

# 爱的五种能力



[爱的五种能力\\_下载链接1](#)

著者:赵永久

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787511330765

知名情感教练赵永久将爱的能力变成了一门情商训练课，让爱情可以来得更好，幸福可以来得更早。

这门悄悄流行于北上广的婚恋情商课，正不断升温。

95%的学员纷纷感叹：“要是早点学这门课就好了”

随书赠送《爱的能力》/《找到最好的爱人》课程300元代金券

《拆掉思维里的墙》作者古典、百合网副总裁慕岩认可推荐

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

《爱的五种能力》是一本实用的“爱手册”。

——百合网副总裁慕岩

作者介绍:

赵永久，知名情感教练，被《心理月刊》称为“中国首席情感教练”，浙江卫视等多家卫视特邀情感嘉宾。

2008年起在北京、广州等地讲授《爱的能力》课程，好评如潮。

目录:

[爱的五种能力\\_下载链接1](#)

## 标签

情感

爱情

心理学

恋爱

情商

两性心理学

心理

两性

## 评论

娶一个美女，只是一个男人的本能，让妻子变得美丽自信，这才是一个男人的本事；嫁一个成功的男人只能证明这个女人找到了宝藏，帮自己的男人变得越来越成功，却能证明这个女人本身就是宝藏。好的婚姻是通过造就对方来成就自己，不好的婚姻是通过消耗对方来满足自己。--爱，会让彼此更加优秀！

-----  
这本书说的核心道理和方法我觉得特别棒，而且非常可行，收获很大。但是行文真的太弱智了，举的例子多半都让人很迷思，作者好好学学写作吧，求你了

-----  
作者的三本书我都买了，第一本书《嫁个好老公》，爱的五种能力的模型有了雏形，但还不突出，第二本书《男人的伎俩，女人的道行》着重介绍了五种能力的模型，但是比较生硬，这本书是第二本书的升级版，估计作者在这段时间深入了解了各个心理学流派技巧，包括身心灵，把它山之玉用在了这本书上，使得书整体流畅度提高了很多，也让读者有了更多的实际可操作性。

-----  
作者说话挺实在的，不惜以自己做栗子。

-----  
太棒了。我以前一直认为理是最重要的。但是我现在被彻底扭转过来了，情比理重要啊，特别是家中

-----  
作者的写作能力真的是个迷

同事送的新年礼物。看了一下这书不错，起码提醒自己时刻注意自己的情绪以及如何让自己与身边的人有爱，有幸福。总结一下就是能关注别人的感情，会表达自己的感情，可以控制自己的情绪，能允许别人的感情，通过自己可以影响别人的感情。

太好的一本书！光是做evernote就做了五十条。

《非暴力沟通》、《我的情绪为何总被他人左右》、《亲密关系》

书中的方法都很有实用性 从星座的角度说就是月亮要教会我们的事 好庆幸自己是月秤  
对共情天生敏感 但是水火金处又会让喜欢挑刺和批判  
总归要是练一练才能更好的爱别人

爱不是给别人自己喜欢的东西，是给对方他喜欢的东西。做到了这点，才叫学会爱一个人。

情绪管理的能力、述情、共情、允许（接纳）、影响（与改变的区别）

前言那部分，那一句女学生上台拥抱了我感谢我帮她挽回有外遇的老公我就决定这书不能看了

述情，这概念有意思

所有的问题都是内心问题的显现

本书介绍恋人/夫妻之间值得借鉴的相处方式。

-----  
浅显易懂的概念理论+日常化的案例，让这本书能快速读完，但里面的小技巧需要反复传播和运用，人的记忆点越来越浅，越来越容易忘事，看完其他人的读书笔记，又发觉有些新的观点。适合轻松反复推敲滴。

-----  
有一个关于婆媳关系的解读第一次看到，那就是强调，作为中间那个男生，不一定要去缓解和改善，而是接纳和承认“婆媳关系就是处不好”这个事实。  
掌握方法论，慢慢修炼

-----  
和非暴力沟通的很多内容都有异曲同工之处，比非暴力沟通写得直白易懂，可以结合着看。但是感觉帮助最大的还是练习。特别是日常生活中的练习。

-----  
可以的

-----  
[爱的五种能力\\_下载链接1](#)

## 书评

声明：本文中涉及的一切，均需以真诚心为基础。  
如果想回答“如何科学地做到不作”这个问题，首先，要明白“作是什么”。  
作，在英语中被翻译为high-maintenance，即高保养需求，在量和质上都有着近乎完美的追求。在饭桌上，这个词通常被翻译为事儿多、嫌弃、要求高……当然...

-----  
我来讲讲我的故事，两地分居，结婚一年，相识五年吧。  
大概半个月前看完了这本书（一个朋友推荐的，借给我看的）  
看完后感触很大，之前我觉得我仿佛已经掌握了所有两性之间相处的道理呢！（如此自信。。。）看完后，才发现，自己一而再，再而三的犯着同样的错误，心理有点同情...

-----

-----  
我曾在沙龙里见过一位男童鞋活生生把这本书的上一版看厚、看黑、还看掉了色，也不知道他看了多少遍，希望他已经拿到新版的《爱的五种能力》。就我个人而言,表示很鄙视这种不珍惜人类进步阶梯的现象，但从另一个方面，也不难看出这本书对他而言，简直是救命书、圣经中的战斗经，...

-----  
一。拥有爱的能力，与谁结婚都幸福（一）向内找，发现幸福之路  
幸福不考改变对方，而是允许对方的不完美、接纳真实的对方、成长自己  
没有爱的能力，换个人也不会幸福“家家有本难念的经”，和不同的人面...

-----  
因为想着可能以后还会再来写个书评，所以就有了上面的标题。  
这本书已经看过很久了，是18年5月备考PMI时的课外读物，当时里面很多地方都让我十分触动，结合自己之前的感情，友情，人际关系的经历，有恍然大悟的感觉。比如里面提到的“在正确的范围里做快乐事”，“不得不做的事...

-----  
一直以来，以为爱就人与生俱来的属性。看过这本书以后才知道，爱是一种能力。爱既然是一种能力,就有爱能高和爱能低的。爱既然是种能力，那么就可以学习得来。  
我一直以为自己是一个有爱的人。思考了这个问题以后，我才发现，原来人与生俱来就有的是爱与被爱的愿望。...

-----  
越来越多的人面临着爱的缺失，部分源于当今的浮躁，部分源于义务教育中情感知识体系的贫瘠，部分源于原生家庭亲密关系的冷漠或者过度。当我们无法从原生家庭和学校里面获取正确的爱情能力时，走向社会势必会出现各种各样的情感问题。通过这本书，我们学会爱是一种可以培养的...

## #读书 《爱的五种能力》

作者赵永久，婚姻家庭咨询师，情感教练。作者认为恋爱或者已婚的人觉得过得不幸福未必是因为找了一个不对的人，婚姻和爱情的经营是有方法的，每个人都可以通过学习掌握正确的方法来经营感情，提升爱的能力，书中把爱的能力归纳为五种，分别是...

-----

-----

1. 情绪管理，冷静和智慧。保持客观，穿越情绪按钮，放下对和错，为了快乐。 2. 述情，准确表达情绪，真实清晰描述。想象度量单位 句型1心情不好直接告诉对方 句型2用事实加感受 句型3需求加解决方案 句型4说出喜欢的不说不喜欢 句型5可以替代命令 句型6希望不是应该 3. 共情， ...

-----

-----

这本书说的应该是情商课in

general，写得很不错，但可以说稍微的有一丁点标题党了。

不过又感觉其实这样评价对这书也是不太公平的，因为情商in general在亲密关系中也是很重要事情。

恋爱与婚姻中过得愉快的人，并不是因为有了什么爱的特殊能力，而是在一个人的时候也可以过...

-----

[爱的五种能力\\_下载链接1](#)