

爱到点子上

孩子不听话？父母很孤独？爱人变陌路？下属不给力？ **NO!**

只懂爱，不会爱，是爱无能！

边四光 张安玲 著

国内系统讲爱第一书
还原人生百态，直戳十几亿人爱的盲点
谨以此书献给在爱中手足无措的你我

重磅
力作

简单实用的心理工具
爱人爱己的便捷读本

爱是一剂药，
剂量正好才是爱，
剂量大了或小了，
都是伤害！

爱到点子上

●—— 边四光 张安玲 著



人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

爱到点子上 / 边四光, 张安玲著. -- 北京: 东方出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5060-6983-0

I . ①爱… II . ①边… ②张… III . ①爱的教育 - 研究 IV . ① G40-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 257921 号

爱到点子上

(AIDAO DIANZISHANG)

边四光 张安玲 著

策划机构: 北京汇智博文文化传播有限公司
北京汇智博达图书音像有限公司

责任编辑: 张 芬 原 娟

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 192 号

邮政编码: 100010

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 6.75

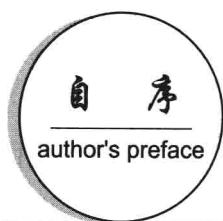
字 数: 130 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6983-0

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012



我的中国梦——让每个中国人心中响起爱的歌

现在老百姓心中，有一个关键词：中国梦。

我的中国梦，是让每个中国人心中都响起爱的歌。

我研究爱这个命题长达14年，长期的探讨和思考，铸就了我的“中国梦”。

大学毕业后，我当了30年记者编辑。14年前，为了写《创造命运》一书，我提前5年退休。1999年夏来到北京，2001年出版了《创造命运》，实现了我当初想出书的梦想。

梦想会发酵。讲课过程中，我发现在《创造命运》中讲到的6个因素中，爱是主宰。随着研究的进一步深入，我对爱的认识越来越多。8年后，关于爱的课投影片由30张扩展到了247张，形成了系统。经过我的进一步整理，2010年，我又出版了《为心灵引航——爱是人生大战略》一书。

编辑说，这是20世纪以来中国第一部系统研究爱的专著，解开了人们心头一系列关于爱的疑惑。

爱的疑惑，人们普遍都有。什么是爱，有几人能够回答上来？

许多人张口就说，爱是无私奉献。

对不对呢？当然对。但是，不肯无私奉献的人，就没有爱吗？事实上，爱，人人都有。坏人、敌人，也有爱。爱与生俱来，无人例外。不奉献的人就没有爱了，这是不对的。爱有很多种含义。

爱是相处方式。只要你与人相处就有爱。

爱是化学反应。爱的感觉，是分泌化学物质的结果。

爱是性的升华。一日夫妻百日恩，爱凝固在夫妻的血液中、骨髓里。

爱的内涵有十几个。不懂爱的人，生活就会迷茫，严重的还可能为爱而盲目丧命。

再提一个命题：有了爱就有一切，你信吗？

这个问题我问过很多人，仅在太原讲课就问过1万多人。多数人回答“不信”。

“有了爱就有一切”，是著名作家冰心说的，是爱的核心理念。不知道“有了爱就有一切”，是人生最大的盲点。

这个理念不懂，生活怎能康宁？

再问一个最简单的问题，你会爱父母、配偶、孩子、同事、领导吗？

这听上去似乎不是问题，谁不会爱？

然而，再细问的话，我们发现很多人真的不会爱。父母最期待什么？配偶最期待什么？子女最期待什么？我们为什么给不了？这是因为我们不懂爱，不会爱！

每个人的生活都在与这五种人相处。倘若我们不会爱这五种人，生活岂不是一团糟？

还有一个大问题：人生最重要的事是什么？

许多人潜意识中的答案是赚钱，为此很多人不顾一切地去赚钱。

有时候我们生活的方向偏了，甚至偏得很远了，我们自己都不觉察。

可以说，爱是催生一切美好事物的根源。所以，人生最重要的事应该是培养爱。心中积累的爱越多，获得幸福的可能就越大，可见爱的重要性。

然而，多数人不懂这个道理。这大概是因为爱是一种看不见、摸不到的东西，所以常常被人忽略。因此，导致道德滑坡，贪污腐败等诸多社会问题。

要想拯救腐败的内心，从哪里入手？培养爱！首先要把爱说清楚，讲透彻！

一个人拥有再多的金钱可能只让你感到一时的幸福快乐，并不一定能够长久。人终极的幸福就是感受爱。

大约10年前，流行过一本韩国小说《商道》，写的是一个富翁的发展史。最后，主人公人性觉醒，想要帮助社会，于是散尽钱财。这是爱的觉醒。一个人觉醒以后，才会知道身内之物和修炼爱心是最重要的。

去年，我在太原讲了160场公益爱心课。7个月的集中讲课，启发了我很多新的思维，于是写了这本书，其目的在于挖掘爱的核心本质，让人们明白究竟怎样才能正确去爱。

懂得了这个道理的人，才能把培养爱放在第一位。不懂这个道理的人，可能就会把赚钱放在第一位。

想一想，如果大家都把培养爱放在第一位，社会将会是一个什么样子？何等和谐！这就是我的中国梦！

明白了爱的道理，还有一个好处，能和中华传统文化接轨，能体会到中华传统文化的博大精深，能感觉到做一个中国人有多么地自豪！

人生的光明前途只由爱这个因素决定。爱缺多少，健康就差多少；爱缺多少，生命就短多少；爱缺多少，口袋里的钱就少多

少。缺少爱，人生的一切都将通向黑暗的深渊。因此，我们必须全力培养爱。

我要致力于爱的教育。

我的中国梦，是让每个中国人心中都响起爱的歌。

是为序。

作者 边四光 张安玲

2013年7月18日

目 录

contents

自序 我的中国梦——让每个中国人心中响起爱的歌 / 1

PART1 再不懂爱就老了

第一章 装什么也别装懂爱	003
那些年，我们都是“爱盲”	003
那不是爱，是变态	008
不是每一种闷骚都有魅力	012
别让度量偷走爱的灵魂	017
“我爱你”不是为了让你更爱我	019
第二章 揭开爱的神秘面纱	023
你为何在得到后还是很迷茫？	023
“化学反应”在作怪	028
你若置之不理，它便离你而去	033
爱能战胜所有负面情感	037

第三章 这辈子，你能得到多少爱 041

你有多少“身内之物”？	041
把爱送进潜意识中	045
用使命感把爱激活	049
感情办事or理性办事	052
内心越大度，快乐就越多	056

PART 2 懂爱是幸运 能爱是幸福

第四章 爱让我们得到一切 063

在爱中发现“新大陆”	063
奉献式爱VS得到式爱	066
付出是另一种得到	069
You get is what you pay	071
医治社会“疾病”的良方	074

第五章 五福靠“爱”临门 077

天天去爱，就能延年益寿	077
守住富贵比拥有富贵更难	081
爱万物才能赢得康宁人生	085
“好德”成就好事	087
用一生的爱换来生命的圆满	089

第六章 爱能量创造非凡的成功 092

培训完如何去爱再“上岗”	092
二流智商创造一流成功	095

富足心态通向富人生活	098
用爱敲开创业之门	100
爱心资本是增加利润的有效手段	102

PART3 点子库 想爱是本能 会爱是技能

第七章 人际交往俏点子 107

感恩让整个世界都在你怀里	107
尊重他人，让自己更有面子	109
与其撕破脸，不如一笑泯恩仇	111
你若能容世界，世界就能容你	115

第八章 家庭和睦妙点子 118

爱自己 是爱别人的根	118
给父母的爱等不得	122
像孩子一样去思考	124
用大爱实现“地老天荒”的诺言	127
山不过来，我就过去	129

第九章 职场打拼金点子 133

换工作不如换心态	133
翻越心墙，走入领导的世界	137
投入爱，让员工铁心跟定你	139
先相处再共事	142
珍惜与你气味相投的朋友	144
连那不可爱的，也一并爱了	146
职场赚钱，不如职场赚爱	150

第十章 爱的处方	153
处方一：把“钱”花到点子上	153
处方二：爱“笑”的人才能靠近幸福	158
处方三：用你的“眼睛”去“放电”	161
处方四：先动“耳朵”，再动嘴巴	163
处方五：幸福的机会就在你的“鼻子”底下	166
处方六：你的“手”在我手里，你的人在我心上	170
处方七：千里之爱，始于“足”下	172
处方八：拥抱让“皮肤”不再“饥渴”	174
自我测试：你会爱了吗？	180
附录 爱的反响	182
老干部：爱心课是及时雨	182
社区工作者：你们是上天派来的“爱心使者”	184
退休职工：把爱讲到了点子上	185
现场听众：感动，以各种方式呈现	186
后记 / 188	
为什么出版这本书？	188
我们一起做传播爱的志愿者吧 / 192	



Part1

再不懂爱就老了



第一章

装什么也别装懂爱

那些年，我们都是“爱盲”

很多年前，我听了很多关于爱的课，党课团课、“五讲四美三热爱”的课、“精神文明建设”课等，都在灌输爱。后来，命运引导我走上研究爱的路。经过十几年后才发现，那些年，尽管我很用心地学习爱，但终究还是个“爱盲”。不仅我自己，我的好朋友，我的同事，都跟我一样，不太懂爱。

“我们要爱！”这样口号式的号召不能触及心灵。生活中背离爱的现象时有发生。我没有进入这扇门的时候，茫茫然，什么也看不见。爱在哪里，爱什么样？真的不知道。当我把爱的道理展开以后，才发现，爱的王国是一个迷人的广阔世界，色彩斑斓，光辉夺目。

还好，十几年前我走上了研究爱的路，并且小有心得。我开始走上讲台，把自己研究的成果分享给大家。经过14年的研究，

我总结出一个结论：懂不懂爱，是能不能活明白的大事。不懂爱，生命永远不会完整。不懂爱，人的一辈子就处在迷茫之中。不懂爱，是人生最大的盲点。

那么，到底什么是爱？

有人说，爱是无私奉献。

当然对。爱不求回报，爱是无私奉献。那么，不愿意无私奉献的人，就没有爱吗？

不是的。爱是一种与生俱来的能力，只要是人都有。《赵氏孤儿》中的大官司寇屠岸贾，杀人无数，凶狠残暴，却深深地爱着自己的妻子和孩子。可见，爱不止无私奉献这一个内涵。

爱是相处方式、爱是化学反应、爱是性的升华、爱是一个波等，这些都是爱的内涵。

不知道爱的这多种内涵的人，就称作“爱盲”。

或许有些人不愿意接受这个词，他们认为爱并没有多么高深。在我演讲过程中，有个男人就曾反驳说：“爱的含义，你说出来我们就能懂。谈恋爱、爱父母、爱孩子谁不会，这还用教？”

不错，爱是天生的，与生俱来，人人都有。可是“酒色财气”四样东西出来一搅和，就把爱给搅和少了，甚至没了。所以，尽爱管是天生的，却并不是人人都懂。不信，我提几个问题试一试。面对发问的这个男人我提了几个问题。

问题一：“你知道为什么婚后有的男人变心快吗？”

他说道：“男人都图新鲜，所以变心快。”大家哈哈大笑起来。

“男人都图新鲜，不假。可男人为什么都图新鲜呢？他不知道爱不坚贞不好吗？知道为什么还明知故犯？这位朋友，你能回答吗？”

他故作轻松地说：“男人就是这么个东西。”

“是，你说得对。可男人为什么就是这么个东西呢？”这个人支支吾吾了半天，回答不出来。

“我来告诉你吧。不是男人自己想变心的，是他身体里分泌了一种物质，促使他变心的。就像喝醉酒耍酒疯一样，他不想失态，是酒精促使他失态的。这种物质就是苯乙胺。爱情的所有表现，都是苯乙胺造成的。见到他爱的人，就会分泌苯乙胺，他如果不控制自己，就会不断爱上不同的人。这才是男人变心快的原因。”

“为什么婚后没有爱情的感觉了？因为婚后不分泌苯乙胺了。不光男人变心快，女人变心也快。当她的苯乙胺不分泌了，爱情的感觉也就没了。”我接着说道。

问题二：“你认为‘离婚是对爱的背叛’这句话成立吗？”

男人答道：“离婚都是有具体原因的，谈不上是对爱的背叛。”

我说道：“是的，离婚是有原因的。有些极端的原因，比如暴力、吸毒、干违法事等，是得离婚。这不能说是对爱的背叛。可是，因为一些日常鸡毛蒜皮的事就闹离婚，就是对爱的背叛。”

看着男人不解的眼神，我继续说：“爱是性的升华，一日夫妻百日恩，性可以升华为大爱。这种爱深入骨髓，凝固在血液