

FIVE
MAGIC YOU
MUST LEARN
TO LOVE

与其苦苦寻找，不如自己变得更好
与其换人，不如换一种方式相爱

爱的五种能力

爱情与婚姻中的情商课

赵永久 著

作家出版社



*FIVE
MAGICS YOU
MUST LEARN
TO LOVE*

爱的五种能力

爱情与婚姻中的情商课

赵永久 著



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的五种能力 / 赵永久 著. — 北京 : 作家出版社,
2014. 10
ISBN 978-7-5063-7490-3

I. ①爱… II. ①赵… III. ①两性读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第185472号

爱的五种能力

作 者: 赵永久

策划编辑: 宋迎秋 黄 静

责任编辑: 苏红雨

装帧设计: 刘璐

出 品 方: 北京中作华文数字传媒股份有限公司

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

成品尺寸: 142×210

字 数: 170千

印 张: 7.25

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2014年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-7490-3

定 价: 35.00元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

目录

Contents

| | |
|-----------|------------|
| 自序 | 001 |
|-----------|------------|

第一部分 拥有爱的能力，与谁结婚都幸福 004

| | |
|----------------|-----|
| 第一章·向内找，发现幸福之路 | 007 |
|----------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| 第二章·爱的五种能力是什么 | 024 |
|---------------|-----|

第二部分 管好情绪享受爱：情绪管理 050

| | |
|-------------------|-----|
| 第三章·管理不了情绪，挽救不了婚姻 | 050 |
|-------------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| 第四章·觉察：做情绪的主人 | 069 |
|---------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| 第五章·情绪管理方法一：保持客观 | 074 |
|------------------|-----|

| | |
|----------------------|-----|
| 第六章·情绪管理方法二：穿越“情绪按钮” | 084 |
|----------------------|-----|

| | |
|-------------------|-----|
| 第七章·情绪管理方法三：放下对和错 | 096 |
|-------------------|-----|

第三部分 说出感觉容易爱：述情 104

| | |
|--------------------|-----|
| 第八章·“喜怒不形于色”是爱情的天敌 | 106 |
|--------------------|-----|

| | |
|-------------|-----|
| 第九章·述情让家庭和谐 | 112 |
|-------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| 第十章·述情的两个基本功 | 117 |
|--------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| 第十一章·六句话练成述情高手 | 124 |
|----------------|-----|

| | |
|---------------------------------|------------|
| 第四部分 善解人意才会爱：共情 | 143 |
| 第十二章·会共情，才能避免爱人有“婚外恋” | 143 |
| 第十三章·共情的两个基本功 | 150 |
| 第十四章·四步练成“共情高手” | 158 |
| | |
| 第五部分 全然接受是真爱：允许 | 173 |
| 第十五章·允许让你的生活无烦恼 | 173 |
| 第十六章·需要被允许的事情 | 181 |
| | |
| 第六部分 帮助他成长，智慧的爱：影响 | 197 |
| 第十七章·发现影响的奥秘：他会因你而变 | 197 |
| 第十八章·影响的方法 | 208 |
| | |
| 后记·己所欲，勿施于人 | 223 |

自序

这本书，曾经被我称之为我的第二个孩子，第一个当然是我的儿子，今年已经十岁了，第二个就是这本书，今年已经三岁了。

也许真的是好事多磨，两个孩子，出生时都不太顺利。

儿子出生时因为难产，头和脚被挤压得变了形，生出来时看起来嘴歪眼斜，一只脚软绵绵的，向上推的时候脚趾可以碰到小腿。

我们夫妻俩提心吊胆地呵护着他，结果等孩子满月时，脚就恢复了，三个月左右，嘴恢复了，一岁左右，眼睛也恢复了。现在他五官端正，身体强壮，协调能力还特别好，是学校的田径队员。老天跟我们开了个玩笑，也让我们见证了一个奇迹的发生！

而这本书，是我讲的一门婚恋心理课程《爱的能力》的内容，在完成之前我已经讲了三年了，现在则是六年了，加起来讲了有六十多遍。当我在写这本书的时候，可以说是一气呵成，所有的内容抑制不住地从脑子里流出来，因为这些就是我的生活和工作，已经孕育了多年。

这些年，不管是这门课程，还是这本书，都已经让很多人受益。有些还没找到对象的朋友因为看了这本书或上了这门课顺利找到了对象，有些婚姻不幸福的朋友则慢慢开始幸福起来，有些想要离婚的朋友不再离婚。

我已经记不清楚有多少人给我说过感谢的话了，他们说因为这本

书，改变了自己的人生轨迹，他们说谢谢我。

印象最深的是一次我去江西的一家企业讲课，结束时一位之前从未见过面的女学员冲上讲台，说一定要拥抱我，就是因为看了这本书，她挽回了有外遇的老公。

很多人买了几本十几本用来送人，他们希望更多人看到这本书，他们希望更多人可以更幸福。

这本书已经帮助了无数人，相信未来也会帮到更多人，但这本书本身的命运却十分曲折。

当初写这本书的时候，名字使用的是《爱的五种能力》。但交稿之后，出版方觉得名字太正统，建议改名，我没有坚持，结果改为了《男人的伎俩，女人的道行》，我错了一次。

书出来卖得很好，很快就脱销了。但看网上的评论，多说内容很好，名字很狗血。

因此，第二版再版时，出版方同意使用原来的书名《爱的五种能力》，但又提出了两个修改意见：觉得书里很多话太啰嗦，需要精简；还有就是案例多是使用我个人的故事，不够丰富化，建议改为别人的故事。

我再一次没有坚持，结果书名对了，但可读性变差了，我又错了一次。

于是，第二版卖完之后，就没有加印了，我决定再次修改这本书。

这一版是第三版了，是在第一版内容的基础上修改的，除了把原来删减的内容恢复外，也精炼了一些文字和语句。使用了第二版的书名，修改了前两版的不足，希望这次我是对的。

当然，也可能还是会有啰嗦的地方，这要请大家见谅了，也许我的确就是个啰嗦的人。不过可能正是因为自己啰嗦，所以才听得了别

人啰嗦吧。

书中的案例依然以我的故事为主，现在我知道这也是很多人愿意读第一版的原因。

在理论方面，第二部分情绪管理增加了关于两种不同情绪产生时，大脑中的神经机制有何不同的原理解释，更易理解，同时增加了一些更具操作性的情绪管理的方法。

前两版，因为我的错，因为我的没有坚持，一版在名字上有失误，一版在内容上有失误。所以这一版，我一定要坚持，这也导致了这一版在洽谈出版方时的艰辛。

从去年年底到今年五月，近半年的时间，我记不清楚接触了多少家出版方了，一直没有谈妥。让很多盼着早点买到书送人的朋友等了这么久，我很抱歉！也请大家谅解！

终于，作家出版社出现了。几乎是很短的时间，看过书稿之后，作家出版社就同意不修改书的内容和书名，按照我的意思出版这本书。这一点，我很感激！

所以，有了你所看到的这一版。非常感谢作家出版社，感谢黄静、宋迎秋、苏红雨三位亲对此书给予的认同和支持，再次感谢你们！

谨以此书献给我的爱人和我的儿子！

我爱你们！

赵永久

二〇一四年六月二十六日于北京

The first part I

第一部分

拥有爱的能力，与谁结婚都幸福

在我和太太结婚的前两年，我们过得很辛苦，生活不像恋爱时想象的那样美好。我们经常吵架，曾经的浪漫荡然无存，两人心中经常充满了怨气，稍有不如意，便会引发一场冲突，更谈不上什么幸福。

我记得比较清晰的几次争吵，都是晚上准备睡觉的时候在床上发生的。我反复想让她认识到她自己的错，而她情绪一上来，便会冲过来抓我。我用力抓住她的双手不让她抓，她用力想挣脱。经常是这样僵持了一阵儿，我们都累了，就以这样的姿势睡着了。

有一次，我刚睡了一会儿，在睡梦中感觉有人骑在了我身上，我睁开眼睛，在黑夜中我看到她摀住我说“我恨你，我恨你！”

那一刻，我很愤怒，把她从身上推开，任由她蒙在被子里哭泣。我也很委屈，躺在床上，两行热泪从眼角流下。我不想要这样的生活，想要放弃，可想到襁褓中的儿子，又于心不忍，我实在不愿让他在成长中缺少父母任何一方的爱。

我的婚姻遇到了很大的挑战，我却不知道这是怎么了？也不知道为什么婚后的生活会这样？继续跟她生活我痛苦，分开我更痛苦！我不知道怎么办了。

我感觉自己像被关在了一个牢笼里，四周都没有门，我找不到出口。

有时我会这样安慰自己，为了孩子，我就委屈一下自己，忍到孩子十八岁，等孩子成人了，实在不行就和她离婚。

就像苹果砸到牛顿头上一样，或许解决很多重大问题的灵感总是在不经意间来到的，我的婚姻在我偶然参加了一个课程后发生了转机。

一次，在朋友的推荐下我参加了一个自我成长的课程，课程本身并不是针对婚姻问题的，却歪打正着，把我的婚姻发展方向打到理想的轨道上了。

老师要我们大家做一个游戏，学员被分成几组，我被选为其中一组的组长，带领组员参与游戏。我理解错了游戏规则，组员中有人理解对了，他们告诉我时，我却不听，坚信我自己是对的，结果可想而知，我们输了。

老师点评时说：“永久，你有没有发现你们为什么输了？你的理解是错的，有人理解是对的，可你根本就不听他们说话，就相信自己是对的。不聆听别人，那么自我，以为这是你一个人的小组，怎么会不失败？”

说到这里，老师并没有停止，他下面的一句话也许是无意中说出来的，但改变了我后来的命运轨迹，包括事业和爱情。

他说：“如果你结了婚，就这样的性格特点，估计你也幸福不到哪里去！”

这句话，似一记重拳击到我心灵深处，我被深深触动；又像有人给迷迷糊糊的我泼了一头冷水，我瞬间清醒。我立即就在心里默默地问自己：“我的婚姻不幸福，难道是我的问题？”

结婚以来，我一直以为，我们之间主要是她的问题，我是没错

的。如果我错了，那就是我找错了人，找了一个从小娇生惯养、缺少耐心、动不动就发脾气的娇小姐，几乎每次吵架都是以她先生气而开始的。

但那个失败了的“游戏”，刚刚发生的事实，已经证实了我分明是会犯错的。难道在我的婚姻里我也有错？只是我没有发现而已？

带着这个问题，在课程结束后，我开始了自我觉察和思考的过程，开始观察我们之间的互动模式，以及我的内心反应，并思考为什么会这样，也摸到了这扇通往幸福的秘密通道的大门。

人的命运也许就是由自己的注意力决定的，当我开始把注意力放在我自己身上向内找时，我的婚姻发生了质的改变，同时变化的还有命运的轨迹。

第一章·向内找，发现幸福之路

在开始觉察我们的互动方式几天后，我就发现了我们之间的小模式：

我太太婚后开始容易忘事，比如忘了关水、关火、关门，还有时出门忘带手机、忘带钥匙，曾经买菜时把钱包忘在买菜的摊位上。生活中的东西用过了就随手放下，很少归位，所以，她经常找不到东西。

我是一个很少忘东西的人，自然也不允许她忘。一遇到她忘东西时，我就会指责她，批评她。在这之后，她的脾气越来越差，忘东西的次数没有减少，反而更加频繁，我对她的失望更多，于是更多地指责、批评她，然后，她忘东西更多，一个恶性循环。我们关系的恶化也是从这儿开始的。

我决定从这里开始尝试一下，做些改变试试效果。

随后，当我发现她再忘东西时，不再指责和批评，而是装着不知道。看到她出门时没有把放在桌上的手机拿走，我也不说话。就这样，等她发现时，会匆匆忙忙地回来取手机，我就装模作样帮她找手机。

记得一个冬季的傍晚，她下班回家开门时发现没带钥匙，就给我打电话。我当时还在单位，需要一个多小时才能到家，她就在门口冻了一个多小时。北京的冬天很冷，那一次她冻得浑身冰凉。

令我没想到的是，两个月后效果就显现出来了，我发现她忘东西

的次数越来越少了。虽然这是我期待的结果，但当事情真的发生时，我还是深深被震撼。

我之前指责、批评了几年她没有改善反而更加严重的特点，当我不再指责和批评，只用了两个月时间就发生了改变。

而且她的情绪也更加平静，我们吵架的次数大大减少，关系好转，愉快的时间多了起来。乌云密布的生活里，开始照进了些幸福的阳光。

这真是令我太惊讶了！我花了那么长时间找她的原因、改变她，我们之间的关系越来越糟糕。我开始改变我自己的指责和批评的模式，不再改变她时，她反而自己变了，我们之间也变好了。

到这时，事实已经摆在了我面前，我终于意识到，原来是我有问题。我不接纳她，不允许她有缺点，只知道批评和指责，一心想着改变她。

此时，我又自责，又有些兴奋。自责以前错误的做法，给我们带来了那么多的痛苦；兴奋是因为我隐隐感觉到，我可能找到了一条通往幸福的路。至于这是一条怎样的路，我当时并不确定。

我亲眼看到了她的变化，亲身体会到了我们之间关系的改善。我知道是由于我对她从不接纳到接纳导致了这个结果，但其中的原理是什么我当时是不明白的。

多年之后，当看到风靡全球的《哈佛幸福课》时，我找到了接纳会导致成长的科学依据。泰勒·本-沙哈尔教授在课中讲到麻省理工大学曾经做的一个实验：

实验人员对处在迷宫中正在寻找出口，以及已经走出迷宫的小白鼠，分别进行了大脑扫描，发现小白鼠学会走迷宫，主要是在走完之后的休息时间，而不是走的过程。用泰勒·本-沙哈尔教授的话来说就

是：“那些来来回回在迷宫里跑得很辛苦的小白鼠，并没有那些跑出去之后休息一下，坐在那里喝点儿小酒的小白鼠更快学会走迷宫。”

实验人员认为，小白鼠在放松、安静下来之后的时间里，通过回忆走迷宫的过程，重放、整理记忆，对信息进行重新加工，学会了走迷宫，而非主要在过程之中。

实验人员得出的结论是，重现可能形成一种“学习记忆机制”，他们称为内省式学习。泰勒·本-沙哈尔教授认为在这一点上，人的学习机制和小白鼠一样，都是在安静下来后学习的效果更好。因此，能够安静下来的人，学习的效果更好。

这一点，在我近几年给大学生们演讲时，顺便做的调查中也得到了证实：

为了帮助学生更好地面对情感、恋爱等问题，近几年，北京部分大学的心理协会等社团会邀请我去给大学生们做恋爱、情感心理培训。每到一个大学讲课时，我都会问同学们一个问题：“你觉得你父母的婚姻幸福吗？”然后让觉得父母婚姻幸福的学生们举手，调查的学生总人数超过1000人。



举手的学生占比，呈现出一种规律：招生时录取分数线越高的大学，举手的学生越多。

也就是说，高考时成绩越好的孩子，他们的父母婚姻幸福的比例越高。比如：清华大学、北京大学的学生们举手的比例超过50%，其他大学举手比例都在50%以下，有40%多点的、有30%多点的，我去过的唯一一所专科学校，举手的人数低于20%。

这说明，父母婚姻幸福的学生，学习成绩容易好。为什么呢？

父母婚姻不幸福的孩子，他们的父母可能会经常吵架、冲突、相互攻击、或冷暴力。孩子经常处于紧张、焦虑之中，在家里时内心经常难以安静下来学习。

而父母婚姻幸福的孩子，没有来自父母婚姻方面的过多压力、紧张和焦虑，经常能处于安静的环境中。按照安静环境中学习的效果更好的原理，他们有更多机会在大脑中重现所学内容，加强记忆。

我太太婚后忘东西这个特点，首先跟婚后的生活压力增大有关，婚前在她的原生家庭里，需要她考虑的事情很少，生活几乎没有什么压力。

婚后她又要承担繁琐的家务，又要工作，又要照顾孩子，还需要考虑双方老人、兄弟姐妹之间的事情，加上有一定的经济压力。一时没有适应婚后生活的她，精力有些不够用，难免会顾此失彼。

按照麻省理工大学这个实验的原理，如果我能理解她，接纳她，她更容易安静下来，也更容易从实践中学习，成长自己，适应婚后的生活。而当时执迷不悟的我，只是一味地指责她、批评她，不接纳她。这不但使她安静不下来，还增加了她的压力和焦虑，使她更容易忘东西。

就好像实验中的小白鼠，如果每当它们出了迷宫，实验人员就拿小棍驱赶它们教训它们，不给它们安静的机会和空间去重新通过回忆

加工信息，它们可能需要更多的时间才能学会走迷宫，甚至，它们会讨厌走迷宫这件事情。

而后来我故意看见我太太忘东西时不说，她先是没有了来自我的压力，焦虑自然会降低一些，无意之中给了她安静下来的空间，在这样的空间里，她更容易反思自己，成长自己。所以，才会出现两个月之后她忘东西次数减少了的现象。

这意味着，爱人犯错误的时候，会本能地静下来进行反省，如果他已经自责了，就不要再指责他。因为这可能会让他产生不必要的焦虑、愤怒等情绪，不能安静下来，从而影响他的自我反省，他的注意力会从反思、成长上被转移。不被接纳的犯错，反而更不容易改正。

没有人是完美的，在爱情关系里，人们如果能够允许对方不够完美，不再挑剔对方，就给了对方一个成长的空间，对方也会在这个比较舒适的空间里慢慢成长，越来越完整。

幸福不是靠改变对方得到的，幸福是靠允许对方不完美、接纳真实的对方、成长自己、学会跟真实的对方相处才有的。幸福不在别处，就在自己里边，向内找，才能找到它。

有爱的能力，离婚“没必要”

他们是一对结婚两年左右的年轻夫妻，理应还是如胶似漆的亲密状态，但他们的关系却已经水火不容了，经常生气、吵架，甚至动手摔东西。然后冷战一段时间，收兵讲和。

只是，和平局面并不持久，很快又会因为一点小事，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正常状态。

丈夫觉得妻子强势，不温柔，事业心太强，心思都在工作上，很少照顾家和自己。

妻子觉得每个家庭都有自己的生活，丈夫对婆家的兄弟姐妹给钱给物，照顾太多了，不应该这样。

丈夫想马上要孩子，妻子不想。两人都觉得对方不对、不理解自己，心里都极其委屈和愤怒。经过一段时间的争吵和冷战，两人决定离婚。

机缘巧合，就在两人商量离婚协议具体条款期间，通过朋友介绍，他们来到了《爱的能力》的课堂。来时他们的心情都非常低落，妻子基本是一说话就哭，丈夫黑着脸。

课上，通过与我现场对话和参与体验环节，丈夫意识到，妻子的强势是源自于她内心安全感的缺失，渴望通过控制、金钱等获得安全感。为此，丈夫开始有些理解妻子了，愿意尝试接纳真实的她，不再用对错来看待她，而是愿意陪伴她慢慢成长。

妻子也明白了，丈夫跟原生家庭的关系走得近，是很多农村家庭走出来的人共有的特性。儿时一起吃苦、务农、供他读书，一家人都希望有朝一日他能考上大学，到城市里生活，改变全家人的命运。现在，他终于在城市里安家立业了，如果不让他帮助兄弟姐妹，他会难以原谅自己，这是他的内心情感的需求。妻子也愿意不再用“应该、不应该”来看待丈夫，而是接纳他以及他的原生家庭。

课程最后分享环节，两人感触颇多，原来婚姻的经营还有这么多学问，一直以为是对方的问题，现在才发现原来是自己不够接纳对方、理解对方，缺少爱的能力导致。

离开课堂后，他们努力做课后八周的练习作业，寻找自己可以做