和爱的行动之间，也在不断互为循环、相互作用。